

HUBUNGAN ANTARA KEPRIBADIAN TANGGUH DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK SISWA SMAN SE-KABUPATEN PASER

Sasanti Puji Rahayu¹, Binti Isrofin²
Program Studi Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Semarang
E-mail: Sasantirahayu30@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas mengenai hubungan antara kepribadian tangguh dan dukungan sosial terhadap stres akademik SMAN Se-Kabupaten Paser. Tujuan pada penelitian ini ialah memperoleh informasi mengenai tingkat masing-masing variabel serta hubungan antar variabel. Jenis penelitian ini ialah kuantitatif *ex post facto* dengan desain korelasional. Hasil analisis deskriptif menunjukkan tingkat stres akademik sedang ($M=2,75$), tingkat kepribadian tangguh sedang ($M=2,70$), serta tingkat dukungan sosial sedang ($M=2,78$). Hasil analisis regresi ganda menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kepribadian tangguh dengan stres akademik ($t=-2,791$, $\beta=-0,116$, $p<0,01$), terdapat hubungan negatif dan signifikan antara stres akademik ($t=-0,112$, $\beta=-0,006$, $p<0,01$), serta terdapat hubungan dan signifikan antara kepribadian tangguh dan dukungan sosial terhadap stres akademik ($R=0,181$, $R^2=0,033$, $F=4,268$, $p<0,01$) yang mana secara simultan dapat memprediksi stres akademik sebesar 3,3%. Berlandaskan hasil penelitian, diharapkan dapat diimplikasikan bagi Guru BK di sekolah.

Kata kunci: Stres akademik, kepribadian tangguh, dukungan sosial

Abstract

This study discusses the relationship between resilient personality and social support for academic stress at SMAN Paser Districts. The aim of this study is to obtain information about the level of each variable and the relationship between variables. This type of research is quantitative ex post facto with a correlational design. The results of the descriptive analysis showed that the level of academic stress was moderate ($M = 2.75$), the level of tough personality moderate ($M = 2.70$), and the level of social support is moderate ($M = 2.78$). The results of multiple regression analysis showed that there was a negative and significant relationship between tough personality and academic stress ($t = -2,791$, $\beta = -0,116$, $p = <0.01$), there was a negative and significant relationship between academic stress ($t = -0.112$, $\beta = -0.006$, $p = <0.01$), and there is a significant relationship between personality and formidable and social support to academic stress ($R = 0.181$, $R^2 = 0.033$, $F = 4.268$, $p = <0.01$) which Simultaneously it can predict academic stress by 3.3%. Based on the research results, it is hoped that it can be implicated for BK teachers in schools.

Keywords: Academic stress, tough personality, social support.

Info Artikel

Diterima Maret 2021, disetujui April 2021, diterbitkan Juni 2021



PENDAHULUAN

Kehadiran kurikulum 2013 dimaksudkan agar pendidikan berjalan lebih optimal, baik bagi siswa maupun guru. Selain memberlakukan kurikulum 2013, pemerintah juga memberlakukan model pendidikan *full day school*. Menurut Baharudin (2010), *full day school* merupakan aktivitas belajar-mengajar sejak pagi hingga sore hari, tepatnya mulai pukul 06:45 sampai 15:30 dengan memberikan jeda istirahat sebanyak dua jam sekali. Kehadiran pendidikan dengan model *full day school* ini memiliki tujuan agar melengkapi segala kebutuhan di masa sekarang dengan konsekuensi berupa tata kelola yang harus lebih baik selama proses pembelajaran.

Pada kondisi ini, terdapat tiga alasan yang melatar belakangi kemunculan sistem belajar *full day school*. Sutratinah Tirtonegoro (1994) mengemukakan tiga alasan, Pertama Jika sistem pembelajaran *full day school* akan meminimalisir dampak buruk dari luar sekolah pada siswa, Kedua Rentan waktu belajar di sekolah yang relatif lama secara tidak langsung memaksa siswa belajar sejak pagi sampai sore hari sehingga proses pembelajaran berjalan efektif, Dan ketiga Pembelajaran *full day school* turut membantu orang tua siswa dalam proses pembelajaran akibat terkendala oleh kesibukan bekerja.

Pada tanggal 04 agustus peneliti mewawancarai beberapa peserta didik dari SMAN Se-Kabupaten Paser yang menyatakan bahwa, dampak dari pembelajaran *full day school* siswa sering sulit berkonsentrasi atau bahkan tertidur saat jam belajar mengajar akibatnya mereka tidak bisa memahami materi pelajaran Selain itu beberapa siswa juga mengatakan bahwa hal tersebut menyebabkan mereka rentan mengidap sakit kepala akibat pikiran dan fisik yang tertekan. Terkadang siswa harus pandai membagi waktu untuk menyelesaikan tugas sekolah serta tugas rumah. Sehingga hal tersebut menyebabkan kegagalan akademik yang mengakibatkan stres. Stres sendiri secara umum diartikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang merasa tertekan karna tidak mempunyai kemampuan untuk mengatasi masalah yang dialami (Markam, 2003). Menurut Selye (dalam Desmita, 2009), stres sendiri dibedakan menjadi tiga macam, yaitu *distress*, *eustress*, dan *neustres*. Stres *distress* sifatnya merusak karena memicu individu merasa frustrasi, tidak berdaya, kecewa, dan merasa tertekan. *Eustres* merupakan respon stres yang memuaskan dan membangkitkan fungsi fisik dan psikis. Ketiga, *neustres* sebagai respon stres yang netral: tidak memberikan dampak positif dan negatif. Dalam perkembangannya, stres bisa berlangsung tanpa peduli lokasi dan waktu, termasuk ketika beraktivitas di sekolah. Stres di sekolah umum disebut sebagai *stres akademik*, yaitu stres yang muncul akibat sistem atau peraturan yang berlaku di sekolah tersebut (Calaguas, 2011).

Berdasarkan Goliszek (2005) dan Dr. Robert J, Vn Amberg (dalam Hawari, 2013) menjelaskan bahwa seseorang yang mengidap stres memiliki indikasi gejala secara kognitif, fisik, emosi, serta perilaku sosialnya. Munculnya gejala fisik, seperti merasa sakit kepala, tekanan darah meningkat, mudah letih, selera makan berkurang, pola tidur terganggu, pencernaan terganggu, badan merasa nyeri, dan jantung berdetak kencang. Berbeda dengan gejala kognitif, seseorang akan merasa sulit fokus, pikiran kacau, mudah lupa, bahkan sering melamun. Gejala emosional memiliki ciri, seperti emosi/marah berlebihan, mudah cemas, agresif terhadap orang lain, suasana hati (*mood*) kerap berubah, dan lekas tersinggung. Terakhir adalah gejala perilaku sosial yang meliputi mengisolasi diri dari kegiatan bersosial dan mudah bersilang pendapat dengan orang lain.

Peneliti mendapatkan hasil dari data awal yang telah diberikan secara acak kepada 99 siswa. Peneliti menggunakan skala stress yang merujuk pada karya Utama (2015) di dapati



hasil bahwasanya skala stres akademik menunjukkan persentase 68% yang menyatakan mudah marah; 72% siswa merasa mudah sedih dan kecewa; 72% siswa merasa gelisah dan panik; 64% siswa merasa takut; 74% siswa merasa sakit kepala; 65% siswa mengalami gangguan tidur; 46% siswa mengalami gangguan makan; 71% siswa merasa mudah lelah dan lesu; 70% siswa merasa produksi keringat, berlebih; 71% sulit berkonsentrasi dalam belajar; 65% siswa merasa mudah lupa dalam mengingat ; 56% siswa berfikir negatif terhadap pelajaran tertentu ; 59% siswa merasa malas belajar ; 66% siswa suka berbohong ; 44% siswa suka bolos sekolah ;84% siswa suka menyontek dan ; 57% siswa berperilaku menyimpang terhadap peraturan sekolah

Berdasarkan pada hasil diatas, bisa ditarik simpulan perihal masalah yang sedang dihadapi siswa, yaitu siswa mengalami stres akademik. Menurut hasil dari wawancara guru BK setelah penerapan *full day school* siswa kerap mengeluh dengan adanya tambahan jam pelajaran dan juga tugas yang lebih banyak. Selain itu terdapat siswa yang mengeluh karena tidak dapat manajemen waktu dengan baik antara tugas sekolah dengan membantu orang tua di rumah. Permasalahan di atas didukung pula oleh penjelasan Shahmohammadi (2011), yang mengungkapkan bahwa stres akademik pada siswa hadir saat keinginan atau cita-cita memperoleh hasil akademik yang melambung. Orang tua, guru, bahkan teman turut memicu stres akademik pada siswa karena secara tidak langsung memberikan tekanan, seperti pemberian tugas berlebihan, persaingan, maupun harapan orang tua agar siswa mendapat nilai bagus.

Santrock (2007) menjelaskan perihal upaya siswa yang dapat meminimalisir stres. mereka mampu mengatasi diri sendiri yang merasa tidak berkompeten sehingga memicu rasa percaya diri kembali hadir di dalam pribadi siswa. Berbanding terbalik ketika siswa tidak dapat mengatasi masalah stres akademik secara baik, maka mereka akan mempunyai konsekuensi serius pada psikologis dan fisik (Schraml, Perski Gorssi & Makower, 2012). Guna menghadapi era sekarang, seorang siswa harus memiliki atribut psikologi yang dapat diaplikasikan guna mengatasi stres akademik. Atribut yang dimaksud adalah ketangguhan akademik (Benishek & Lopez, 2001). Maddi, dkk (dalam Creed, Conlon, & Dhaliwal, 2013) menjelaskan jika tangguh dalam bidang akademik ditandai oleh siswa yang tahan terhadap kegagalan dalam kegiatan belajar, mereka bersedia terlibat dalam kegiatan belajar-mengajar yang penuh dengan tantangan, berkomitmen dalam kegiatan belajar, dan mempunyai kontrol atas prestasi dalam berprestasi

Hal ini sesuai dengan pendapat Kobasa (1982), menjelaskan bahwa kepribadian tangguh adalah karakter kepribadian yang membantu individu untuk dapat bertahan dalam menghadapi tekanan. Kajian Nurtjhanti dan Ratna Ningsih (2011) turut mendukung penjelasan sebelumnya dengan menyebutkan jika kepribadian tangguh merupakan sebuah kepribadian yang mempunyai pengaruh positif dan berfungsi pada siswa dalam perlawanan saat mereka mendapatkan permasalahan yang dapat menimbulkan stres Kepribadian tangguh dipercaya bisa memengaruhi bagaimana individu mendapatkan tekanan-tekanan dalam hidup (dalam Cole, dkk., 2004). Menurut hasil wawancara guru BK Kepribadian tangguh beberapa siswa di SMAN Se-Kabupaten Paser tergolong rendah dilihat dari nilai akademik siswa yang tidak stabil karena tidak dapat mempertahankan nilai tersebut



Banyak faktor yang menyebabkan turunnya tingkat stres akademik. Tidak hanya kepribadian tangguh, melainkan adanya dukungan sosial. Zimet (Louw & Viviers, 2010) mengatakan bahwa dukungan sosial menjadi upaya seseorang menafsirkan kesediaan sumber dukungan yang berperan sebagai penghambat gejala dan kondisi stres. Secara tidak langsung, dukungan sosial dapat berpengaruh terhadap stres akademik. Seseorang yang mendapat banyak dukungan sosial akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah, begitu juga sebaliknya. Terdapat beberapa bentuk dukungan sosial, sesuai penjelasan Uchino (Sarafino & Smith, 2012), yaitu dukungan sosial berupa penghargaan, kenyamanan, ataupun derma dalam bentuk lain yang diperoleh seseorang dari kelompok lain.

Sejalan dengan pernyataan Sarafino (1994), yang menyatakan jika dukungan sosial mampu meminimalkan stres yang diidap oleh individu. Dukungan sosial diartikan sebagai seseorang yang mampu diandalkan untuk memberikan semangat serta motivasi dari orang tua, teman dan orang terdekat. Hal tersebut selaras dengan pernyataan Sarason (dalam Kuntjoro, 2002) mengungkapkan jika dukungan sosial, yaitu kepedulian, kesediaan, dan keberadaan dari orang yang bisa diandalkan dalam hal menghargai dan menyayangi sesama manusia. Berdasarkan pada penjelasan Martin dan Colbert (1997), stres akademik dapat berpengaruh dari beberapa sebab, yaitu eksternal dan internal. Sebab internal berupa kepribadian tangguh, sedangkan sebab eksternal berupa dukungan sosial. Adanya dukungan sosial akan mengubah hubungan seseorang dalam merespon kejadian yang dapat memunculkan stres, bahkan mampu memengaruhi strategi untuk menanggulangi stress

Seorang guru BK berperan penting dalam memberikan bantuan untuk mengelola stres akademik pada siswa. Guru BK turut berperan memberi informasi bimbingan dan arahan terhadap siswa untuk dapat mengaktualisasi diri agar siswa mampu menghadapi masalah apapun. Mengaktualisasi diri pada siswa membuatnya lebih mandiri dalam menyelesaikan masalah dan dapat menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa beban. Nantinya, para guru BK dapat memberikan informasi kepada siswa dan memberikan layanan bimbingan kelompok secara efektif. Karena proses aktualisasi siswa tidak lepas dari afeksi, psikomotor, dan kognitif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *ex post facto* dengan berdesain korelasional. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologis, yang mana skala yang digunakan ialah mencakup skala kepribadian tangguh yang dibuat oleh peneliti dengan mempergunakan model likert, *multidimensional scale of perceived social support* (MSPSS) dan *the educational stres scale for adolescents* (ESSA). Populasi yang ada pada penelitian ini ialah siswa SMAN Se-Kabupaten Paser. Teknik sampling yang dipakai pada penelitian ini merupakan *proportional random sampling*. Teknik proporsional digunakan dalam penentuan jumlah sampel pada masing-masing kelas. Penelitian ini menggunakan 255 responden yang mana ditentukan setelah perhitungan menggunakan tabel Isaac&Michael dengan tingkat kekeliruan 5% yang terdiri dari siswa SMAN Se-Kabupaten Paser. Analisis yang dipakai adalah analisis kuantitatif deskriptif serta regresi ganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan disajikan hasil penelitian sejalan dengan tujuan yang ada dalam penelitian, yakni 1) mengetahui tingkat kepribadian tangguh dengan stres akademik siswa SMAN Se-Kabupaten Paser 2) mengetahui tingkat dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMAN Se-Kabupaten Paser 3) mengetahui adanya hubungan antara kepribadian tangguh dan dukungan social terhadap stres akademik siswa SMAN Se-Kabupaten Paser



Sesuai dengan tujuan yang ada hasil yang akan disajikan didapatkan melalui analisis deskriptif serta analisis regresi berganda terhadap skala psikologis masing masing variabel yang telah diberikan kepada 255 responden. Berikut uraian hasil penelitian:
 Secara umum hasil analisis statistik deskriptif ketiga variabel penelitian yaitu

Tabel 4.1

Hasil Analisis Tiap Variabel

Variabel	Mean	SD	Kategori
Stres Akademik	2,75	0,39	Sedang
Kepribadian Tangguh	2,70	0,27	Sedang
Dukungan Sosial	2,78	0,68	Sedang

1. Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa SMAN Se-Kabupaten Paser

Gambaran tingkat stres akademik menunjukkan seberapa tinggi stres akademik yang dialami oleh siswa SMAN Se-Kabupaten Paser dan berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa berada pada kategori tinggi (Mean=2,75;SD=0,39).

2. Gambaran Tingkat Kepribadian Tangguh Siswa SMAN Se-Kabupaten Paser

Gambaran tingkat kepribadian tangguh menunjukkan seberapa tinggi kepribadian tangguh yang dialami oleh siswa SMAN Se-Kabupaten Paser dan berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat kepribadian tangguh siswa berada pada kategori sedang (Mean=2,70;SD=0,27).

3. Gambaran Tingkat Dukungan Sosial Siswa SMAN Se-Kabupaten Paser

Gambaran tingkat Dukungan Sosial menunjukkan seberapa tinggi dukungan sosial yang dialami oleh siswa SMAN Se-Kabupaten Paser dan berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial siswa berada pada kategori sedang (Mean=2,78;SD=0,68).

Dalam penelitian ini pengujian hipotesis yang ada dilakukan menggunakan regresi ganda (*multiple regression analysis*). Sebelum melakukan analisis regresi ganda, data terlebih dahulu harus memenuhi syarat yakni lolos pada uji asumsi. Pada penelitian ini data telah lolos uji asumsi, yang mencakup : 1) Uji normalitas, yang mana hasil data residual memiliki distribusi yang normal yakni sig 0,321 2) Uji linearitas, data telah memenuhi syarat yang mana diketahui nilai signifikansinya 0,086 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik dan kepribadian tangguh terdapat hubungan yang linear, dan untuk stres akademik dan dukungan sosial diperoleh nilai sig dev from linearity sebesar 0,103 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik dan dukungan sosial terdapat hubungan yang linear, 3) Uji multikolinearitas, yang mana telah terpenuhi dengan didapatkan nilai *tolerance* 0,933 juga nilai *VIP* sebesar 1,072 berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat dinyatakan tidak terjadi multikolinearitas, serta 4) Uji heteroskedastisitas, pada hasil uji ini dapat dinyatakan tidak ditemukannya gejala heterokedastisitas berlandaskan hasil grafik *scatterplot*. Pada grafik tak terdapat pola yang jelas (tidak bergelombang dan menyempit), maka dapat dinyatakan tidak ditemukannya gejala heterokedastistas. Hasil dari penghitungan uji asumsi terlampir.



Selanjutnya, hasil dari uji regresi ganda akan dijabarkan mengenai hubungan antar variable. Uji hipotesis dilalui dengan teknik analisis regresi ganda menggunakan program SPSS versi 21.0 untuk memudahkan proses analisis hasil uji regresi ganda dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5

Hasil Uji Regresi Ganda

Prediktor	R	R ²	F	B	T	Sig
Kepribadian tangguh	-	-	-	-0,116	-2,791	000
Dukungan sosial	-	-	-	-0,006	-0,112	006
KS dan DS	0,181	0,033	4,268	-	-	911

1. Hasil Analisis Regresi Kepribadian Tangguh dan Stres Akademik siswa SMAN Se-Kabupaten Paser

Analisis regresi kepribadian tangguh dengan stres akademik dilakukan untuk melihat hasil hipotesis satu yang berbunyi “Ada hubungan yang negatif dan signifikan antara kepribadian tangguh dengan stres akademik”. maka dari hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa antara kepribadian tangguh dengan stres akademik siswa SMAN Se-Kabupaten Paser ada hubungan yang negatif dan signifikan ($t = -2,791^*$, $\beta = -0,116$, $p = <0,01$). Dibuktikan pada tabel yang menunjukkan bahwa koefisien determinasi sebesar -0.116 yang menginformasikan bahwa variabel kepribadian tangguh memiliki arah hubungan yang negatif dan signifikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa jawaban dari hipotesis satu yaitu ada hubungan yang negatif dan signifikan antara kepribadian tangguh dengan stres akademik siswa SMAN Se-Kabupaten Paser artinya semakin rendah kepribadian tangguh siswa maka semakin tinggi stres akademik begitu sebaliknya.

2. Hasil Analisis Regresi Dukungan sosial dengan Stres Akademik siswa SMAN Se-Kabupaten Paser

Analisis regresi dukungan sosial dengan stres akademik digunakan untuk menguji hipotesis dua yang berbunyi “Ada hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik”. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa SMAN Se-Kabupaten mahasiswa Universitas Negeri Semarang ada hubungan yang positif dan signifikan ($t = 0,112^*$, $\beta = 0,006$, $p = <0,01$). Dibuktikan pada Tabel 4.3 yang menunjukkan bahwa koefisien determinasi sebesar $0,006$ yang menginformasikan bahwa dukungan sosial terhadap stres akademik memiliki hubungan yang negatif dan signifikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa jawaban dari hipotesis 2 yaitu ada hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMAN Se-Kabupaten artinya semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka stres akademik akan semakin rendah dan sebaliknya.

3. Hasil Analisis Regresi kepribadian tangguh dan dukungan sosial terhadap stres akademik siswa SMAN Se-Kabupaten Paser

Analisis regresi kepribadian tangguh dan dukungan sosial dengan stres akademik digunakan untuk menguji hipotesis tiga yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara



kepribadian tangguh dan dukungan sosial dengan stres akademik”. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa antara kepribadian tangguh dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMAN Se-Kabupaten Paser ada hubungan yang signifikan ($R = 0,181$, $R^2 = 0,003$ $F = 4,268$, $p = <0,01$). Dibuktikan pada tabel 4.3 yang menunjukkan bahwa koefisien determinasi sebesar 0,033 yang menginformasikan bahwa persentase sumbangan kepribadian tangguh dan dukungan sosial terhadap stres akademik sebesar 3,3%, sedangkan sisanya diprediksi oleh variabel lain. Jadi dapat disimpulkan bahwa jawaban dari hipotesis 3 yaitu “ada hubungan yang signifikan antara kepribadian tangguh dan dukungan sosial terhadap stres akademik siswa SMAN Se-Kabupaten Paser”.

Berdasarkan data-data yang telah dipaparkan sebelumnya dapat diketahui tingkat diketahui bahwa tingkat stres akademik SMAN Se-Kabupaten Paser berada pada kategori sedang. Hal tersebut menandakan bahwa siswa sering mengalami gejala stres seperti gejala fisik, kognitif, emosional dan sosial hal tersebut sejalan dengan pendapat Goliszek (2005) dan Dr. Robert J, Vn Amberg (dalam Hawari, 2013) menjelaskan bahwa seseorang yang mengidap stres memiliki indikasi gejala secara kognitif, fisik, emosi, serta perilaku sosialnya. Munculnya gejala fisik, seperti merasa sakit kepala, tekanan darah meninggi, mudah letih, selera makan berkurang, pola tidur terganggu, pencernaan terganggu, badan merasa nyeri, dan jantung berdetak kencang. Berbeda dengan gejala kognitif, seseorang akan merasa sulit fokus, pikiran kacau, mudah lupa, bahkan sering melamun. Gejala emosional memiliki ciri, seperti emosi/marah berlebihan, mudah cemas, agresif terhadap orang lain, suasana hati (*mood*) kerap berubah, dan lekas tersinggung. Terakhir adalah gejala perilaku sosial yang meliputi mengisolasi diri dari kegiatan bersosial dan mudah bersilang pendapat dengan orang lain. Santrock (2007) menjelaskan perihal upaya siswa yang dapat meminimalisir stres. Mereka mampu mengatasi diri sendiri yang merasa tidak berkompeten sehingga memicu rasa percaya diri kembali hadir di dalam pribadi siswa. Berbanding terbalik ketika siswa tidak dapat mengatasi masalah stres akademik secara baik, maka mereka akan mempunyai konsekuensi serius pada psikologis dan fisik (Schraml, Perski Gorssi & Makower, 2012). Guna menghadapi era sekarang, seorang siswa harus memiliki atribut psikologi yang dapat diaplikasikan guna mengatasi stres akademik. Atribut yang dimaksud adalah ketangguhan akademik (Benishek & Lopez, 2001).

Dan hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara kepribadian tangguh dan stres akademik. Hal ini memiliki arti bahwa semakin tinggi kepribadian tangguh maka stres akademik akan semakin rendah dan berlaku sebaliknya, apabila siswa memiliki kepribadian tangguh yang rendah maka stres akademik akan semakin tinggi. Kemudian berdasarkan hasil uji regresi dihasilkan koefisien determinasi sebesar -0,116 yang menginformasikan bahwa kepribadian tangguh terhadap stres akademik memiliki hubungan yang negatif dan signifikan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2019), menyatakan jika semakin tinggi kepribadian tangguh membuat tingkat stresnya menurun. Individu yang memiliki kepribadian tangguh yang tinggi dapat mengontrol permasalahannya. Artinya, kepribadian tangguh merupakan suatu kondisi seseorang



mengalami masalah dan mencoba untuk tetap bertahan dalam sebuah tekanan dan berupaya mengendalikan tantangan.

Banyak faktor yang menyebabkan turunnya tingkat stres akademik. Tidak hanya kepribadian tangguh, melainkan adanya dukungan sosial. Zimet (Louv & Viviers, 2010) mengatakan bahwa dukungan sosial menjadi upaya seseorang menafsirkan kesediaan sumber dukungan yang berperan sebagai penghambat gejala dan kondisi stres. Secara tidak langsung, dukungan sosial dapat berpengaruh terhadap stres akademik. hipotesis menunjukkan ada hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik. Seseorang yang mendapat banyak dukungan sosial akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah, begitu juga sebaliknya. Kemudian berdasarkan hasil uji regresi dihasilkan koefisien determinasi sebesar -0,006 yang menginformasikan bahwa dukungan sosial terhadap stres akademik memiliki hubungan yang negatif dan signifikan. Hal ini juga diperkuat dari penelitian majrikia (2018) menyatakan bahwa dukungan sosial dan stres akademik memiliki hubungan yang negatif signifikan.

Stres akademik terjadi diakibatkan oleh *academic stressor* yang diungkapkan oleh Desmita (2010), yang mengungkapkan jika stres akademik diakibatkan oleh *academic stressor* yang merupakan kondisi stres pada peserta didik ketika mengikuti pembelajaran/kegiatan dengan tuntutan, seperti lamanya proses belajar, tekanan ingin naik kelas, menumpuknya tugas, berusaha mendapat nilai ujian yang bagus, memperoleh beasiswa, birokrasi, penentuan jurusan maupun karir, serta minimnya tata kelola waktu. Sejalan dengan Shahmohammadi (2011), yang mengungkapkan bahwa stres akademik pada siswa hadir saat keinginan atau cita-cita memperoleh hasil akademik yang melambung. Orang tua, guru, bahkan teman turut memicu stres akademik pada siswa karena secara tidak langsung memberikan tekanan, seperti pemberian tugas berlebihan, persaingan, maupun harapan orang tua agar siswa mendapat nilai bagus. maka salah satu daya tahan psikologis untuk mengurangi stres tersebut yaitu kepribadian tangguh

Kajian Nurtjhanti dan Ratna Ningsih (2011) turut mendukung penjelasan sebelumnya dengan menyebutkan jika kepribadian tangguh merupakan sebuah kepribadian yang mempunyai pengaruh positif dan berfungsi pada siswa dalam perlawanan saat mereka mendapatkan permasalahan yang dapat menimbulkan stres. hal ini selaras dengan penelitian Aulia (2019), menyatakan jika semakin tinggi kepribadian tangguh membuat tingkat stresnya menurun. Sebaliknya, bila kepribadian tangguh makin rendah, maka tingkat stres semakin tinggi dan kepribadian tangguh turut memberikan sumbangan sebesar 39% pada kecendrungan stres akademik pada siswa. Selain itu faktor yang menyebabkan turunnya tingkat stres akademik. Tidak hanya kepribadian tangguh, melainkan adanya dukungan sosial Sarafino (1994), yang menyatakan jika dukungan sosial mampu meminimalkan stres yang diidap oleh individu. Dukungan sosial diartikan sebagai seseorang yang mampu diandalkan untuk memberikan semangat serta motivasi dari orang tua, teman dan orang terdekat. Menurut Uchino (Sarafino & Smith, 2012), yaitu dukungan sosial berupa penghargaan, kenyamanan, ataupun derma dalam bentuk lain yang diperoleh seseorang dari kelompok lain. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara kepribadian tangguh dan dukungan sosial terhadap stres akademik.

Peran Bagi guru BK disarankan untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan cara yang lebih tepat sehingga tidak berdampak pada stress akademik memberikan layanan yang dapat mengurangi stres akademik pada siswa guru BK dapat memberikan



informasi kepada siswa dan memberikan layanan bimbingan kelompok secara efektif. Karena proses aktualisasi siswa tidak lepas dari afeksi, psikomotor, dan kognitif. Dalam hal ini, kepribadian tangguh dan dukungan sosial sangat berkaitan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang dapat menimbulkan munculnya stres akademik.

KESIMPULAN

Berlandaskan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dikaji sebelumnya dapat disimpulkan: 1. Tingkat Stres akademik pada siswa SMAN Se-Kabupaten Paser berada dalam kategori sedang dengan mean 2,75 2. Tingkat kepribadian tangguh pada siswa SMAN Se-Kabupaten Paser berada dalam kategori sedang dengan mean 2,70. 3. Tingkat dukungan sosial pada siswa SMAN Se-Kabupaten Paser berada dalam kategori sedang dengan mean 2,78. 4. Ada hubungan Negatif antara kepribadian tangguh dengan stres akademik pada siswa SMAN Se-Kabupaten Paser, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kepribadian tangguh yang dialami siswa maka semakin rendah pula stres akademik siswa. 5. Ada hubungan Negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa SMAN Se-Kabupaten Paser, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan menurunnya stres akademik siswa .6. Ada hubungan antara kepribadian tangguh dan dukungan sosial terhadap stres akademik siswa SMAN Se-Kabupaten Paser.

Mengingat terdapatnya hubungan anatar kepribadian tangguh dan dukungan sosial terhadap stres, maka diharapkan Guru BK turut berperan memberi informasi bimbingan dan arahan terhadap siswa untuk dapat mengaktualisasi diri agar siswa mampu menghadapi masalah apapun. Selain itu, Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda, sehingga didapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai besarnya dampak faktor lain terhadap stres akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, N. B. (2019). *Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi di SMA Negeri 7 Semarang*.
- Baharudin. 2010. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jogjakarta: AR-Ruzz Media
- Sutratinah Tirtonegoro. 1994. *Penelitian Hasil Belajar Mengajar*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Markam, Slamet. 2003. *Psikologi Klinis*, Jakarta : Universitas Indonesia
- Desmita.2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Calaguas, G. M. (2011). Curriculum and sex-specific differences in academic stress arising from perceived expectations. *International Journal of Human and Social Sciences*, 6 (1), 63 – 66.
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. New Jersey: John Wiley & Sons.



- Shahmohammadi. (2011). Students` coping with stress at high school level particularly at 11th & 12th grade. *Jurnal social and behavioral sciences*. 30, 395-401.
- Kobasa , S. C, Maddi, S. R, & Khan, S. (1982). *Hardiness and Health : A Prospective Study*. American Psychological Association.
- Santrock, J.W. 2007. *Perkembangan Anak (Edisi Kesebelas): Jilid 1*. Jakarta: Erlangg
- Sri dwi utama,2015.Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta
- Nurtjahjanti & Ratnaningsih,2011. Hubungan kepribadian hardiness dengan optimisme pada calon tenaga kerja indonesia (CTKI) wanita di BLKLN DISNAKERTRANS jawa tengah
- Cole,P.M,Martin,S.E.,&Dennis ,T,A.(2004) Emotion Regulation As A Sciebtific Construct Methodological Challenges And Directions For Child Development Research *Child Development* March/April.75(2),317-333
- Louw, G. j., & Viviers, A. (2010). An evaluation of a psychosocial stress and coping model. *sa journal of industrial psychology*, 36(1).
- Martin, C. A., & Colbert, K. K. (1997). *Parenting: A life span perspective*. New York: The Mc.Graw-Hills Company.Inc.

