E-ISSN: 3031-8521
P-ISSN: 3032-1867

Halaman 1560-1573
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Hubungan antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang

Ficaria Arsinita Rahma[1], M. Ramli[2], Ella Faridati Zen[3], Devy Probowati[4] Aflah Aufa Shafara Imron[5], Frizka Erkurnia[6], Brillian Vilingga Pasati[7], Arilla Ainda Ubak[8]

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia

e-mail: ficaria.arsinita.2531127@students.um.ac.id1, m.ramli.fip@um.ac.id[2], ella.faridati.fip@um.ac.id[3], devy.probowati.fip@um.ac.id[4], aflah.aufa.2531127@students.um.ac.id[5],frizka.erkurnia.2531127@students.um.ac.id[6], brillian.vilingga.2531127@students.um.ac.id[7], arilla.ainda.2531127@students.um.ac.id[8]

Abstrak

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui: (1) hubungan antara harga diri dengan stres akademik, (2) hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik, dan (3) hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan stres akademik. Rancangan penelitian pada penelitian ini ialah deskriptif korelasional. Populasi penelitian pada penelitian ini, yakni siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang sejumlah 385 siswa. Sampel penelitian, yakni yakni 92 siswa, yang tersusun atas 3 perwakilan kelas, dari jurusan IPA, IPS, dan Bahasa. Adapun teknik pengambilan sampel memakai teknik *cluster random sampling.* Instrumen penelitian memakai skala harga diri, skala dukungan sosial, dan skala stres akademik. Teknik analisis data yang dipakai, yakni Korelasi *Pearson Product Moment* dan Korelasi Berganda. Penelitian ini memperlihatkan hasil yakni: (1) terdapat hubungan negatif signifikan antara harga diri dengan stres akademik, (2) terdapat hubungan negative signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik, dan (3) terdapat hubungan secara simultan antara harga diri, dukungan sosial, dan stres akademik.

Kata kunci: *stres akademik, harga diri, dukungan sosial*

Abstract

This study aims to determine: (1) the relationship between self-esteem and academic stress, (2) the relastionship between social support and academic stress, and (3) the relationship between self-esteem, social support, and academic stress.The research design is descriptive correlational. The population of this research were 12 grade in SMA Negeri 1 Bululawang, with total 385 students. The sampling of this research is cluster random sampling technique obtained from natural science, social and humaniora, and bahasa. The instrument of this research is self-esteem scale, social support scale, and academic stress scale. Data Analyse

technique used is Pearson Product Moment and Multiple Correlation. This study shows the results that: (1) There is significant negative relationship between self-esteem and academic stress, (2) there is significant negative relationship between social support and academic stress, and (3) there is a simultaneous relationship between self-esteem, social support, and academic stress.

Keywords: *academic stress, self-esteem, social support.*

LATAR BELAKANG

Pada proses mencapai tugas perkembangan yang optimal, siswa dituntut untuk mempunyai prestasi akademik, seperti mendapat nilai yang baik, memakai cara dituntut untuk mengikuti kursus belajar dan mengikuti ujian. Kondisi itu diperkuat oleh pendapat Cassidy (1999), bahwa ujian dan tenggat waktu kursus ialah beberapa dari banyaknya tuntutan yang harus dihadapi oleh siswa. Menambahkan pendapat Cassidy (1999), Schneiderman, Neil. Mccabe, Philip. dan Baum (2017), mengemukakan bahwa stres bisa terjadi akibat adanya sebuah pemicu dan pemicu stres kebanyakan mempunyai asal dari akumulasi respon yang dipendam dan menumpuk dalam durasi yang berlangsung lama. Mengacu pendapat tersebut, bisa diketahui yakni untuk menempuh pendidikan di sekolah, siswa dituntut untuk menyelesaikan peran dan tanggung jawabnya sebagai siswa. Akan tetapi, selama proses menjalankan peranannya, tidak sedikit siswa mendapatkan tekanan dan tuntutan dari sekolah. Ketika siswa berada dalam kondisi ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutannya, akhirnya bisa memicu stres pada siswa.

Menurut Lazarus & Folkman (1984) stres merupakan respon antara hubungan individu dengan lingkungannya sebagai manifestasi ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan serta keadaan yang memberikan ancaman bagi kesehatannya. Lebih lanjut (Barseli et al., 2017) memberikan pendapat yakni stres merupakan tekanan yang dipunyai individu akibat dari ketidaksesuaian antara keinginan dan harapan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan. Mengacu pendapat tersebut, mempunyai arti stres berkembang sebagai akibat dari subjektifitas individu akan harapan dan realitas yang tidak diimbangi dengan kapasitas kemampuan yang dipunyainya.

Menurut Desmita (2012), stres akademik ialah ketegangan emosional yang terjadi akibat situasi di sekolah yang mengancam keselamatan, kebahagiaan, kesejahteraan atau harga diri siswa. Kondisi itu menimbulkan akibat atau reaksi secara fisik, emosional, dan perubahan perilaku yang mempengaruhi prestasi akademis siswa. Kondisi itu selaras pada pendapat, Barseli et al., (2020) yang menegaskan terkait dengan adanya tuntutan prestasi akademik yang wajib dipenuhi siswa, akan menimbulkan konflik batin dan emosional ketika siswa berada dalam posisi antara kenyataan berbeda dengan harapan yang diekspektasikan, sehingga timbullah sebuah reaksi yang disebut stres akademik. Mengacu pendapat tersebut, bisa ditegaskan terkait stres akademik ialah sebuah reaksi akibat kondisi yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan yang dititik beratkan kepada siswa, baik berupa tuntutan fisik, nilai yg baik dari tugas, perannya sebagai siswa, dan untuk pintar dalam bersosialisasi dengan teman sejawatnya.

Lukam Yusuf & Bagus (2012) menemukan bahwa tingkat harga diri siswa memikiki hubungan dengan stres akademik siswa. Pada penelitiannya di SMAN 15 kota Semarang, ditemukan bahwa siswa di sekolah tersebut memiliki kriteria harga diri yang tinggi. Hal ini berarti mereka memperoleh penerimaan, pengakuan, penghormatan serta penghargaan dari individu lain. Artinya, dihargai hak serta beragam idenya, sehingga mereka mudah bangkit dari keterpurukan. Siswa pada harga diri yang tinggi condong lebih sedikit mengalami stres, dibandingkan pada siswa yang mempunyai harga diri yang tidak tinggi. Dari penelitian yang dilaksanakan Lukam & Yusuf Bagus (2012), mempunyai arti kemungkinan siswa mengalami stres makin tinggi ketika harga diri yang dipunyainya condong tidak tinggi.

Harga diri ialah penilaian individu akan dirinya sendiri. Menurut Coopersmith (1967) dalam Hidayat (2020) mengemukakan harga diri selaku evaluasi individu pada dirinya sendiri atas penghargaaan yang diberikan individu lain atas kemampuan dirinya. Lebih lanjut, Joseph, Larrick, Steele, & Nisbett, (1992) dalam Zeigler-Hill (2013), mempunyai pendapat yakni individu pada harga diri rendah condong memakai pendekatan berupa perlindungan diri, yang ditandai dengan rasa sungkan untuk meraih atensi pada dirinya sendiri, sebagai usaha untuk mencegah individu lain memperhatikan nilai buruknya dan keengganan dalam mengambil resiko. Mengacu pendapat tersebut, bisa ditegaskan terkait harga diri ialah bentuk penilaian diri individu akan dirinya, yang apabila individu mempunyai harga diri tinggi maka akan mempunyai kecondongan untuk menerima dan menghargai dirinya sendiri atas kekurangan yang dipunyainya, begitu pula sebaliknya. Ketika individu berada dalam kondisi harga diri yang rendah, maka invidu akan condong memandang dirinya dalam bentuk negatif dan rentan akan stres.

Selain harga diri, faktor lain yang menyebabkan stres akademik pada siswa, dapat berupa minimnya dukungan dari orang di sekitarnya. Selama proses pembelajaran di sekolah, tidak kurang siswa mengalami rasa jenuh. Apalagi diusia remaja yang berkisar antara umur 10 hingga 20 tahun, dimana pada masa ini remaja memperlihatkan perubahan signifikan secara kognitif, biologis, sosial, dan emosional yang merupakan masa-masa bergejolak dalam fase perkembangan mereka (Hasmi, 2003). Berkaitan dengan hal tersebut, pada masa ini lah sangat dibutuhkannya dukungan sosial dari lingkungannya. Pada masa ini ialah masa-masa siswa mengalami masa gejolak dan tekanan *(storm and stress),* dengan ciri-ciri terjadinya perubahan pemikiran, suasana hati, dan perilaku serta proses siswa mengenal yang namanya suka dan duka (Hasmi, 2003). Lantaran proses perubahan atau transisi ini lah, siswa lebih mudah mengalami stres lantaran fluktuasi emosional yang tidak stabil.

Astry & Anastasia (2018), pada penelitiannya menemukan terkait dukungan sosial berakibat pada stres akademik siswa. Penelitiannya menemukan bahwa makin tinggi dukungan sosial dari teman sejawat, makin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan oleh siswa. Kebalikannya, makin rendah dukungan sosial dari teman sejawat, makin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan siswa. Ernawati dan Rusmawati (2015) pada penelitiannya menegaskan terkait terdapat hubungan negatif pada dukungan sosial serta stres akademik. Dukungan sosial yang paling berpengaruh terhadap stres akademik ialah dukungan yang dibagikan orang tua. Dari beberapa penilitian terkaithubungan dukungan sosial serta stres akademik terkait, bisa ditarik kesimpulan bahwa siswa yang kurang meraih dukungan optimal dari orang tua, teman sejawat, maupun sekolah condong rentan mengalami stres akademik.

Menurut Prayogi (2016), dukungan sosial ialah suatu bentuk pemberian dukungan secara nyata, pemberian harga diri, serta informasi dan pemberian pengakuan kepada individu sebagai wujud optimalisasi potensi individu. Sarafino & Smith (2012) memberikan pendapat yakni dukungan sosial mencakup rasa afeksi, kebutuhan untuk mendapat perhatian, atau pertolongan yang diraih seseorang dari individu lain, baik itu personal ataupun golongan. Mengacu pendapat terkait, bisa disimpulkan dukungan sosial ialah dukungan baik berupa materi atau immaterial dari keluarga, teman, maupun kerabat dekat yang bisa memberikan dampak postif terhadap peningkatan motivasi individu dalam bertanggung jawab dan mempunyai kompetensi diri yang baik.

Dari beragam penelitian yang sudah dijabarkan sebelumnya, stres akademik siswa menjadi permasalahan yang kerap muncul, dengan banyak variasi penyebabnya. Harga diri serta dukungan sosial bisa selaku faktor yang menyebabkan stres akademik pada siswa. Variabel harga diri kerap muncul kepada siswa dan menjadi sebuah polemik, lantaran rendahnya harga diri yang dipunyai siswa sehingga menyebabkan ketidakstabilan emosi maupun pemikiran siswa. Sedangkan variabel dukungan sosial menjadi polemik ketika siswa yang sedang merasakan banyak tuntutan di sekolahnya tidak mendapatkan tempat untuk menyalurkan emosinya, lantaran kurangnya dukungan yang dipunyainya. Rendahnya tingkat harga diri dan rendahnya dukungan yang dipunyai siswa, diiringi dengan tuntutan untuk memenuhi tuntutan akademik untuk mencapai tugas perkembangan yang maksimal menyebabkan stress akademik pada siswa kerap terjadi.

Mengacu penelurusan yang sudah dilaksanakan, variabel harga diri, dukungan sosial, serta stres akademik secara serentak belum diteliti oleh penelitian terdahulu. Sehingga peneliti tertarik untuk menelusuri lebih jauh untuk membuktikan apakah ada hubungan pada harga diri serta dukungan sosial dengan stres akademik siswa kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang. Penelitian ini lalu dirangkai pada judul penelitian “Hubungan Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang”.

METODE

Rancangan penelitian yang dipakai pada riset ini ialah penelitian deskriptif korelasional atas pendekatan kuantitatif. Rancangan penelitian deskriptif korelasional dipakai dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa kelas XII SMAN 1 Bululawang.

Penelitian ini menyertakan populasi siswa kelas XII yang sedang aktif tahun ajaran 2023/2024 di SMAN 1 Bululawang. Populasi mempunyai jumlah 385 siswa yang digolongkan menjadi 1 kelas jurusan BAHASA, 4 kelas jurusan IPS, serta 5 kelas jurusan IPA.

Sampel yang dipakai pada penelitian ini ialah 3 kelas XII yang meliputi kelas XII IPS 1, XII IPA 2, serta XII BAHASA, dengan jumlah keseluruhan siswa yakni 92 siswa. Adapun teknik pemungutan sampel yang dipakai ialah *cluster random sampling,* memakai cara diundi. Teknik pengambilan sampel secara undian dilaksanakan memakai cara mengundi kelas dengan jurusan yang sama, yakni jurusan IPA dan IPS, untuk mengambil perwakilan kelas dengan jumlah kelas satu dalam setiap jurusan. Jurusan BAHASA tidak dilaksanakan undian lantaran jumlah kelas hanya mempunyai jumlah satu.

Instrumen yang dipakai pada penelitian ini ialah skala harga diri, skala dukungan sosial, serta skala stres akademik. Sebelum mengumpulkan data, dilaksanakan uji instrument. Pada hasil uji validitas skala harga diri, hasil memperlihatkan terdapat 8 item tidak valid serta 19 item valid, kemudian pada skala dukungan sosial ada 2 item tidak valid serta 13 item valid, pada skala stress akademik terdapat 4 item tidak valid serta 15 item valid. Dari hasil uji validitas terkait, item yang tidak valid dihapus, sebab item yang valid sudah cukup untuk mewakili setiap variabel.

Selain uji validitas, dilaksanakan juga uji reliabilitas. Hasil uji skala harga diri yakni 0,819 termasuk dalam kriteria sangat kuat, skala dukungan sosial yakni 0,889 termasuk dalam kriteria sangat kuat, dan skala stress akademik yakni 0,777 termasuk dalam kriteria kuat. Dari hasil terkait, bisa ditegaskan terkait ketiga instrument penelitian yang dipakai reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Deskripsi Harga Diri

Tabel 1. Tingkat Harga Diri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase	Interpretasi
1	Tinggi	32	35%	Sedikit
2	Sedang	60	65%	Banyak
3	Rendah	0	-	Tidak Ada

Mengacu tabel terkait, bisa diketahui dari jumlah total sampel yakni 92 siswa kelas XII SMAN 1 Bululawang ada yakni 65% siswa mempunyai harga diri sedang dan yakni 35% siswa mempunyai tingkat harga diri yang terbilang tinggi. Mengacu hasil terkait, maka bisa ditegaskan terkait, siswa kelas XII SMAN 1 Bululawang mempunyai tingkat harga diri dengan kategori sedang.

Hasil Analisis Deskripsi Dukungan Sosial

Tabel 2. Tingkat Dukungan Sosial

No	Kategori	Frekuensi	Persentase	Interpretasi
1	Tinggi	63	68%	Banyak
2	Sedang	29	32%	Sedikit
3	Rendah	0	-	Tidak Ada

Mengacu tabel terkait, bisa diketahui dari jumlah total sampel yakni 92 siswa kelas XII SMAN 1 Bululawang ada yakni 68% siswa mempunyai tingkat dukungan sosial yang tinggi dan yakni 32% siswa mempunyai tingkat dukungan sosial yang terkategorikan sedang. Mengacu hasil terkait, maka bisa ditegaskan terkait, siswa kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang mempunyai tingkat dukungan sosial dengan kategori tingi.

Hasil Analisis Deskripsi Stres Akademik

Tabel 3. Tingkat Stres Akademik

No	Kategori	Frekuensi	Persentase	Interpretasi
1	Tinggi	0	-	Tidak Ada
2	Sedang	37	40%	Cukup Banyak
3	Rendah	55	60%	Banyak

Mengacu tabel terkait, bisa diketahui dari jumlah total sampel yakni 92 siswa kelas XII SMAN 1 Bululawang ada yakni 40% siswa mempunyai tingkat stress akademik yang sedang, serta ada 60% siswa mempunyai tingkat stress akademik dengan kategori yang rendah. Mengacu hasil terkait, maka bisa ditegaskan terkait, siswa kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang mempunyai tingkat stress akademik siswa terbilang pada kategori rendah.

Hasil Analisis Korelasional

Uji Prasyarat

Sebelum melaksanakan uji korelasi, dilaksanakan uji prasyarat yang mencakup uji normalitas untuk mengetahui data berdistribusi normal ataupun tidak. Uji linearitas untuk mengetahui pola korelasi pada *independent variable* serta *dependent variable* itu linear ataupun tidak. Uji multikolinearitas untuk mengetahui apakah ada korelasi pada sesama variabel *independent* atau *independent variable.* Uji prasyarat terakhir merupakan uji heteroskesdastisitas untuk mengetahui apakah terdapat suatu gejala heteroskesdastisitas pada data penelitian. Berikut merupakan hasil uji prasyarat yang sudah dilaksanakan

Mengacu hasil uji normalitas, diketahui yakni *Asymp. Sig. value* (2-tailed) 0,200 melampaui 0,05, maka bisa ditegaskan yakni nilai residual berdistribusi normal. Pada hasil uji linearitas yang sudah dilaksanakan, diketahui yakni *Sig. deviation from linearity value* 0,03 di bawah 0,05, maka ada hubungan yang linear pada variabel harga diri (X1) serta variabel stress akademik (Y). Kemudian, diketahui yakni *Sig. deviation from linearity value* 0,032 di bawah 0,05, maka ada korelasi yang linear pada variabel dukungan sosial (X2) serta variabel stress akademik (Y).

Mengacu hasil uji multikolinearitas, bisa diketahui *tolerance value* 0,454 melampaui 0,100 serta VIF 2,202 di bawah 10,00, maka bisa ditegaskan terkait tidak ada gejala multikolinearitas pada variabel. Mengacu hasil uji heterokesdastisitas, bisa diketahui pada variabel harga diri (X1), mempunyai *sig. value* 0,449 > 0,05, maka kesimpulannya tidak terjadi gejala heteroskesdastisitas. Dan pada variabel dukungan sosial (X2), diketahui *sig. value* 0,216 > 0,05, maka tidak terjadi pula gejala heterokesdastisitas.

Uji Pearson Product Moment

Tabel 4. Korelasi Harga Diri dengan Variabel Stres Akademik

Correlations			
		X1	Y
X1	Pearson Correlation	1	-.405**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	92	92
Y	Pearson Correlation	-.405**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	92	92
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Mengacu hasil *pearson product moment* pada variabel harga diri (X1) serta variabel stress akademik (Y), diraih *Pearson Correlation value* (r) yakni -0,405 serta *significance value* (Sig.) yakni 0,000

Tabel 5. Korelasi Dukungan Sosial dengan Variabel Stres Akademik

Correlations			
		Y	X2
Y	Pearson Correlation	1	-.460**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	92	92
X2	Pearson Correlation	-.460**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	92	92
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Mengacu hasil *pearson product moment* pada variabel dukungan sosial (X2) dengan variabel stress akademik (Y), diraih *Pearson Correlation value* (r) yakni -0460 serta *significance value* (Sig.) yakni 0,000

Hasil Uji Korelasi Berganda

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Berganda

Model Summary[b]									
					Change Statistics				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df 1	df 2	Sig. F Change
1	.470[a]	.221	.203	4.704	.221	12.605	2	89	.000
a. Predictors: (Constant), X2, X1									
b. Dependent Variable: Y									

Mengacu hasil uji korelasi berganda, diketahui yakni *correlation coefficient value* (R) yakni 0,470, kemudian *Sig. F Change value* yakni 0,00, serta diraih juga *coefficient of determination value* R square yakni 0,221.

Hasil Uji Hipotesis

Mengacu analisis *Pearson Product Moment* pada harga diri (X1) serta stress akademik (Y), diraih nilai r yakni -0,405 serta *sig. value* (2-tailed) yakni 0,000 di bawah 0,05, yang mempunyai arti h_a diterima serta h_o ditolak, atau terdapat hubungan negatif signifikan pada harga diri dan stress akademik siswa kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang. Hubungan negatif signifikan jika diartikan, makin tinggi tingkat harga diri siswa, maka makin rendah pula tingkat stres akademik yang dirasakan siswa.

Selanjutnya, diketahui hasil analisis Pearson Product Moment antara dukungan sosial (X2) dan stress akademik (Y) diraih nilai r yakni -0,460 serta *sig. value* (2-tailed) yakni 0,000 di bawah 0,05, yang mempunyai arti h_a diterima serta h_o ditolak, atau terdapat hubungan negatif signifikan pada dukungan sosial serta stress akademik siswa kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang. Hubungan negatif signifikan jika diartikan, makin tinggi tingkat dukungan sosial siswa, maka makin rendah pula tingkat stress akademik yang dirasakan siswa. Begitupun kebalikannya, makin rendah tingkat dukungan sosial, maka makin tinggi pula tingkat stress akademik yang dirasakan.

Pada analisis korelasi berganda, diraih *correlation coefficient value* (R) yakni 0,470 sig. dan *F Change value* 0,000 di bawah 0,05 yang mempunyai arti h_a diterima serta h_o ditolak,

dengan kata lain terdapat hubungan secara serentak pada harga diri, dukungan sosial, serta stress akademik siswa kelas XII SMAN 1 Bululawang.

Selain itu, mengacu nilai R square bisa diketahui sumbangan efektif harga diri serta dukungan sosial secara serentak pada stress akademik yakni 22,1%. Pada rincian, harga diri berkonstribusi yakni 6%, dukungan sosial berkonstribusi yakni 16,1%, serta sisanya yakni beragam faktor lain yang tidak terukur pada penelitian ini.

Mengacu hasil uji hipotesis yang terlah dilaksanakan, bisa ditegaskan terkait terdapat hubungan negatif signifikan pada harga diri serta stress akademik siswa. Terdapat hubungan negatif signifikan pada dukungan sosial serta stress akademik siswa. Terdapat hubungan secara serentak pada harga diri, dukungan sosial, serta stress akademik siswa kelas XII SMAN 1 Bululawang.

Hubungan antara Harga Diri dan Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang

Mengacu hasil analisis harga diri, diketahui yakni siswa/i kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang mempunyai tingkat harga diri yang sedang, yakni 65% serta sisanya yakni 35% pada kategori yang tinggi. Selain itu, yakni 60% siswa mengalami stress akademik yang berkategori rendah dan yakni 40% terkategorikan sedang. Mengacu data tersebut, bisa ditegaskan terkait siswa/i SMA Negeri 1 Bululawang mempunyai tingkat harga diri yang sedang.

Mengacu hasil analisis deskriptif harga diri, siswa kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang terbilang sedang, yang mempunyai arti masih terdapat kemungkinan yang besar bagi siswa yang mempunyai harga diri yang sedang untuk menaikkan tingkat harga dirinya menjadi tinggi. Maka sebabnya, dengan memaksimalkan harga diri memakai cara memberikan bimbingan kepada siswa oleh guru BK, secara otomatis kemampuan siswa untuk mencapai perkembangan akan lebih maksimal.

Adapun, ketika harga diri yang dipunyai individu rendah, siswa lebih mudah mengalami stres. Harga diri yang rendah, bisa diartikan juga bahwa siswa memandang dirinya dengan negatif. Kondisi itu dikarenakan, harga diri merupakan bentuk penilaian mempunyai sifat negatif maupun positif pada dirinya sendiri, melalui proses interaksi dengan lingkungannya (Rosidah, 2012). Siswa yang memandang dirinya sendiri dengan negatif, condong menilai dirinya tidak berharga dan berilaku dengan kecondongan yang merugikan dirinya sendiri.

Mengacu Coopersmith (1967), siswa pada harga diri yang rendah ataupun negatif, mempunyai ciri-ciri memandang keberartian diri (significance) dengan buruk, mempunyai *power* yang rendah, jarang atau bahkan tidak mempunyai kompetensi yang baik, serta mempunyai nilai kebajikan *(virtue)* yang rendah. Mengacu uraian mengenai harga diri siswa yang rendah, bisa ditegaskan terkait individu pada harga diri yang rendah sangat memerlukan peran BK. Kondisi itu dikarenakan rendahnya harga diri yang dipunyai siswa, sangatlah berdampak dalam banyak aspek kehidupan siswa. Guru BK bisa membagikan layanan bimbingan kelompok maupun klasikal untuk membuat meningkat harga diri siswa.

Siswa yang mempunyai harga diri yang tinggi mempunyai keahlian untuk mengambil keputusan dengan percaya diri dan mengerjakan sesuatu dengan hasil yang lebih maksimal. Makin tinggi harga diri maka makin mudah bangkit dari kepurukan. Kondisi itu dikarenakan,

harga diri bisa menumbuhkan emosi positif berupa penilaian bahwa dirinya berharga dan mampu melaksanakan sesuatu dengan baik (Arroisi & Badi', 2022).

Mengacu hasil analisis deskripsi stress akademik kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang berada pada kategori sedang yakni 40%, sisanya 60% siswa mempunyai tingkat stress akademik dengan kategori yang rendah. Mengacu hasil terkait, maka bisa ditegaskan terkait, siswa kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang mempunyai tingkat stress akademik siswa pada kriteria rendah.

Rendahnya tingkat stress akademik siswa, mempunyai arti siswa tersebut berada dalam kondisi yang bagus atau prima, baik dari segi biologis, psikososial kognitif, psikososial emosi, dan psikososial tingkah laku (Sarafino & Smith, 2012). Selain itu, rendahnya tingkat stress akademik juga mempunyai arti, siswa berada dalam kondisi mampu dalam mengatasi tuntutan atau tekanan akademik yang diterimanya dengan baik. Kemampuan siswa dalam menyelesaikan tuntutan akademiknya, menimbulkan reaksi yang positif, baik dari fisik, perilaku, serta pemikiran/kognitifnya.

Meskipun tingkat stress akademik siswa kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang mayoritas berkategori rendah, masih terdapat 40% siswa yang terbilang sedang. Stres akademik yang terbilang sedang, bisa mempunyai arti yakni siswa cukup mengalami stres. Kondisi itu bisa disebabkan oleh beragam faktor, misalnya harga diri serta dukungan sosial. Barseli et al., (2017), menyebutkan faktor lain yang bisa membuat stress akademik, yakni kepribadian, pola pikir, pelajaran lebih padat, keyakinan, tekanan untuk mempunyai prestasi, dorongan status sosial, serta orang tua yang saling berkompetisi.

Siswa yang mempunyai tingkat stress akademik yang cukup/sedang, bisa mempengaruhi fisiknya, seperti jantung berdebar-debar, pusing, dan berkeringat dingin. Selain aspek fisik atau biologis, stress akademik juga mempengaruhi performa siswa dalam menyelesaikan masalah, memenuhi rasa emosional dengan rasa kesedihan dan rasa takut. Kemudian, siswa yang mengalami stress akademik juga mempengaruhi perilakunya di sekolah, seperti menghindari untuk bersosialisasi dengan temannya (Sarafino & Smith, 2012).

Mengacu jabaran sebelumnya mengenai tingkat stress akademik yang sedang, peran guru BK di sekolah sangat dibutuhkan untuk membantu membuat turun tingkat stress akademiknya menjadi rendah. Urgensi BK untuk membuat turun tingkat stress akademik siswa, agar perkembangan akademik siswa bisa berjalan dengan semestinya. Kondisi itu dikarenakan, siswa yang mengalami stress akademik, bisa disebabkan oleh ketidakmampuan siswa dalam mengatasi tuntutan akademik. Guru BK bisa memberikan bimbingan dengan tema *management* diri dan waktu dan melaksanakan kolaborasi dengan orang tua untuk memantau perkembangan siswa.

Adapun hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* antara harga diri serta stress akademik, diraih *Pearson Correlation value* (r) yakni -0,405, *significance value* (Sig.) yakni 0,000 di bawah 0,05, h_a diterima serta h_o ditolak, mempunyai arti ada hubungan negatif signifikan pada harga diri serta stress akademik. Hasil penelitian yang sudah dilaksanakan memperlihatkan hasil yakni ada hubungan negatif signifikan pada harga diri serta stress akademik. Hasil korelasi mempunyai sifat negatif mempunyai arti, makin tinggi tingkat harga diri yang dirasakan siswa, maka makin rendah pula tingkat stress akademik yang dirasakan. Mengacu hasil penelitian, mempunyai arti yakni harga diri yang tinggi bisa mempunyai arti

kondisi personal yang positif, sehingga mempunyai keahlian untuk bangkit lagi dari keterpurukan serta bisa mengatasi tekanan yang dirasakannya (Srisayekti & Setiady, 2015).

Penelitian lain juga dilaksanakan Yulianti (2015), pada penelitiannya memperlihatkan hasil Uji Korelasi Spearman Pada Ci 95% (A=0,05) meraih *P Value* 0,013 (P<0,05), nilai R yakni 0,250. Mempunyai arti ada hubungan negatif signifikan pada tingkat harga diri serta tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan ilmu keperawatan FKUB. Mempunyai arti, makin tinggi tingkat harga diri mahasiswa maka makin rendah pula tingkat stres akademik mahasiswa. Menambah hasil penelitian dari Yulianti (2015), Lukam Yusuf & Bagus (2012), pada penelitiannya menemukan kemungkinan siswa mengalami stres makin tinggi ketika harga diri yang dipunyainya condong rendah. Dari hasil penelitian yang dilaksanakan peneliti terdahulu, bisa dibilang yakni ada temuan yang sama terkait dengan hubungan antara harga diri serta stress akademik.

Mengacu hasil penelitian-penelitian terdahulu, serta penelitian yang sudah dilaksanakan peneliti, bisa ditegaskan terkait ada hubungan pada harga diri serta stres akademik siswa kelas XII SMAN 1 Bululawang. Harga diri yakni satu di antara faktor penyebab stress akademik secara internal. Makin rendah harga diri yang dipunyai siswa, maka makin besar stress akademik yang dirasakan. Kebalikannya, makin tinggi harga diri yang dipunyai, maka makin kecil peluang siswa mengalami stress akademik.

Hubungan antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang

Mengacu hasil analisis data deskriptif, diketahui yakni siswa/i kelas XII SMAN 1 Bululawang mempunyai tingkat dukungan sosial yang tinggi, yakni yakni 68% serta sisanya yakni 32% yang terkategorikan rendah. Adapun tingkat stress akademik yang dirasakan siswa/i yakni 60% berkategori rendah, serta sisanya 40% berkategori sedang. Mengacu data tersebut, bisa diartikan, siswa/i SMA Negeri 1 Bululawang mempunyai tingkat dukungan sosial yang tinggi.

Mengacu hasil analisis dukungan sosial, meskipun tingkat dukungan sosial mayoritas siswa kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang terbilang tinggi, sisanya terbilang sedang, bahkan ada yang rendah. Siswa yang mempunyai tingkat dukungan sosial yang banyak mendapatkan dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, serta dukungan harga diri yang besar dari lingkungannya (House & Kahn, 1985). Sehingga dirinya akan merasa disayangi dan mudah untuk menyelesaikan permasalahan. Maka sebabnya, siswa yang mempunyai dukungan sosial yang banyak mempunyai kecondongan stress akademik yang rendah.

Adapun pada siswa yang mempunyai tingkat dukungan sosial pada kategori sedang yang mana mempunyai arti, pada diri siswa yang bersangkutan meraih dukungan sosial yang cukup dari sekelilingnya. Misalnya, mendapatkan afeksi yang cukup, mendapatkan dukungan materi yang cukup, diberikan nasehat/saran, dan juga diberikan dukungan dalam bentuk penghargaan dari sekitarnya (House & Kahn, 1985). Peran BK di sekolah, bisa memberikan beberapa layanan untuk membuat meningkat kategori dukungan sosial yang sedang menjadi tinggi. Upaya yang bisa dilaksanakan misalnya dengan memberikan layanan *home visit* dan melaksanakan kolaborasi dengan orang tua.

Siswa yang mempunyai dukungan sosial pada kategori rendah, mempunyai arti siswa tersebut jarang atau bahkan tidak sama sekali mendapatkan dukungan (House & Kahn, 1985). Siswa dengan tingkat dukungan sosial yang rendah, mempunyai ciri-ciri tidak mendapatkan dukungan baik itu dalam bentuk ungkapan empati, ungkapan perhatian, ungkapan kasih sayang, dukungan yang berupa materi, dukungan dalam pemberian saran.nasehat, tidak diberikan bantukan dalam menyelesaikan masalah, dan tidak mendapatkan dukungan penghargaan dari individu lain (House & Kahn, 1985). Siswa pada kategori dukungan sosial yang rendah, mudah mengalami stress akademik. Maka sebabnya, siswa dengan tingkat dukungan sosial yang rendah memerlukan perhatian yang ekstra dari guru BK. Guru BK bisa memberikan layanan responsif, misalnya memberikan konseling kepada siswa.

Mengacu penelitian yang sudah dilaksanakan peneliti, terdapat hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* antara dukungan sosial dan stress akademik, diantaranya diraih *Pearson Correlation value* (r) yakni -0460 serta *significance value* (Sig.) yakni 0,000 di bawah 0,05, h_a diterima serta h_o ditolak mempunyai arti, ada hubungan negatif signifikan pada dukungan sosial serta stress akademik.

Dukungan sosial bisa menjadi solusi untuk mengatasi tekanan psikologis, ketika seorang individu berada dalam situasi sulit dan menekan (Rif'ati, 2018). Adapun, korelasi mempunyai sifat negatif pada penelitian yang dilaksanakan peneliti bisa mempunyai arti yakni makin tinggi tingkat dukungan sosial yang dipunyai oleh siswa/i, maka makin rendah pula kemungkinan stress akademik dirasakan. Hipotesis diterima juga memperlihatkan terkait dukungan sosial bisa menjadi faktor seorang siswa mengalami stress akademik. Rendahnya tingkat stress akademik yang dirasakan siswa, bisa dipengaruhi oleh tinggi maupun sedang tingkat dukungan sosial yang dipunyai.

Siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi, mempunyai kemampuan untuk mengatasi stress akademik dengan baik, sehingga stress akademiknya pun rendah. Teori ini, selaras pada penelitian yang dilaksanakan peneliti, dan juga penelitian yang dilaksanakan Astry & Anastasia (2018), pada penelitiannya menemukan terkait dukungan sosial berpengaruh pada stres akademik siswa. Serta penelitian yang dilaksanakan Ernawati dan Rusmawati (2015) pada penelitiannya mengemukakan, bahwa adanya hubungan negatif pada dukungan sosial serta stres akademik.

Dukungan sosial mempunyai korelasi dengan stress akademik. Menambahkan dari penelitian sebelumnya, Rusliati, (2023) dimana pada penelitiannya mengemukakan bahwa dukungan sosial sebagi satu di antara bentuk *coping mechanism* terhadap stres akademik, berupa dorongan serta keyakinan kepada mahasiswa agar selalu merasa diperhatikan, dicintai, dan dihargai. Penelitian ini juga selaras pada Empati & Jannah (2021), yang menegaskan terkait terdapat hubungan negatif signifikan pada dukungan sosial serta stress akademik. Selain itu, Maulana & Lestari (2022) juga mengemukakan yakni pada dukungan sosial serta stress akademik juga terdapat hubungan negatif signifikan.

Mengacu hasil penelitian pada harga diri serta stress akademik, bisa ditegaskan terkait terdapat hubungan negatif signifikan pada dukungan sosial dan stress akademik siswa kelas XII SMAN 1 Bululawang. Makin rendah tingkat dukungan sosial yang dipunyai siswa, makin tinggi pula tingkat stress yang dirasakan. Sebaliknya, makin tinggi stress akademik yang dirasakan, berarti siswa mempunyai tingkat dukungan sosial yang tinggi.

Hubungan antara Harga diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Bululawang

Mengacu analisis data antara harga diri, dukungan sosial, serta stress akademik, diraih hasil yakni *correlation coefficient value* (R) yakni 0,470 serta *Sig. F Change value* 0,000 di bawah 0,05 h_a diterima serta h_o ditolak, mempunyai arti ada hubungan simultan secara signifikan pada harga diri serta dukungan sosial dengan stress akademik siswa kelas XII SMAN 1 Bululawang. Adapun tingkat keeratan hubungan pada harga diri, dukungan sosial, serta stress akademik terbilang sedang, mempunyai arti tingkat hubungan diantaranya tidak tinggi maupun tidak rendah, sehingga tetap perlu diperhatikan oleh guru BK disekolah, lantaran dari harga diri maupun dukungan sosial sama-sama mempunyai konstribusi yang cukup untuk menyebabkan stress akademik pada siswa.

Sarafino dan Smith (1990) membagi menjadi 2 faktor yang menyebabkan stress akademik, yakni faktor internal serta faktor eksternal. Faktor internal tersusun atas kecerdasan, motivasi, karakteristik kepribadian, harga diri, serta sistem keyakinan. Sementara faktor eksternal tersusun atas lingkungan sekitarnya seperti keluarga, komunitas, dan masyarakat. Satu di antara faktor internal, yakni harga diri merupakan sebuah penerimaan, penilaian, serta penghargaan pada dirinya sendiri, membuat popularitas serta kepemimpinan, serta mendapatkan figur positif dari keluarga ataupun orang tua serta asertivitas Coopersmith (1967). Dengan adanya harga diri, seseorang akan menentukan yakni apa penilian positif maupun negatif pada dirinya. Siswa yang mempunyai harga diri positif, mempunyai kecondongan yang rendah mempunyai stress akademik, sebaliknya siswa yang mempunyai harga diri yang rendah condong kerap merasakan stress akademik.

Adapun faktor eksternal penyebab stress akademik yang mempunyai asal dari lingkungan, misalnya ialah dukungan sosial. Menurut Taylor (2009) dukungan sosial ialah adanya individu lain yang bisa membuat individu yakin sebab dirinya diberi perhatian, dicintai, serta bagian dari kelompok. Siswa yang dibesarkan dengan penuh afeksi, maka dirinya condong merasa dicintai. Ketika seorang siswa mempunyai dukungan sosial dari sekitarnya, ia akan lebih mampu mengerjakan sesuatu dengan percaya diri, dari pada siswa yang dukungan sosialnya rendah. Selain itu, siswa yang mempunyai dukungan sosial yang rendah juga mempunyai kecondongan mengalami stress akademik yang lebih tinggi (Ernawati & Rusmawati, 2015)

Selain kedua faktor penyebab stress akadmeik yang diteliti, ada beragam faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Menurut Barseli et al., (2017), beragam faktor yang membuat stress akademik digolongkan menjadi 2 faktor yakni faktor internal serta faktor eksternal. Faktor internal yang membuat stres akademik menjadi 3, yakni kepribadian, pola pikir, serta keyakinan. Untuk faktor eksternal yang membuat stres akademik ada 4, yakni orang tua yang saling berlomba. tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, serta pelajaran lebih padat.

Adapun mengacu nilai R square bisa diketahui sumbangan efektif yang dibagikan variabel harga diri serta dukungan sosial secara serentak pada stress akademik yakni 22,1%. Pada rincian, harga diri memberikan sumbangan yakni 6% pada stress akademik dan dukungan sosial memberikan sumbangan yakni 16,1% terhadap tingkat stress akademik,

serta sisanya yakni 77,9% merupakan sumbangan dari beragam faktor yang lain. Dari hasil terkait, bisa ditegaskan terkait sumbangan efektif variabel dukungan sosial (X2) yang cukup tinggi terhadap variabel stress akademik (Y), sedangkan variabel harga diri (X1) terbilang rendah, serta sisanya ialah beragam faktor lainnya diluar penelitian yang dilaksanakan pada penelitian ini.

Mengacu hasil penelitian yang diraih, diraih hasil terdapat hubungan secara simultan antara harga diri serta dukungan sosial dengan stress akademik siswa kelas XII SMAN 1 Bululawang. Selain itu, dari hasil penelitian memperlihatkan terkait adanya kesesuaian dengan hipotesis. Hasil penelitian yang sesuai mengartikan bahwa, penelitian ini bisa dipercaya dan dipertanggungjawabkan. Dari hasil terkait, mempunyai asal dari instrument penelitian yang sudah lolos uji validitas serta reliabilitas, sehingga dinyatakan bahwa instrument yang dipakai termasuk valid dan reliabel.

SIMPULAN

Mengacu hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, bisa ditegaskan yakni (1) terdapat hubungan negatif signifikan antara harga diri dengan stres akademik, (2) terdapat hubungan negative signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik, dan (3) terdapat hubungan secara simultan antara harga diri, dukungan sosial, dan stres akademik.

Saran yang bisa dibagikan mengacu hasil penelitian yang sudah dilaksanakan dari judul hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan stress akademik, yakni (1) bagi guru BK, diupayakan bisa memberikan layanan bimbingan untuk mencegah terjadinya stress akademik pada siswa, dengan membuat meningkat harga diri dan dukungan sosial siswa, (2) bagi peneliti selanjutnya, diberi saran untuk meluaskan penelitian memakai beragam faktor penyebab stress akademik lain yang belum diteliti, yakni kepribadian, pola pikir, pelajaran lebih padat, keyakinan, orang tua yang saling berlomba, tekanan untuk berprestasi, serta dorongan status sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Arroisi, J., & Badi', S. (2022). Konsep Harga Diri: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Modern dan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *27*(1), 89–106. https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art7

Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *8*(2), 72–78. https://doi.org/10.29210/141700

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*(3), 143–148. https://doi.org/10.29210/119800

Cassidy, T. (1999). *Stress , Cognition*.

Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. *Self-Esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives*, *15*, 201–206. https://doi.org/10.4324/9780203759745

Desmita, D. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*.

Empati, J., & Jannah, S. M. (2021). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENJALANI PEMBELAJARAN JARAK JAUH AKIBAT COVID-19. *Jurnal Empati*, *19*(2020), 255–259.

Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). *Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik*. *4*(4), 26–31.

Hidayat, E. I. (2020). *Pengaruh self-efficacy, self-esteem, dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas …*. http://repository.um.ac.id/154966/

House, J. S., & Kahn, R. L. (1985). *Measures and Concept of Scial Suppoer Compress*. Academic Press Inc.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and Coping. In *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1).

Maulana, I. M., & Lestari, R. (2022). *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI MASA NEW NORMAL*. 1–14.

Rif'ati, M. I. (2018). *Konsep Dukungan Sosial*.

Rosidah, A. (2012). Religiusitas, Harga Diri, dan Perilaku Seksual Pranikah Remaja. *Jurnal Psikologi*, *7*(August), 585–593. https://eprints.unmer.ac.id/id/eprint/2188/1/Religiusitas%2C harga diri dan perilaku seksual pranikah remaja.pdf

Rusliati, S. A. T. A. (2023). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Repository.Upi.Edu*, 86–88.

Schneiderman, N., Mccabe, P., & Baum, A. (2017). Stress and Disease Processes. *A Psychology Press Book*, 282.

Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, *42*(2), 141. https://doi.org/10.22146/jpsi.7169

Zeigler-Hill, V. (2013). *Self-Esteem* (A. E. R. Bos (ed.); 1st Editio). Taylor & Francis Group. https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203587874