

Menghadapi Stres Akademik: Kontribusi Dukungan Teman Sebaya dan Konsep Diri pada Siswa SMP

Yulyanti Minarsih^{1*}, Devi Marganing Tyas², Nela Herlina³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Jl. Ronggo Waluyo Sirnabaya, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia

E-mail: yulyanti.minarsih@ubpkarawang.ac.id

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2326>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 18 August 2025

Revised: 24 August 2025

Accepted: 30 August 2025

Kata Kunci:

Stres Akademik, Kontribusi Dukungan Teman Sebaya, Konsep Diri pada Siswa SMP.

Keywords:

Academic Stress, Peer Support Contribution, Self-Concept in Junior High School Students.

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap stres akademik pada siswa SMP IT "X" Karawang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel nonprobability sampling dengan metode purposive sampling, melibatkan 100 responden. Data dikumpulkan menggunakan skala Educational stress scale for adolescents (ESSA) yang dibuat oleh Sun, Duune, Hou dan Xu (2011), skala Peer Social Support Scale berdasarkan aspek-aspek yang disusun oleh Sarafino (2011) dan Tennessee Self Concept Scale (TSCS) yang dibuat oleh Fitss dan Warren (1996). Uji prasyarat berupa uji normalitas dan linearitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear. Hasil uji parsial (uji T) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ($p = 0,035 < 0,05$), dan konsep diri juga berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ($p = 0,002 < 0,05$). Uji simultan (uji F) mengungkapkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri secara bersama-sama memengaruhi stres akademik dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Analisis tambahan melalui uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa kedua variabel bebas tersebut secara simultan memberikan kontribusi sebesar 18,4% terhadap stres akademik, sedangkan sisanya 81,6% dipengaruhi oleh faktor lain, seperti self-efficacy, optimisme, motivasi berprestasi, dan dukungan sosial dari keluarga.

This study aims to analyze the influence of peer social support and self-concept on academic stress among students at SMP IT "X" Karawang. The research employed a non-probability sampling technique using purposive sampling, involving 100 respondents. Data were collected using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) developed by Sun, Duune, Hou, and Xu (2011), the Peer Social Support Scale based on aspects proposed by Sarafino (2011), and the Tennessee Self-Concept Scale (TSCS) developed by Fitss and Warren (1996). Prerequisite tests, including normality and linearity tests, indicated that the data were normally distributed and had a linear relationship. Partial test results (t-test) showed that peer social support had a significant effect on academic stress ($p = 0.035 < 0.05$), and self-concept also had a significant effect on academic stress ($p = 0.002 < 0.05$). Simultaneous testing (F-test) revealed that peer social support and self-concept together significantly influenced academic stress with a significance level of $p = 0.000 < 0.05$. Additional analysis using the coefficient of determination test showed that the two independent variables simultaneously contributed 18.4% to academic stress, while the remaining 81.6% was influenced by other factors such as self-efficacy, optimism, achievement motivation, and family social support.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Yulyanti Minarsih, et al (2025). Menghadapi Stres Akademik: Kontribusi Dukungan Teman Sebaya dan Konsep Diri pada Siswa SMP, 4(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2326>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Peserta didik SMP dan sederajatnya adalah individu yang berada pada rentang usia 12 sampai 15 tahun, di mana pada usia ini sedang berada pada fase remaja (Muhadi, Setiawan & Wadi, 2017). Remaja merupakan fase perkembangan di mana individu mulai terhubung dengan masyarakat dewasa. Mereka menyadari bahwa meskipun mereka berada di bawah individu yang lebih tua, mereka merasa setara atau setidaknya sejajar.

Menurut Zaid (2012) remaja mengalami masa transisi yang dapat menimbulkan sejumlah masalah kesehatan, salah satunya adalah stres. Stres berkaitan erat dengan interaksi manusia dan lingkungan dimana stres dapat dijelaskan sebagai keadaan di mana seseorang merasa bahwa tekanan atau tuntutan yang diterimanya melebihi kapasitas atau sumber daya yang dimilikinya. Menurut Kupriyanov dan Zhdanov (2014) stres merupakan sebuah atribut kehidupan modern yang tidak bisa dihindari dan dapat terjadi di berbagai tempat seperti di lingkungan keluarga, kerja, bahkan sekolah. Stres adalah permasalahan yang sering terjadi dalam kehidupan manusia dan dapat dialami oleh siapa saja, tidak terkecuali pada siswa SMP. Stres yang berlebih dapat berdampak negatif pada kesehatan dan mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi secara normal (Rayle & Chung, 2007; Pitt et al, 2017). Selain itu, stres yang dialami oleh siswa merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi selama mereka berstatus sebagai peserta didik (Saqib & Rehman, 2018).

Stres akademik yang dirasakan oleh peserta didik pada tingkat sekolah menengah atas disebabkan oleh peningkatan tuntutan akademis seiring dengan kenaikan jenjang sekolah. Menurut Busari (2014), stres akademik adalah suatu tekanan yang muncul karena siswa atau mahasiswa memiliki keinginan untuk tampil dan memberikan hasil terbaik dalam ujian, namun adanya keterbatasan waktu yang membuat lingkungan akademiknya menegang. Baldwin (dalam Ifdil dan Ardi, 2013) menyatakan bahwa beban pelajaran yang dirasa berat di sekolah dapat menimbulkan stres pada remaja, terutama siswa SMP, karena mereka sering mengalami tekanan dari berbagai pihak untuk meraih prestasi tinggi demi melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Secara psikis, siswa yang mengalami stres akademik mengakibatkan siswa merasa depresi (Jayanthi et al, 2015).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada 67 siswa di SMPN 4 Karawang didapatkan data bahwa jumlah siswa yang mengalami stres lebih banyak dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 37 orang sedangkan siswa dengan jenis kelamin laki-laki adalah 30 orang. Faktor utama yang memengaruhi stres akademik melibatkan lingkungan pertemanan, lingkungan keluarga, penilaian diri, tekanan tugas sekolah, dan faktor-faktor lainnya. Lingkungan pertemanan dan keluarga dapat memberikan dampak signifikan terhadap tingkat stres, di mana konflik sosial atau tekanan dari orang tua dapat mempengaruhi kesejahteraan mental siswa. Tekanan dari tugas sekolah yang berlebihan juga menjadi penyebab stres yang signifikan. Meskipun faktor lainnya tidak terperinci, mereka juga diidentifikasi sebagai kontributor potensial terhadap stres akademik. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting untuk menyediakan dukungan yang sesuai guna membantu siswa mengatasi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Dari hasil survei yang dilakukan Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) tahun 2017 pada 540.000 siswa berumur 15-16 tahun dari 72 negara melaporkan bahwa 66% siswa merasa stres karena mendapat nilai yang buruk 9% siswa sering merasa khawatir mengenai sulitnya ujian, 55% siswa merasa benar-benar cemas mengenai ujian sekolah bahkan saat siswa sudah mempersiapkannya dengan baik, 37% siswa merasa sangat tegang saat belajar dan dilaporkan bahwa siswa perempuan memiliki stres yang lebih besar terkait tugas sekolah dibanding siswa laki-laki (Pascoe et al, 2019). Pada penelitian yang dilakukan Tamimi, Herardi dan Wayuningsih (2020) pada 88 siswa yang bersekolah di Jakarta menunjukkan bahwa banyak 72,7% (64 siswa) mengalami tingkat stres akademik sedang hingga tinggi dikarenakan tekanan belajar dari lingkungan sekitarnya maupun dirinya sendiri yang ditandai dengan gejala seperti gangguan pencernaan dan mual.

Pada bulan Maret 2020, KPAI mencatat penerimaan 51 pengaduan dari siswa yang berasal dari berbagai daerah. Para siswa tersebut mengeluhkan tingginya beban tugas dari para guru, yang seringkali memiliki batas waktu pengerjaan yang sangat singkat. Terlebih lagi, mereka dihadapkan pada tugas-

tugas mendesak dari guru mata pelajaran lain. Pengaduan ini mayoritas melibatkan siswa dari tingkat pendidikan menengah pertama/SMP (Tim KPAI, 2020). Banyak sumber stres yang bersifat psikologis dan situasional, seperti stres yang berhubungan dengan penilaian diri, mempersiapkan ujian, menyeimbangkan keuangan keluarga, merawat orang terkasih yang sedang sakit dan hal hal ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan emosional (Nevid, Rathus, & Grene, 2014).

Menurut Taylor (dalam Oktavia et al, 2019) stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor internal yang mencakup waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, stressor. Serta faktor eksternal yang mencakup afek-afek negatif, kepribadian hardiness, optimisme, kontrol psikologis, harga diri, dan strategi coping. Dukungan sosial teman sebaya dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan dan bantuan yang dipersepsi oleh individu yang diterimanya dari orang atau sekelompok orang. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah (Sarafino, 2020). Dukungan sosial teman sebaya menurut Rahmadi (2023) adalah dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial. Sedangkan menurut Gafar & Syahrudin (2023) dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan yang diberikan kepada individu sehingga akan memberikan kenyamanan terhadap individu yang menerimanya.

Dukungan sosial mencakup sikap peduli, penghargaan, dan kenyamanan yang diberikan oleh individu kepada orang lain atau kelompok. Sumber dukungan sosial bervariasi, termasuk dukungan dari orang tua, teman sebaya, guru, dan masyarakat. Penerima dukungan sosial merasakan adanya kasih sayang, penghargaan, dan perasaan menjadi bagian dari hubungan sosial tersebut. Individu yang mendapatkan dukungan sosial, baik melalui komunikasi verbal maupun non-verbal, memiliki kemungkinan lebih rendah mengalami stres akademik, sesuai dengan temuan penelitian oleh Pajarianto et al (2020). Kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar dapat menjadi salah satu faktor pemicu stres akademik pada siswa (Yusuf & Yusuf, 2020). Dukungan sosial diartikan sebagai kualitas hubungan emosional yang diperlukan individu (Glozah & Pevalin, 2017). Zimet (1988) berpendapat bahwa dukungan sosial membantu individu menghindari risiko tingginya tingkat stres. Dukungan sosial yang dimiliki individu dapat memengaruhi kesehatan dan melindungi dari dampak negatif stres yang tinggi (Sarafino & Smith, 2017). Dukungan sosial dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sebagai upaya terciptanya hubungan yang efektif, maka dari itu dibutuhkan konsep diri pada individu. Konsep diri merupakan kerangka acuan (frame of reference) dalam berinteraksi dengan dengan lingkungan secara fenomenologis. ketika individu mempersepsikan dirinya, bereaksi terhadap dirinya, memberikan arti dan penilaian serta membentuk abstraksi tentang dirinya, artinya ia menunjukkan suatu kesadaran diri (self awareness) dan kemampuan untuk keluar dari dirinya sendiri untuk melihat dirinya seperti yang ia lakukan terhadap dunia diluar dirinya (Fitts & Warren, 1996).

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan dan pengaruh antara variabel independen, yaitu dukungan sosial teman sebaya (X_1) dan konsep diri (X_2), terhadap variabel dependen, yaitu stres akademik (Y). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini mengandalkan data numerik yang diolah secara statistik untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Terdapat tiga Skala yang digunakan, yaitu Educational stress scale for adolescents (ESSA) yang dibuat oleh Sun, Duune, Hou dan Xu (2011), skala Peer Social Support Scale berdasarkan aspek-aspek yang disusun oleh Sarafino (2011) dan Tennessee Self Concept Scale (TSCS) yang dibuat oleh Fitts dan Warren (1996).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di SMPIT "X" Kab. Karawang, pengambilan data dilakukan dari rentang bulan Maret sampai dengan November 2024.

Target/Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah guru SMPIT "X" di Karawang yang nama sekolah tidak dicantumkan untuk kebutuhan etika. Teknik purposive sampling digunakan dalam penelitian ini untuk penentuan subjek penelitian. Pemilihan sekolah didasarkan pada asumsi bahwa stres akademik terjadi

di semua sekolah. Selain itu, data dari penelitian sebelumnya diperoleh bahwa siswa SMP IT memiliki tuntutan akademik yang jauh lebih berat daripada sekolah umum lainnya karena SMPIT juga mengintegrasikan materi pelajaran umum dan materi pelajaran agama islam. Subjek merupakan siswa/i kelas kelas VII dan VIII berjumlah 100 orang.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini dimulai dengan mengidentifikasi populasi dan sampel yang sesuai menggunakan teknik purposive sampling. Sampel terdiri dari 100 siswa/i SMPIT "X" Karawang yang memenuhi kriteria penelitian. Data dikumpulkan melalui tiga skala pengukuran, yaitu skala dukungan sosial teman sebaya (11 item), skala konsep diri (9 item), dan skala stres akademik (25 item). Setelah data terkumpul, dilakukan uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas dengan metode Test for Linearity untuk memastikan data memenuhi asumsi statistik.

Analisis data utama dilakukan menggunakan uji regresi berganda, mencakup uji parsial (uji T) untuk melihat pengaruh individual variabel bebas terhadap variabel terikat, serta uji simultan (uji F) untuk melihat pengaruh gabungan variabel bebas. Uji tambahan seperti koefisien determinasi (R^2) dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap stres akademik.

Semua analisis dilakukan menggunakan SPSS versi 26.0. Proses ini bertujuan untuk menjawab hipotesis penelitian dan memberikan gambaran empiris mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap stres akademik.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini dimulai dengan pemilihan sampel yang dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, di mana 100 siswa/i SMP IT "X" Karawang dipilih sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga skala yang relevan, yakni Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun, Duune, Hou, dan Xu (2011) untuk mengukur tingkat stres akademik siswa. Skala kedua yang digunakan adalah Peer Social Support Scale yang disusun oleh Sarafino (2011), yang berfokus pada pengukuran dukungan sosial dari teman sebaya. Untuk mengukur konsep diri, digunakan Tennessee Self-Concept Scale (TSCS) yang dikembangkan oleh Fitts dan Warren (1996), yang memungkinkan penilaian terhadap persepsi diri siswa.

Responden diminta untuk mengisi kuesioner dengan format skala Likert, di mana mereka menilai sejauh mana mereka setuju atau tidak setuju dengan pernyataan yang ada pada masing-masing skala. Kuesioner ini mencakup aspek-aspek yang relevan dengan ketiga variabel yang diuji, yaitu dukungan sosial teman sebaya, konsep diri, dan stres akademik. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0, di mana uji normalitas dan uji linearitas dilakukan terlebih dahulu. Kemudian, untuk menguji hipotesis yang diajukan, digunakan uji regresi berganda untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen yaitu stres akademik.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan melibatkan beberapa tahapan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Pertama, dilakukan uji prasyarat untuk memastikan kelayakan data, yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan apakah data berdistribusi normal. Sedangkan uji linearitas menggunakan ANOVA untuk menguji apakah hubungan antara variabel independen (dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri) dengan variabel dependen (stres akademik) bersifat linear.

Selanjutnya, untuk menguji hipotesis yang diajukan, digunakan regresi berganda. Uji ini terdiri dari uji parsial (uji T) untuk menguji pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara terpisah. Uji simultan (uji F) digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen secara bersama-sama terhadap stres akademik. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka hipotesis diterima, yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara variabel yang diuji.

Sebagai tambahan, koefisien determinasi (R^2) dihitung untuk mengetahui seberapa besar proporsi varians dalam variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen. Dalam hal ini, koefisien determinasi memberikan gambaran tentang seberapa besar pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap stres akademik. Analisis ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji kolmogorov-Smirnov dengan bantuan software SPSS versi 26.0 for windows. Menurut Hakim dkk. (2018) apabila nilai signifikansi > 0,05, data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi < 0,05, data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.95201248
Most Extreme Differences	Absolute	.066
	Positive	.046
	Negative	-.066
Test Statistic		.066
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 1 menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 > 0,05, maka data berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Menurut Hakim dkk. (2018) uji linearitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji linearitas menggunakan uji Test for Linearity dengan bantuan software SPSS versi 26.0 for windows. Menurut Hakim dkk. (2018) apabila nilai signifikansi pada Linearity < 0,05, maka data linear, sedangkan apabila nilai signifikansi pada Linearity > 0,05, maka data tidak linear.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial Teman Sebaya

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRESS AKADEMIK * DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA	Between Groups	(Combined)	2754.924	26	105.959	1.110	.354
		Linearity	971.802	1	971.802	10.178	.002
		Deviation from Linearity	1783.122	25	71.325	.747	.791
	Within Groups		6969.916	73	95.478		
	Total		9724.840	99			

Berdasarkan hasil pada tabel 2 menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada linearity 0,002 < 0,05, maka disimpulkan bahwa adanya hubungan linear antara stres akademik (Y) dan Dukungan Sosial Teman Sebaya (X1).

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Konsep diri

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRESS AKADEMIK * KONSEP DIRI	Between Groups	(Combined)	3541.426	27	131.164	1.527	.080
		Linearity	1417.384	1	1417.384	16.504	.000
		Deviation from Linearity	2124.042	26	81.694	.951	.541

Within Groups	6183.414	72	85.881		
Total	9724.840	99			

Berdasarkan hasil pada tabel 3 menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada linearity $0,000 < 0,05$, maka disimpulkan bahwa adanya hubungan linear antara stres akademik (Y) dan Konsep diri (X2).

Uji Hipotesis (Regresi Berganda)

Pengujian hipotesis bertujuan untuk menjawab hipotesis yang diajukan atau mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik, pengaruh konsep diri terhadap stres akademik dan pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap stres akademik.

Ha1 : Ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik.

H01 : Tidak ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik

Ha2 : Ada pengaruh konsep diri terhadap stres akademik.

H02 : Tidak ada pengaruh konsep diri terhadap stres akademik.

Ha3 : Ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap stres akademik.

H03 : Tidak ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap stres akademik.

Untuk menjawab hipotesis dilakukan uji regresi berganda, karena dalam penelitian ini terdapat dua variabel independen maka dilakukan uji parsial (uji T) dan uji simultan (uji F). Uji parsial (uji T) digunakan untuk melihat bagaimana pengaruh tiap variabel independen terhadap variabel dependen. Sedangkan uji simultan (Uji F) digunakan untuk melihat bagaimana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara bersama-sama. Variabel independen (X) dikatakan terdapat pengaruh terhadap variabel dependen (Y) apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Berikut hasil pengujian hipotesis:

Uji Parsial (uji T)

Berdasarkan hasil uji parsial (uji T) pada tabel 4 nilai signifikansi dari X1 sebesar $0,035 < 0,05$, maka Ha1 diterima dan H01 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik.

Berdasarkan hasil uji parsial (uji T) pada tabel 4.4 nilai signifikansi dari X2 sebesar $0,002 < 0,05$, maka Ha2 diterima dan H02 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsep diri terhadap stres akademik.

Tabel 4. Hasil Uji Parsial (uji T)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Zero-order	Partial	Part Tolerance	VIF
1(Constant)	9.295	9.028		1.029	.306				
DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA	.209	.098	.209	2.138	.035	.316	.212	.196	.880
KONSEP DIRI	.349	.110	.309	3.165	.002	.382	.306	.290	.880

a. Dependent Variable: STRESS AKADEMIK

Adapun bentuk persamaannya:

$$Y = 9,295 + 0,209 (X_1) + 0,349(X_2)$$

Uji Simultan (uji F)

Tabel 5. Hasil Uji Simultan (Uji F)

ANOVAa					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1791.126	2	895.563	10.949	.000b

Residual	7933.714	97	81.791		
Total	9724.840	99			

a. Dependent Variable: STRESS AKADEMIK

b. Predictors: (Constant), KONSEP DIRI, DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F) pada tabel 5 menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ berarti H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap stres akademik.

Hasil Analisis Data Tambahan

Uji Koefisien Determinasi (R²)

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.429a	.184	.167	9.04383

a. Predictors: (Constant), KONSEP DIRI, DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA

b. Dependent Variable: STRESS AKADEMIK

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada tabel 6 menunjukkan nilai 0,184 pada kolom R Square, maka dapat terlihat besarnya pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Dari hasil di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri secara bersama-sama sebesar 0,184 atau 18,4% terhadap stres akademik. Selebihnya 81,6% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap stres akademik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah nonprobability sampling dengan menggunakan purposive sampling. Selanjutnya pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya yang berjumlah 11 aitem, skala konsep diri yang berjumlah 9 aitem dan skala stress akademik 25 aitem. Skala ini diisi oleh 100 responden.

Setelah data terkumpul, peneliti melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linearitas lalu didapat hasil bahwa data penelitian normal dan linear sehingga uji hipotesis dapat dilakukan. Dari uji hipotesis variabel dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,035 < 0,05$. Hasil ini berarti H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak, artinya terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada Siswa/i SMP IT “X” Karawang. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari Fadliah dkk. (2022) yang menyatakan adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik. Sejalan dengan penelitian tersebut dalam penelitian yang dilakukan oleh Febrianti dkk. (2023) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki korelasi dengan stres akademik.

Menurut Widiani dkk. (2022), menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya dapat menimbulkan rasa keterikatan antar kedua belah pihak dimana seorang individu yang mendapatkan dukungan dari orang lain akan merasa diperhatikan, dihargai, serta dicintai sebagai salah satu bagian dari kelompok sosial. Defitri dkk. (dalam Asfinolia dkk., 2024) menjelaskan bahwa jika dukungan sosial teman sebaya positif, maka stres akademik mereka cenderung akan mengalami penurunan. Sebaliknya jika dukungan sosial teman sebaya rendah, maka stres akademik yang dialami cenderung akan meningkat.

Pada uji hipotesis variabel konsep diri dengan stress akademik menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$. Hasil ini berarti H_{a2} diterima dan H_{02} ditolak, artinya terdapat pengaruh konsep diri terhadap stress akademik pada Siswa/i Siswa/i SMP IT “X” Karawang. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari Rahmadini dan Indrawati (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara konsep diri dengan stress akademik siswa IPA SMA X Tambun. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor konsep diri, maka akan semakin rendah stress akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah skor konsep diri, maka akan semakin tinggi stress akademik siswa. Lebih lanjut Rahmadini dan Indrawati (2019) menjelaskan bahwa Siswa yang memiliki konsep diri yang positif akan yakin pada kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah sehingga memiliki stress akademik yang rendah. Sebaliknya, siswa yang memiliki konsep diri yang negatif

cenderung pesimis terhadap segala yang bersifat kompetitif, enggan bersaing dan berprestasi, serta tidak berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Hasil uji simultan variabel dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap stress akademik menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil ini berarti H_0 diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap stress akademik pada sisw Siswa/i SMP IT "X" Karawang. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan adanya kebaruan dalam penelitian ini.

Uji analisis data tambahan yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan melakukan uji koefisien determinasi. Dari hasil uji koefisien determinasi, didapatkan hasil sebesar 0,184 atau 18,4% pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap stress akademik pada Siswa/i SMP IT "X" Karawang, sisanya 81,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor yang dapat berpengaruh pada stress akademik diantaranya yaitu, self-efficacy, hardiness, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, dukungan sosial orang tua (Yusuf & Yusuf, 2020).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap stres akademik pada Siswa/i SMP IT "X" Karawang. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variabel independen ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap stres akademik siswa, dengan dukungan sosial teman sebaya berhubungan positif dengan penurunan stres akademik, dan konsep diri yang positif berperan penting dalam mengurangi stres akademik. Hasil uji koefisien determinasi mengungkapkan bahwa kedua variabel ini secara bersama-sama hanya menjelaskan sekitar 18,4% variasi dalam stres akademik, menunjukkan bahwa faktor-faktor lain yang tidak diteliti juga memiliki pengaruh yang besar.

Berdasarkan temuan ini, sekolah dan pendidik dapat memperkuat dukungan sosial antar siswa untuk mengurangi stres akademik. Program pengembangan konsep diri yang positif juga dapat diintegrasikan dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler untuk membantu siswa mengelola stres akademik secara lebih efektif. Misalnya, mengadakan pelatihan untuk meningkatkan keterampilan sosial dan membangun hubungan yang lebih baik antar teman sebaya, serta memberikan dukungan emosional yang konstruktif. Temuan ini juga membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik siswa, seperti self-efficacy atau motivasi berprestasi, yang mungkin lebih dapat menjelaskan sisa variasi yang belum dijelaskan dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih ditujukan kepada pihak sekolah SMP IT "X" Karawang yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian, serta kepada para siswa yang bersedia menjadi responden dan berpartisipasi secara aktif dalam pengisian instrumen penelitian. Peneliti juga menyampaikan apresiasi yang tulus kepada rekan-rekan sejawat dan dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta motivasi dalam proses penyusunan penelitian ini. Tidak lupa, peneliti berterima kasih kepada keluarga dan sahabat yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, dan semangat selama penelitian berlangsung. Secara khusus, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Buana Perjuangan (UBP) Karawang atas dukungan pendanaan melalui program hibah penelitian, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi pendidikan, serta menjadi sumbangan pemikiran untuk peningkatan kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah.

REFERENSI

Asfinolia, A., Razak, A., & Halima, A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1).

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan: Indonesian Institute for Counseling, Education and - Therapy (IICET)*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the effects of stress inoculation techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599-609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>.
- Calhoun, J. F. & Acocella, J. R. (1990). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan. Semarang: Press Semarang
- Cervon, D., & Pervin, L. A. (2013). Personality: Theory and research, 12th edition. New York: Wiley.
- Fadliah, N. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 1 Polewali.
- Febrianti, N. R., Surur, N & Kholili, M, I. (2022) Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1), 1-8.
- Fitts, W. H., & Warren. L. W. (1996). *Tennessee self-concept scale-second edition (TSCS:2) manual*. Los Angeles: Western Psychological Service.
- Gafar, A., & Syahrums. (2023). *Peranan Remaja Dengan Konsep Basimpuah dan Baselo dalam Pencegahan Risiko HIV/AIDS*. Pekalongan: PT Nasy Expanding Management.
- Glozah, F.N., & Pevalin, D.J. (2017). Psychometric properties of the perceived social support from family and friends scale: Data from an adolescent sample in Ghana. *Journal of Child and Family Studies*, 26(1), 88-100. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0535-1>
- Ifdil, T., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres skademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M., & Rajkumar, R. (2015). Academic stress and depression among adolescents: A cross-sectional study. *Indian pediatrics*, 52(3), 217-219.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185.
- Muhadi, U. W., Setiawan, W., & Wadi, S. (2017). *Profil sma: sekolah menengah atas, dari masa ke masa*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMA.
- Mercer, S. (2011). Towards an understanding of language learner self-concept. New York: Springer.
- Nim'ah, S., dkk. (2022). *MPOT: implementasi manajemen pendidikan, pemasaran, dan keuangan*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan (pp. 142-149).
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College rules! study, survive, and succeed (4th ed.)*. New York: Ten Speed Press.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 1-9.
- Pitt, A., Oprescu, F., Tapia, G., & Gray, M. (2017). An exploratory study of students' weekly stress levels and sources of stress during the semester. *Active Learning in Higher Education*, 19(1), 61-75. <https://doi.org/10.1177/1469787417731194>.
- Rahmadini, A., & Indrawati, E. (2019). Hubungan antara Trait Conscientiousness dan Konsep Diri dengan Stres Akademik Siswa IPA SMA X Tambun. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(3), 178-187.
- Rahmadi, H. (2023). *Pengantar Pendidikan Teori Dan Aplikasi*. Sumatera Barat: CV Azka Pustaka.
- Rayle, A. D., & Chung, K. Y. (2007). Revisiting first-year college students' mattering: social support, academic stress, and the mattering experience. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 9(1), 21-37. <https://doi.org/10.2190/x126-5606-4g36-8132>
- Rice, V. H. (2011). *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice*. USA: Sage Publications.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interaction 9th edition*. Hoboken, Nj: John Wiley & Sons Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2020). *Health psychology: biopsychosocial interactions (9th Ed)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

- Saqib, M., & Rehman, K. U. (2018). Impact of stress on students academic performance at secondary school level at district vehari. *International Journal of Learning and Development*, 8(1), 84. <https://doi.org/10.5296/ijld.v8i1.12063>.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. USA: J. B. Lippincott Company.
- 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.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian*. Bandung: CV alfa beta
- Tamimi, L. H., Herardi, R., & Wahyuningsih, S. (2020). Hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dispepsia pada siswa kelas XII IPA di SMA Negeri 81 Kota Jakarta Timur tahun 2019. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(3), 143-148.
- Widiani, N. L. P. W., Antari, G. A. A., & Sanjiwani, I. A. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Remaja. *Community Of Publishing In Nursing (COPING)*, 10(3)
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik*. *Psyche 165 Journal*, 13 (2), 235-239.
- Zaid, S.S., Saam, Z., & Arlizon, R. (2016). Pengaruh layanan informasi terhadap manajemen stres siswa di kehidupan asrama (boarding school) kelas x kehutanan negeri pekanbaru tahun ajaran 2014/2015. *Jurnal online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 3(1), 1-5.