BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Menurut Gadzella dan Masten (2005) stres akademik adalah interpretasi kognitif individu terhadap stressor akademik serta respons yang mereka berikan terhadap stressor tersebut. Respons ini mencakup reaksi fisik, emosional, perilaku dan kognitif. Sementara itu, Sarafino dan Smith (2011) menggambarkan stres sebagai suatu keadaan yang muncul ketika seseorang bersosialisasi dengan lingkungan menimbulkan persepsi akan adanya ketidakcocokan antara kebutuhan fisik atau psikologis dengan harapan sosial. Rahmawati (2012) mengartikan stres akademik sebagai keadaan dimana siswa mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan yang diberikan oleh lingkungannya dengan sumber daya yang dimilikinya, sehingga mengakibatkan meningkatnya beban tekanan dan tuntutan dalam kegiatan akademiknya.

Busari (2014) mendefinisikan stres akademik sebagai keadaan yang muncul ketika individu dihadapkan pada kewajiban yang sangat besar yang mereka anggap sulit untuk dikelola. Stres akademik adalah respon mental yang muncul ketika individu mengalami adanya kesenjangan antara tantangan yang dihadapinya dan kapasitasnya untuk mengatasinya. Sesuai dengan Wilks (2008), stres akademik timbul sebagai hasil dari tuntutan persyaratan akademik dan kurangnya kemampuan beradaptasi pribadi. Interpretasi lain dari stres akademik, sebagaimana dibahas oleh Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012 (dalam Izzati dkk, 2020), melibatkan kombinasi keadaan yang menantang dan tuntutan akademik yang melampaui mekanisme koping yang ada pada individu.

Berdasarkan pemaparan pengertian mengenai pengertian stres akademik disimpulkan bahwa pengertian stres akademik adalah kondisi siswa yang timbul karena tekanan fisik, psikologis, dan lingkungan yang berlebihan dari tuntutan akademik tidak sesuai kemampuan siswa, menyebabkan ketegangan dan kesulitan menyelesaikan tugas yang disebabkan

oleh kombinasi tuntutan tinggi dengan kemampuan adaptasi siswa yang rendah.

2. Aspek Stres Akademik

Gadzella dan Masten (2005) melakukan pengukuran terhadap stres akademik yang dialami di pendidikan melalui dua aspek utama, yaitu : faktor penyebab stres akademik (stressor akademik) dan respons terhadap faktor penyebab tersebut. Berikut adalah penjelasan lebih rincinya mengenai masing-masing aspek :

1) Faktor Penyebab Stres Akademik (Stressor Akademik)

Faktor penyebab stres akademik didefinisikan sebagai kejadian atau kondisi (stimulus) yang memerlukan adaptasi lebih dari biasanya dalam kehidupan sehari-hari. Faktor penyebab ini terbagi menjadi lima kategori.

- a. Frustrasi (*Frustrations*), terjadi ketika kepentingan pribadi terhambat, sehingga siswa mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan hidupnya. Frustrasi dapat timbul sebagai akibat dari keterlambatan, kegagalan, kesulitan sehari-hari, sumber daya manusia yang kurang, merasa terasing dalam lingkungan masyarakat, kekecewaan dalam berpacaran serta melewatkan kesempatan.
- b. Konflik (*Conflicts*) terjadi saat siswa menghadapi tekanan untuk memilih dua atau lebih hal yang berlawanan, seperti konflik antara dua pilihan, baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan dilihat dari sisi positif dan negatifnya.
- c. Tekanan (*Pressure*) merupakan salah satu bentuk faktor penyebab stres akademik yang bersumber dari dalam diri maupun luar diri. *Pressure* dapat diartikan sebagai stimulus yang membuat siswa dapat mempercepat dan meningkatkan kinerjanya. Misalnya kompetisi, aktivitas yang berlebihan, deadline tugas sekolah, dan hubungan interpersonal.
- d. Perubahan (*Chances*) merujuk pada tingkah laku yang dimunculkan siswa karena disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu.

- e. Keinginan Diri (*Self-imposed*) merujuk pada kondisi di mana siswa memberlakukan beban pada dirinya sendiri, seperti tekad untuk bersaing, dorongan untuk disayangi oleh individu lain, kekhawatiran yang berlebihan, pencarian solusi atas tantangan yang dihadapi, cemas ketika menghadapi ujian, serta perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi.

2) Respons terhadap Faktor Penyebab Stres Akademik

Selain faktor penyebab stres akademik, hal lain yang perlu diperhatikan dalam menilai tingkat stres akademik adalah bagaimana individu merespons faktor penyebab stres akademik tersebut. Berdasarkan penelitian Gadzella dan Masten (2005), reaksi terhadap faktor penyebab stres akademik dapat dikelompokkan menjadi empat kategori, yaitu:

- a. Reaksi Fisiologis (*Physiological*): Kategori ini berfokus pada hubungan antara aspek fisik dan mental individu. Reaksi fisiologis umumnya diindikasikan oleh gejala seperti berkeringat berlebihan, gemetar, gagap, pergerakan yang cepat, rasa lelah, gangguan pada pencernaan, masalah pernapasan, nyeri punggung, reaksi kulit, sakit kepala, radang sendi, demam, serta perubahan berat badan, baik penurunan maupun peningkatan.
- b. Reaksi Emosional (*Emotional*): Dalam kategori ini, reaksi terhadap stres tercermin dari emosi yang dialami, seperti rasa takut, perasaan bersalah, kesedihan, serta perasaan marah atau frustrasi.
- c. Reaksi Perilaku (*Behavioral*): Kategori ini berkaitan dengan bagaimana respons perilaku individu yang diakibatkan oleh reaksi emosional. Bentuk respons ini dapat terlihat dalam tindakan seperti menangis, menyakiti diri, merokok secara berlebihan, cepat marah kepada orang lain, menyakiti orang lain, menggunakan mekanisme pertahanan, serta menarik diri dari interaksi sosial.
- d. Penilaian Kognitif (*Cognitive Appraisal*): Kategori ini mengacu pada pemahaman siswa terhadap stres yang

dialaminya serta penilaian kognitif terhadap kejadian yang menyebabkan stres. Hal ini mendorong individu untuk mengembangkan berbagai strategi untuk mengatasi stres, seperti merencanakan dan menganalisis solusi yang efektif serta mengevaluasi permasalahan yang ada.

Dalam bukunya, Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa stres akademik terdiri dari 2 aspek, yakni :

1) Aspek Biologis

Setiap orang yang pernah mengalami peristiwa yang sangat menakutkan, seperti hampir kecelakaan atau keadaan darurat lainnya. Respons fisiologis terhadap stres meliputi peningkatan detak jantung dan kekuatan, serta kemungkinan kaki gemetar. Tubuh memperoleh rangsangan dan termotivasi mempertahankan diri terhadap stres dari dua sistem saraf, yaitu : sistem saraf simpatik dan sistem saraf endokrin. Keduanya merupakan sistem saraf yang menyebabkan adanya stres.

2) Aspek Psikososial

a) Kognisi (*Cognition*)

Siswa seringkali merasa tegang saat ujian di sekolah. Adapun stres tinggi bisa mengganggu ingatan dan perhatian, ini dipicu oleh pemikiran negatif secara berkepanjangan. Kebisingan dan pemikiran negatif juga bisa mempengaruhi kinerja kognitif.

b) Emosi (*Emotions*)

Emosi berhubungan dengan stres, dan cara seseorang menilai situasi dapat mempengaruhi perasaan emosional seseorang. Adapun Fobia dan kecemasan adalah dua jenis ketakutan yang berbeda. Stres juga bisa menyebabkan perasaan sedih atau depresi, yang merupakan gangguan serius dengan gejala seperti hilangnya minat dan energi. Kemarahan juga bisa muncul sebagai reaksi terhadap stres.

c) Perilaku Sosial (*Social Behavior*)

Stres memiliki kemampuan untuk mempengaruhi sikap seseorang terhadap orang lain, di dalam kondisi yang penuh tekanan, orang seringkali saling membantu,

tetapi stres juga bisa menyebabkan perilaku tidak bersosialisasi dan bermusuhan.

Busari (dalam Rahmawati dkk, 2022), ada 4 aspek stres akademik, yakni :

1) Kognitif

Unsur kognitif muncul pada saat stres sehingga menimbulkan munculnya pikiran-pikiran yang menyusahkan. Hal ini ditandai berkurangnya konsentrasi dan berkurangnya kemampuan mengingat.

2) Afektif

Aspek afektif mengacu pada tanggapan emosional seseorang terhadap perasaan, ketika individu mengalami stres akan mempengaruhi keadaan perasaan dan emosionalnya. Contoh emosi tersebut adalah kecemasan yang meningkat, rasa melankolis yang mendalam, kemarahan yang hebat, dan respons emosional yang tidak diatur.

3) *Behavioral*

Aspek perilaku mengacu pada respon yang terjadi pada saat stres sehingga menyebabkan perubahan perilaku. Misalnya saja, orang-orang yang biasanya mudah bergaul akan menjadi lebih menarik diri, sementara mereka yang biasanya mengatakan kebenaran akan mulai lebih terbiasa memberikan informasi palsu.

4) Fisiologis

Manifestasi fisik yang tampak dalam bentuk respons terhadap stres antara lain gejala seperti sakit kepala, rasa tidak nyaman di dada, sakit perut, bahkan kesulitan bernapas, yang kesemuanya diakibatkan oleh stres yang dialami individu.

Berdasarkan pemaparan mengenai aspek stres akademik, maka peneliti memilih menggunakan aspek dari Gadzella dan Masten (2005) stres akademik terdiri dari dua aspek utama. Pertama, terdapat faktor penyebab stres akademik (stressor akademik) yang meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan keinginan diri. Kedua, stres akademik juga berkaitan dengan reaksi individu terhadap stressor akademik, yang

mencakup reaksi fisiologis, emosional, perilaku dan penilaian kognitif.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Smet (dalam Widiasmara, 2018) terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap stres akademik, antara lain:

a. Variabel internal

Karakteristik tersebut mencakup usia, fase kehidupan, gender, sifat kepribadian, faktor genetik, IQ, tingkat pendidikan, etnis, budaya, dan kondisi sosial ekonomi. Faktor-faktor ini mempengaruhi stres akademik karena mereka dapat mempengaruhi kesejahteraan individu dan kemampuan individu dalam mengelola tuntutan akademik.

b. Karakteristik kepribadian

Mencakup sifat introvert-ekstrovert, kestabilan emosi secara keseluruhan, *locus of control*, serta ketahanan serta daya tahan individu. Ciri kepribadian berpotensi mempengaruhi tingkat stres akademik yakni:

- 1) Introvert-ekstrovert: Individu introvert dapat lebih mudah terganggu oleh situasi stres akademik, karena mereka lebih tidak terbuka dengan lingkungan dan lebih bergantung pada kontak dengan orang lain.
- 2) Stabilitas emosi: Individu dengan stabilitas emosi yang rendah dapat lebih mudah mengalami stres akademik, karena mereka lebih mudah terganggu oleh situasi yang tidak stabil.
- 3) *Locus of control*: Individu dengan *locus of control* eksternal biasanya lebih rentan terhadap stres akademik, karena mereka lebih tidak mampu mengendalikan situasi yang mereka hadapi.
- 4) Kepribadian ketabahan: Individu dengan kepribadian ketabahan yang rendah dapat lebih mudah mengalami stres akademik, karena mereka lebih tidak mampu mengendalikan situasi yang mereka hadapi.
- 5) Ketahanan: Individu dengan ketahanan yang rendah dapat lebih mudah mengalami stres akademik, karena mereka lebih tidak mampu mengendalikan situasi yang mereka hadapi.

c. Variabel sosial-kognitif

Melibatkan persepsi individu terhadap dukungan sosial yang dialaminya, koneksi sosial, dan perasaan kontrol diri. Dukungan sosial yang kuat dapat membantu meringankan tekanan akademik. Jaringan sosial yang kuat dapat membantu mengurangi stres akademik. Individu yang memiliki kontrol pribadi yang baik lebih mudah mengatasi situasi stres.

d. Hubungan lingkungan sosial

Dukungan sosial yang baik dan interaksi antarpribadi yang hangat membantu individu mengatasi situasi stres akademik, seperti kesulitan dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, kesulitan dalam mengelola waktu belajar, dan kesulitan dalam menggunakan strategi belajar efektif.

e. Strategi koping

Strategi koping seperti *emotional-based coping* (strategi yang mengutamakan perasaan), *problem-focused coping* (strategi koping yang mengutamakan penyelesaian masalah), dan *avoidance-based coping* (strategi yang mengutamakan penghindaran situasi stres) mempengaruhi cara individu menghadapi stres akademik, dengan strategi yang tepat membantu dalam pengendalian emosi dan penyelesaian masalah.

Taylor (dalam Oktafiah dkk, 2019) mengungkapkan faktor stres akademik yang terdiri dari faktor yang berasal dari luar dan faktor yang berasal dari dalam, yaitu:

1) Faktor yang berasal dari luar

a) Waktu serta dana

Waktu yang terbatas dan kekurangan dana dapat meningkatkan stres akademik karena individu mungkin merasa tidak memiliki cukup sumber daya untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka.

b) Pendidikan

Tingkat pendidikan yang tidak memadai atau kurang sesuai dengan tuntutan akademik dapat menyebabkan stres.

c) Standar hidup

Standar hidup yang tinggi bisa menambah tekanan bagi individu untuk mencapai atau mempertahankan standar tersebut, yang dapat menjadi sumber stres.

d) Dukungan sosial

Dukungan sosial yang kuat dapat membantu individu mengelola stres akademik lebih efektif, sedangkan kurangnya dukungan sosial dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap stres.

e) Stressor

Peristiwa penting dan tantangan sehari-hari dalam kehidupan bisa menjadi faktor yang menambah stres akademik. Misalnya, peristiwa besar seperti keluarga yang memiliki standar hidup yang tinggi, konflik sosial atau perubahan kebijakan dari pemerintah yang memengaruhi kehidupan sehari-hari dapat memberikan tekanan tambahan yang berdampak pada stres akademik.

2) Faktor yang berasal dari dalam

a) Afek

Kondisi stres dan rasa sakit dipengaruhi oleh afek negatif. Orang yang cenderung merasa pesimis atau tidak berdaya lebih rentan mengalami stres yang lebih tinggi.

b) Kepribadian tahan banting (*hardiness*)

Individu yang memiliki sifat kepribadian tangguh menunjukkan ketahanan yang lebih besar dalam menghadapi stres akademik karena kemauan mereka untuk menghadapi dan beradaptasi terhadap perubahan, dan mengambil wawasan berharga dari pengalaman tersebut.

c) Optimisme

Optimisme dapat memberikan pengaruh terhadap stres akademik karena korelasi negatifnya yang kuat dengan stres akademik. Huan, Yeo, Ang, dan Chong (2006) melakukan penelitian yang menunjukkan korelasi kuat dan merugikan antara optimisme dan stres

akademik. Individu yang optimis lebih mampu mengatasi stres karena mereka melihat situasi stres akademik sebagai sesuatu yang bisa diatasi dan lebih fokus pada solusi daripada masalah serta mengurangi efek negatif stress akademik yang dihadapi.

d) Kontrol diri

Kontrol diri memungkinkan individu untuk tetap tenang dan mencari solusi saat menghadapi stres akademik.

e) Harga diri

Harga diri yang tinggi cenderung membuat seseorang lebih mudah mengelola stres akademik karena mereka memiliki keyakinan dalam kemampuan untuk menangani masalah dan tantangan.

f) Strategi Koping

Strategi koping dapat berorientasi pada masalah dan emosi, dan mempunyai dua jenis coping, yaitu koping yang berorientasi penyelesaian masalah dan koping yang mengutamakan perasaan. Strategi koping yang baik membantu pribadi menghadapi tantangan dengan lebih tenang dan efektif, memperkuat tekad seseorang untuk menghadapi hambatan hidup dan mencari solusi untuk menurunkan tingkat stres.

Kesimpulan dari faktor stres akademik adalah stres akademik dipengaruhi faktor yang berasal dari luar dan faktor yang berasal dari dalam, yaitu : faktor luar mencakup waktu serta dana, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial dan stressor dalam kehidupan, serta faktor dalam mencakup afek, kepribadian tahan banting (*hardiness*), optimisme, kontrol diri, harga diri dan strategi koping.

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Sosial dari Teman Sebaya

Sarafino (2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial merujuk pada rasa nyaman, perhatian, harga diri, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok. Secara umum, individu yang menerima dukungan sosial merasa dirinya dihargai, diperhatikan, dan disayangi (Muthmainah, 2022).

Taylor (dalam Salmon dkk, 2021) dukungan sosial mencakup penerimaan bantuan emosional, psikologis, dan praktis dari pihak lain, yang mengindikasikan bahwa seseorang diperhatikan, dihargai, dan termasuk dalam konteks komunikasi serta tanggung jawab bersama. Individu dapat memperoleh dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya, terutama sahabat, kekasih, dan keluarga atau orang tua.

Menurut Oktaviana (dalam Mulia dkk, 2014) dukungan sosial diberikan oleh individu yang mempunyai koneksi kuat, seperti keluarga, sahabat dekat, pasangan, kolega, tetangga, serta kerabat. Sahabat dekat menjadi penyedia utama bantuan sosial untuk remaja, karena keberadaan mereka mampu memberi kegembiraan serta bantuan sepanjang perjalanan mereka. Sedangkan menurut Hannan (dalam Prayitno dkk, 2023) dukungan sosial teman sebaya mengacu pada pemberian bantuan sosial oleh teman sebaya, yang dialami seseorang. Komunikasi dapat berbentuk interaksi lisan dan non lisan.

Santrock (2007) berpendapat bahwa hubungan pertemanan sering kali menjadi sumber dukungan yang sangat penting (Berndt, 1999). Sullivan mengungkapkan bagaimana teman remaja saling memperkuat perasaan harga diri satu sama lain. Ketika teman dekat berbagi ketidakamanan dan ketakutan tentang diri mereka, mereka menyadari bahwa mereka “abnormal” dan tidak perlu merasa malu. Teman juga berperan sebagai orang kepercayaan, yang membantu anak dan remaja dalam menyelesaikan masalah (seperti konflik dengan orang tua atau putus cinta) dengan memberikan dukungan emosional dan nasihat informal. Selain itu, teman dapat melindungi remaja yang “rentan” dari kemungkinan menjadi korban di antara teman sebaya (Bukowski, Sippola, & Boivin, 1995). Teman juga bisa menjadi mitra yang aktif dalam membantu membentuk rasa jati diri.

Taylor (dalam Sari dan Indrawati, 2016) memaparkan definisi dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan yang disediakan oleh seseorang kepada orang-orang dalam kelompok usia yang sama, yang dapat bermanifestasi sebagai bantuan praktis, berbagi pengetahuan, atau dorongan emosional. Jenis dukungan ini membantu siswa merasa dihargai dan

diperhatikan. Santrock (2007: 205) menjelaskan bahwa sebaya adalah seseorang dengan usia dan tingkat kedewasaan yang hampir serupa. Sebaya berperan penting dalam perkembangan anak, dengan salah satu fungsi utamanya adalah menyediakan informasi dan perbedaan mengenai kehidupan di luar rumah. Jean Piaget (1932) dan Harry Stack Sullivan (1953) juga menjelaskan peran teman sebaya dalam perkembangan sosial-emosional, dengan menegaskan bahwa melalui interaksi dengan sesama teman sebaya, anak-anak dan remaja mengembangkan keterampilan untuk membangun hubungan yang saling menghargai dan saling memberi dukungan secara timbal balik.

Dukungan sosial dari teman sebaya mengacu pada penyaluran bantuan atau dukungan pada seseorang ketika mereka membutuhkannya, sehingga menimbulkan rasa cinta dan penghargaan di lingkungan sekitarnya (Sari dkk, 2016 dalam Alqu'ana dkk, 2022). Mengingat pentingnya hubungan teman sebaya dalam lingkungan pendidikan, persepsi dukungan teman sebaya dapat menjalankan fungsi komparatif sosial yang penting yang mendorong pengembangan kompetensi akademik pada siswa. Sesuai dengan perspektif ini, bukti empiris menunjukkan dukungan yang dirasakan dari sumber seperti teman sekelas memberikan kontribusi penting terhadap persepsi siswa tentang kompetensi akademik pada masa remaja (Danielsen dkk., 2009 dalam Worley dkk., 2023).

Remaja di sekolah menengah cenderung membangun hubungan dekat dengan teman sebayanya dan sering berbagi atau meminta bantuan teman sebaya (Parada dkk., 2008., dalam Wu dkk, 2023). Teman sebaya adalah individu dengan usia dan tingkat kematangan yang sama yang memberikan persahabatan, empati, arahan moral, kesempatan untuk bereksplorasi, dan jalan untuk mencapai kemandirian dan pengaturan diri bagi remaja (Papalia & Feldman, 2014, sebagaimana dikutip dalam Putri dkk., 2020).

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli, disimpulkan dukungan sosial adalah rasa nyaman, perhatian, harga diri atau bantuan diterima seseorang dari orang lain atau kelompok yang menciptakan rasa dicintai, diperhatikan dan dihargai. Dukungan sosial mencakup penerimaan bantuan emosional, psikologis dan

praktis dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, sahabat, teman dekat, teman sebaya, tetangga serta kerabat. Teman sebaya memegang peranan yang signifikan, terutama di kalangan anak muda. Teman dekat sering kali menjadi sumber utama dukungan, orang kepercayaan yang penting yang membantu mengatasi masalah yang terkait dengan memberikan bantuan emosional dan nasihat informal. Selain itu, teman dapat melindungi remaja yang “rentan” dari kemungkinan menjadi korban di antara teman sebaya dan membentuk perasaan identitas.

Teman sebaya adalah individu dengan usia dan tingkat kedewasaan yang hampir serupa yang memberikan persahabatan, empati, arahan moral, kesempatan untuk bereksplorasi, dan jalan untuk mencapai kemandirian dan pengaturan diri bagi remaja. Selain itu, dukungan yang diperoleh dari teman sebaya dapat meningkatkan rasa harga diri dan perhatian, berkontribusi pada kompetensi akademik siswa. Remaja membangun hubungan yang erat dengan teman sebayanya, yang memungkinkan pertumbuhan kemandirian dan pengaturan diri bagi remaja. Remaja di sekolah menengah cenderung membangun hubungan dekat dengan teman sebayanya dan sering berbagi atau meminta bantuan teman sebaya.

2. Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Variabel dukungan sosial teman sebaya memakai teori yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) yang mengategorikan dukungan sosial menjadi 4 aspek:

a. Emotional or Esteem Support

Dukungan emosional, juga dikenal sebagai penghargaan, mengacu pada pemberian kenyamanan dan kasih sayang melalui empati, perhatian, kepedulian, pengakuan positif, motivasi, persetujuan dengan pandangan, dan kesiapan untuk mendengarkan narasi atau keluhan orang lain.

b. Tangible or instrumental Support

Dukungan ini mengacu pada bantuan nyata atau konkrit, seperti menawarkan bantuan uang atau membantu penyelesaian tugas tertentu.

c. *Informational Support*

Bantuan tersebut dapat diwujudkan dalam bentuk pemberian pengetahuan, nasihat, rekomendasi, bimbingan, dan evaluasi dalam mencari alternatif solusi penyelesaian permasalahan.

d. *Companionship Support*

Bentuk dukungan ini terkadang disebut sebagai dukungan jaringan sosial, di mana individu dengan minat dan aktivitas sosial yang sama berkumpul. Dukungan ini berarti memupuk rasa persahabatan dan menumbuhkan rasa memiliki bersama di antara individu bagian dari kolektif yang sama. Dalam skenario ini, hal ini memungkinkan individu untuk terlibat dalam aktivitas waktu luang bersama dan bersosialisasi satu sama lain.

Sedangkan menurut Sheridan dan Radmacher (1992) memberikan kategori aspek dukungan sosial teman sebaya menjadi beberapa aspek, yaitu:

1) Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental memberikan bantuan langsung dalam bentuk pinjaman, hadiah, atau layanan. Dukungan semacam ini dapat mengurangi stres dengan menyelesaikan masalah secara langsung atau dengan menambah waktu untuk relaksasi atau hiburan (Cohen & Wills, 1985).

2) Dukungan Informasional

Dukungan informasional melibatkan pemberian informasi, saran, atau umpan balik tentang apa yang dilakukan seseorang. Informasi dapat membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalah mereka dengan lebih mudah. Kita sering kali mendapat dukungan instrumental dan informasi dari teman-teman sosial kita. Mereka adalah orang-orang yang dapat kita andalkan untuk melakukan berbagai hal dan bepergian bersama kita.

3) Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan memberi kita perasaan bahwa kita dihargai dan dijunjung tinggi (Cobb, 1979). Harga diri adalah bagian penting dari manajemen stres

yang sukses. Hobfoll dan Leiberman (1987) menemukan bahwa harga diri yang tinggi penting dalam membatasi depresi pascapersalinan. Kita mendapat penghargaan dan dukungan lain dari hubungan dekat dan penuh kepercayaan. Hubungan ini memberi kita kepastian bahwa kita diperhatikan dan dicintai. Telah diamati bahwa satu hubungan seperti ini sudah cukup untuk meredakan stres. Perempuan tampaknya mendapat manfaat lebih banyak dari hubungan saling percaya dibandingkan laki-laki (Cohen & Wills, 1985).

Berdasarkan pemaparan mengenai aspek dukungan sosial teman sebaya, maka peneliti memilih menggunakan aspek dari Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri dari 4 aspek, yaitu: dukungan emosional, dukungan dalam bentuk yang nyata atau bantuan langsung, dukungan informasi dan dukungan kelompok.

C. Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial mencakup tindakan memberikan hiburan, perhatian, penghargaan, dan bantuan dari seseorang atau kelompok kepada kelompok lain. Dukungan sosial dari berbagai sumber, khususnya pasangan, anggota keluarga, teman, dan organisasi masyarakat (Sarafino & Smith, 2010). Teman sebaya dapat memberi dukungan sosial dengan berbagai cara:

1. Dukungan emosional: Teman sebaya dapat memberikan perhatian, empati, dan kepedulian kepada individu yang sedang mengalami stres akademik.
2. Dukungan penghargaan: Teman sebaya dapat memberikan penghargaan positif dan dorongan maju untuk individu yang sedang mengalami stres akademik.
3. Dukungan instrumental: Teman sebaya dapat menawarkan dukungan nyata dalam bentuk bantuan informasi, panduan perilaku, atau sumber daya material, yang dapat membantu individu dalam mengatasi tantangan akademik.
4. Dukungan informasi: Teman sebaya dapat memberikan informasi yang berguna untuk individu yang sedang mengalami stres akademik.

5. Dukungan jaringan sosial: Teman sebaya memberikan peran penting dalam membantu individu membangun jaringan sosial yang efektif, sehingga dapat mengatasi stres akademik dengan lebih baik.

Berdasarkan penjelasan mengenai sumber dukungan sosial disimpulkan bahwa sumber dukungan sosial dari pasangan, keluarga, teman, dan organisasi masyarakat.

D. Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Stres Akademik

Desmita (dalam Hasanah & Mariyati, 2023) menyatakan bahwa stres akademik adalah tekanan dan tuntutan yang berasal dari aktivitas akademik. Stres akademik adalah kondisi yang dirasakan oleh siswa baik secara fisik maupun emosional (Gunawan, 2021., dalam Rahmawati dkk, 2022). Stres akademik dapat membahayakan kondisi fisik dan mental. Lin dan Huang (dalam Izzati dkk, 2020) menyatakan stres tingkat tinggi dapat menimbulkan masalah bagi semua individu, termasuk siswa. Goff (dalam Dini dkk, 2020., dalam Putri & Ariana, 2021) berpendapat bahwa peningkatan stres akademik dapat mengurangi kemampuan akademik, yang pada akhirnya mempengaruhi indeks prestasi individu.

Biasanya, keadaan ini muncul akibat tingginya ekspektasi yang diberikan kepada siswa baik oleh pendidik maupun orang tua di bidang akademik, dengan tujuan mencapai hasil belajar yang optimal dan penyelesaian tugas tepat waktu. Stres akademik yang dialami Siswa kelas XI Program Keahlian Seni Karawitan di SMK N 8 Surakarta berdasarkan hasil pra-survei, 3 dari 7 siswa yang mengalami stres karena kesulitan tidur dikarenakan berpikir mengenai pembelajaran menabuh gamelan. Siswa saat pembelajaran karawitan di sekolah memerlukan latihan, keterampilan yang di asah saat pembelajaran di kelas maupun saat praktik vokal dan menabuh gamelan. Siswa SMK di harapkan mempunyai kompetensi sesuai dengan program keahlian yang di pilih. Ketika siswa menghadapi stres akademik, mereka mungkin menunjukkan banyak indikator, termasuk berkurangnya rasa percaya diri, gangguan fokus, penarikan diri dari pergaulan, mudah

tersinggung, putus asa, sedih, dan ragu-ragu (Rahmawati dkk., 2022).

Setiap orang mengalami tingkat stres akademik yang bervariasi. Tingkatan ini terdiri dari tingkatan ringan dimana individu memiliki sikap yang sangat berhati-hati untuk menghindari terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan. Tingkat kedua, atau tingkat sedang adalah ketika siswa hanya berfokus pada apa yang ingin mereka capai dan mengabaikan apa yang bukan tujuan mereka. Tingkat terakhir adalah tingkat berat, terjadi ketika siswa memfokuskan perhatian mereka pada hal lain untuk mengurangi situasi yang membuat stres (Rahmawati dkk, 2022).

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah dukungan sosial (Jannah dkk, 2021). Dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya dapat membantu siswa mengatasi tantangan akademik, sehingga stres akademik yang berlebihan dapat terhindar (Salam, Suharnan, & Matulesy, dalam Febrianti dkk, 2023). Sarafino & Smith (2011) menjelaskan bahwa teman sebaya memiliki peran penting dalam pengambilan keputusan dan pencarian solusi masalah, karena mereka dianggap memiliki pemikiran yang serupa dan dapat saling berdiskusi untuk menemukan alternatif pemecahan masalah.

Dwyer dan Cummings (dalam Marhamah dkk, 2017) menjelaskan bahwa siswa tahun pertama memerlukan dukungan sosial agar dapat berhasil dalam upaya akademik mereka. Menurut Parrack & Preyde (dalam Marhamah dkk, 2017) dukungan sosial mungkin sangat penting dalam meredam pemicu stres, karena siswa mengalami serangkaian pemicu stres dalam ranah akademis dan pribadi. Selain itu, dukungan sosial sangat penting bagi individu dalam kehidupannya dan juga telah diakui mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa.

Beberapa peneliti di Asia menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam mengatasi masalah psikologis. Kurangnya mendapatkan dukungan sosial ternyata menjadi salah satu faktor yang menyebabkan banyak masalah psikologis di kalangan siswa (Yasin & Dzulkifli, dalam Marhamah dkk, 2017). Memang penting untuk disadari bahwa prestasi akademik siswa bukan hanya ditentukan oleh faktor akademik,

tetapi juga oleh dukungan sosial yang mereka terima dari orang-orang disekitarnya.

Zimet (dalam Anadita, D., 2021) mengemukakan bahwa dukungan sosial mengacu pada bantuan kepada individu oleh lingkungan terdekatnya untuk mengurangi kemungkinan menghadapi stres. Menurut Sarafino & Smith (dalam Anadita, 2021) kesehatan seseorang dapat dipengaruhi dan terlindungi dari dampak buruk stres yang tinggi dengan adanya dukungan sosial. Sedangkan menurut Sarafino & Smith (dalam Rahayu dkk, 2022) dukungan sosial mencakup bantuan nyata yang diberikan orang lain, dukungan yang dirasakan mengacu pada pandangan subjektif individu terhadap tersedianya kenyamanan, perhatian, dan bantuan saat dibutuhkan.

Dukungan sosial teman sebaya mengacu pada pemberian kenyamanan, perhatian, bantuan, atau penghargaan yang dilakukan seseorang kepada orang lain (Putri, 2016, sebagaimana dikutip Dewi dkk., 2019). Sedangkan menurut Hurlock (dalam Clarabella dkk, 2015), remaja dapat menerima dukungan sosial dari teman sebayanya. Dukungan tersebut datang dalam bentuk perasaan senasib, yang mengarah pada berkembangnya hubungan berdasarkan rasa saling pengertian dan simpati yang tidak dapat diberikan oleh orang tua mereka. Menerima dukungan dari orang-orang terdekat, yang ditunjukkan melalui kesiapan tulus untuk mendengarkan keluhan remaja, dapat memberikan hasil yang bermanfaat, seperti katarsis emosional dan menghilangkan kekhawatiran.

Menurut Sarafino & Smith (dalam Anadita, 2021) dukungan sosial teman sebaya berpotensi berdampak pada stres akademik dengan memungkinkan individu mengelola situasi stres secara efektif dan memitigasi konsekuensi buruk yang mereka hadapi. Sedangkan menurut Smet (dalam Jenira, 2019) teman sebaya dapat memberikan empati, perhatian, dan dukungan kepada individu yang sedang mengalami stres akademik. Sarafino & Smith (dalam Anadita, 2021) menjelaskan bahwa teman sebaya dapat membantu individu dalam mengendalikan situasi yang menekan.

Salah satu aspek dukungan sosial teman sebaya oleh Cohen (1985) pada aspek kedua, yaitu : dukungan instrumental (*instrumental support*) teman sebaya juga dapat memberikan

bantuan instrumental yang membantu individu mengatasi masalah akademik, seperti membantu individu dalam mengatasi kekurangan waktu atau mengatur lingkungan. Menurut Sarafino & Smith (dalam Anadita, 2021) menjelaskan dukungan sosial teman sebaya membantu individu mengatasi stres akademik karena ia dapat meningkatkan kesehatan mental individu dan membantu individu dalam mengendalikan situasi yang menekan.

Penelitian yang dilakukan oleh Prayitno dkk, (2023) mengungkapkan adanya korelasi yang substansial antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik ($p = 0,0005$), yang ditentukan melalui analisis. Koefisien korelasi asosiasi ini adalah $-0,24$ yang menunjukkan korelasi negatif. Nilai p kurang dari $0,05$, menunjukkan bahwa korelasi tersebut signifikan secara statistik. Data menunjukkan hubungan negatif yang jelas antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik. Selain itu, pengujian koefisien determinasi yang dilambangkan dengan R^2 menunjukkan bahwa $R^2 = 0,059$, yang berarti bahwa $5,9\%$ variabilitas stres akademik dapat disebabkan oleh dukungan sosial teman sebaya. Koefisien regresi dukungan teman sebaya sebesar $-0,472$. Sedangkan nilai konstanta sebesar $130,185$. Temuan mengungkapkan bahwa peserta yang melaporkan tingkat dukungan sosial teman sebaya yang lebih tinggi memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah, berbeda dengan peserta yang melaporkan tingkat dukungan sosial yang lebih rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widiastara dkk, (2018) uji korelasional menunjukkan adanya korelasi yang cukup besar antara dukungan sosial dengan stres akademik ($p < 0,05$), dengan nilai signifikansi $p = 0,05$. Uji hipotesis menghasilkan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,176$ yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel. Penelitian ini menghadirkan bukti empiris yang menguatkan hipotesis peneliti bahwa terdapat korelasi negatif antara dukungan sosial dan stres akademik.

Pada tahun 2023, Febrianti dkk melakukan penelitian menggunakan algoritma koneksi Pearson Product Moment untuk menjalin hubungan antar variabel. Temuan uji korelasi menunjukkan adanya korelasi yang signifikan secara statistik dengan memiliki nilai p sebesar $0,000$, yang berada di bawah

tingkat signifikansi sebesar 0,05. Koefisien korelasi sebesar -0,302 dan nilai *r* tabel sebesar 0,2441. Data menunjukkan korelasi terbalik antara dukungan teman sebaya dan stres akademik. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai *t* hitung melebihi nilai *r* tabel, sehingga memvalidasi hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini: “Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa kelas XII MIPA SMA Negeri 8 Surakarta.”

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2018) menemukan bahwa analisis koefisien korelasi antara Stres Akademik dengan Dukungan Teman Sebaya menghasilkan nilai koefisien korelasi $r = -0,380$ dan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Mengilustrasikan hubungan signifikan antara Dukungan Sebaya dan Stres Akademik. Hubungan Dukungan Sebaya dengan Stres Akademik pada siswa SMA Boarding School berbanding terbalik, hal ini menunjukkan bahwa semakin besar Dukungan Sebaya maka tingkat Stres Akademik semakin menurun.

Dari uraian disimpulkan bahwa siswa dapat mengatasi stres akademik dengan mendapat dukungan sosial dari teman-temannya di sekolah. Karena memiliki dukungan sosial yang kuat dari teman sebaya memungkinkan siswa mengatasi stres secara efektif dan meningkatkan kinerja akademik mereka. Dukungan sosial yang tidak memadai telah diidentifikasi sebagai kontributor signifikan terhadap berbagai masalah psikologis yang dialami siswa. Dukungan sosial mengacu pada bantuan dari lingkungan terdekatnya untuk mengurangi kemungkinan menghadapi stres. Dukungan sosial teman sebaya mempengaruhi stres akademik, dengan adanya dukungan tersebut individu merasa lebih diberdayakan untuk menghadapi situasi stres secara efektif, sehingga dapat mengurangi dampak negatif yang mereka alami. Terdapat korelasi negatif jumlah dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya dan tingkat stres akademik yang dihadapi siswa.

E. Hipotesis

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat ditarik hipotesis sebagai berikut :

Ada hubungan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan stres akademik pada siswa seni karawitan. Hipotesis ini

menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan stress akademik, semakin rendah dukungan sosial dari teman sebaya maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa seni karawitan. Sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial dari teman sebaya maka semakin rendah stres akademik yang dialami siswa seni karawitan.