

## Kontribusi Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Stres Akademik Siswa SMAN 1 Palopo

Ririn Angreni, Muhammad Irham Zainuri, Marhani

Universitas Muhammadiyah Palopo, Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia.

ririnangreni08@gmail.com, muhammadirham@umpalopo.ac.id

Marhani88@umpalopo.ac.id

### ABSTRACT

*This research aims to determine the contribution of family social support to the academic stress of Palopo 1 Public High School students. The research used quantitative methods with simple random sampling techniques, involving 165 class XI students as samples from a total population of 428 students. Data was collected through an online questionnaire which was processed using the SPSS 25 application. Validity and reliability tests showed that the instruments used were valid and reliable. The results of multiple linear regression analysis show that family social support has a significant negative effect on students' academic stress, while resilience has a significant positive effect. The regression model was able to explain 12% of the variation in academic stress, indicating that other factors also influence students' academic stress.*

**Keywords:** Family social support, resilience, academic stress, high school students, multiple linear regression.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan kontribusi dukungan sosial keluarga dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA Negeri 1 Palopo. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *simple random sampling*, melibatkan 165 siswa kelas XI sebagai sampel dari total populasi 428 siswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner online yang diolah menggunakan aplikasi SPSS 25. Uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan valid dan reliabel. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik siswa, sedangkan resiliensi memiliki pengaruh positif signifikan. Model regresi mampu menjelaskan 12% variasi stres akademik, menunjukkan bahwa faktor lain juga mempengaruhi stres akademik siswa.

**Kata kunci:** Dukungan sosial keluarga, resiliensi, stres akademik, siswa SMA, regresi linear berganda.

### PENDAHULUAN

Siswa cenderung stres setiap kali mendekati ujian, terutama siswa yang kemampuan sosialnya rendah. Stres akademik siswa dapat menyebabkan prestasi akademik yang buruk, misalnya media memberitakan bahwa 74 siswa SMA tidak melanjutkan pendidikan atau putus sekolah pada usianya atau mempunyai kesempatan untuk menjadi orang sederhana (Sudarsani et al., 2021) Ketahanan bukanlah faktor genetik, setiap orang mempunyai kemampuan untuk menjadi tangguh, meskipun ketahanan merupakan sesuatu yang dapat diubah, dikembangkan

atau dihancurkan. Stres merupakan reaksi seseorang ketika dihadapkan pada peristiwa atau situasi yang menimbulkan stres, dimana seseorang menjadi takut dan kemampuannya dalam mengambil keputusan melemah. Stres akademik merupakan stres emosional yang dialami seseorang ketika dihadapkan pada tuntutan akademik yang mempengaruhi tubuh dan pikiran (Dixit & Singh 2015). Kejadian stres akademik dapat didukung oleh beberapa faktor baik faktor internal maupun eksternal (Puspitasari, 2013). Salah satu faktor eksternal yang dapat berpengaruh adalah dukungan sosial yang diterima siswa (Audina, 2023). Aspek stres akademik pada pelajar Indonesia banyak dilaporkan, salah satunya adalah sistem pendidikan sekolah yaitu penggunaan kurikulum 2013 yang dianggap sebagai stres akademik. Survei tersebut menemukan bahwa 44% siswa merasa cemas ketika menghadapi ujian dan tugas, sementara 12% melaporkan kecemasan karena takut ketinggalan kelas (Republika.co.id). Adapun kasus di SMAN 1 Palopo yang terdapat beberapa siswa mengalami stres karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru dan ada beberapa siswa juga yang mengikuti ekstrakurikuler, adanya tuntutan naik kelas, kecemasan menghadapi ujian, dan bahkan ada beberapa siswa menyontek pada saat ujian. Semua itu terjadi karena siswa mengalami stres akademik.

Beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa berasal dari faktor eksternal ialah Orang tua sering kali mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap prestasi akademik anaknya (Dianti, 2017). Mereka ingin melihat anaknya sukses di sekolah dan sukses di masa depan (Anadita, 2021). Tekanan tersebut sering kali diwujudkan dalam bentuk berbagai tindakan yang bertujuan untuk mendorong anak mencapai prestasi tingkat tinggi. Beberapa contoh tekanan orang tua antara lain memperhatikan pekerjaan rumah, bimbingan belajar, menetapkan jadwal kelas yang ketat, atau memilih sekolah bergengsi sistem akademik yang banyak menuntun siswa, Apresiasi dan dukungan orang tua dapat meningkatkan motivasi anak untuk terus semangat belajar dan tidak khawatir tidak akan mengharumkan nama orang tuanya (Ramadhanti & Ifdil, 2023). Penting bagi anak-anak untuk diberi penghargaan secara mental dan fisik ketika mereka melakukan sesuatu yang positif. Selain itu, penting untuk meyakinkan anak agar tidak kehilangan motivasi saat menghadapi kekalahan (Akademik et al., 2022). Sedangkan pada faktor internal menunjukkan keadaan batin siswa bahwa mereka tidak dapat mengendalikan situasi, dan masalahnya menjadi lebih intens. Semakin besar kendali yang dimiliki siswa terhadap sesuatu dan semakin percaya diri mereka, semakin sedikit stres yang akan mereka alami. Setelah itu nampaknya siswa dapat mengatasi stres yang dihadapinya dan kepuasan pun muncul (El Hakim & Herdiana, 2021). Faktor yang terakhir dari internal adalah keyakinan dan pemikiran tentang diri sendiri. Menafsirkan situasi yang terjadi di lingkungan mempengaruhi keyakinan setiap orang karena bisa mengubah cara berpikir seseorang, maka bisa berdampak pada orang lain (Rahayu & Djabbar, 2019). Stres akademik siswa, dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal meliputi sistem akademik yang menuntut siswa, sedangkan faktor internal mencakup pola pikir, kemampuan untuk mengendalikan situasi, kepribadian, keyakinan, dan pemikiran terhadap diri sendiri. Siswa yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan situasi, mampu menoleransi stres, memiliki keyakinan diri

yang kuat, dan memiliki pola pikir yang positif cenderung mengalami stres yang lebih rendah. Sebaliknya, siswa yang tidak dapat mengendalikan situasi, memiliki pola pikir negatif, dan kurang keyakinan terhadap diri sendiri cenderung mengalami stres yang lebih besar.

Stres akademik merupakan respons siswa terhadap tuntutan sekolah yang mengakibatkan depresi, kecemasan, dan perubahan perilaku. Siswa yang mengalami stres akademik cenderung merasa tertekan, prestasi sekolahnya menurun, dan tidak jarang pelajar mengalami masalah kesehatan mental yang serius (Lubis & Matara, 2023). Siswa yang mampu mengatasi stres akan meningkatkan motivasi belajarnya, siswa yang mampu meningkatkan motivasi belajarnya akan mempunyai pemahaman yang jelas terhadap materi pembelajaran yang diterimanya, rasa semangat dan adanya motivasi belajar dalam diri siswa akan mudah membantu dalam memahami materi (Fajrin et al., 2023). Stres akademik merupakan respons siswa terhadap tingginya tuntutan sekolah yang dapat menimbulkan stres, kecemasan dan perubahan perilaku. Siswa yang terlalu sering mengalami stres akademik cenderung mengalami penurunan prestasi akademik bahkan dapat mengalami gangguan psikologis yang serius. Namun, siswa yang mampu mengelola stres akan meningkatkan motivasi belajar mereka, yang pada gilirannya memudahkan pemahaman materi pembelajaran. Stres akademik sendiri dipicu oleh berbagai faktor seperti tekanan waktu, beban tugas yang berlebihan, ketakutan akan kegagalan, ketidakpastian masa depan, dan penurunan prestasi akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aza N.I et al., 2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Kontribusi dukungan sosial, *self-esteem* dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA”. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kontribusi dukungan sosial, *self-esteem*, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA dengan menggunakan metode analisis jalur. Sedangkan penelitian yang saya lakukan yaitu Kontribusi dukungan sosial keluarga dan resiliensi terhadap stres akademik siswa. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa berpengaruh dukungan sosial keluarga dan resiliensi diri siswa untuk menghadapi stres akademik.

Wawancara dengan beberapa guru menunjukkan bahwa masalah stres akademik tampak pada konteks belajar. Siswa selalu stres ketika mendekati ujian, terutama siswa yang memiliki sedikit hubungan sosial rendah. Stres akademik pada siswa mengakibatkan prestasi akademik yang buruk. Oleh karena itu, kemampuan beradaptasi terhadap situasi yang menimbulkan stres dan meningkatkan kinerja mental disebut resiliensi. Resiliensi atau ketahanan adalah kemampuan seseorang untuk mempercepat perolehan aset budaya, fisik, mental, dan sosial yang mendukung kesejahteraannya, termasuk kemampuan individu untuk memilih cara yang diterima secara budaya yang menyediakan sumber daya dan peluang kesehatan mental bagi individu, untuk mengalaminya dengan cara yang bermakna (Economics et al., 2020). Stres akademik merupakan masalah yang sering terjadi dalam konteks belajar, terutama menjelang ujian, terutama bagi siswa yang memiliki hubungan sosial rendah. Stres akademik ini dapat menyebabkan kegagalan dalam studi. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memiliki kemampuan adaptasi terhadap situasi yang

menimbulkan stres, serta meningkatkan fungsi psikologis mereka melalui kemampuan resiliensi. Resiliensi atau ketahanan adalah kemampuan seseorang untuk menavigasi sumber daya budaya, fisik, psikologis dan sosial yang mendukung kehidupannya, termasuk kemampuan untuk memilih praktik yang dapat diterima secara budaya yang mendukung kesehatan mental peluang untuk mendapatkan pengalaman yang bermakna.

Penelitian menunjukkan bahwa hal ini dapat mengurangi stres dan memiliki efek perlindungan terhadap kecemasan dan depresi di lingkungan yang penuh tekanan (Aza N.I et al., 2019). Resiliensi memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi dampak stres dan depresi terhadap individu yang berada dalam lingkungan yang sulit dan penuh tekanan. Dengan kata lain, individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan tekanan dari lingkungan mereka, sehingga mereka lebih sedikit terpengaruh oleh stres dan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu untuk tetap stabil secara emosional dalam menghadapi berbagai kesulitan dan tekanan hidup.

## METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Dalam pengambilan data menggunakan teknik *random sampling* atau secara acak untuk mengumpulkan data dan menggunakan instrumen kuesioner *online* yang di bagikan kepada sampel, penelitian ini dilakukan di SMAN 1 PALOPO yang berlokasi Jl. Imam Bonjol kota Palopo penelitian ini bertujuan untuk menentukan bagaimana kontribusi dukungan sosial dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMAN 1 Palopo. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh jumlah siswa di kelas XI SMAN 1 Palopo sebanyak 428 siswa. Sampel di ambil 10% taraf kesalahan dari total populasi yaitu berjumlah 165 siswa. Teknik yang digunakan adalah teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama kepada populasi untuk dipilih. Peneliti menggunakan perangkat instrumen sebagai wadah pengumpulan data. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah data primer yang dikumpulkan menggunakan metode survei dengan bantuan kuesioner. Data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada siswa SMAN 1 Palopo. Skor perhitungan untuk mengukur variabel dilakukan dengan skala Likert dengan lima jawaban berbeda yaitu sangat setuju (skor 5), setuju (skor 4), netral (skor 3), tidak setuju (skor 2), dan sangat tidak setuju (skor 1). Pengumpulan data tentunya menggunakan aplikasi SPSS 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Uji Validitas

Tabel 1. Uji Validitas

Variabel	Instrumen	r hitung	r tabel	Keterangan
Dukungan Sosial Keluarga (X1)	Pernyataan X1.1	0,836	0,148	Valid
	Pernyataan X1.2	0,772	0,148	Valid
	Pernyataan X1.3	0,910	0,148	Valid
	Pernyataan X1.4	0,901	0,148	Valid
	Pernyataan X1.5	0,838	0,148	Valid
	Pernyataan X1.6	0,354	0,148	Valid
Resiliensi (X2)	Pernyataan X2.1	0,627	0,148	Valid
	Pernyataan X2.2	0,712	0,148	Valid
	Pernyataan X2.3	0,755	0,148	Valid
	Pernyataan X2.4	0,666	0,148	Valid
	Pernyataan X2.5	0,592	0,148	Valid
	Pernyataan X2.6	0,271	0,148	Valid
Stres Akademik Siswa (Y)	Pernyataan Y1	0,522	0,148	Valid
	Pernyataan Y2	0,644	0,148	Valid
	Pernyataan Y3	0,660	0,148	Valid
	Pernyataan Y4	0,685	0,148	Valid
	Pernyataan Y5	0,766	0,148	Valid
	Pernyataan Y6	0,764	0,148	Valid
	Pernyataan Y7	0,733	0,148	Valid
	Pernyataan Y8	0,666	0,148	Valid

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua pernyataan dalam instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel Dukungan Sosial Keluarga, Resiliensi, dan Stres Akademik Siswa adalah valid. Setiap pernyataan memiliki nilai **r hitung** yang jauh lebih tinggi daripada nilai **r tabel** (0.148), dengan nilai r hitung untuk setiap pernyataan berkisar antara 0.271 hingga 0.910. Ini berarti bahwa setiap pernyataan secara signifikan mengukur aspek-aspek dari variabel yang dimaksud, sehingga instrumen yang digunakan dapat dianggap akurat dan dapat diandalkan untuk penelitian ini. Semua pernyataan untuk setiap variabel dalam instrumen penelitian (Dukungan Sosial Keluarga, Resiliensi, dan Stres Akademik Siswa) dianggap valid karena nilai r hitung dari setiap pernyataan jauh lebih tinggi daripada nilai r tabel, memastikan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat dipercaya untuk mengukur variabel yang dimaksud.

## 2. Uji Reabilitas

**Tabel 2. Uji Reabilitas**

<b>X1 ( Dukungan Sosial Keluarga)</b>	
<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.881	6

<b>X2 (Resiliensi)</b>	
<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.683	6

<b>Y ( Stres Akademik Siswa)</b>	
<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.842	8

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen untuk mengukur Dukungan Sosial Keluarga dan Stres Akademik Siswa sangat reliabel, dengan nilai Cronbach's Alpha masing-masing 0.881 dan 0.842, yang menunjukkan konsistensi internal yang tinggi dan bahwa pernyataan dalam instrumen tersebut saling berhubungan dengan baik. Sebaliknya, instrumen untuk mengukur Resiliensi memiliki nilai Cronbach's Alpha 0.683, yang masih dianggap cukup baik tetapi sedikit di bawah ambang batas ideal 0.70, menunjukkan bahwa ada sedikit ketidakkonsistenan dalam pengukuran Resiliensi dan mungkin memerlukan perbaikan.

## 3. Uji Normalitas

**Tabel 3. Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		164
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0.000000
	Std. Deviation	5.80502025
Most Extreme Differences	Absolute	0.060
	Positive	0.060
	Negative	-0.050
Test Statistic		0.060
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk residual menunjukkan bahwa distribusi residual tidak berbeda secara signifikan dari distribusi normal, dengan nilai p sebesar 0.200, yang lebih besar dari batas signifikan umum 0.05. Ini berarti bahwa perbedaan antara distribusi residual dan distribusi normal tidak cukup besar untuk dianggap signifikan secara statistik. Deviasi maksimum yang teramati antara distribusi residual dan distribusi normal adalah 0.060, yang menunjukkan bahwa residual cenderung mengikuti pola distribusi normal. Dengan kata lain, data residual tampaknya sesuai dengan asumsi distribusi normal, mendukung validitas model yang digunakan. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa tidak ada bukti yang cukup untuk menolak hipotesis bahwa residual mengikuti distribusi normal. Dengan nilai p sebesar 0.200, residual dapat dianggap sebagai distribusi normal dalam konteks uji ini.

#### 4. Uji Regresi Linear Berganda

**Tabel 4. Uji Regresi Linear Berganda  
Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	22.338	3.128		7.143	0.000
Dukungan sosial keluarga	-0.401	0.107	-0.280	-3.737	0.000
Resiliensi	0.443	0.131	0.254	3.385	0.001

a. Dependent Variable: Stres akademik siswa

Hasil analisis menunjukkan bahwa Dukungan Sosial Keluarga memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap Stres Akademik Siswa. Koefisien -0.401 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam Dukungan Sosial Keluarga dihubungkan dengan penurunan 0.401 unit pada Stres Akademik Siswa, dengan nilai signifikansi yang sangat kecil (0.000) menunjukkan bahwa pengaruh ini sangat signifikan secara statistik. Sebaliknya, Resiliensi memiliki pengaruh positif yang signifikan dengan koefisien 0.443, yang berarti setiap kenaikan satu unit dalam Resiliensi diasosiasikan dengan peningkatan 0.443 unit pada Stres Akademik Siswa. Nilai signifikansi 0.001 menunjukkan bahwa pengaruh Resiliensi terhadap Stres Akademik juga signifikan secara statistik. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun Dukungan Sosial Keluarga dapat membantu mengurangi stres akademik siswa, peningkatan Resiliensi ternyata berhubungan dengan peningkatan stres akademik, yang mungkin menunjukkan kompleksitas dalam bagaimana faktor-faktor psikologis ini mempengaruhi pengalaman stres akademik siswa.

## 5. Uji Parsial (Uji T)

**Tabel 5. Uji T Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	22.338	3.128		7.143	0.000
Dukungan sosial keluarga	-0.401	0.107	-0.280	-3.737	0.000
Resiliensi	0.443	0.131	0.254	3.385	0.001

Hasil uji parsial (uji t) menunjukkan bagaimana masing-masing variabel mempengaruhi stres akademik siswa. Konstanta sebesar 22.338 secara signifikan berbeda dari nol, menunjukkan nilai dasar stres akademik ketika variabel independen tidak mempengaruhi. Dukungan Sosial Keluarga memiliki koefisien -0.401, yang berarti setiap unit peningkatan dalam dukungan sosial keluarga mengurangi stres akademik sebesar 0.401 unit, dengan pengaruh yang signifikan secara statistik ( $p < 0.001$ ). Sebaliknya, Resiliensi memiliki koefisien 0.443, menunjukkan bahwa setiap unit peningkatan dalam resiliensi meningkatkan stres akademik sebesar 0.443 unit, juga dengan pengaruh yang signifikan ( $p < 0.001$ ). Dengan kata lain, dukungan sosial keluarga mengurangi stres akademik, sementara resiliensi justru meningkatkan stres akademik siswa. Kedua variabel independen, yaitu Dukungan Sosial Keluarga dan Resiliensi, secara signifikan mempengaruhi Stres Akademik Siswa. Dukungan Sosial Keluarga berhubungan negatif dengan Stres Akademik, artinya semakin tinggi dukungan sosial keluarga, semakin rendah stres akademik siswa. Sebaliknya, Resiliensi berhubungan positif dengan Stres Akademik, yang menunjukkan bahwa peningkatan dalam resiliensi siswa dikaitkan dengan peningkatan stres akademik.

## 6. Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

**Tabel 6.  $R^2$  Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.346 <sup>a</sup>	0.120	0.109	5.84096

a. Predictors: (Constant), Resiliensi, Dukungan sosial keluarga

b. Dependent Variable: Stres akademik siswa

Hasil uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) menunjukkan bahwa model regresi yang melibatkan Resiliensi dan Dukungan Sosial Keluarga hanya menjelaskan sekitar 12% dari variasi dalam stres akademik siswa, dengan nilai  $R^2$  disesuaikan sebesar 10.9% yang sedikit lebih rendah setelah memperhitungkan jumlah variabel dan ukuran sampel. Ini menunjukkan bahwa meskipun model ini memberikan wawasan tentang

faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik, sebagian besar variasi stres akademik siswa tidak dijelaskan oleh variabel-variabel dalam model, menandakan bahwa ada faktor lain yang juga mempengaruhi stres akademik siswa yang tidak termasuk dalam model ini. Model regresi dengan variabel Resiliensi dan Dukungan Sosial Keluarga menjelaskan sekitar 12.0% dari variasi dalam stres akademik siswa, dengan nilai  $R^2$  yang disesuaikan sebesar 10.9% setelah mempertimbangkan jumlah variabel dalam model. Meskipun kontribusinya signifikan, model ini hanya menjelaskan sebagian kecil dari variasi stres akademik, menunjukkan bahwa faktor-faktor lain mungkin juga berpengaruh.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai efektivitas instrumen yang digunakan serta dampak dari variabel Dukungan Sosial Keluarga dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa. Pertama, uji validitas menunjukkan bahwa semua pernyataan dalam instrumen untuk mengukur Dukungan Sosial Keluarga, Resiliensi, dan Stres Akademik Siswa valid. Nilai  $r$  hitung untuk setiap pernyataan jauh melebihi nilai  $r$  tabel (0.148), yang mengindikasikan bahwa instrumen ini secara efektif mengukur variabel yang dimaksud. Dengan kata lain, setiap pernyataan dalam kuesioner secara signifikan relevan dengan variabel yang sedang diukur, memberikan keyakinan bahwa instrumen ini dapat digunakan dengan tepat dalam penelitian. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen untuk Dukungan Sosial Keluarga dan Stres Akademik Siswa memiliki konsistensi internal yang sangat baik, dengan nilai Cronbach's Alpha masing-masing 0.881 dan 0.842. Ini menandakan bahwa pernyataan-pernyataan dalam instrumen tersebut saling berkorelasi dengan baik, menjadikannya reliabel untuk mengukur variabel-variabel tersebut. Namun, untuk Resiliensi, nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.683 menunjukkan bahwa instrumen ini masih memadai tetapi tidak sekuat instrumen untuk variabel lainnya. Nilai ini sedikit di bawah ambang batas 0.70, yang menunjukkan bahwa ada sedikit ketidakkonsistenan dalam pengukuran Resiliensi, dan mungkin instrumen ini perlu ditinjau dan diperbaiki.

Uji normalitas yang dilakukan dengan Kolmogorov-Smirnov lebih cocok digunakan pada penelitian dengan jumlah sampel lebih dari 50 sampel. Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa distribusi residual tidak berbeda secara signifikan dari distribusi normal, dengan nilai  $p$  sebesar 0.200, yang lebih besar dari 0.05. Ini berarti bahwa residual model regresi mengikuti pola distribusi normal, mendukung asumsi bahwa model regresi yang digunakan valid. Kesesuaian distribusi normal residual adalah penting untuk memastikan bahwa analisis regresi yang dilakukan dapat dipercaya dan memberikan hasil yang sah. Hasil uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) menunjukkan bahwa model regresi hanya mampu menjelaskan sekitar 12% dari variasi dalam stres akademik siswa, dengan nilai  $R^2$  yang disesuaikan sebesar 10.9%. Ini mengindikasikan bahwa meskipun model ini memberikan wawasan tentang pengaruh Resiliensi dan Dukungan Sosial Keluarga, sebagian besar variasi stres akademik siswa tidak dapat dijelaskan oleh model ini. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lain mungkin juga berpengaruh signifikan terhadap stres akademik yang tidak

termasuk dalam model penelitian ini. Hasil uji parsial (uji t) mengungkapkan bahwa Dukungan Sosial Keluarga secara signifikan mengurangi stres akademik siswa, sedangkan Resiliensi justru berhubungan positif dengan peningkatan stres akademik. Dengan koefisien  $-0.401$  untuk Dukungan Sosial Keluarga dan  $0.443$  untuk Resiliensi, penelitian ini menunjukkan bahwa meningkatkan dukungan sosial keluarga dapat mengurangi stres akademik, sedangkan peningkatan resiliensi dapat meningkatkan stres akademik siswa. Temuan ini menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam mengelola stres akademik dan memberikan wawasan mengenai bagaimana resiliensi siswa dapat mempengaruhi pengalaman stres mereka.

Hasil penelitian ini adalah bahwa instrumen yang digunakan untuk mengukur Dukungan Sosial Keluarga, Resiliensi, dan Stres Akademik Siswa telah terbukti valid dan reliabel, meskipun instrumen untuk Resiliensi menunjukkan tingkat konsistensi yang sedikit lebih rendah. Data menunjukkan bahwa distribusi residual mengikuti pola distribusi normal, mendukung validitas model regresi. Meskipun model regresi memberikan wawasan tentang pengaruh Dukungan Sosial Keluarga dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa, ia hanya menjelaskan sekitar 12% dari variasi dalam stres akademik, menunjukkan adanya faktor lain yang mungkin berperan. Dukungan Sosial Keluarga memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik, mengurangi stres siswa, sementara Resiliensi memiliki pengaruh positif, meningkatkan stres. Temuan ini menekankan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik dan menunjukkan kompleksitas hubungan antara resiliensi dan stres akademik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pengambilan data melalui teknik *random sampling* dan instrumen kuesioner *online* di SMAN 1 Palopo. Tujuannya adalah untuk menentukan kontribusi dukungan sosial dan resiliensi terhadap stres akademik siswa. Dari 428 siswa, 165 siswa dipilih sebagai sampel. Hasil analisis menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial, resiliensi, dan stres akademik adalah valid dan reliabel. Uji validitas menunjukkan bahwa semua pernyataan dalam instrumen valid, dengan nilai  $r$  hitung melebihi  $r$  tabel. Uji reliabilitas mengindikasikan bahwa instrumen dukungan sosial dan stres akademik memiliki konsistensi yang tinggi, sementara instrumen resiliensi membutuhkan perbaikan.

Uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi residu mengikuti distribusi normal, mendukung validitas model regresi yang digunakan. Analisis regresi linear berganda mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik, sedangkan resiliensi memiliki pengaruh positif yang signifikan. Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi stres akademik, sedangkan resiliensi dapat meningkatkan stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun model ini dapat menjelaskan sebagian dari variabilitas stres akademik, masih ada faktor lain yang mempengaruhi yang tidak

terukur dalam model ini. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya dukungan sosial dan resiliensi dalam mengatasi stres akademik di kalangan siswa, sekaligus menyoroti kebutuhan untuk memperbaiki instrumen pengukuran yang digunakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriantoni, A., & Kenedi, G. (2022). Manajemen Stress dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Melior: Jurnal Riset Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia*, 2(1), 27–34. <https://doi.org/10.56393/melior.v2i1.1206>
- Akademik, S., Didik, P., Pertama, T., & Berasrama, S. (2022). *DI BOARDING SCHOOL Abstrak Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 11 ( 2 ) Desember 2022 163 Hubungan Resiliensi Akademik dan Optimisme dengan Stres Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Tahun Pertama di Boarding School Insight: *Jurnal Bimbingan*. 11(2).
- Anadita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4867>
- Audina, M. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1183–1190. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1673>
- Aza N.I., Atmoko A, & Hitipeuw I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(4), 491–498.
- Dianti, Y. (2017). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Economics, P., Khaldoon, A., Ahmad, A., Wei, H., Yousaf, I., Ali, S. S., Naveed, M., Latif, A. S., Abdullah, F., Ab Razak, N. H., Palahuddin, S. H., Tasneem Sajjad , Nasir Abbas, Shahzad Hussain, SabeehUllah, A. W., Gulzar, M. A., Zongjun, W., Gunderson, M., Gloy, B., Rodgers, C., Orazalin, N., Mahmood, M., ... Ishak, R. B. (2020). Hubungan Resiliensi Dengan Stress Akademik Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 12 Medan Tahun Ajaran 2021/2022. *Corporate Governance (Bingley)*, 10(1), 54–75.
- El Hakim, R., & Herdiana, I. (2021). Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 976–984. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27670>
- Fajrin, A. C., Ika Mariyati, L., & Ramon, A. (2023). Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo. *IINNOVATIVE: Journal*

*Of Social Science Research*, 3(2), 1633–1643.

- Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 166–178. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48038>
- Khoirunnisa, K., & Gumindari, S. (2023). Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA NU Lemahabang dengan Menggunakan Teknik Self Intruction dan Self Efficacy. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 887–895. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i2.1590>
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 49–54. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>
- Lubis, H., & Matara, K. (2023). Stres Akademik Siswa Selama Sekolah Daring. *Journal Community Service Consortium*, 3(1), 121–128. <https://doi.org/10.37715/consortium.v3i1.3664>
- Norma, Widiyanti, E., & Hartiningsih, S. S. (2021). Faktor, penyebab, tingkat stres dan dampak stres akademik pada mahasiswa dalam sistem pembelajaran online di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 625–634.
- Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. A. (2019). Peran resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September*, 20–21. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Peran+Resilie+nsi+Terhadap+Stres+Akademik+Siswa&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Peran+Resilie+nsi+Terhadap+Stres+Akademik+Siswa&btnG=)
- Ramadhanti, N., & Ifdil. (2023). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan stres akademik siswa. *Education and Social Sciences Review, Vol. 4, No(1)*, 49–54. [http://repository.unp.ac.id/11214/%0Ahttp://repository.unp.ac.id/11214/1/REZI KHATUL HUSNA-TAUFIK-NETRAWATI.pdf](http://repository.unp.ac.id/11214/%0Ahttp://repository.unp.ac.id/11214/1/REZI%20KHATUL%20HUSNA-TAUFIK-NETRAWATI.pdf)
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Sapti 2019. (2019). Resiliensi 1. *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, 53(9), 1689–1699.
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2022). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/article/view/4568>
- Sudarsani, L., Devi, N. L. P. S., & Juniarta, I. G. N. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Depresi Pada Siswa Mipa Di Sman 4 Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(2), 151.

# Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 7 Nomor 1 (2025) 524 – 536 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691  
DOI: 10.47476/reslaj.v7i1.5465

<https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i02.p04>

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.  
*Psyche 165 Journal, 13(02), 235–239.*  
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>