

# Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Siswa Berasrama di SMA Islam Athirah Bone

Witari Tri Annisa\*, Eva Meizarra Puspita Dewi

Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Makassar, Sulawesi Selatan, 90222, Indonesia

\*Penulis korespondensi, email: tariinf29@gmail.com

doi: 10.17977/um065.v5.i3.2025.3

## Riwayat artikel

Diajukan: 30 Januari 2025

Direvisi: 16 Februari 2025

Diterima: 17 Februari 2025

Diterbitkan: 19 Februari 2025

## Kata kunci

Dukungan sosial teman sebaya

Siswa berasrama

SMA Islam Athirah Bone

Stres akademik

## Abstrak

Menjadi siswa tentunya memiliki tuntutan pendidikan di sekolah. Banyaknya tuntutan akademik bisa menyebabkan siswa mengalami stres, dan ketika terjadi stres akademik yang berkepanjangan maka dapat mempengaruhi siswa dalam menjalani proses belajar di sekolah. Hal ini membutuhkan dukungan sosial teman sebaya untuk mengurangi stres akademik pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik siswa berasrama di SMA Islam Athirah Bone. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling dengan jumlah 150 responden. Skala yang digunakan adalah skala stres akademik dan skala dukungan sosial teman sebaya. Reliabilitas skala stres akademik menunjukkan nilai sebesar 0,833 dan reliabilitas skala dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,893. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik siswa berasrama di SMA Islam Athirah Bone sebesar  $(r) -0,262$  dengan taraf signifikansi  $(p) 0,000$ . Dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangsih efektif sebesar 12% ( $R^2= 0,120$ ) terhadap stres akademik. Implikasi penelitian ini yaitu dapat menjadi sumber referensi dalam penanganan stres akademik pada siswa di sekolah dengan mempertimbangkan dukungan sosial teman sebaya sebagai salah satu faktor yang memengaruhi.

## 1. Pendahuluan

Stres merupakan masalah umum bagi orang-orang dalam menjalani kehidupan. Stres sudah menjadi realitas hidup yang tidak dapat dihindari dan bisa terjadi di mana saja, seperti di lingkungan keluarga, tempat kerja, bahkan di sekolah (Kupriyanov & Zhdanov, 2014). Sebagian besar stres yang dialami oleh siswa terkait dengan masalah akademik, sama seperti yang dikatakan oleh Elias, Ping, dan Abdullah (2011) mengemukakan bahwa sebagian besar akibat stres pada masa remaja terkait dengan masalah akademik yang disebut dengan stres akademik.

Olejnik dan Holschuh (2016) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan respon yang muncul karena banyaknya tuntutan, tugas siswa, dan standar akademik yang tinggi sehingga mempengaruhi pemikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan emosi siswa. Shahmohammadi (2011) mengemukakan bahwa penyebab stres pada siswa adalah terlalu banyak materi yang dipelajari, sulit memahami mata pelajaran, takut tidak lulus di perguruan tinggi yang diinginkan, mengikuti ujian sekolah, dan terlalu banyak jadwal sekolah. Rambe (2022) mengemukakan bahwa stres akademik yang tinggi dapat mengganggu proses berpikir, mengurangi kemampuan mengatasi masalah, mengganggu tidur, dan sulit mengambil keputusan. Rahmawati (Safira & Hartati, 2021) mengemukakan bahwa siswa yang mengalami stres akademik akan kehilangan motivasi belajar, gagal dalam belajar, dan terhambat dalam pengembangan keterampilan.

Sama halnya ketika sekolah menerapkan sistem boarding school atau asrama, tekanan yang didapatkan dalam hal akademik maupun non akademik dapat meningkatkan stres bagi siswa ataupun siswi (Munawaroh, 2018). SMA Islam Athirah Bone merupakan sekolah yang menerapkan konsep boarding school atau berasrama. Sekolah ini berdiri di tahun 2011 dibawah naungan Yayasan Pendidikan dan Kesejahteraan Islam Hadji Kalla. Sekolah Islam Athirah Bone berkomitmen mengawal *soft skill* siswa untuk mendukung *hard skill* yang diunggulkan demi mencapai universitas-universitas ternama, tidak hanya di dalam negeri tetapi juga menasar kampus-kampus internasional. SMA Islam Athirah Bone sudah tiga kali masuk dalam Top 1000 Sekolah. Pada tahun 2022, SMA Islam Athirah Bone menempati urutan ke-2 terbaik di Sulawesi Selatan dan urutan ke-170 dalam pemeringkatan nasional.

Peneliti lebih lanjut telah mewawancarai salah satu pihak Humas bagian CIO (Center of Information Officer) di SMA Islam Athirah Bone. Berikut kutipan hasil wawancara mengenai SMA Islam Athirah Bone:

"...di Athirah Bone itu aktivitas belajarnya siswa sangat padat, dari akademik maupun ekstrakurikuler. Hari senin sampai jumat, jam 03.30 itu sudah bangun sholat, tadarrus, dzikir, doa, tahfidz, dan kegiatan kesiswaan. Terus lanjut lagi proses belajar mengajar dari jam 08.00-15.30. Setelah itu ada lagi kegiatan keagamaan sampai jam setengah sepuluh, dan jam 10 malam itu sudah istirahat. Kalau hari sabtu itu jadwal ekstrakurikuler dari pagi sampai sore juga, tapi kegiatan keagamaannya tetap sama." (HW, 6 Maret 2023)

Adapun hasil dari data awal yang dilakukan peneliti melalui google form menggunakan pertanyaan terbuka terhadap 30 responden siswa siswi SMA Islam Athirah Bone. Berikut beberapa kutipan dari jawaban siswa siswi:

"...tentu membuat saya lelah dan kurang semangat, karena bukan hanya padatnya aktivitas tapi juga tekanan yang diberikan oleh sekolah yang membuat siswa lebih tertekan lagi." (NJ, 6 Maret 2023)

"...sumpah tertekan sekaligus karena saya agak susah untuk memahami materi dan mengatur waktu. Sering saya mengeluh dan menangis karena capek dengan kehidupan di athirah. Namun disatu sisi saya mendapatkan dorongan dari teman-teman untuk lebih kuat dan rajin belajar." (PU, 6 Maret 2023)

"...stres mix motivasi, why? Stres lah numpuk kecampur pusing mau hafal mana, mau mengerti yang mana. Tapi one side of them termotivasika karena ingat masa depan nda segampang itu, itung itung latihan mental, wkwkwk. Terdongka juga untuk rajin belajar dari teman-temanku, karena berpikirka masa dia bisa, saya tidak bisa." (S, 6 Maret 2023)

Dari hasil data awal di atas dapat disimpulkan bahwa di SMA Islam Athirah Bone memiliki aktivitas belajar yang sangat padat, mulai dari pembelajaran akademik maupun ekstrakurikuler. Sekolah tersebut juga menuntut target tinggi terhadap siswa untuk mendapatkan nilai yang baik, namun siswa dibatasi menggunakan gadget dan laptop sehingga siswa terkendala mempelajari materi-materi yang seharusnya mereka pelajari. Hal tersebut yang membuat siswa stres dan malas belajar. Afifah (2019) mengemukakan bahwa siswa merasa lelah dan kehilangan semangat untuk belajar dikarenakan jadwal belajar yang padat dan banyaknya materi yang harus dipelajari seperti hafalan dan target-target yang harus dicapai. Munawaroh (2018) mengemukakan bahwa banyaknya peraturan dan padatnya jadwal kegiatan yang terus dilakukan terkadang membuat siswa stres. Stres akademik tidak terlepas dari pengaruh lingkungan, dimana dukungan sosial dapat menjadi salah satu faktor yang membantu siswa menghadapi masalah akademik. Dukungan sosial yang penting bagi siswa adalah dukungan sosial dari teman sebayanya. Dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang diberikan kepada siswa oleh teman sebayanya berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga siswa tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial (Sarafino & Smith, 2008).

Manusia pada dasarnya merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dalam kehidupannya, bahkan jika seseorang berada dalam tekanan yang dapat menyebabkan stres. Siswa yang menerima dukungan sosial dari teman sebayanya akan membuat siswa tersebut merasa nyaman, diperhatikan ketika dalam kondisi stres, meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri mereka untuk mampu mengatasi hambatan ketika melakukan sesuatu (Rahadiansyah & Chusairi, 2021). Anas, Dewi, dan Zainuddin (Latipun, Karmiaty, & Anganthi, 2015) mengemukakan bahwa siswa Boarding School merupakan siswa yang berada di lingkungan yang sama dengan teman sebayanya sehingga siswa bertemu secara berulang kali. Kegiatan rutin bersama teman tidak hanya menghabiskan waktu untuk aktivitas belajar di jam sekolah tetapi juga aktivitas lain di luar jam sekolah, seperti kegiatan ekstrakurikuler, sarapan, makan siang dan makan malam. Selain itu, kehidupan sekolah berasrama juga tidak terhindar dari interaksi antar teman, baik dengan teman satu angkatan, kakak kelas, adik kelas, pembina asrama dan guru di sekolah (Munawaroh, 2018).

Hal tersebut berkaitan dengan hasil data awal yang didapatkan bahwa meskipun ada siswa di SMA Islam Athirah Bone yang malas belajar dan mengalami stres akademik, siswa selalu mendapat dukungan dari teman sebayanya sehingga berpengaruh pada proses pembelajaran siswa. Berikut beberapa kutipan dari jawaban siswa siswi:

"...saya mendapat dukungan dari teman-teman seperti dukungan semangat belajar dan dukungan bahwa saya bisa mencapai impian saya." (WA, 6 Maret 2023)

"...teman-teman saya berpengaruh positif pada diri saya dalam belajar, mengerjakan tugas, dan berkegiatan di sekolah. Saya mungkin adalah minoritas yang belum rajin

diantara mayoritas yang sangat rajin, dengan itu saya merasa selalu ingin mengikuti arus teman-teman saya dalam belajar.”(MN, 6 Maret 2023)

Fauzyah (2019) mengemukakan bahwa ketika siswa bergabung dengan teman sebaya yang baik maka mereka akan terdorong untuk melakukan sesuatu yang lebih bermanfaat dalam kehidupannya. Ketika teman sebaya berhasil maka siswa juga akan terdorong untuk berhasil. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari, Abidin, dan Sawitri (2010) mengemukakan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan negatif dengan kecemasan siswa. Artinya, semakin tinggi dukungan teman sebaya maka tingkat kecemasan semakin rendah. Kecemasan merupakan indikator stres (Agolla & Ongori, 2009).

Penelitian mengenai dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik telah banyak dilakukan, namun tetap dioptimalkan untuk adanya kebaruan penelitian guna memperluas jangkauan penelitian dengan topik serupa. Peneliti kemudian tertarik untuk meneliti lebih dalam terkait pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik siswa berasrama atau boarding school. Pemilihan subjek siswa berasrama didasarkan pada keadaan siswa yang tinggal di lingkungan yang sama dan berinteraksi setiap harinya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik siswa berasrama di SMA Islam Athirah Bone.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling dengan jumlah 150 responden. Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Jika populasi besar, dan peneliti memiliki keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dimana responden diberikan pertanyaan atau pernyataan tertulis. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert. Skala model *likert* merupakan model skala yang menggunakan sistem rating untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok individu mengenai fenomena sosial. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel X dan Y dimana X adalah Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Y adalah Stres Akademik. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Islam Athirah Bone yang terdiri dari dua kelas dengan jumlah 150 siswa. Adapun karakteristik populasi dari penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Islam Athirah Bone yang berada pada jenjang kelas XI dan XII yang bersedia mengisi kuesioner yang dibagikan.

### 2.1. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari skripsi yang disusun oleh Miftahul Hidayah (2018) berdasarkan empat aspek yang dikemukakan oleh Thompson dan Mazer (2009) yaitu *informational support*, *esteem support*, *motivational support*, dan *venting support*.

**Tabel 1. Blueprint Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebelum Uji Coba**

No	Aspek	Favorable	Jumlah
1	<i>Informational support</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
2	<i>Esteem support</i>	7, 8, 9	3
3	<i>Motivational support</i>	10, 11, 12	3
4	<i>Venting support</i>	13, 14	2
	Jumlah	14	14

### 2.2. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari skripsi yang disusun oleh Miftahul Hidayah (2018) berdasarkan lima aspek yang dikemukakan oleh Sun, Dunne, Hou & Xu (2011) yaitu *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self expectation*, dan *despondency*.

**Tabel 2. Blueprint Skala Stress Akademik Sebelum Uji Coba**

No	Aspek	Favorable	Jumlah
1	<i>Pressure from study</i>	3, 4, 5, 8	4
2	<i>Workload</i>	2, 6	2
3	<i>Worry about grades</i>	7	1
4	<i>Self-expectation</i>	11, 12, 13	3
5	<i>Despondency</i>	1, 9, 10	3
	Jumlah	13	13

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

##### 3.1.1. Analisis Deskriptif

Penelitian ini melibatkan 150 siswa(i) kelas XI dan XII di SMA Islam Athirah Bone. Tabel 3 berisi deskripsi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin siswa, usia, dan kelas. Pada tabel 3 menunjukkan bahwa subjek penelitian didominasi oleh siswa berjenis kelamin perempuan yang terdiri dari 77 subjek (51%).

**Tabel 3. Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis kelamin	<i>f</i>	%
Laki-laki	73	49
Perempuan	77	51
Total	150	100

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa subjek penelitian didominasi oleh siswa berusia 17 tahun yang terdiri dari 71 subjek (47%).

**Tabel 4. Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Usia**

Usia	<i>f</i>	%
16 tahun	14	9
17 tahun	71	47
18 tahun	65	43
Total	150	100

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki kesamaan jumlah siswa perangkatan yang terdiri dari 75 subjek dari kelas XI (50%) dan 75 subjek kelas XII (50%).

**Tabel 5. Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Kelas**

Kelas	<i>f</i>	%
Kelas XI	75	50
Kelas XII	75	50
Total	150	100

Deskripsi data dalam penelitian ini menggunakan data hipotetik yaitu skor minimum, skor maksimum, mean (rata-rata), dan standar deviasi (SD). Deskripsi data penelitian hipotetik variabel stres akademik dan dukungan sosial teman sebaya dapat dilihat pada tabel 6.

**Tabel 6. Deskriptif data hipotetik variabel penelitian**

Variabel	Hipotetik			
	Min	Maks	Mean	SD
Stres Akademik	12	48	30	6
Dukungan Sosial Teman Sebaya	14	56	35	7

Data deskriptif mengenai stres akademik diperoleh dari hasil respons jawaban subjek terhadap skala yang diberikan. Skala stres akademik berjumlah 12 aitem dengan rentang skor 1 – 4. Respons tertinggi dapat dicapai adalah 4 (empat) dan respons terendah adalah 1 (satu). Skor terendah pada skala ini adalah 12 dan skor tertinggi adalah 48 dengan mean 30 dan standar deviasi 6. Adapun kategorisasi variabel stres akademik disajikan pada Tabel 7. Berdasarkan tabel 7, diperoleh data bahwa terdapat 4 subjek (3%) memiliki tingkat stres akademik rendah, 83 subjek (55,33%) memiliki tingkat stres sedang, dan 63 subjek (42,00%) memiliki tingkat stres tinggi. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik siswa berasrama di SMA Islam Athirah Bone berada dalam kategori sedang.

**Tabel 7. Persentase Skor Kategorisasi Stres Akademik**

Interval	Kategori	<i>f</i>	%
<24	Rendah	4	3
24-36	Sedang	83	55,33
>36	Tinggi	63	42,00
Total		150	100

Data deskriptif mengenai dukungan sosial teman sebaya diperoleh dari hasil respons jawaban subjek terhadap skala yang diberikan. Skala dukungan sosial teman sebaya berjumlah 14 aitem dengan rentang skor 1 - 4. Respons tertinggi yang dapat dicapai adalah 4 (empat) dan respons terendah adalah 1 (satu). Skor terendah pada skala ini adalah 14 dan skor tertinggi adalah 56 dengan mean 35 dan standar deviasi 7. Adapun kategorisasi variabel dukungan sosial teman sebaya disajikan pada Tabel 8.

Berdasarkan tabel 8, diperoleh data bahwa 8 subjek (5,33%) yang memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya rendah, 53 subjek (35,33%) memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya sedang, dan 89 subjek (59,33%) memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya tinggi. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya di SMA Islam Athirah Bone berada dalam kategori tinggi.

**Tabel 8. Persentase Skor Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Interval	Kategori	f	%
<28	Rendah	8	5,33
28-42	Sedang	53	35,33
>42	Tinggi	89	59,33
Total		150	100

### 3.1.2. Uji Hipotesis

Hasil uji normalitas pada data penelitian ini menggunakan metode Kolmogorov Smirnov melalui JASP versi 0.11.1.0 dapat dilihat pada tabel 9. Tabel 9 menunjukkan nilai uji Kolmogorov-Smirnov= 0,200 0,200 ( $p > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi normal sehingga persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

**Tabel 9. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Stres Akademik	0,200	Normal

Hasil uji linearitas pada data penelitian ini menggunakan JASP versi 0.11.1.0 yang dapat dilihat pada tabel 10. Tabel 10 menunjukkan bahwa nilai anova linearity adalah  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang artinya variabel dukungan sosial teman sebaya dan variabel stres akademik berada pada keadaan linear, sehingga persyaratan linearitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

**Table 10. Hasil Uji Linearitas**

Variabel	Linearty		Keterangan
	F	p	
Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Stres Akademik	22,310	0,000	Linear

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik siswa berasma di SMA Islam Athirah Bone. Adapun hasil uji hipotesis dalam penelitian disajikan pada Tabel 11.

**Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	Rsquare	b	Constant	p
Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Stres Akademik	0,120	-0,262	47,969	0,000

Berdasarkan tabel 11, diketahui nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik. Persamaan regresi sederhana yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

$$Y = 47,969 - 0,262X \tag{1}$$

Persamaan di atas dengan nilai konstanta 47,969 menggambarkan bahwa jika dukungan sosial teman sebaya berada pada skor 0, maka nilai stres akademik sebesar 47,969. Kemudian koefisien regresi sebesar -0,262, nilai minus (-) memiliki arti berpengaruh negatif yang menggambarkan bahwa setiap penambahan satu skor dari dukungan sosial teman sebaya maka stres akademik menurun sebesar 0,262.

Nilai *Rsquare* sebesar 0,120 menunjukkan bahwa besar pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik sebesar 12%, sedangkan sisanya 88% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam

penelitian ini. Berdasarkan pemaparan di atas menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh negatif dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik siswa berasrama di SMA Islam Athirah Bone.

## 3.2. Pembahasan

### 3.2.1. Gambaran Deskriptif Stres Akademik

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 4 subjek (3%) memiliki tingkat stres akademik rendah, 83 subjek (55,33%) memiliki tingkat stres sedang, dan 63 subjek (42,00%) memiliki tingkat stres tinggi. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berasrama di SMA Islam Athirah Bone memiliki tingkat stres akademik yang sedang.

Terdapat 83 subjek dari 150 siswa yang memiliki tingkat stres akademik yang sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Defitri, Zukhra, dan Nopriadi (2021) yang menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden yang diteliti mengalami stres akademik sedang. Stres akademik yang sedang disebabkan adanya dukungan sosial dari teman sebaya baik berupa dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrumen dan dukungan emosional yang mempengaruhi tingkat stres akademik yang dirasakan siswa.

### 3.2.2. Gambaran Deskriptif Dukungan Sosial Teman Sebaya

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 8 subjek (5,33%) yang memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya rendah, 53 subjek (35,33%) memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya sedang, dan 89 subjek (59,33%) memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya tinggi. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berasrama di SMA Islam Athirah Bone memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi.

Terdapat 89 subjek dari 150 siswa yang memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi, hal ini sejalan dengan penelitian Defitri, Zukhra, dan Nopriadi (2021) yang menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden mendapat dukungan sosial teman sebaya yang tinggi. Dukungan sosial teman sebaya yang tinggi disebabkan adanya hubungan sosial yang akrab, saling pengertian, dan rasa kebersamaan yang tinggi sesama teman sebaya dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Dukungan sosial yang tinggi dapat mengubah reaksi siswa terhadap sumber stress. Siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan merasakan dampak stres akademik yang lebih minimal karena adanya bantuan dari orang lain.

### 3.2.3. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Siswa Berasrama di SMA Islam Athirah Bone

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi sederhana menunjukkan tingkat signifikansi  $p= 0,000$  dengan koefisien regresi senilai  $-0,262$ . Tingkat signifikansi sebesar  $0,000$  menandakan terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik siswa berasrama di SMA Islam Athirah Bone. Kemudian koefisien regresi  $-0,262$  menandakan ada pengaruh negatif dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik siswa berasrama di SMA Islam Athirah Bone diterima.

## 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik siswa berasrama di SMA Islam Athirah Bone. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi stres akademik.

## Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

## Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

## Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pengerjaan artikel ini.

## Daftar Rujukan

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63–70.
- Afifah, S. (2019). Pengaruh kejenuhan belajar dan interaksi sosial terhadap konsentrasi belajar siswa dengan sistem pesantren modern. *Psikoborneo*, 7(4), 527–532.
- Defitri, A., A., Zukhra, R., M., & Nopriadi. (2021). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 287–296.
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>
- Fauzyah, R. (2019). Pengaruh kelompok teman sebaya dan perhatian orang tua terhadap motivasi belajar peserta didik. *Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran*, 3(1), 19–36. <https://doi.org/10.20961/jikap.v3i1.31696>
- Hidayah, M. (2018). *Hubungan dukungan teman sebaya dan stres akademik pada siswa SMA boarding school* (Skripsi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia).
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- Latipun, Karmiati, D., & Anganthi, R. N. (2015). *Perkembangan manusia dan kesejahteraan psikologis*. Malang: UMM Press.
- Munawaroh. (2018). *Hubungan antara religiusitas dan tingkat stres terhadap strategi coping pada santri pondok pesantren* (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College rules! How to study, survive, and succeed in college* (4th ed.). New York: Ten Speed Press.
- Puspitasari, Y. P., Abidin, Z., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan keemasan menjelang Ujian Nasional (UN) pada siswa kelas XII reguler SMA Negeri 1 Surakarta. *Jurnal Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, 1(1), 1–17.
- Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1290–1297. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29077>
- Rambe, W. (2022). Stres akademik siswa selama pembelajaran daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 26–39. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11996>
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran stres akademik siswa SMA negeri selama pembelajaran jarak jauh (PJJ). *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 125–136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2008). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Shahmohammadi, N. (2011). Students' coping with stress at high school level, particularly at 11th & 12th grade. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 395–401. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.078>
- 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://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, B., & Mazer, J. P. (2009). College student ratings of student academic support: Frequency, importance, and modes of communication. *Communication Education*, 58(3), 433–458. <https://doi.org/10.1080/03634520902930440>