

DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA, DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI PREDIKTOR STRES AKADEMIK SISWA SMK NEGERI 1 KEDUNG

Baskoro Arie Nugroho

baskoroarie2@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

Christiana Hari Soetjiningsih*

soetji_25@yahoo.co.id

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

Adi Setiawan

adi_setia_03@yahoo.com

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

***Penulis Korespondensi:** soetji_25@yahoo.co.id

Abstrak: Stres akademik sekarang dapat ditemukan di antara siswa kejuruan, tetapi ini dapat diatasi dengan memfasilitasi Dukungan Sosial Orangtua, Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan Dukungan Sosial Orangtua, Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecerdasan Emosional sebagai prediktor Stres Akademik. Subjek dalam penelitian ini adalah 150 siswa SMK Negeri 1 Kedung dan metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala psikologis. Analisis data menggunakan teknik statistik regresi linier berganda, semua perhitungan menggunakan SPSS versi 20.0. Hasil analisis data diperoleh nilai simultan R antara Dukungan Sosial Orangtua, Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik adalah 0,321 dan nilai $F = 12,420$ dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh simultan antara Dukungan Sosial Orang Tua, Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik dan juga diperoleh nilai R Square sebesar 0,103, yang berarti bahwa dukungan sosial Orang Tua, Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosional bersama-sama berkontribusi 10,3% Stres Akademik, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: dukungan sosial orangtua, dukungan sosial teman sebaya, kecerdasan emosional, stres akademik, siswa SMK

Abstract: *Academic stress can now be found among vocational students, but this can be overcome by facilitating Parental Social Support, Peer Social Support and Emotional Intelligence. The purpose of this study is to prove Parental Social Support, Peer Social Support with Emotional Intelligence as a predictor of Academic Stress. The subjects in this study were 150 students of SMK Negeri 1 Kedung and the method of data collection in this study was psychological scale. Data analysis using multiple linear regression statistical techniques, all calculations using SPSS version 20.0. The results of data analysis obtained the simultaneous value of R between Parental Social Support, Peer Social Support and Emotional Intelligence towards Academic Stress was 0.321 and F value = 12.420 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that there is a simultaneous influence between Parental Social Support, Peer Social Support and Emotional Intelligence on Academic Stress and also obtained R Square value of 0.103, which means that Parental Social Support, Peer Social Support and Emotional Intelligence together contribute 10.3% Academic Stress, the rest is influenced by other factors*

Keywords: *parental social support, peer social support, emotional intelligence, academic stress, vocational students.*

PENDAHULUAN

P ara peserta didik banyak mengalami stres akademik tiap semester dengan sumber stres akademik yang tinggi akibat belajar sebelum ujian, kompetisi nilai, dan begitu banyak materi yang harus dikuasai dalam waktu yang singkat (Mc Kean & Misra, 2000). Sedangkan Davidson (2001) mengemukakan sumber stres akademik meliputi: situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas. Lebih lanjut, Womble (2001) menyatakan bahwa stresor akademik meliputi manajemen waktu, masalah finansial, gangguan tidur dan aktivitas sosial. Stres yang berkepanjangan yang dialami oleh individu dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk beradaptasi terhadap stres (Potter & Perry, 2005). Kondisi stres akademik yang dialami siswa sangat berpengaruh dalam meningkatkan prestasi belajarnya (Yee, 2013). Seseorang yang berada dalam kondisi

stres akademik yang berat akan cenderung untuk mudah marah dan tidak fokus, yang berpengaruh terhadap kehidupan akademik mahasiswa dan berpengaruh terhadap timbulnya gejala penyakit, seperti pusing dan mual (Smeltzer & Bare, 2008). Studi yang dilakukan Cheng dkk. (2009) telah melaporkan risiko yang lebih tinggi dari stres akademik adalah ide bunuh diri di kalangan remaja Cina, sebagian karena peningkatan tekanan akademik dari sekolah menengah ke sekolah tinggi. Heiman dan Kariv (2005) juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir,

dan manajemen waktu.

Stres akademik berkaitan dengan segala sesuatu yang mempengaruhi kehidupan akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst & Gregoire, 2004). Gadzella (2005) memandang Stres Akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari, reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut.

Menurut Smet, (1994) faktor yang memengaruhi stres salah satunya dilihat dari faktor kualitas individu berhubungan dengan lingkungan sosialnya, yaitu dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal. Dukungan Sosial ini menurut Baron dan Donn (2005) memiliki peran penting dalam mereduksi stres. Temuan ini didukung oleh Steese, dkk. (2004) yang menemukan bahwa dukungan sosial dapat bertindak sebagai faktor pelindung yang bisa menurunkan masalah psikologis antara siswa seperti stres. psikologis remaja di Ghana. Responden dalam penelitian tersebut

sebanyak 226 terdiri dari 58% (131) laki-laki dan 42% (95) perempuan. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya sebuah efek interaksi yang signifikan bahwa dampak Stres Akademik pada kesejahteraan psikologis tergantung dukungan sosial yang dirasakan dari keluarga dan teman-teman dan lebih mungkin lagi mereka untuk mencari dukungan dari keluarga dan teman-teman setiap kali mereka sedang membutuhkan. Namun terdapat hasil penelitian yang bertentangan dalam konteks siswa di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Seswita (2013) diketahui dukungan sosial memiliki tingkat hubungan yang sangat rendah dan adanya faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap stress akademik. Begitu juga dengan hasil penelitian dari Majrika (2018) yang menghasilkan temuan bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stress akademik. Berangkat dari hasil penelitian yang kontradiktif inilah penulis bermaksud menguji hubungan antara dukungan sosial dan stress akademik.

Kecerdasan Emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali emosi, perasaan maupun pikiran seseorang. Sehingga seseorang dengan Kecerdasan

Emosional yang tinggi dapat membantu untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya. Pada saat orang termotivasi, pemecah masalah yang baik seringkali dapat mengontrol emosinya dan berkonsentrasi pada solusi problem. Terlalu cemas dan takut bisa membatasi kemampuan murid dalam memecahkan masalah. Individu yang kompeten dalam memecahkan masalah biasanya tidak takut membuat kesalahan, (Barron & Harachkeiwich dalam Santrock, 2007)

Penelitian tentang kecerdasan emosional dengan stres akademik dilakukan oleh Nurhamiza Mumina, dkk. (2016), penelitian ini dilaksanakan di University Malaysia Sabah, Labuan International dengan sampel 153 mahasiswa dengan rincian 46 laki-laki dan 107 perempuan. Studi ini mengidentifikasi kemampuan untuk merasakan emosi sebagai dimensi kecerdasan emosional paling menonjol dalam mengurangi stres akademik, mereka yang memiliki kompetensi secara akurat menilai emosi sendiri atau orang lain akan mengalami sedikit stres akademik yang dialami, karena kemampuan mereka untuk memprediksi emosionalnya. Komponen yang kedua paling berpengaruh dalam dimensi kecerdasan emosional dalam penelitian ini adalah mengelola emosi, mahasiswa yang mampu mengelola emosi melaporkan tingkat stres Akademik yang lebih rendah. Sedangkan

komponen yang ketiga dalam kecerdasan emosional mengatur emosi lain, mahasiswa yang memiliki kemampuan tersebut dapat meningkatkan suasana hati, memotivasi orang lain menuju perilaku yang konstruktif, menghindari konflik yang tidak perlu yang dapat meletakkan beban pada hubungan yang akibatnya akan membuat stres.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Momeni, dkk. (2014) ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional, dukungan sosial, strategi mengatasi stres siswa SMA dari Ramhormoz City, dengan subyek penelitian 356 siswa terdiri dari 182 siswa laki-laki dan 174 siswa perempuan. Dapat disimpulkan bahwa siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi dan dukungan sosial yang didapatkan dapat berhasil mengelola stres dan menerapkan strategi mengatasi stres yang efektif. Hasil menunjukkan bahwa regresi prediksi berorientasi masalah strategi coping siswa yang signifikan dalam hal komponen kecerdasan emosional (optimisme, memahami emosi diri dan orang lain, kontrol emosi dan keterampilan sosial) dan komponen dukungan sosial (teman, keluarga dan orang lain). Hasil penelitian tersebut bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miri, dkk. (2013) yang menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosi dengan stress akademik. Karena adanya

perbedaan hasil penelitian, maka dari itu penulis bermaksud melakukan penelitian serupa dalam konteks siswa SMK di Indonesia.

Kondisi Stres Akademik yang dialami oleh siswa berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara menunjukkan reaksi stres akademik, ini dapat disebabkan dari kondisi atau situasi (stimulus) yang didapat siswa dan reaksi yang ditampilkan oleh siswa. Reaksi yang ditampilkan oleh siswa dapat terlihat dilapangan seperti adanya rasa capek dalam mengikuti pembelajaran di sekolah sehingga mudah terpancing emosi, pelajaran-pelajaran tertentu yang tidak disukai atau ditakuti oleh siswa, cemas/gelisah ketika menghadapi ujian dan tugas yang banyak, menangis ketika tidak sanggup mengerjakan tugas/soal, adanya rasa takut menghadapi guru tertentu, merasa gugup, bergemetar saat diberikan tugas untuk presentasi dalam kelas.

Pendapat ini didukung oleh Gadzella (2005) yang mengungkapkan reaksi terhadap stressor akademik terdiri dari *physiological* (reaksi fisik), diantaranya keluarnya keringat secara berlebihan, berbicara dengan gagap, bergemetar, pergerakan yang cepat, kelelahan, sakit perut, sesak nafas, nyeri punggung, masalah kulit, sakit kepala, sakit sendi, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis. *Emotional* (reaksi emosi), diantaranya rasa takut, marah bersalah dan bersedih. *Behavioral* (reaksi perilaku), diantaranya menangis, menyakiti

orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan *defense mechanism*, dan memisahkan diri dari orang lain. *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif), diantaranya bagaimana seseorang menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan bagaimana seseorang dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan.

Penelitian-penelitian sebelumnya memunculkan adanya prediksi bahwa ada pengaruh antara dukungan sosial orangtua, dukungan sosial teman sebaya, dan kecerdasan emosional dengan stres akademik. Oleh sebab itu penulis menggunakan keempat variabel tersebut untuk penelitian lebih lanjut, karena selama ini penulis ketahui belum banyak yang menggunakan keempat variabel tersebut. Penulis hanya mendapati satu penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan variabel dukungan sosial, kecerdasan emosional dan stres akademik, dan penelitian tersebut menggunakan subyek siswa SMA. Namun dalam penelitian itu variabel dukungan sosial tidak secara spesifik membahas tentang dukungan sosial orangtua, dan dukungan sosial Teman Sebaya.

Penelitian tersebut perlu untuk dikaji lebih dalam lagi karena beberapa penelitian sebelumnya menggunakan subyek mahasiswa dan siswa SMA, sedangkan disini penulis menggunakan subyek siswa SMK. Perbedaan subyek maupun penelitian sebelumnya yang

simultan pembahasannya masih secara umum di variabel dukungan sosial, disini penulis lebih spesifik membahas variabel dukungan sosial, yakni dukungan sosial orangtua dan dukungan sosial teman sebaya. Hal ini dijadikan penulis sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai keempat variabel diatas. Alasan lain karena pada usia tersebut terjadi perubahan fisik, psikis, maupun secara sosial dan metode pembelajaran (kurikulum) yang berbeda antara pendidikan tingkat SMA dengan pendidikan tingkat SMK.

Dalam kurikulum SMK pembelajaran tidak hanya sekedar teori, namun ada pembelajaran lewat kegiatan praktek baik didalam sekolah (laboratorium) maupun diluar sekolah (dunia industri) dengan situasi pembelajaran tersebut dapat memunculkan stres. Penelitian ini menjadi penting, mengingat berbagai dampak dari stres yang dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan prestasi akademik, sehingga pihak sekolah dan *stakeholder* yang ada dapat mencari sebuah metode dalam mereduksi stres yang dialami oleh peserta didik. Berdasarkan penjabaran tersebut, maka

penulis dapat merumuskan masalah apakah dukungan sosial orangtua dan dukungan sosial teman sebaya dengan kecerdasan emosional secara bersama sebagai prediktor stres akademik siswa SMK Negeri 1 Kedung Jepara. Penelitian ini memiliki tujuan untuk membuktikan dukungan sosial orangtua, dukungan sosial teman sebaya dengan kecerdasan emosional sebagai prediktor stres akademik siswa SMK Negeri 1 Kedung Jepara

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan uji analisis regresi berganda. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh beberapa variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun variabel independen dalam penelitian ini adalah Dukungan Orangtua, Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosional sedangkan variabel dependennya adalah Stres Akademik *Subjek Penelitian*

Responden dalam penelitian ini siswa SMK Negeri 1 Kedung, Kabupaten Jepara yang berjumlah 150 orang. Pengambilan data dimulai tanggal Senin, 21 Mei sampai Jumat 25 Mei 2018.

Tabel 1. Responden Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase
Laki laki	60	40%
Perempuan	90	60%
Total	150	100%

Subjek penelitian ini berjumlah 150 siswa dari SMK Negeri 1 Kedung Jepara, dengan partisipan laki-laki berjumlah 60 dan perempuan berjumlah 90 yang terdiri dari 5 kelas, yakni kelas X TBSM (Teknik Bisnis sepeda Motor) 1, kelas X AKL 2 (Akuntansi Keuangan dan Lembaga) dan kelas X AKL 3 (Akuntansi Keuangan dan Lembaga), X APHP 1 (Agroteknologi Pengolahan Hasil Pertanian) dan X APHP 2 (Agroteknologi Pengolahan Hasil Pertanian).

Karakteristik Subjek

Adapun karakteristik populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah masih aktif berstatus siswa-siswi kelas X-XII di jurusan TSM (Teknik Sepeda Motor), Akuntansi, TPHP (Teknik Pengolahan Hasil Pertanian) dan Pemasaran yang menempuh pendidikan di SMK Negeri 1 Kedung Jepara. Selain hal tersebut, responden juga merupakan siswa yang hadir dikelas waktu penelitian berlangsung, dan tidak sedang dalam masa praktek kerja lapangan di dunia industri.

Instrument Penelitian

Instrument yang digunakan untuk mengukur Stress Akademik menggunakan skala *Students Life Stress Inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella (1991). Instrumen ini memiliki 51 item yang terdiri dari dua komponen yang dapat dilihat dari stressor: *Frustrations* (frustasi), *Conflicts* (konflik), *Pressure* (tekanan), *Changes*

(perubahan), *Self Imposed* (pemaksaan diri), dan aspek dari reaksi stressor *Physiological* (reaksi fisik), *Emotional* (reaksi emosi), *Behavioral* (tingkah laku), *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif). Skala Stres Akademik ini diadaptasi dari *Students Life Stress Inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella (1991). Modifikasi skala dilakukan dengan cara memilih item lalu menerjemahkan item-item terpilih dengan bahasa Indonesia yang disesuaikan untuk kepentingan penelitian.

Skala dukungan sosial orangtua terdiri dari 24 item yang disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial dari Weiss (Cutrona 1994) menggunakan skala SPS (*Sosial Provisions Scale*) terdiri dari *Attachment* (Kedekatan emosional) *Reliable alliance* (Hubungan yang dapat diandalkan), *Guidance* (Bimbingan), *Reassurance of worth* (Adanya Pengakuan), *Social integration* (Integrasi Sosial), *Opportunity to nurturance* (Kesempatan untuk Mengasuh).

Skala Dukungan Sosial Orangtua ini diadaptasi dari SPS (*Sosial Provisions Scale*) dari Cutrona (1994). Modifikasi skala dilakukan dengan cara memilih item lalu menerjemahkan item-item terpilih dengan bahasa Indonesia yang disesuaikan untuk kepentingan penelitian.

Penulis menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya dari Malecki dan

Demaray, (2002) yakni CASSS (*Child and Adolescent Social Support Scale*) yang terdiri dari 40 item dengan aspek-aspek Dukungan Sosial yang mengacu pada bentuk Dukungan Sosial yang dikemukakan oleh House (dalam Smet, 1994) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Skala dukungan teman sebaya ini diadaptasi dari CASSS (*Child and Adolescent Social Support Scale*) dari Malecki dan Demaray, (2002). Modifikasi skala dilakukan dengan cara memilih item lalu menerjemahkan item-item terpilih dengan bahasa Indonesia yang disesuaikan untuk kepentingan penelitian.

Disini penulis menggunakan instrumen skala Kecerdasan Emosional *Assessing Emotions Scale* (AES) dari Schutte, dkk. (1998) yang terdiri dari 33 item berdasarkan empat bagian atau komponen dari Salovey dan Mayer, (1997) menurutnya komponen-komponen tersebut berbeda namun tetap berkaitan, yaitu: mengamati emosi, menggunakan emosi, memahami emosi, dan mengelola emosi. Modifikasi skala dilakukan dengan cara memilih item lalu menerjemahkan item-item terpilih dengan bahasa Indonesia yang disesuaikan untuk kepentingan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diketahui bahwa nilai koefisien dukungan sosial orangtua sebesar 1,579

dengan signifikansi sebesar 0,014 ($p > 0,05$) yang berarti bahwa data dukungan sosial orangtua terdistribusi normal. Koefisien dukungan sosial teman sebaya sebesar 1,271 dengan signifikansi sebesar 0,079 ($p > 0,05$) yang berarti bahwa data dukungan sosial teman sebaya terdistribusi normal. Koefisien kecerdasan emosional sebesar 0,583 dengan signifikansi sebesar 0,886 ($p > 0,05$) artinya bahwa data kecerdasan emosional terdistribusi normal. Selanjutnya koefisien stres akademik sebesar 1,019 dengan signifikansi 0,250 ($p > 0,05$) yang berarti bahwa data terdistribusi normal. Sementara berdasarkan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov residual* diketahui nilai koefisien terbakukan untuk variabel dependen sebesar 0,663 dengan signifikansi sebesar 0,771 ($p > 0,05$) maka disimpulkan bahwa data terdistribusi dengan normal.

Dengan demikian data penelitian ini memenuhi asumsi normalitas dan model regresi layak digunakan untuk memprediksi stres akademik berdasarkan dukungan sosial orangtua, dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional.

Uji multikolinieritas dilakukan untuk menguji apakah pada model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independent. Terlihat ketiga variabel bebas yang digunakan memiliki nilai *tolerance* di

dukungan sosial orangtua $0,405 > 0,10$ dan $VIF 2,469 < 10$, dukungan sosial teman sebaya $0,411 > 0,10$ dan $VIF 2,433 < 10$ sedangkan kecerdasan emosional $0,755 > 0,10$ dan $VIF 1,324 < 10$. Dengan demikian dapat disimpulkan tidak terdapat masalah multikolinieritas pada variabel yang digunakan.

Berdasarkan hasil Uji F, diperoleh nilai Fhitung sebesar 5,577 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan Ftabel sebesar 2,67 ($p = 0,05$), maka dapat dikatakan bahwa adanya pengaruh secara simultan antara dukungan sosial orangtua, dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik. Dari hasil perhitungan ini maka hipotesis penelitian dukungan sosial orangtua, dukungan sosial teman sebaya dengan kecerdasan emosional secara bersamaan sebagai prediktor stres akademik siswa SMK Negeri 1 Kedung dapat di terima.

Hasil analisis data diperoleh nilai R secara simultan antara dukungan sosial orangtua, dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik adalah sebesar 0,321 dan nilai $F = 12,420$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh secara simultan antara dukungan sosial orangtua, dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional terhadap

stres akademik dan diperoleh juga nilai R Square 0,103 yang berarti bahwa dukungan sosial orangtua, dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional secara bersama sama berkontribusi 10,3% terhadap stres akademik, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil perhitungan statistik secara parsial untuk variabel X1 (dukungan sosial orangtua), X2 (dukungan sosial teman sebaya), X3 (kecerdasan emosional) terhadap Y (stres akademik) diperoleh hasil bahwa nilai thitung dukungan sosial orang tua sebesar -902 (ttabel 78 1,65) dengan tingkat signifikansi 0,00 ($p < 0,05$). Hasil ini mengartikan bahwa variabel dukungan sosial orangtua secara parsial tidak dapat menjadi prediktor stres akademik.

Selanjutnya dari hasil pengujian diketahui bahwa nilai thitung dukungan sosial teman sebaya sebesar 2,979 (ttabel = 1,65) dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini mengartikan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya secara parsial dapat menjadi prediktor stres akademik.

Kemudian pengujian kecerdasan emosional dan stress akademik diketahui bahwa nilai thitung kecerdasan emosional sebesar 7,24 (ttabel=1,65) dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini mengartikan bahwa variabel kecerdasan emosional secara parsial dapat menjadi prediktor stres akademik.

Pembahasan

Hasil uji hipotesis yang di lakukan bersama sama antara Dukungan Sosial Orangtua, dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa SMK Negeri 1 Kedung terlihat dari nilai F sebesar 5,577 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan koefisien determinasi (R^2)= 0,103. Variabel dukungan sosial orangtua, variabel dukungan sosial teman sebaya dan variabel kecerdasan emosional menjadi prediktor sebesar 10,3% terhadap stres akademik, sedangkan 89,7% sisanya dipengaruhi oleh prediktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sementara itu secara parsial diketahui sumbangan efektif dukungan teman sebaya ialah sebesar 2,98% dan sumbangan efektif untuk kecerdasan emosi adalah sebesar 7,24%.

Berdasarkan pada hasil analisis, ada kemungkinan dukungan sosial dari orangtua, dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam menangani masalah psikologis karena dukungan dan kualitas individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi memiliki emosi yang memungkinkan mereka untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih ketika dalam menanggapi tantangan. Ketiga variabel tersebut dapat disimpulkan bahwa yang diberikan oleh orangtua, teman sebaya dan kecerdasan emosional bisa menurunkan masalah psikologis pada siswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Momeni dkk. (2014), penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada beberapa hubungan antara kecerdasan emosional, dukungan sosial, strategi mengatasi stres. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi dan dukungan sosial (teman, keluarga dan orang lain) dapat berhasil mengelola stres dan menerapkan strategi mengatasi stres yang efektif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orangtua, dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional, maka semakin rendah stres akademik pada siswa SMK Negeri 1 Kedung. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orangtua, dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional, maka semakin rendah stres akademik pada siswa SMK Negeri 1 Kedung. Lebih lanjut penelitian dukungan sosial orangtua dalam penelitian ini di peroleh sumbanga prediktor -2.17% yang berarti bahwa dukungan sosial orangtua tidak berpengaruh terhadap stres akademik.

Penulis mencoba mengurai penyebab tidak adanya hubungan antara dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik. Beberapa hal yang menyebabkan ditolaknya hipotesis ini antara lain yaitu: (1) Tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (1976) beberapa diantaranya ialah mampu membina hubungan dengan teman sebaya dan

mencapai perilaku yang bertanggung jawab secara sosial. Tugas ini bukanlah tugas yang mudah bagi seorang remaja karena setelah transisi dari masa anak-anak, ia harus berjuang untuk dapat diterima, diakui, dan memperoleh penghargaan sosial. Hal ini membuat remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman sebayanya dalam berbagai aspek kehidupan (sikap, minat, maupun pilihan-pilihan hidupnya). Kondisi ini membuat peran orang tua semakin lama semakin melemah dan remaja lebih berfokus pada lingkungan sosialnya.

Alasan berikut, (2) Allison dan Schultz (Lestari dan Asyanti, 2009) menjelaskan bahwa intensitas konflik orang tua dan anak meningkat pada awal dan pertengahan masa remaja dan menurun pada akhir remaja. Tiga domain konflik yang paling intens terjadi yaitu perilaku yang mengganggu di rumah, karakter negatif, dan prestasi belajar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Asyanti (2009) mengungkapkan bahwa tiga area terbesar konflik orang tua dan remaja antara lain mengenai prestasi belajar (83,80%), bermain (59,28%), dan pemanfaatan teknologi informasi (53,30%). Konflik antara remaja dan orang tua bukanlah sesuatu yang selalu dimaknai negatif, hanya saja jika konflik ini tidak dikelola dengan baik akan memunculkan perilaku bermasalah pada

remaja. Lestari dan Asyanti (2009) mengungkapkan bahwa orang tua cenderung bereaksi negatif saat berkonflik dengan anak seperti misalnya marah, membentak, kontak fisik, menyita barang, atau bentuk hukuman lain tanpa penjelasan yang rasional. Reaksi orang tua yang tidak tepat dapat menyebabkan pengelolaan konflik tidak maksimal dan perilaku remaja yang cenderung menghindari dari orang tua.

Temuan lain dalam penelitian ini dukungan sosial teman sebaya Siswa SMK Negeri 1 Kedung diperoleh sumbangan efektif sebesar 2.98% yang berarti bahwa dukungan sosial teman sebaya secara parsial berpengaruh negatif terhadap stres akademik sebesar 2.98%. Lingkungan teman sebaya memiliki fungsi untuk membangun perkembangan sosial, emosi maupun hubungan interpersonal yang dapat membantu individu dalam meningkatkan potensi pertahanan diri dari pengaruh yang merugikan. Dukungan sosial teman sebaya dibangun oleh anak di usia yang hampir sama dengan harapan untuk mendapatkan suatu bantuan dan dukungan ketika kawan seusianya mendapatkan suatu masalah atau tantangan dengan harapan mampu melewati peristiwa tersebut.

Villanova dan Bownas (1984) misalnya menemukan bahwa dukungan sosial dapat membantu siswa untuk mengatasi stressor kehidupan sehari-hari dan

meringankan beban kerja akademik. Cowie dan Wallace (2000) mengungkapkan bahwa dukungan *social peer group* merupakan dukungan sosial yang dibangun dan bersumber dari teman sebaya, mereka secara spontan menawarkan bantuan kepada kawan lainnya, dan hal tersebut dapat terjadi dimanapun dan dikelompok sebaya manapun serta bagaimana memberikan dukungan disaat kawan lainnya dalam kesulitan. Tanpa dukungan yang cukup dari keluarga dan teman-teman, mereka akan berada dalam kesulitan dan rentan terhadap depresi, stres dan kecemasan.

Dukungan dari keluarga dan teman-teman telah ditemukan untuk mengurangi dampak masalah psikologis siswa (Calvete & Connor-Smith, 2006) Temuan ini didukung oleh Steese, dkk. (2004) yang menemukan bahwa dukungan sosial dapat bertindak sebagai faktor pelindung yang bisa menurunkan masalah psikologis siswa seperti stres. Hasil penelitian ini dapat membuktikan bahwa dengan Dukungan Sosial Teman Sebaya berpengaruh dalam menurunkan Stres Akademik yang dialami siswa.

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa kecerdasan emosional siswa SMK Negeri 1 Kedung diperoleh sumbangan efektif sebesar 7.24% yang berarti bahwa kecerdasan emosional secara parsial berpengaruh negatif terhadap stres akademik sebesar 7.24%. Dalam menghadapi rintangan atau suatu

masalah emosi memiliki peranan penting untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, hal ini berkaitan bagaimana kontrol emosi seseorang ketika berada dalam suatu tekanan atau masalah. Ketika siswa mengalami kecemasan atau ketakutan dalam menghadapi suatu masalah seringkali gagal dalam mengambil sebuah keputusan karena gagal mengontrol emosinya dan tidak konsen dalam mencari solusi pemecahan masalah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian dari Tavakkoli, dkk. (2011) menunjukkan bahwa peningkatan kecerdasan emosional siswa meningkatkan tingkat mereka dalam strategi coping stres. Kecerdasan emosional, memiliki faktor penting yang bertanggung jawab untuk menentukan keberhasilan dalam hidup dan kesejahteraan psikologis, tampaknya memainkan peran penting dalam membentuk interaksi antara individu dan lingkungan kerja mereka (Sunil & Ropprai, 2009).

Kemampuan untuk merasakan emosi sebagai dimensi kecerdasan emosional paling menonjol dalam mengurangi stres, mereka yang memiliki kompetensi secara akurat mampu menilai emosi sendiri atau orang lain akan mengalami sedikit stres karena kemampuan mereka untuk memprediksi emosional, selain itu kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik dapat meningkatkan suasana hati, memotivasi orang lain menuju perilaku yang konstruktif,

menghindari konflik yang tidak perlu yang dapat meletakkan beban pada hubungan yang akibatnya akan membuat stres (Mumina, dkk., 2016). Hasil penelitian ini dapat membuktikan bahwa dengan kecerdasan Emosional berpengaruh menurunkan Stres Akademik yang di alami siswa.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa secara simultan.

PUSTAKA ACUAN

- Barus, G. (2003). Memaknai pola pengasuhan orangtua pada remaja. *Jurnal Intelektual*, 1 (2), 151-165.
- Baron, R. A., & Donn. B. (2005). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, G., & Russell, D. W. (1994). Perceived parental social support and academic achievement: an attachment theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (2), 369-378.
- 81
- Cowie, H., & Wallace, P. 2000. *Peer support in action: from bystanding to standing by*. London: Sage Publications
- Protective factors relating to
- Cheng, Y., Tao, M., Riley, L., Kann, L., Ye, L., Tian, X., & Tian, B. (2009). decreased risks of adolescent suicidal behaviour. *Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Dukungan Sosial Orangtua, Kecerdasan Emosional sebagai Prediktor Stres Akademik siswa SMK Negeri 1 Kedung, Kabupaten Jepara*.
- Untuk penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk menggunakan atau menambahkan aspek psikologis atau variabel lain yang tidak diteliti oleh penulis.
- Child: Care, Health and Development*, 35 (3), 313-322.
- Davidson, J.(2001). *Manajemen waktu*. Yogyakarta: Andi.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: identification of and reaction to stressorspsychological. *Psychological Reports*, 74 (2), 395 - 490.
- Govaerst, S & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *European Review of Applied Psychology*, 54 (4), 261-271.
- Glozah, F. N. (2013). effects of academic stress and perceived social support on psychological wellbeing of adolescents in Ghana. *Journal of Medical Psychology*, 2 (4), 143-150.
- Havighurst, R. J. (1976). *Development task and education*. New York: McKay Co.

- Heiman Kariv. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of collegestudents. *College Student Journal*, 39 (1), 72-84.
- Kugbey, N., Boadi, S. O., & Atefoe, E. A. (2015). The influence of social support on the levels of depression, anxiety and stress among students in Ghana. *Journal of Education and Practice*, 6, (25), 135-1
- Lazarus, R. S & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lestari, A. & Asyanti, S. (2009). Area konflik remaja awal dengan orang tua. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 10 (2), 130-137
- Liu, Y., & Lu, Z. (2011). Chinese high school students' academic stress and depressive symptoms: gender and school climate as moderators. *Stress and Health*, 28 (4), 340-346.
- Majrika, Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2000). Measuring perceived social support: development of the child and adolescent social support scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 39 (1), 1-18.
- Misra R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Study*, 16 (1), 41-51.
- Miri, M. R., Kermani, T., Khosbakht, H., & Moodi, (2013). The relationship between emotional intelligence and academic stress in students of medical sciences. *Journal of Education and Health Promotion*, 2, 1-4. N
- Momeni, A., Macvandi, B., & Mobaraki, Z. B. (2014). The relationship between emotional intelligence, social support, coping strategies and stress of high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 3 (4), 293-298,
- Mumina, N., Wafa, S. A., Wafa, S. K., & Teong, K. (2016). Emotional intelligence under stress: Valuable or overrated. *Global Journal of Human-Socialscience: Sociology & Culture*. 16, (2), 47-52.
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental of nursing: Concept, process, & practice*. (Asih, Y. et. al, Penerjemah). Jakarta: EGC
- R. Y. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada remaja sma di SMA Yogyakarta. *Skripsi*. Diakses dari <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/7549>.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi pendidikan*. Terjemahan: Wibowo, T. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J.T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998) Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25 (2), 167-177.
- Seswita, P. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat resiliensi dalam menghadapi stres akademik pada mahasiswa UPI. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2005). *Brunner & Sudarth's textbook of medical-surgical nursing*. (Agung Waluyo. Terjemahan). Jakarta: EGC
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Steese, S., Dollette, M., Phillips, W., Hossfeld, E., Matthews, G., & Taormina, G. (2004). Understanding girls' circle as an intervention on perceived social support, body image, self-efficacy,
- Sunil, K., & Rooprai, K. Y. (2009). *Locus of control and self-esteem*. *The Journal of Psychology*, 90 (2), 204-215.
- Villanova, P. & Bownas, D. A. (1984). *Dimension of college student stress and anxiety at workplace*. Diakses dari https://pdfs.semanticscholar.org/773e/f2a91fd3256b23adb9de406d15f582ade2c8.pdf?_ga=2.81407255.1669989282.1582710040-1644384114.1560042805
- Womble, L. P. (2001). *Impact of stress factors on college students academic performance*. Diakses dari <http://thriveresearch.sidekickassociates.com/researchportal/articles/Womble.pdf>
- Yee, L. Y. (2013). *Prevalence and Sources Of Stress Among Medical Students in University Sains Malaysia and Universiteit Maastricht*. *Education in Medicine Journal*, 5 (4), 34-41.
- Zhao, X. (2011). *Development under stress: The culture of academic competition and adolescent friendship participation in China's secondary school*. Dissertation. Harvard graduate School of Education, Cambridge M.A