

**HUBUNGAN COPING STRES DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES
AKADEMIK PADA PEMBELAJARAN JARAK JAUH**Diana Lilik Kusumawati Dewi¹, Muslikah Muslikah¹¹Universitas Negeri Semarang

Email: diana.lilik99@gmail.com

Info Artikel

Riwayat Artikel
Diterima:
10 Juli 2021
Disetujui:
13 Juli 2021
Publikasi:
28 Desember 2021

Abstrak

Penelitian ini membahas mengenai hubungan antara coping stress dan dukungan sosial dengan stres akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang. Tujuan pada penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan antar variabel dan memperoleh informasi tingkat masing-masing variabel dengan sampel sebanyak 255 siswa. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif berjenis ex-post facto. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat coping stress siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang pada kategori rendah ($M=2,56$), tingkat dukungan sosial tinggi ($M=3,04$), serta tingkat stress akademik pada pembelajaran jarak jauh tinggi ($M=2,67$). Hasil dari analisis regresi ganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan yakni antara coping stress dengan stress akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa ($t=-10,854$, $\beta=-0,646$, $p<0,05$), dukungan sosial tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan stress akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa ($t=-0,908$, $\beta=-0,054$, $p>0,05$), dan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara coping stress dan dukungan sosial secara simultan terhadap stress akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa ($R= 0,681$; $R^2= 0,464$; $F=109,083$, $p<0,05$). Berlandaskan hasil penelitian, diharapkan guru BK dapat memberi layanan bimbingan dan konseling untuk dapat menurunkan tingkat stress akademik siswa baik secara individu maupun kelompok, meningkatkan tingkat coping stress siswa serta layanan untuk mempertahankan tingkat dukungan sosial siswa.

Kata Kunci: Coping Stress, Dukungan Sosial, Stres Akademik**Abstract**

This study discusses the correlation between coping stress and social support with academic stress in distance learning for 10th grade students of SMA Negeri in the District of Ngaliyan Semarang. The purpose of this study is to determine the relationship between variables and obtain information on the level of each variable with a sample of 255 students. The method in this research is ex-post facto quantitative. The results of the descriptive analysis showed that the level of stress coping of the tenth graders of SMA Negeri in Ngaliyan Semarang District was in the low category ($M=2.56$), the level of social support was high ($M=3.04$), and the level of academic stress in distance learning was high ($M=2,67$). The results of multiple regression analysis show that there is a negative and significant relationship between coping stress and academic stress in distance learning students ($t=-10,854$, $\beta=-0,646$, $p<0,05$), social support has no significant correlation. significant with academic stress on distance learning students ($t=-0,908$, $\beta=-0,054$, $p>0,05$), and there is a positive and significant correlation between stress coping and social support simultaneously on academic stress in distance learning students ($R= 0.681$; $R^2= 0.464$; $F=109.083$, $p<0.05$). Based on the results of the research, it is hoped that the guidance and counseling teachers can provide guidance and counseling services to be able to reduce students' academic stress levels both individually and in groups, increase students' stress coping levels and services to maintain students' social support levels.

Keywords: Coping Stress, Social Support, Academic Stress.

© 2021 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ISSN: 2746-3532 (Online) ISSN: 2807-2235 (Print)

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan suatu kondisi ketidaksesuaian yang terjadi yaitu tuntutan dari lingkungan dengan sumber daya aktual oleh siswa sehingga siswa menjadi terbebani oleh bermacam tekanan serta tuntutan (Rahmawati, 2012). Individu yang sedang mengalami stres akan menunjukkan gejala fisik, gejala emosional, dan gejala perilaku (Inayatillah, V. 2015). Desmita (2010) mengatakan bahwa stres akademik merupakan tekanan dan pikiran yang diakibatkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang bersumber dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyaknya tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan dalam menentukan jurusan dan karir, serta cemas ketika menghadapi ujian (Rahmawati, W. K. 2017).

Selain itu juga, sumber stres akademik yang dialami siswa yaitu pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. Covid-19 merupakan penyakit menular yang ditimbulkan oleh jenis *coronavirus* yang baru ditemukan. Untuk mengurangi angka dari penyebaran Covid-19 serta pembelajaran tetap berlanjut, pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan dengan sistem daring yakni dengan pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang dilakukan sejak bulan Maret 2020. Pembelajaran daring diartikan sebagai pembelajaran yang menggunakan video, gambar, audio, dan artikel teks secara digital (Basilaia & Kvavadze : 2020) serta bantuan internet(Zhu & Liu : 2020). Sistem pembelajaran tersebut dilaksanakan tanpa bertatap muka langsung, dilaksanakan melalui sistem pembelajaran jarak jauh dengan belajar dari rumah masing-masing. Kegiatan pembelajaran jarak jauh dalam masa pademi ini bisa dilakukan dengan memanfaatkan ketersediaan berbagai platform yang mampu mendukung implementasi pembelajaran online di rumah. Platform tersebut yakni berbentuk *WhatsApp*, *Email*, *Google Classroom*, *Moodle*, *Zoom*, serta lainnya (Gunawan : 2020).

Namun bukan tanpa halangan, gaya pembelajaran jarak jauh melalui belajar dari rumah pada masa pandemi Covid-19 rupanya memiliki adanya hambatan-hambatan seperti tidak adanya jaringan internet di rumahnya, paket internet yang cepat habis, serta tugas yang banyak sehingga rentan membuat peserta didik mudah stres dan lelah. Walaupun di rumah, peserta didik merasa kelelahan dan kurang istirahat. Banyak tugas yang diberikan oleh guru kepada peserta didik dinilai berat sehingga membuat peserta didik merasa stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani Rahayu (2014) mengatakan bahwa tingkat stress pada siswa akselerasi SMAN 2 Kota Tangerang Selatan, yakni siswa yang memiliki tingkat stress berada pada kategori lebih tinggi lebih banyak, yaitu 51,4% dibanding dengan presentase rendah 48,6%. Hasil dari penelitian tersebut memberi gambaran bahwa banyak dari siswa SMAN 2 di Kota Tangerang Selatan mengalami stres akademik. Hal tersebut terjadi dikarenakan siswa akselerasi mengalami banyak tuntutan padat aktivitas belajar dan tugas-tugas yang diberikan oleh guru sehingga membuat siswa merasa kelelahan hingga pada kondisi stres. Apabila hal-hal tersebut dibiarkan terus menerus, maka dapat berdampak kesehatan fisik ataupun psikologis siswa.

Berdasarkan studi data awal yang dilaksanakan oleh peneliti di SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang sebanyak 53% siswa mengalami stres akademik pada kategori tinggi, sedangkan yang mengalami tingkat stres akademik kategori rendah hanya sedikit saja. Untuk dapat mengatasi perihal tersebut tentu peserta didik diharapkan mempunyai strategi *coping* yang tepat(Naviska, 2012).

Yudiati & Rahayu (2017) mengatakan bahwa *coping* adalah reaksi terhadap tekanan pikiran, mengenai apa yang dialami, dipikirkan dan mengurangi dampak negatif atas situasi yang individu alami. Faktor yang pengaruhi individu dalam menggunakan *coping stress* adalah faktor internal yaitu faktor yang berasal dari diri individu, seperti efikasi diri (Rizky, Zulharman, dan Risma, 2012), optimisme (Ningrum, 2011), kecerdasan emosi (Saptoto, 2010) serta faktor

eksternal yakni faktor yang berasal dari lingkungan seperti attachment (Bayani dan Sarwasih, 2013), serta dukungan sosial (Hasan dan Rufaidah, 2013). Seperti dukungan konkret yang diberikan oleh teman yaitu meminjamkan sesuatu, membantu mengerjakan tugas, pemberian informasi dan juga dukungan diberikan melalui penghargaan maupun penilaian yang positif terhadap individu (As Sururi dan Muslikah, 2020). Hasan dan Rufaidah (2013) mengatakan bahwa adanya dukungan sosial dari lingkungan maka akan membuat individu lebih percaya diri, menerima realita serta berpikir positif. Dukungan sosial bisa meningkatkan cara seseorang menghadapi atau memecahkan permasalahan serta pengurangan respon stres melalui *coping stress* (Johnson dalam Prayascitta, 2010).

Dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara *coping stress* dan dukungan sosial dengan stres akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa, dengan harapan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan konseling untuk membuat suatu layanan baik secara individu maupun kelompok pada saat pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi.

METODE PENELITIAN

Populasi dari penelitian ini yaitu siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang, yang terdiri dari SMA N 07 Semarang dan SMA N 08 Semarang. Sampel penelitian sebanyak 255 siswa yang telah ditentukan perhitungan memakai tabel *Issac & Michael* dengan taraf kesalahan 5 %. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Simple Random Sampling* merupakan metode pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang terdapat dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Analisis yang digunakan yakni analisis kuantitatif deskriptif serta regresi ganda.

Penggunaan metode dalam penelitian ini yakni menggunakan kuantitatif *expost facto* berdesain korelasional. Penelitian ini menggunakan skala psikologis untuk pengumpulan data pada penelitian yakni mencakup skala *coping stress*, skala dukungan sosial dan skala stres akademik pembelajaran jarak jauh yang dibuat oleh peneliti dengan menggunakan model *likert*. Validitas instrument menggunakan validitas konstruk sebagai bentuk pengujiannya, setelah menyusun instrument maka selanjutnya dikonsultasikan dengan seorang ahli yaitu dosen, selanjutnya diujicobakan kemudian dilihat validitas instrumennya yang diukur menggunakan rumus korelasi *product moment*. Reliabilitas instrumen skala stres akademik menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* 0,872 (>0,312 r tabel); *coping stress* 0,861 (>0,312 r tabel); dukungan sosial 0,921 (>0,312 r tabel), sehingga dinyatakan reliabel.

Stres akademik siswa diukur dengan menggunakan skala stres akademik yang terdiri dari 27 aitem. Skala tersebut disusun berdasarkan dari aspek stres akademik oleh Sarafino & Smith, yaitu fisiologis, emosi, kognitif dan perilaku. Selanjutnya *coping stress* siswa diukur menggunakan skala coping stress yang terdiri dari 28 aitem, skala tersebut disusun berdasarkan jenis-jenis *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman yaitu *coping* yang berfokus pada emosi (*Emotion focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*). Kemudian dukungan sosial siswa diukur menggunakan skala dukungan sosial yang terdiri dari 26 aitem, skala tersebut disusun berdasarkan dari aspek-aspek dukungan sosial menurut House, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Analisis Kuantitatif Deskriptif

Hasil analisis deskriptif menunjukkan tingkat *coping stress*, dukungan sosial dan stres akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang. Hasil data dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Tingkat Antar Variabel

No	Variabel	Mean	SD	Kategori
1	<i>Coping Stress</i>	2,56	0,32	Rendah
2	Dukungan Sosial	3,04	0,49	Tinggi
3	Stres Akademik	2,67	0,4	Tinggi

Berdasarkan dari tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat *coping stress* siswa SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang pada kategori rendah, tingkat dukungan sosial siswa SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang pada kategori tinggi, kemudian tingkat stres akademik siswa SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang pada kategori tinggi. Kemudian tingkatan per indikator dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Tingkat per Indikator

Variabel	Indikator	Mean	SD	Kategori
<i>Coping Stress</i>	<i>Emotion Focused Coping</i>	2,52	0,32	Rendah
	<i>Problem Focused Coping</i>	2,61	0,39	Tinggi
Dukungan Sosial	Dukungan Emosional	2,97	0,64	Tinggi
	Dukungan Penghargaan	2,85	0,65	Tinggi
	Dukungan Instrumental	3,32	0,54	Sangat Tinggi
	Dukungan Informatif	3,09	0,5	Tinggi
Stres Akademik	Fisiologis	2,72	0,58	Tinggi
	Emosi	2,98	0,37	Tinggi
	Kognitif	2,57	0,55	Rendah
	Perilaku	2,31	0,61	Rendah

Berlandaskan pada tabel 2 menunjukkan bahwa indikator *emotion focused coping* pada kategori rendah memiliki mean sebesar 2,52; SD sebesar 0,32. Sedangkan indikator *problem focused coping* memiliki mean sebesar 2,61; SD sebesar 0,39. Berlandaskan data tersebut dapat diketahui bahwa *problem focused coping* dalam kategori yang lebih tinggi dari indikator *emotion focused coping*.

Selanjutnya dukungan emosional dikategori tinggi memiliki mean sebesar 2,97; SD sebesar 0,64; dukungan penghargaan pada kategori tinggi memiliki mean sebesar 2,85; SD sebesar 0,65; dukungan informatif pada kategori tinggi memiliki mean sebesar 3,09; SD sebesar 0,5. Sedangkan dukungan informatif memiliki mean sebesar 3,32; SD sebesar 0,54. Berlandaskan data tersebut dapat diketahui bahwa dukungan instrumental dalam kategori yang lebih tinggi dari indikator lainnya.

Kemudian pada variabel stres akademik pada indikator fisiologis dikategori tinggi yaitu memiliki mean sebesar 2,72; SD sebesar 0,58; indikator emosi pada kategori tinggi memiliki

mean sebesar 2,98; SD sebesar 0,37; indikator kognitif pada kategori rendah memiliki mean sebesar 2,57; SD sebesar 0,55. Sedangkan indikator perilaku memiliki mean sebesar 2,31; SD sebesar 0,61.

2. Hasil Uji Regresi Berganda

Hasil dari uji regresi ganda akan dijabarkan mengenai hubungan antar variabel yaitu mencakup hubungan *coping stress* dengan stres akademik, hubungan dukungan sosial dengan stres akademik, hubungan *coping stress* dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa.

2.1 Hubungan *Coping Stress* dengan Stres Akademik Pada Pembelajaran Jarak Jauh Siswa Kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang

Analisis regresi *coping stress* dengan stres akademik siswa digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada hubungan negatif dan signifikan antara *coping stress* dengan stres akademik pembelajaran jarak jauh pada siswa” Hasil Uji regresi ganda dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Berganda

Prediktor	R	R ²	F	B	T	P
<i>Coping Stress</i> dan Dukungan Sosial	0,681	0,464	109,083	-	-	0,000
<i>Coping Stress</i>	-	-	-	-0,646	-10,854	0,000
Dukungan Sosial	-	-	-	-0,054	-0,908	0,365

Berlandaskan hasil analisis pada tabel 3 diperoleh hasil yaitu terdapat hubungan yang negatif dan signifikan ($\beta = -0,646$; $t = -10,854$; $0,000 < 0,05$). Maka hal tersebut menunjukkan hipotesis yang menyatakan “Ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *coping stress* dengan stres akademik pembelajaran jarak jauh pada siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang” dapat diterima.

2.2 Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Pembelajaran Jarak Jauh Siswa Kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang

Analisis regresi dukungan sosial dengan stres akademik siswa digunakan untuk menguji hipotesis yang kedua yaitu “Ada hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pembelajaran jarak jauh pada siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang”. Berlandaskan hasil analisis pada tabel 7 diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ($\beta = -0,054$; $t = -0,908$; $0,365 > 0,05$). Maka hal tersebut menunjukkan hipotesis yang menyatakan “Ada hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pembelajaran jarak jauh pada siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang” ditolak.

2.3 Hubungan *Coping Stress* dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Pembelajaran Jarak Jauh Siswa Kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang

Analisis regresi ganda digunakan untuk menguji hipotesis yang ketiga yaitu “Terdapat hubungan yang signifikan antara *coping stress* dan dukungan sosial dengan stres akademik pembelajaran jarak jauh pada siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang”. Berlandaskan hasil analisis regresi ganda menunjukkan bahwa *coping stress* dan dukungan sosial

secara simultan terdapat hubungan yang signifikan dengan stres akademik siswa diketahui $R=0,681$, $R^2=0,464$ $F=109,083$, $p<0,05$. Maka hal tersebut menunjukkan hipotesis yang menyatakan “Terdapat hubungan yang signifikan antara *coping stress* dan dukungan sosial dengan stres akademik pembelajaran jarak jauh pada siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang” dapat diterima.

Berlandaskan hasil dari penelitian yakni diketahui bahwa siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan berada pada tingkat stres akademik kategori tinggi. Hasil dari analisis deskriptif per-indikator yang mana menunjukkan bahwa indikator emosi mempunyai kontribusi yang tinggi terhadap stres akademik pada pembelajaran jarak jauh yang dirasakan oleh siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang. Stres akademik yang dialami siswa pada pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 seperti tuntutan tugas yang tidak sesuai dengan kapasitas siswa, kesulitan dalam memahami materi pembelajaran, jenuh belajar dari rumah dan sebagainya. Tuntutan yang dibebankan dengan metode pembelajaran secara daring membuat mereka tertekan dan akhirnya menimbulkan gejala stres (Muslim, 2020). Livana, Mubin, & Basthomi (2020) mengatakan bahwa tugas belajar mengajar di kala pandemi lebih berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres apabila dibanding dengan tugas sebelum pandemi. Ketegangan emosional yang dirasakan oleh siswa dalam mengatasi tuntutan akademis sehingga berdampak pada kesehatan fisik maupun mental siswa (Dixit dan Singh, 2015).

Secara umum, siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang memiliki tingkat *coping stress* yang rendah. *Coping stress* merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu baik secara fisik maupun psikologis untuk mengatasi suatu masalah atau mengurangi tuntutan-tuntutan yang menimbulkan stres. Hasil dari analisis deskriptif kontribusi dari indikator *Problem Focused Coping* pada kategori tinggi. Penggunaan strategi coping yang berfokus pada masalah biasanya dilakukan saat individu percaya bahwa ketika dalam mengatasi stres yang sedang dialami secara praktis dengan menganggap masalah yang sedang dihadapi bisa diatasi secara langsung. Dikarenakan saat pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, maka *stressor* yang dirasakan yaitu berupa tugas yang banyak serta menumpuk yang diberikan oleh guru. Untuk mengatasi hal tersebut berdasar *problem focused coping*, maka dilakukan intervensi secara langsung terhadap stresor dengan cara yakni berusaha menyelesaikan tugas yang menumpuk dan tanggungjawab lainnya yang diberikan oleh guru. Seperti dalam penelitian dilakukan oleh Nurfitriana (2014) yaitu menunjukkan bahwa strategi *Problem Focused Coping* lebih banyak digunakan oleh siswa karena *stressor* yang dialaminya merupakan tugas-tugas sekolah yang tidak sedikit dan sulit serta ada kecenderungan untuk mencontek jawaban teman.

Dukungan sosial pada siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan berada pada kategori tinggi. Hasil dari analisis deskriptif per-indikator yang mana menunjukkan bahwa indikator dukungan instrumental mempunyai kontribusi yang sangat tinggi terhadap siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang. Dukungan instrumental merupakan dukungan yang diberikan secara langsung berupa materi dari orang lain. Dukungan yang diberikan secara langsung oleh keluarga serta guru seperti pemenuhan fasilitas dan pendampingan dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh. Dalam pemenuhan fasilitas seperti kebutuhan perlengkapan sekolah, ruang belajar yang nyaman, serta situasi yang kondusif ketika siswa melakukan pembelajaran daring di rumah saat pelaksanaan pembelajaran jarak jauh.

Berlandaskan perhitungan yang telah dilakukan peneliti menyatakan bahwa didalam penelitian ini terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *coping stress* dengan stress akademik pada pembelajaran jarak jauh. Sehingga berarti semakin tinggi *coping stress* maka semakin rendah stress akademik siswa. Sebaliknya, jika tingkat *coping stress* rendah maka tingkat

stres akademik siswa menjadi semakin tinggi. Terdapat 2 jenis *coping stress* yaitu *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) lebih tinggi dibandingkan dengan penggunaan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Penggunaan strategi *problem focus coping* dilakukan ketika individu percaya bahwa saat dalam mengatasi tekanan pikiran yang dirasakan secara praktis dengan menganggap masalah yang dihadapinya dapat diatasi secara langsung. Hal tersebut karena selama dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, stresor yang dialami berupa tugas yang banyak dan menumpuk yang diberikan guru, kesusahan dalam memahami materi pembelajaran sehingga untuk mengatasi hal tersebut perlu melakukan intervensi secara langsung terhadap stresor dengan cara menyelesaikan tugas-tugas yang menumpuk serta berusaha untuk memenuhi fasilitas yang diperlukan. Tugas yang terlalu banyak, kesusahan dalam memahami pelajaran, dan waktu sekolah yang padat merupakan stresor akademik yang sering dialami siswa. Tugas-tugas yang terlalu banyak tersebut disebabkan oleh kurangnya interaksi secara virtual serta keterbatasan fasilitas dalam melakukan pembelajaran jarak jauh. Sehingga diperlukan adanya pengelolaan *coping stress* yang baik untuk dapat mereduksi stres akademik yang dialami siswa dalam melaksanakan pembelajaran jarak jauh saat pandemi.

Selanjutnya berdasarkan analisis dari hasil penelitian menunjukkan yaitu tidak terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa kelas X SMA Negeri se-kecamatan Ngaliyan Semarang, yang artinya penurunan dari tingkat stres akademik bukan semata-mata berhubungan dengan dukungan sosial siswa. Selaras hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Hasan (2012) menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berkorelasi secara signifikan dengan stres akademik. Terdapat hal-hal lain yang lebih mempengaruhi stres akademik. Hal tersebut dapat terjadi kesenjangan dan kemajemukan pola interaksi didalam kelompok memilih untuk lebih mengandalkan kemampuan individual dibandingkan kelompoknya. Menurut Sarafino (2012) konsep stres termasuk stres akademik ini adalah hal yang kompleks menyangkut aspek psikologis, biologis, dan fisik sehingga banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Sehingga hasil penelitian ini yakni dukungan sosial tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap stres akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa dikarenakan adanya hal lain yang lebih dapat mempengaruhi stres akademik siswa.

Kemudian hasil dari penelitian menunjukkan yaitu adanya hubungan negatif dan signifikan antara *coping stress* dan dukungan sosial dengan stres akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang secara bersama-sama, yang berarti semakin tinggi tingkat *coping stress* dan dukungan sosial siswa secara bersama-sama maka tingkat stres akademik akan semakin rendah. Sebaliknya, jika tingkat *coping stress* dan dukungan sosial rendah, maka tingkat stres akademik semakin tinggi.

American College Health Association (dalam Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012) mengatakan bahwa kendala yang terbesar bagi perilaku akademik yaitu stres akademik. Stres akademik mempunyai banyak dampak negatif yakni bukan hanya dalam proses pembelajaran saja tetapi juga terhadap kesehatan fisik. Oleh karena itu untuk mengurangi tingkat stres akademik diperlukan faktor-faktor yang dapat mendukung hal tersebut yaitu faktor dari individu (internal) serta dari luar (eksternal), agar tidak mengganggu dalam proses pembelajaran maupun terhadap kesehatan fisik. Dukungan sosial bisa meningkatkan cara individu untuk menghadapi atau memecahkan permasalahan dan pengurangan respon stres melalui *coping stress* (Johnson dalam

Prayascitta (2010). Sakti (2015) juga menambahkan seseorang yang mendapat dukungan sosial maka akan lebih mudah mengelola coping dibanding individu yang belum mendapat dukungan sosial, sehingga hal tersebut dapat mereduksi stres akademik yang dialami siswa.

PENUTUP

Berdasarkan hasil dari penelitian yang diuraikan peneliti mengenai hubungan coping stress dan dukungan sosial dengan stress akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa disimpulkan bahwa tingkat *coping stress* dalam kategori rendah, dukungan sosial dalam kategori tinggi, stres akademik pembelajaran jarak jauh dalam kategori tinggi: *Coping stress* menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang; Dukungan sosial tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan terhadap stres akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang; *Coping stress* dan dukungan sosial secara simultan menunjukkan hubungan yang negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu peneliti hanya mencari korelasi antar variabel saja, peneliti tidak memberikan *treatment/* intervensi terhadap siswa. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan hasil dari penelitian ini dengan melakukan intervensi/ *treatment* konseling, seperti melakukan penelitian eksperimen untuk dapat mengurangi tingkat stres akademik yang dialami siswa .

DAFTAR PUSTAKA

- As Sururi & Muslikah. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Aktualisasi Diri Dengan Harga Diri Remaja Panti Asuhan Di Purbalingga. *Jurnal Empati Bimbingan dan Konseling*. 7 (1), 36-42.
- Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). *Transition to Online Education in Schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia*.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gunawan, G., Suranti, N. M. Y., & Fathoroni, F. (2020). *Variations of Models and Learning Platforms for Prospective Teachers During the COVID-19 Pandemic Period*. Indonesian Journal of Teacher Education, 1(2), 61-70.
- Hasan, A. B. (2012). Disiplin Beribadah: Alat Penenang Ketika Dukungan Sosial Tidak Membantu Stres Akademik. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*.
- Hasan, N., & Rufaidah, E. R. (2013). *Hubungan antara dukungan sosial dengan strategi coping pada penderita stroke RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. TALENTA, 2(1), 41-62.
- Inayatillah, V. 2015. *Hubungan antara adversity question dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) pada mahasiswa (Doctoral dissertation, STIKES' Aisyiyah Yogyakarta)*.
- Kadapatti, M., & Vijayalaxmi, A. (2012). *Stressor of academic stress- a study on Pre-university students*. Indian J.Sci.Res., 1(3), 171–175.
- Naviska, Nadia. (2012). Gambaran Mekanisme Koping Siswa Kelas 3 SMA di SMAN 1 Purwakarta Tahun Ajaran 2011/2012 Menjelang ujian Nasional. *Skripsi*, Universitas Indonesia.
- Ningrum, D. W. (2011). *Hubungan optimisme dan coping stress pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi*. *Jurnal Psikologi*. 9(1), 41-47.

- Nurfitriana. (2014). Strategi *Coping Stress* Siswa terhadap Tugas Seolah di SMK Farmasi Yamasi Makassar. *Skripsi*, Universitas Hasanuddin.
- Prayascitta, P. (2010). Hubungan antara coping stress dan dukungan sosial dengan motivasi belajar remaja yang orangtuanya bercerai. *Skripsi*, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Rahmawati, D. D. 2012. Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan.
- Rizky, E., Zulharman., & Risma, D. (2014). Hubungan efikasi diri dengan coping stress pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *JOM FK*. 1(2), 1-8.
- Sakti, E. D. D. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan coping stress pada siswa akselerasi. *Naskah Publikasi*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: biopsychosocial interactions, 7th/ed.* John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&G*. Bandung: Alfabeta
- Yudiati, E. A., & Rahayu, E. (2017). Coping stress dan kecemasan pada orang-orang pengidap hiv/aids yang menjalani tes darah dan VCT (Voluntary Counseling Testing). Semarang: Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia.
- Zhu, X., & Liu, J. (2020). Education in and After Covid-19 : Immediate Responses and LongTerm Visions.