



**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL GURU BK TERHADAP STRES  
AKADEMIK SISWA KELAS X DI MAN 1 MEDAN DAN IMPLIKASINYA  
DALAM BIMBINGAN KONSELING**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh:**

**NURUL HUSNA**

**33.16.1.038**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2020**



**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL GURU BK TERHADAP STRES  
AKADEMIK SISWA KELAS X DI MAN 1 MEDAN DAN IMPLIKASINYA  
DALAM BIMBINGAN KONSELING**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh:**

**NURUL HUSNA  
NIM: 33.16.1.038**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi  
NIP. 198212092009122002**

**Ahmad Syarqawi, M.Pd  
NIB. 1100000095**

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2020**

Nomor : Istimewa Medan, Juli 2020  
Lampiran : - Kepada Yth:  
Perihal : Skripsi **Bapak Dekan Fakultas Ilmu  
A.n Nurul Husna Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Sumatera Utara  
Di Medan**

*Assalamu`alaikum Wr.WB.*

Setelah membaca, meneliti dan memberi saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi mahasiswa A.n Iklil Nabila Hayati yang berjudul :

**“PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL GURU BK TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA KELAS X MAN 1 MEDAN DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN KONSELING”**. Maka kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima dan disetujui untuk dapat diajukan dalam sidang Munaqasyah skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian saudara kami ucapkan terimakasih.

*Wassalam.*

## **PEMBIMBING SKRIPSI**

### **PEMBIMBING I**

**Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi**  
**NIP. 198212092009122002**

### **PEMBIMBING II**

**Ahmad Syarqawi, M.Pd**  
**NIB. 1100000095**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Husna

NIM : 33.16.1.038

TTL : Bireuen, 18 Juli 1998

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Dusun Mee, Desa Ujong Blang, Kecamatan Kuala

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **“PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL GURU BK TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA KELAS X MAN 1 MEDAN DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN KONSELING”**. Benar benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan di dalamnya, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan

**Nurul Husna**  
**NIM. 33.16.1.038**

## ABSTRAK



Nama : Nurul Husna  
NIM : 33141034  
Fak/Jur : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/  
Bimbingan Konseling Islam  
Pembimbing I : Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi.  
Pembimbing II : Ahmad Syarqawi M.Pd.  
Judul : Pengaruh Dukungan Sosial Guru  
BK Terhadap Stres Akademik Siswa  
Kelas X MAN 1 Medan

---

### Kunci : Dukungan Sosial Guru BK, Stres Akademik

Dukungan sosial guru bk adalah dukungan sosial yang diberikan oleh guru bk kepada siswa untuk menunjang proses belajar mengajar yang efektif. Dukungan sosial sangat diperlukan oleh para siswa guna mendukung terciptanya kondisi belajar yang baik dan menyenangkan. Penelitian ini membahas tentang pengaruh dukungan sosial guru bk terhadap stres akademik siswa kelas X MAN 1 Medan dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. Hal ini dilatar belakangi dari pandangan peneliti mengenai siswa yang terindikasi mengalami stres akademik dan bentuk dukungan sosial seperti apa yang mereka peroleh dari guru bk untuk mencegah dan mengatasinya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk (1) mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dukungan sosial guru bk terhadap stres akademik siswa kelas X MAN 1 Medan, (2) untuk mengetahui bagaimana implikasi bimbingan dan konseling dalam menangani siswa yang terindikasi mengalami stres akademik.

Skripsi ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana, karena peneliti berusaha mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik siswa Madrasah Aliyah, Maka dengan demikian data yang akan dikumpulkan dalam penelitian berupa angka-angka dan informasi mengenai stres akademik siswa MAN 1 Medan, dimana variabel penelitian (bebas dan terikat) dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan.

Hasil dari penelitian ini dapat dilihat berdasarkan nilai  $t$ : diketahui nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $-1,121 < t_{tabel} 1,97462$  sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X (dukungan sosial guru bk) tidak berpengaruh terhadap variabel Y (stres akademik). Mengacu pada dasar pengambilan keputusan uji regresi linear sederhana dimana nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima, dimana *Hipotesis 1* ( $H_0$ ): Tidak terdapat pengaruh dukungan sosial guru BK terhadap stres akademik siswa kelas X di MAN 1 Medan.

Diketahui Oleh:  
Pembimbing Skripsi I

**Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi.**  
**NIP: 198212092009122002**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, Segala puja dan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Sholawat beserta salam senantiasa tercurah kepada nabi Muhammad SAW, yang telah memberi risalah Islam berupa ajaran yang haq lagi sempurna bagi manusia.

Skripsi yang berjudul: **Pengaruh Dukungan Sosial Guru BK Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X MAN 1 Medan Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling** adalah sebuah usaha kecil dan sederhana yang disusun penulis untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat-syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis haturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Saidurrahman, M.Ag** selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, dan seluruh Wakil Rektor I, II, dan III.
2. Bapak **Dr. H. Amiruddin Siahaan, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan, dan seluruh Wakil Dekan I, II, dan III.

3. Bapak **Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si** selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan beserta Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak membekali penulis dengan berbagai pengetahuan selama penulis menuntut ilmu dilembaga ini dan memberi kesempatan serta fasilitas belajar kepada penulis.
4. Ibu **Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi.** selaku Dosen pembimbing utama skripsi penulis, yang dalam penulisan skripsi ini telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
5. Bapak **Ahmad Syarqawi, M.Pd.** selaku Dosen pembimbing kedua skripsi penulis, yang dalam penulisan skripsi ini juga telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
6. Ibu **Maisaroh, S.Pd, M.Si** selaku kepala sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan, yang telah memberikan izin peneliti untuk mengadakan penelitian, Bapak selaku guru pembimbing yang banyak membantu dalam penelitian serta Bapak/Ibu Guru dan siswa-siswi yang telah banyak membantu peneliti sehubungan dengan pengumpulan data dalam penelitian ini.
7. Ayahanda tercinta **Syah Putra (alm.)** dan Ibunda tercinta **Nurlaila** kedua orangtuaku tercinta dan terbaik sepanjang masa, dan juga Ayah sambung saya **Lukmanul Hakim** yang selalu menganggap saya sebagai anak kandungnya, terimakasih atas semua doa-doa, kasih sayang, kepercayaan,

nasehat serta motivasi yang tidak pernah ada habisnya dan selalu memberikan motivasi dan dukungan moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

8. Seluruh keluarga besar **Cut Hamiyah** dan **Teuku Muhammad Yusuf** yang telah banyak memberikan semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Shohib tersayang dan tercinta, sahabat seperjuangan **Sri Ramadhani Amri, Iklil Nabila Hayati, Yulianti Fitri Rohima Sagala, Agusrini Najmatussyifa Ritonga, Nur Hidayati Lubis** terima kasih sahabatku tercinta yang selalu setia mendampingi untuk menjadi sahabat selama 4 tahun ini hingga nanti, melewati suka duka bersama, selalu memberikan dorongan semangat, nasihat, dan dukungan untuk selalu maju dan menjadi yang terbaik kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat tersayang juga tercinta **Humaira, Destrida Amalia, Siti Nadila Iryanti, Firli Nazli, Tiara Suci Amalia**, sahabat seperjuangan dari masa Tsanawiyah, Aliyah, hingga saat ini, semoga kita sama-sama sukses dan juga terima kasih kepada Abangda **Ali Pernantian Pane** yang selalu mendukung, menemani, dan membantu setiap langkah dalam penulisan skripsi ini.
11. Kepada teman sekaligus adik kost **Ririn Syahfitri Nasution** yang juga menjadi saksi sekaligus penyemangat atas perjuangan penulis.
12. Untuk calon jodohku yang diam-diam mendoakanku, dimanapun kamu berada, dan dengan siapapun kamu menjalin cinta saat ini, terima kasih

banyak, semoga kita lekas dipertemukan dalam keadaan yang terduga ataupun tidak.

13. Teman-teman seperjuangan **BKI-6 Stambuk 2016** yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang selama 4 tahun ini telah bersama-sama selalu memberikan dorongan semangat dan sama-sama berjuang untuk menyelesaikan pendidikan di UIN-SU Medan.
14. Khususnya untuk Diriku **Nurul Husna, S.Pd** terimakasih sudah mampu bertahan dan sampai pada titik ini, terimakasih karena tidak menyerah, terimakasih sudah mampu bertahan, terimah kasih sudah membuka pintu perjuangan selanjutnya.
15. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimah kasih atas segalanya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan di dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Medan, 08 Juli 2020

Peneliti

**Nurul Husna**

**NIM. 33.16.1.038**

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT ISTIMEWA.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>Daftar Tabel .....</b>	<b>xii</b>
<b>Daftar Lampiran.....</b>	<b>xiii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. IRumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	11
 <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Dukungan Sosial	
1. Pengertian Dukungan Sosial .....	13
2. Faktor Dukungan Sosial.....	15
3. Sumber-Sumber Dukungan Sosial .....	18
4. Aspek-Aspek Dukungan Sosial .....	19
5. Pentingnya Dukungan Sosial. ....	20
B. Stres Akademik	
1. Defenisi Stres .....	22
2. Defenisi Stres Akademik .....	23

3. Faktor Penyebab Stres Akademik .....	25
4. Gejala Stres Akademik .....	28
5. Dampak Stres Akademik .....	29
6. Aspek Stres Akademik.....	30
C. Bimbingan dan Konseling.....	33
1. Guru Pembimbing (BK) di Sekolah.....	32
2. Layanan Konseling .....	34
3. Tujuan Bimbingan Konseling .....	37
4. Fungsi-Fungsi Bimbingan Konseling .....	38
5. Jenis Layanan Bimbingan Konseling.....	39
D. Dukungan Sosial dan Stres Akademik.....	41
E. Penelitian Relevan .....	43
F. Hipotesis Penelitian .....	46

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
C. Informan dan Instrumen Penelitian.....	48
D. Pengumpulan Data .....	50
E. Analisis Data.....	51
F. Prosedur Penelitian .....	57
G. Penjamin Keabsahan Data .....	57

### **BAB IV DESKRIPSI DATA DAN TEMUAN PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	59
1. Temuan Khusus .....	59
a) Gambaran Stres Akademik Siswa Kelas X MAN 1 Medan .....	59
b) Analisis data hasil penelitian dan pengujian hipotesis.....	61
c) Uji Validitas.....	62
d) Uji Reliabilitas .....	65
e) Uji Prasyarat Analisis .....	66
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	72

C. Implikasi Dalam Bimbingan dan Konseling .....	74
<b>BAB IV PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	79
B. Saran .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>
<b>BIODATA .....</b>	<b>84</b>
<b>DOKUMENTASI.....</b>	<b>102</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nilai respon skala dukungan sosial.....	52
Tabel 3.2 Kisi-kisi angket pengumpulan data dukungan sosial.....	53
Tabel 3.3 Nilai respon skala stress akademik .....	55
Tabel 3.4 Kisi-kisi angket pengumpulan data stress akademik .....	55
Tabel 4.1 Katagori stres akademik siswa.....	59
Tabel 4.2 Hasil analisis item instrument dukungan sosial guru BK .....	61
Tabel 4.3 Hasil analisis item instrument stress akademik .....	62
Tabel 4.4 Reliabilitas dukungan sosial .....	64
Tabel 4.5 Reliabilitas stress akademik.....	64
Tabel 4.6 one sample Kolmogorov-smirnov test.....	65
Tabel 4.7 Test of homogeneity of varians.....	66
Tabel 4.8 variabel entered/removed.....	68
Tabel 4.9 Model summary .....	68
Tabel 4.10 Anova.....	69
Tabel 4.11 coefficients.....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1 .....</b>	<b>86</b>
<b>Lampiran 2 .....</b>	<b>87</b>
<b>Lampiran 3 .....</b>	<b>92</b>
<b>Lampiran 4 .....</b>	<b>95</b>
<b>Lampiran 5 .....</b>	<b>97</b>
<b>Lampiran 6 .....</b>	<b>99</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Namun dalam proses pendidikan di sekolah siswa tidak jarang juga mengalami stres karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program di sekolah. Stres akademik tidak hanya dialami oleh orang dewasa saja, namun juga dapat dialami oleh anak-anak dan remaja.<sup>1</sup>

Dewasa ini, kebanyakan anak-anak mulai dari usia 12-18 tahun rata-rata pernah mengalami atau bahkan sedang mengalami stres akademik yang diakibatkan oleh tuntutan tugas-tugas sekolah mereka yang terlalu berat, ujian dan proyek-proyek penelitian kecil (*mini riset*). Anak-anak dituntut untuk mencapai kemampuan belajar yang maksimal, sedangkan setiap anak-anak tentunya memiliki tingkat kecerdasan intelegensi (IQ) yang berbeda-beda. Tidak dapat dipungkiri bahwa sistem pembelajaran dan kurikulum di Indonesia masih menyamaratakan cara belajar setiap siswa. Padahal yang seharusnya dilakukan adalah memberikan pelajaran sesuai dengan kemampuan dari setiap siswa.

---

<sup>1</sup> Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), hal. 143.

Dosen Jurusan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Kartika Nur Fatahiyah mengungkapkan, dari empat siswa ada satu siswa alami stres akademik tinggi. Ada beberapa faktornya mulai besarnya beban tugas, terlalu banyak materi yang harus dipelajari, kebutuhan siswa berprestasi akademik, tuntutan akademik yang diperkuat tekanan orang tua sekolah sampai teman sebaya. Selain itu, kondisi kelas dan tidak mendukungnya sumber-sumber yang ada untuk meraih prestasi akademik turut menjadi faktor lain. Bahkan, ia merasa, faktor budaya memiliki peran timbulnya stres.

Kartika telah melakukan penelitian ke 724 siswa SMP di Kabupaten Sleman, untuk menggali lebih peran afek positif. Khususnya, dalam memperluas dan membangun sumber-sumber pertahanan diri. Hasilnya, afek positif tidak berpengaruh terhadap stres akademik melalui coping proaktif dan orientasi tujuan penguasaan. "Hal ini disebabkan tidak adanya pengaruh coping proaktif dan orientasi tujuan penguasaan," ujar Kartika. Namun, perlu diperhatikan walaupun afek positif berpengaruh kepada coping proaktif dan orientasi tujuan penguasaan berpengaruh terhadap stres akademik. "Tidak adanya pengaruh coping proaktif terhadap orientasi tujuan penguasaan menjadikan afek positif tidak berpengaruh kepada stres akademik," kata Kartika.<sup>2</sup>

Menurut catatan lembaga konseling Personal Growth, empat dari lima anak usia 2-15 tahun juga dapat mengalami stres. Psikolog dan direktur Personal Growth yakni, Dra. Ratih Ibrahim, MM, menyebutkan

---

<sup>2</sup><https://republika.co.id/berita/pvo9sn349/studi-siswa-saat-ini-rentan-stres-akademik>

anak usia 2-15 yang mengalami stress 40 % adalah balita dan 60% adalah anak usia sekolah. Stres berat terjadi pada anak SD hingga SMA. Selain itu, kak Seto menambahkan bahwa kegiatan belajar mengajar yang seharusnya memacu kreativitas para siswa, justru menjadi stresor yang berdampak buruk terhadap kejiwaan anak karena banyaknya tuntutan pelajaran, les-les tambahan, tugas dan pekerjaan rumah yang dibebankan kepada anak, apabila anak dipaksa belajar terlalu keras, anak-anak bisa stres dan berdampak pada kehidupannya dimasa depan.

Menurut Arist Merdeka Sirait selaku Ketua Komisi Perlindungan Anak mendapat rata-rata 200 laporan khusus per bulan sepanjang tahun 2011, hal ini meningkat 98 persen dari tahun 2010. Laporan ini mengindikasikan adanya peningkatan gangguan stres pada anak di Indonesia.<sup>3</sup>

Rata-rata siswa yang mengalami stres akademik adalah mereka yang menjalani sistem *full day school* atau sekolah-sekolah favorit yang memiliki peraturan yang ketat dalam kegiatan belajar mengajar. Seperti dilansir dari Kompas.com, lebih banyak remaja dari sekolah-sekolah top mengalami stres akibat sekolah dan mencari bantuan di *Institute of Mental Health* (IMH) Singapura. IMH mengatakan gangguan yang berhubungan dengan stres, kecemasan dan gangguan depresi kini menjadi kondisi umum yang terlihat di *Child Guidance Clinics*, yang merawat anak-anak

---

<sup>3</sup><https://megapolitan.kompas.com/read/2014/05/12/1355327/Seto.Mulyadi.UN.Hanya.Ciptakan.Siswa.Stres>.

berusia 6 hingga 18 tahun. Klinik ini rata-rata menerima sekitar 2.400 kasus baru setiap tahun dari 2012 hingga 2017.

Menurut Hidayat, Stres yang dialami siswa di lingkungan sekolah akan terakumulasi terhadap gangguan psikologis dan penyakit fisik. Stres yang sering dialami oleh siswa adalah stres akademik.<sup>4</sup> Stres akademik merupakan sumber stres yang terjadi pada setting sekolah.

Gupta dan Khan mendefinisikan stres akademik sebagai penderitaan mental terhadap beberapa faktor frustrasi terkait dengan kegagalan akademik, ketakutan kegagalan tersebut atau bahkan kesadaran tentang kemungkinan kegagalan tersebut. Sementara itu menurut Desmita, stres akademik merupakan kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang dialami oleh siswa karena adanya tuntutan akademik, yang seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki.

Kebanyakan stres akademik juga timbul karena otoritas sekolah, pertemanan dengan teman sebaya, dan intimidasi. Anak-anak pada usia remaja awal cenderung akan mudah terpengaruhi dengan *trend* yang ada. Misalnya jika teman-teman sebaya mereka mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, maka secara tidak langsung mereka juga akan

---

<sup>4</sup> Oktavia, (2019), Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, hal. 142.

mengikutinya untuk mengimbangi teman-temannya, walaupun sebenarnya kemampuan mereka tidak dapat mencapai hal itu. Pada kasus ini, jika anak-anak tidak mencapai hasil yang maksimal sesuai dengan apa yang mereka inginkan maka hal ini akan memicu stres akademik.

Anak-anak yang terintimidasi juga berpeluang mengalami stres akademik yang berat. Contohnya anak-anak yang mengalami kesulitan dalam memahami mata pelajaran matematika, lalu guru mata pelajaran matematika selalu melabeli anak itu, bahwa anak tersebut adalah anak yang bodoh karena tidak bisa pelajaran matematika, sehingga anak tersebut merasa dipermalukan didepan teman-teman kelasnya, maka secara tidak langsung guru matematika tersebut juga telah menyebabkan stres akademik pada siswanya.<sup>5</sup>

Kondisi sekolah juga tidak dapat dipungkiri menjadi salah satu penyebab siswa mengalami stres. Kondisi di sekolah tersebut berupa, beban kurikulum yang terlalu banyak, orientasi sekolah yang berfokus kepada nilai, cemas menghadapi ujian nasional, cara mengajar guru yang tidak menarik, pemberian *punishment* (hukuman) yang tidak mendidik, mata pelajaran tertentu yang menjadi momok bagi siswa, kurangnya fasilitas yang mendukung bakat dan minat siswa, dan lingkungan sosialnya yang dapat menjadi pemicu munculnya stres.

Berdasarkan fakta yang ditunjukkan diatas, stres akademik pada siswa rata-rata disebabkan oleh tuntutan dari tugas-tugas yang berat,

---

<sup>5</sup> Hasil wawancara dan observasi di MTs N 3 Medan dengan siswa kelas VII/6, Nur Adila, 15 April 2019.

peraturan yang otoriter, lingkungan sosial yang memicu terjadinya stress akademik, beban-beban sekolah dan kurangnya dukungan sosial.

Dukungan sosial atau *social support* adalah bentuk perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan, maupun pertolongan dalam bentuk lainnya yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial dekat, antara lain orang tua, saudara, anak, sahabat, teman maupun orang lain dengan tujuan membantu seseorang saat mengalami permasalahan. Bentuk dukungan dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, atau pun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai, szaeperti firman Allah Swt dalam Alqur'an surah Al-Ashr ayat 3 dan Al-Baqarah ayat 45:

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا  
بِالصَّبْرِ

“Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran”. (Al-Ashr ayat 3).<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Al-Qur'an dan terjemahan. (2005). *Surat Al-Ashr, ayat 3*. Departemen Agama RI. Hal, 601. Tafsir Jalalayn: (Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh) mereka tidak termasuk orang-orang yang merugi di dalam perniagaannya (dan nasihat-menasihati) artinya sebagian di antara mereka menasihati sebagian yang lainnya (supaya menaati kebenaran) yaitu iman (dan nasihat-menasihati dengan kesabaran) yaitu di dalam menjalankan amal ketaatan dan menjauhi kemaksiatan.

Tafsir Quraish Shihab: Kecuali orang-orang yang beriman kepada Allah, mengerjakan amal saleh dengan penuh kepatuhan, dan saling menasihati sesamanya untuk berpegang teguh pada kebenaran--baik berupa keyakinan, ucapan maupun tindakan--dan saling menasihati untuk bersabar atas segala kesulitan yang dialami orang yang berpegang teguh dalam beragama. Mereka adalah orang-orang yang selamat dari kerugian tersebut dan beruntung di dunia dan akhirat.


وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu”.  
(Al-Baqarah ayat 45).<sup>7</sup>

Sumber-sumber dukungan sosial banyak diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya. Namun perlu diketahui seberapa banyak sumber dukungan sosial ini efektif bagi individu yang memerlukan. Sumber dukungan sosial merupakan aspek paling penting untuk diketahui dan dipahami. Dengan pengetahuan dan pemahaman tersebut, seseorang akan tahu kepada siapa individu akan mendapatkan dukungan sosial sesuai dengan situasi dan keinginannya yang spesifik, sehingga dukungan sosial memiliki makna yang berarti bagi kedua belah pihak.

---

<sup>7</sup> Al-Qur'an dan terjemahan. (2005). *Surat Al-Baqarah, ayat 45*. Departemen Agama RI, 2005, hal. 6. Tafsir Jalalayn: (Mintalah pertolongan) dalam menghadapi urusan atau kesulitan-kesulitanmu (dengan jalan bersabar) menahan diri dari hal-hal yang tidak baik (dengan salat). Khusus disebutkan di sini untuk menyatakan bagaimana pentingnya salat itu. Dalam sebuah hadis disebutkan bahwa jika Nabi saw. hatinya risau disebabkan sesuatu masalah, maka beliau segera melakukan salat. Ada pula yang mengatakan bahwa perkataan ini ditujukan kepada orang-orang Yahudi yang terhalang beriman disebabkan ketamakan dan ingin kedudukan. Maka mereka disuruh bersabar yang maksudnya ialah berpuasa, karena berpuasa dapat melenyapkan itu. Salat, karena dapat menimbulkan kekhusyukan dan membasmi ketakaburan. (Dan sesungguhnya ia) maksudnya salat (amat berat) akan terasa berat (kecuali bagi orang-orang yang khusyuk) yang cenderung kepada berbuat taat.

Tafsir Quraish Shihab: Jadikanlah kesabaran dan sikap menahan diri dari apa yang kalian benci sebagai penolong dalam menjalankan beban ini. Salah satu caranya adalah dengan berpuasa. Dan jadikan salat--yang sangat besar maknanya itu--sebagai penolong juga, karena salat itu menyucikan hati dan mencegah kekejian dan kemunggaran. Karenanya, beban itu akan terasa sangat berat dan sulit kecuali bagi orang-orang yang tunduk dan menyukai ketaatan. Yaitu orang-orang yang hatinya merasa tenteram dengan berzikir kepada Allah.

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres akademik pada siswa, khususnya siswa tingkat sekolah menengah atas (SMA) atau Aliyah (MA) adalah dengan memberikan mereka dukungan sosial. Anak-anak yang mengalami stres akademik cenderung mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah dalam membangun hubungan sosial dengan orang lain. Oleh karena itu, mereka sangat membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti dari orang tua, teman sebaya, guru di sekolah, dan juga teman sebaya.

Bentuk dukungan sosial yang dibutuhkan oleh siswa yang mengalami stres akademik adalah dukungan sosial natural, yaitu dukungan sosial dari orang-orang terdekat, seperti orang tua, keluarga, guru, dan teman dekat. Sebuah lingkungan yang baik akan menjadi kondisi yang mendukung kegiatan pembelajaran anak, seperti halnya keluarga didalamnya bukan hanya kondisi fisik adanya anggota keluarga yang lengkap, akan tetapi suasana baik itu komunikasi maupun situasi yang mampu memberikan kenyamanan bagi anak sehingga ia dapat belajar dengan baik pula.

Untuk mengatasi masalah tersebut, maka diperlukan bantuan dari guru BK/Konselor. Hal yang dapat dilakukan adalah memberikan informasi yang tepat berkaitan dengan mengelola emosi, kiat-kiat mengendalikan rasa cemas, kiat-kiat dalam mengerjakan tugas yang baik,

manajemen waktu, dan mempersiapkan diri ketika akan mengikuti proses belajar mengajar di dalam kelas.<sup>8</sup>

Guru BK mengambil peran penting dalam memberikan dukungan sosial kepada siswa dengan tujuan untuk mencegah dan mengatasi stres akademik yang terindikasi dialami oleh siswa. Keterlibatan (Implikasi) seorang guru BK dalam memberikan dukungan sosial kepada siswa dapat dilihat dari seberapa tingginya stres akademik yang dialami siswa di suatu sekolah tertentu, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa maka kemungkinan dukungan sosial yang diberikan guru BK tersebut adalah rendah dan sebaliknya.

Berdasarkan permasalahan diatas, penelitian ini penting dikaji untuk mengungkapkan teori stres akademik siswa-siswa di Madrasah Aliyah dan kaitannya dengan pengaruh dukungan sosial yang diterima siswa. Diharapkan dengan adanya penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik ini, siswa-siswa di Madrasah Aliyah berkurang stres yang dirasakan dan akhirnya lebih bahagia dalam belajar. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menetapkan judul: **Pengaruh Dukungan Sosial Guru BK Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X MAN 1 Medan dan Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling.**

---

<sup>8</sup> Ade, Abdul Halim, and Zikra Zikra. (2019). "Students Academic Stress and Implications in Counseling." *Jurnal Neo Konseling* 1.3, hal. 4

## **B. Rumusan masalah**

Pada umumnya, kebanyakan siswa yang mengalami stres akademik kurang mendapatkan dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, ketika menghadapi beban yang sulit tentang tugas-tugas sekolah dan tekanan yang berat lainnya mereka akan mengalami stres akademik. Hal yang jarang disadari oleh orang tua adalah terlalu menuntut anaknya untuk mencapai prestasi yang maksimal tanpa memberikan dukungan sosial yang maksimal pula, sehingga sang anak merasa terbebani dengan hal itu dan berujung kepada stres akademik. Berdasarkan fenomena-fenomena pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran stres akademik siswa kelas X MAN 1 Medan?
2. Bagaimana pengaruh dukungan sosial guru BK terhadap stres akademik siswa kelas X MAN 1 Medan?
3. Bagaimana implikasi dukungan sosial guru BK terhadap stres akademik siswa kelas X MAN 1 Medan?

## **C. Tujuan Penelitian**

Mengacu dari rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui gambaran stres akademik siswa kelas X MAN 1 Medan.

2. Mengetahui pengaruh dukungan sosial guru BK terhadap stres akademik siswa kelas X MAN 1 Medan.
3. Mengetahui implikasi dukungan sosial guru BK terhadap stres akademik siswa kelas X MAN 1 Medan.

#### **D. Manfaat penelitian**

Secara garis besar manfaat penelitian dapat dilihat dari dua segi yaitu manfaat dari segi teoritis dan manfaat segi praktis

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam memperluas ilmu pengetahuan dibidang bimbingan dan konseling, khususnya bimbingan dan konseling Islam mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik siswa Madrasah Aliyah dan juga dapat menambah bahan pustaka.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi sekolah: agar pihak sekolah lebih memperhatikan siswa-siswanya dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar disekolah, agar dapat meminimalisir stres akademik yang dialami siswa, seperti mengadakan seminar kepada masyarakat lingkungan sekolah mengenai pentingnya dukungan sosial bagi siswa. Dengan demikian sekolah tersebut dapat lebih baik lagi dan menyertakan kualitas yang lebih efektif dalam dunia pendidikan serta dapat menerapkan proses belajar mengajar dengan memberikan dukungan sosial, khususnya bagi siswa yang

mengalami stres akademik untuk mewujudkan kebahagiaan dalam belajar.

- b. Bagi guru: penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai masukan untuk guru, agar guru mata pelajaran yang lain dapat melaksanakan proses belajar mengajar dengan baik terhadap siswa tanpa harus merasakan stres akademik dan memberikan metode yang bervariasi dalam mengajar.
- c. Bagi siswa: khususnya bermanfaat untuk lebih mampu mengembangkan dirinya seoptimal mungkin sehingga dapat mengurangi stres akademik yang dirasakannya.
- d. Bagi penelitian selanjutnya: hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran serta sebagai bahan acuan bahwasanya kemungkinan ada pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik siswa Madrasah Aliyah dan dapat meneliti masalah yang sama.
- e. Bagi guru BK: lebih *intens* (hebat) dalam menyusun program kegiatan pelayanan Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan stres akademik melalui berbagai jenis kegiatan BK seperti layanan informasi (khususnya), layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok, sehingga berguna untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola stres yang muncul dalam proses belajar di sekolah.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Dukungan Sosial**

##### **1. Definisi Dukungan Sosial**

Setiap orang memerlukan dukungan sosial dan harus saling memberikan dukungan sosial. Hal itu dikarenakan manusia secara kodratnya adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan. Tanpa adanya dukungan sosial maka akan sulit bagi individu untuk dapat menjalani kehidupannya dengan baik. Menurut Bastaman, dukungan sosial merupakan hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, arahan dan menunjukkan jalan keluar ketika individu mengalami masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah guna mencapai tujuan.<sup>9</sup>

Dukungan sosial sangatlah penting untuk dipahami karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika individu mengalami suatu masalah oleh karena itu individu yang bersangkutan membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya tersebut. Dukungan sosial berperan penting dalam

---

<sup>9</sup> Ernawati, (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), hal. 29

perkembangan manusia.<sup>10</sup> Misalnya, orang yang relasi yang baik dengan orang lain, maka orang tersebut memiliki mental dan fisik yang baik, kesejahteraan subjektif tinggi, dan tingkat morbiditas dan mortalitas yang rendah.<sup>11</sup>

Menurut Sarafino, dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok. Dalam pengertian lain menurut Casel, disebutkan bahwa dukungan sosial adalah kehadiran orang lain yang dapat membuat individu percaya bahwa dirinya dicintai, diperhatikan dan merupakan bagian dari kelompok sosial, yaitu keluarga, rekan kerja dan teman dekat.<sup>12</sup>

Cohen dan Syme menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah hubungan antar individu yang didalamnya terdapat saling memberi bantuan, kepercayaan, dan saling menghargai. Dukungan sosial akan membuat individu dapat memahami dirinya dan menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi karena bantuan atau keberadaan individu lain.<sup>13</sup>

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa manusia tidak akan dapat hidup tanpa manusia lain, sebab sebagai

---

<sup>10</sup> Moridianto, (2017). Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di Smp Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), hal. 41

<sup>11</sup> Rif'ati, Mas Ian, et al, (2018) "Konsep Dukungan Sosial." *Jurnal*, Surabaya: Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, hal. 1.

<sup>12</sup> Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. (2017), "Konsep stres akademik siswa." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5.3, hal. 148

<sup>13</sup> Moridianto, (2017), Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di Smp Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), hal. 42

mahluk sosial tentu tidak lepas dari lingkungan sosial yang selalu membutuhkan dorongan dari lingkungan baik berupa moril maupun materi untuk mengantisipasi dan menghadapi suatu masalah. Dukungan sosial merupakan interaksi sosial atau hubungan yang memberikan suatu keuntungan timbal balik. Di dalam dukungan sosial, individu dapat memberi bantuan nyata kepada individu lain, bantuan tersebut dapat berupa sebagai kepercayaan sistem sosial terhadap tersedianya kasih sayang, perhatian atau rasa kelekatan terhadap kelompok sosial yang dihargai.<sup>14</sup>

## **2. Faktor Dukungan Sosial**

Menurut Offord, mengemukakan faktor-faktor dari dukungan sosial sebagai berikut:

- a. Memberi dukungan nyata.
- b. Memberi dukungan secara emosi, seperti kehangatan cinta kasih.
- c. Memberi penghargaan perilaku agresif positif sehingga menunjukkan bahwa individu tersebut dihargai dan diterima.
- d. Memberi informasi yang dapat memberi pemecahan terhadap suatu masalah, misalnya informasi yang berupa nasehat dan bimbingan.

---

<sup>14</sup> Mardianto, (2017). *Psikologi Pendidikan*. Medan: Perdana Publishing, hal. 56

- e. Bersama-sama melakukan kegiatan yang menyenangkan.<sup>15</sup>

Sedangkan pendapat Kontjoro menyatakan bahwa faktor-faktor dukungan sosial adalah sebagai berikut:

- a. Kedekatan emosional yang menimbulkan rasa aman.
- b. Melakukan kegiatan rekreasi secara bersama.
- c. Saling berbagi informasi, saran atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi/
- d. Adanya rasa memiliki dan kepedulian.<sup>16</sup>

Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Persepsi adalah persepsi yang dimiliki oleh individu yang bertindak sebagai penerima dukungan sosial dari orang lain.
2. Pengalaman pribadi, pengalaman adalah segala sesuatu yang terjadi dalam kesadaran organisme individu pada suatu peristiwa tertentu.

Faktor eksternal menurut Brown adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang yang mempengaruhi kehidupan sosialnya, kesejahteraan sosial dan kesehatan mental. Dukungan sosial bisa

---

<sup>15</sup> Laura King, (2012). *Psikologi Umum (Sebuah Pandangan Apresiatif)*. Jakarta: Salemba Humanika, hal. 134.

<sup>16</sup> Laura King, *ibid*, hal. 135

didapatkan dari faktor lingkungan terdekat, yakni dari keluarga, teman sebaya, teman kerja, dan pasangan.<sup>17</sup>

Beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor dukungan sosial berdasarkan banyaknya kontak sosial yang dilakukan individu, berdasarkan keterdekatan hubungan, memberi dukungan nyata, memberi dukungan secara emosi. Memberi penghargaan terhadap perilaku positif sehingga menunjukkan bahwa individu tersebut dihargai dan diterima, memberi informasi yang dapat memberi pemecahan terhadap suatu masalah bersama-sama melakukan kegiatan yang menyenangkan.<sup>18</sup>

Bentuk-bentuk dukungan sosial yang ada dalam hasil penelitian Gergely, yang berjudul “Pekerja Seks Migran Perempuan Hungaria: Dukungan sosial dan kerentanan di rumah dan di luar negeri” adalah sebagai berikut:

- a. Dukungan informasi yaitu mengacu pada pemecahan masalah - apa yang dapat diharapkan oleh responden memahami dan memecahkan masalah.
- b. Menghabiskan waktu luang bersama-sama mengacu pada kegiatan sosial umum sehari-hari.

---

<sup>17</sup> Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Empati*, 4(4), hal. 31.

<sup>18</sup> *Ibid.* hal. 32

- c. Dukungan instrumental mengacu pada bantuan langsung dengan memecahkan masalah nyata tertentu (misalnya memberikan fasilitas, pindah, Pinjaman).
- d. Memberikan apresiasi harga diri dari lingkungan yang menerima dan menyukai orang tersebut kekurangan mereka dan diukur oleh harga diri responden.<sup>19</sup>

### 3. Sumber-sumber Dukungan Sosial

Menurut Rock dan Dooley, ada dua sumber dari dukungan sosial yaitu:

#### a. Sumber Natural

Dukungan sosial yang natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupan secara spontan dengan orang-orang yang berada disekitarnya, misalnya anggota keluarga (anak, istri, suami, dan kerabat, teman dekat atau relasi. Dukungan sosial ini bersifat non formal.<sup>20</sup>

#### b. Sumber Artificial

---

<sup>19</sup> Mordianto. 2017. Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di Smp Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan, "*Jurnal Counseling Care*" Sumatera Barat; STKIP PGRI, hal. 46

<sup>20</sup> Pelealu, Angel, Hendro Bidjuni, and Ferdinand Wowiling. (2018). "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. VL Ratumbusang Provinsi Sulawesi Utara." *JURNAL KEPERAWATAN* 6.1, hal. 6

Dukungan artificial adalah dukungan sosial yang dirancang kedalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial.

Kesimpulan dari sumber-sumber dukungan sosial yang telah dikemukakan oleh ahli diatas adalah, sumber natural yaitu individu diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupan secara spontan, dan sumber artificial yaitu dukungan yang dirancang kedalam kebutuhan primer seseorang.<sup>21</sup>

#### **4. Aspek-Aspek Dukungan Sosial**

Pada dasarnya menurut Cutrona dan Gardner, terdapat lima bentuk dukungan sosial yaitu: dukungan emosional (dukungan dalam bentuk kasih sayang, penghargaan, perasaan didengarkan, perhatian dan kepercayaan), dukungan penghargaan (dukungan dalam bentuk penilaian, penguatan dan umpan balik), dukungan informasi (dukungan dalam bentuk informasi, nasehat dan saran), dukungan instrumental (sarana yang tersedia untuk menolong individu melalui waktu, uang, alat, bantuan dan pekerjaan), dukungan kelompok (keterlibatan dan pengakuan sebagai bagian dari kelompok yang memiliki minat aktivitas sosial yang sama).<sup>22</sup>

Firman Allah dalam Al-Qur'an tentang dukungan emosional:

---

<sup>21</sup> Pelealu, Angel, Hendro Bidjuni, and Ferdinand Wowiling. *Ibid*, hal. 7

<sup>22</sup> Pratiwi, Alti Sella. 2015. *Hubungan Antara Persepsi Dukungan Wali Kelas Dengan Self Efficacy Siswa (Pada Mata Pelajaran Matematika Di Kelas XI Multimedia I SMKTI-Garuda Nusantara Kota Cimahi)*. Diss. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung (UNISBA), hal. 11

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ

Artinya: Dan Dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang (QS. Al Balad: 17)<sup>23</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial terdiri dari dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan penghargaan dan dukungan kelompok. Dukungan sosial adalah interaksi sosial atau hubungan yang memberikan suatu bantuan nyata kepada individu-individu sebagai kepercayaan sistem sosial terhadap tersedianya kasih sayang, perhatian atau rasa kelekatan terhadap kelompok sosial yang dihargai.<sup>24</sup>

## 5. Pentingnya Dukungan Sosial Pada Siswa

Dukungan sosial pada umumnya menggambarkan mengenai peran atau pengaruh serta bantuan yang diberikan oleh orang yang berarti seperti anggota keluarga, teman, guru dan lingkungan masyarakat. Menurut Sarason, dukungan sosial memiliki peranan penting untuk mencegah dari

---

<sup>23</sup> Al-Qur'an dan terjemahan. (2005). *Surat Al-Balad, ayat 17*. Departemen Agama RI, hal. 594. Tafsir Jalalayn: (Kemudian dia adalah) lafal ayat ini di'athafkan kepada lafal Iqtahama; dan lafal Tsumma menunjukkan makna urutan penyebutan atau Tartiibudz Dzikr. Artinya dia sewaktu menempuh jalan yang sulit itu (termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan) yakni sebagian di antara mereka berpesan kepada sebagian yang lain (untuk bersabar) di dalam menjalankan amal ketaatan dan menjauhi perbuatan kemaksiatan (dan saling berpesan untuk berkasih sayang) terhadap semua makhluk.

Tafsir Quraish Shihab: Kemudian menjadi golongan orang-orang yang beriman, yang saling menasihati di antara mereka dengan kesabaran dan kasih sayang.

<sup>24</sup> Rif'ati, Mas Ian, et al, (2018) "Konsep Dukungan Sosial." *Jurnal*, Surabaya: Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, hal. 6.

ancaman kesehatan mental.<sup>25</sup> Siswa yang memiliki dukungan sosial yang lebih kecil, lebih memungkinkan mengalami kelemahan dari berbagai hal. Seperti lemahnya pergaulan siswa, kurangnya kemampuan siswa dalam berinteraksi dan siswa mengalami konsekuensi psikis yang negatif.

Keuntungan siswa yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan menjadi individu lebih optimis dalam menghadapi kehidupan saat ini maupun masa yang akan datang, lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologi dan memiliki sistem yang lebih tinggi, serta tingkat kecemasan yang lebih rendah, mempertinggi *interpersonal skill* (keterampilan interpersonal), memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan dan lebih dapat membimbing individu untuk beradaptasi dengan stres.

Proses belajar siswa sangat membutuhkan dukungan sosial, seperti dukungan sosial orangtua kepada anaknya dalam proses belajar di rumah, dukungan sosial teman dalam motivasi belajar kelompok dan dukungan sosial guru dalam proses belajar di sekolah. Permasalahan yang timbul dari dukungan sosial dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa yakni orangtua kurang memperhatikan anak dalam belajar, kebutuhan untuk belajar di rumah dan di sekolah. Permasalahan lainnya yaitu dalam belajar kelompok, dalam belajar kelompok terlihat hanya sebagian siswa saja yang aktif dalam belajar kelompok.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Moridianto. (2017), "Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di Smp Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan." *Jurnal Counseling Care* 1.1, hal. 60

<sup>26</sup><https://megapolitan.kompas.com/read/2014/05/12/1355327/Seto.Mulyadi.UN.Hanya.Ciptakan.Siswa.Stres>

Berdasarkan hasil wawancara pada hari senin tanggal 24 Februari 2016 terhadap guru BK dan beberapa orang siswa disalah satu SMP Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan, peneliti mendapatkan data bahwa Dukungan sosial orangtua dalam memenuhi kebutuhan belajar siswa, seperti kebutuhan buku. Serta kurangnya dukungan sosial guru dalam disiplin belajar siswa, sehingga siswa seringkali keluar masuk dalam proses belajar dan kurangnya pengelolaan kelas sehingga dalam proses belajar kurang efektif, hal lain yang ditemukan yakni siswa seringkali terlambat datang ke sekolah sehingga siswa ketinggalan materi dalam proses belajar.<sup>27</sup>

## **B. Stres Akademik**

### **1. Definisi Stres**

Sebelum membahas mengenai stres akademik, peneliti terlebih dahulu membahas tentang stres. Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu. Anggola dan Ongori, mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu

---

<sup>27</sup> Moridianto. (2017), "Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di Smp Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan." *Jurnal Counseling Care* 1.1, hal. 61

stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).<sup>28</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*.<sup>29</sup>

## 2. Definisi Stres Akademik

Alvin menyatakan stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik.<sup>30</sup> Senada dengan hal tersebut Taufik dan Ifdil menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki

---

<sup>28</sup> Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), hal. 143-148.

<sup>29</sup> Erna Hernawati, (2016), Efektivitas Strategi Pembelajaran Bounce Back (Bb) Dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa, Bandung; *Skripsi*, Universitas Pendidikan Indonesia, hal. 3

<sup>30</sup> Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. (2017), "Konsep stres akademik siswa." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5.3, hal. 147.

siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah.<sup>31</sup>

Menurut Thurson stres akademik dapat disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi siswa, sehingga siswa muncul rasa takut terhadap guru yang mengajar. Siswa yang tingkat *resiliensi* (kemampuan untuk beradaptasi) terhadap stresnya baik dapat memiliki hasil belajar yang bagus. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik. Lebih lanjut, Misra dan Castillo menyebutkan bahwa stres akademik meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya.<sup>32</sup>

Menurut Wilks, stres akademik merupakan hasil dari kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber-sumber yang tersedia pada seseorang sehingga mengakibatkan terjadinya hambatan penyesuaian keseluruhan. Rahmawati menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.<sup>33</sup>

Alvin juga menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan

---

<sup>31</sup> Barseli, *ibid*, hal. 148.

<sup>32</sup> Barseli, Mufadhal, Riska Ahmad, and Ifdil Ifdil, (2018), "Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar." *Jurnal EDUCATION: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4, hal. 40

<sup>33</sup> Barseli, *ibid*, hal. 42

keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Selanjutnya, Bariyyah menyatakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.<sup>34</sup>

### 3. Faktor Penyebab Stres Akademik

Menurut Rahmawati, ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampaui berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori *distress*. Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan.<sup>35</sup> Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian.

---

<sup>34</sup> Fitriana, Qurrota A'yuni. (2013). "Peran kecenderungan kepribadian neuroticism dan problem focused coping dalam menjelaskan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya." *Jurnal Psikologi Klinis*, hal. 142

<sup>35</sup> Rahmawati, Weni Kurnia, (2016), "Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa." *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 2.1, hal.16

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, menurut Puspitasari, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut.

a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

1. Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.

2. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3. Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.<sup>36</sup>

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

1. Pelajaran lebih padat

---

<sup>36</sup> Rahmawati, *ibid*, hal. 18

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

#### 2. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

#### 3. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

#### 4. Orangtua saling berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan,

kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.<sup>37</sup>

#### 4. Gejala stres akademik

Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional dan fisik.<sup>38</sup> Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:

##### a. Gejala fisik

Siswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar. Menurut Simbolon, gejala stres terdiri atas fisik, emosi, dan ditambah dengan perilaku, lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut: sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, lemah atau lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan.

##### b. Gejala emosi

---

<sup>37</sup> Rahmawati, *ibid*, hal. 20

<sup>38</sup> Ernawati, & Rusmawati, (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Empati*, 4(4),hal. 30.

Gejala emosi antara lain: depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku impulsif.

c. Gejala perilaku

Gejala perilaku seperti: dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.<sup>39</sup>

## 5. Dampak Stres Akademik

Stres akademik jika tidak segera ditangani maka akan menimbulkan dampak bagi siswa yang mengalaminya, baik dari segi fisik, emosional, maupun kognitif seseorang. Manajemen yang baik sebagai seorang murid, penting untuk dilakukan. Tidak hanya untuk memastikan semua pelajaran mampu dipahami, tetapi juga menyeimbangkan tubuh untuk bekerja dan beristirahat. Stres juga dapat dirasakan oleh organ tubuh seperti sakit perut, sakit paru-paru atau kesulitan dalam mengontrol nafas, sistem imun yang menurun, hingga nyeri otot leher dan punggung. Semakin lama otot kita terasa tegang, semakin susah otot kita untuk diregangkan dan dapat berakibat pada kualitas tidur yang kurang baik. Pada otak, stres membuat banyak neuron yang bertugas mengirim

---

<sup>39</sup> <https://edukasi.kompas.com/read/2019/04/20/09000091/siswa-sekolah-top-banyak-keluhkan-stres-terkait-sekolah>

informasi hilang. Sehingga membuat otak mengalami degenerasi yang berakibat pada kemampuan memori otak yang menurun.<sup>40</sup>

Selain efek signifikan pada beberapa organ tubuh, seorang remaja yang terkena stres di rumah, akan mengganggu proses belajar maupun kehadiran siswa di sekolah, juga sebaliknya. Stres juga dapat meningkatkan adrenalin seseorang yang dalam kadar tertentu dapat membantu seseorang menghadapi suatu masalah. Namun, dalam porsi yang berlebih, dapat membuat seseorang merasa kesulitan untuk fokus saat mengerjakan tes karena gejala yang ditimbulkan mirip dengan gejala *anxiety* atau kecemasan.

Dilansir dari Socialconnet.id, efek negatif dari stres tidak hanya itu saja. Stres juga mengurangi kemampuan kognitif otak kita dalam melihat distorsi kognitif atau kemampuan otak kita dalam melihat opsi-opsi penyelesaian masalah ketika kita sedang stres. Sehingga, ketika kita mendapatkan suatu permasalahan, kita tidak mampu untuk melihat pilihan-pilihan penyelesaian yang lain. Hal ini menjadi buruk apabila penyelesaian yang terpikirkan adalah pilihan yang instan dan negatif, karena stres juga berdampak pada hilangnya fleksibilitas mental dan kontrol diri.<sup>41</sup>

## 6. Aspek Stres Akademik

---

<sup>40</sup><https://megapolitan.kompas.com/read/2014/05/12/1355327/Seto.Mulyadi.UN.Hanya.Ciptakan.Siswa.Stres>.

<sup>41</sup> Socialconnet.id, 17 April 2019

Mengacu pada pendapat Lakaev, mengenai respon spesifik stres di domain akademik yang meliputi respon fisiologis, *behaviorial*, kognitif, dan afektif. Pendapat Lakaev ini diperoleh dari reviewer secara umum mengenai stres dan literatur-literatur mengenai stres akademik.<sup>42</sup> Berdasarkan studi lapangan, diketahui bahwa 4 kecenderungan respon yaitu fisiologis, kognitif, afektif, dan konatif. Aspek perilaku seperti yang dikemukakan oleh Lakaev sudah tercakup dalam aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan konatif. Oleh karena itu, peneliti menetapkan aspek stress akademik dalam penelitian ini adalah: aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan konatif.

Aspek fisiologis mengacu pada keadaan individu yang berhubungan dengan fungsi organ-organ yang dimiliki. Aspek kognitif merupakan aspek yang menunjukkan keadaan individu yang berhubungan dengan nalar atau proses berfikir berupa kemampuan dan aktifitas otak untuk mengembangkan kemampuan rasional. Aspek afektif merupakan aspek yang menunjukkan reaksi emosi seseorang terhadap suatu objek. Aspek konatif merupakan aktivitas psikis yang mengandung usaha aktif dan berhubungan dengan pelaksanaan pencapaian tujuan.<sup>43</sup>

Sejalan dengan pendapat Lakaev, Sarafino dan Smith menyebut empat aspek dari stres, meliputi: 1) Fisiologis, yaitu reaksi biologis yang

---

<sup>42</sup> Natasha Lakaev, (2009). Validation of an Australian academic stress questionnaire. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 19(1), hal.56.

<sup>43</sup> Natasha Lakaev, *ibid*, hal. 60

timbul karena adanya kondisi yang mengancam atau berbahaya. Contohnya gemetar, keringat dingin, pusing, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, sering buang air kecil, merasa lemas, kerongkongan terasa kering, dan mual. 2) Psikologis emosi, yaitu gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres. Gejala yang muncul berupa cemas, mudah tersinggung, mudah marah, gelisah, depresi, gugup, sedih dan perasaan bersalah yang berlebihan. 3) Psikologis kognitif, yaitu gangguan pada fungsi berpikir, antara lain sulit berkonsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan, khawatir tentang sesuatu masa depan yang belum pasti terjadi, berupa perasaan terancam, membayangkan sesuatu yang menakutkan, sulit berkomunikasi, khawatir akan hal yang tidak penting, dan takut penilaian buruk. 4) Psikologis perilaku, yaitu gangguan perilaku yang timbul akibat stres misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial, seperti bolos kuliah, mengurung diri di kamar, menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah, takut bertemu dosen.<sup>44</sup>

### **C. Bimbingan dan Konseling**

#### **1. Guru Pembimbing (BK) di Sekolah**

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah pihak yang membantu klien dalam proses konseling. Pengertian Guru Bimbingan dan Konseling (BK) didalam buku Memahami Dasar-Dasar Konseling oleh

---

<sup>44</sup> Oktavia, Wildani Khoiri, et al. (2019). "Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik." *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, hal. 45

Namora Lumongga Lubis, adalah pihak yang membantu klien dalam proses konseling. Sebagai pihak yang paling, memahami dasar dan tehnik konseling secara luas, Guru BK dalam menjalankan perannya bertindak sebagai fasilitator bagi klien. <sup>45</sup> Berikut Konselor atau Guru BK dalam pandangan QS. Al-Baqarah ayat 284 yang berbunyi:

إِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبْدُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ  
أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرْ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ  
عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٨٤﴾

Artinya : *Kepunyaan Allah lah segala apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Dan jika kamu melahirkan apa yang ada di dalam hatimu atau kamu menyembunyikannya, niscaya Allah akan membuat perhitungan dengan kamu tentang perbuatan mu itu. maka Allah mengampuni siapa yang dikehendaki-Nya dan menyiksa siapa yang dikehendaki-Nya. Dan Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.* <sup>46</sup>

Dalam ayat di atas menyatakan “jika kamu menampakkan apa yang ada di dalam hati kamu atau kamu menyembunyikannya, niscaya Allah akan memberi perhitungan dengan kamu tentang perbuatan itu. Berdasarkan ayat di atas hubungannya dengan konselor atau Guru BK adalah seorang konselor haruslah bersifat jujur dan mampu menerapkan asas keterbukaan dalam melakukan konseling. Selanjutnya, konselor menegakkan prinsip ketauhidan dengan meyakinkan klien bahwa Allah

<sup>45</sup>Namora Lumongga Lubis, (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta; PT Kharisma Utama, hal 21-22

<sup>46</sup> Qs. Al-Baqarah Ayat 284

adalah satu-satunya tempat mengembalikan masalah, tempat berpasrah dan tempat meminta pertolongan untuk menyelesaikan masalah.

Para siswa juga biasanya membutuhkan mereka sebagai orang yang bisa diajak berbicara dari hati-hati untuk mengarahkan mereka dalam memilih jenjang karir yang sesuai atau pilihan untuk melanjutkan pendidikan. Masing-masing satuan pendidikan pasti telah menetapkan standar, kriteria, fungsi, dan tugas-tugas untuk seorang guru pembimbing yang bertugas disekolah tersebut. Hal-hal tersebut disusun menjadi pedoman dalam melaksanakan tugas-tugas sehari-hari. Tentu saja standar, kriteria, fungsi, dan tugas-tugas tersebut berbeda antara sekolah yang satu sekolah lain. Hal ini disebabkan oleh visi dan misi sekolah, kondisi, lingkungan, dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi.

## **2. Layanan Konseling**

### **a. Pengertian Konseling**

Perkembangan zaman yang pesat dan terus menerus menawarkan perubahan, telah menuntut individu secara sadar atau tidak untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Permasalahan demi permasalahan turut mengiringi perubahan yang terjadi di setiap sisi kehidupan. Permasalahan kehidupan sangatlah kompleks. Berawal dari permasalahan-permasalahan pribadi, kemudian berkembang dari permasalahan keluarga, pekerjaan, bahkan masalah kehidupan secara luas. Hal ini memaksa individu untuk segera diselesaikan, karena secara sadar atau tidak, individu selalu berupaya untuk keluar dari masalah yang tengah di hadapinya.

Konsep konseling yang berakar pada *vocational guidance* dan dipelopori oleh Frank Parson di Boston tahun 1908, telah berkembang sebagai layanan utama dalam pendidikan. Lebih lanjut Hansen mengemukakan, *The vocational guidance movement, whose founding is generally attributed to Frank Parson, was progenitor of counseling. Parson's primary concern was the development of a means by which individuals could be matched with appropriate occupation.*<sup>47</sup>

Atas dasar pendapat Hansen tersebut di atas, jelaslah bahwa konseling secara mendasar dikembangkan atas dasar metode *vocational guidance* untuk membantu individu secara tepat sebagaimana diburuhkannya. Dengan demikian, konseling dalam makna *helping relationship*, dipandang sebagai suatu relasi yang terjadi diantara dua pihak dimana salah satu mempunyai kehendak untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, kedewasaan, memperbaiki kemampuan pihak lain untuk menghadapi dan menangani kehidupannya tersendiri. Untuk mendapatkan pemahaman secara jelas tentang masalah ini, maka berikut ini akan diketengahkan rumusan konseling. Dengan terlebih dahulu mengemukakan definisi konseling yang dikemukakan oleh para ahli.<sup>48</sup>

Dengan demikian, konseling dapat ditegaskan dengan rumusan-rumusan berikut ini:

- a. Konseling dilakukan dalam hubungan tatap muka antara dua orang (konselor dan konseli).

---

<sup>47</sup>Saiful Akhyar Lubis, (2015). *Konseling Islami*. Medan: Perdana Mulya Sarana, hlm.10

<sup>48</sup>*Ibid*, hlm. 10-11

- b. Konseling dilakukan oleh orang ahli (memiliki kemampuan khusus dibidang konseling).
- c. Konseling merupakan wahana proses belajar bagi konseli, yaitu belajar memahami diri sendiri, membuat rencana untuk masa depan, dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapi.
- d. Pemahaman diri dan pembuatan rencana untuk masa depan ini dilakukan dengan menggunakan kekuatan-kekuatan konseli sendiri.
- e. Hasil-hasil konseling harus dapat mewujudkan kesejahteraan, baik bagi diri pribadi konseli maupun masyarakatnya.<sup>49</sup>

Prayitno dan Erman Amti merumuskan pengertian singkat, yakni: “konseling adalah proses pemberian bantuan dilakukan dengan wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) dan bermuara pada teratasinya masalah kehidupan klien.”<sup>50</sup> Untuk melengkapi berbagai definisi yang telah dikemukakan terdahulu, berikut ini dikemukakan definisi yang dirumuskan Mohammad Surya yakni:

Konseling adalah suatu proses berorientasikan belajar, dilakukan dalam suatu lingkungan sosial, antara seseorang dengan seseorang, dimana seorang konselor, yang memiliki kemampuan profesional dalam bidang keterampilan dan pengetahuan psikologis, berusaha membantu klien dengan metode yang cocok dengan kebutuhan klien tersebut, dalam hubungannya dengan keseluruhan program ketenagaan, supaya dapat mempelajari lebih baik tentang dirinya sendiri, belajar bagaimana memanfaatkan pemahaman

---

<sup>49</sup>*Ibid*, hlm. 14

<sup>50</sup>*Ibid*, hlm. 19

tentang dirinya untuk realistik, sehingga klien dapat menjadi anggota masyarakat yang bahagia dan lebih produktif.<sup>51</sup>

Atas dasar hal tersebut diatas tergambar dengan jelas bahwa dalam upaya konseling terdapat suatu proses pemberian bantuan berkesinambungan dan sistematis kepada konseli dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar tercapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya, kemampuan untuk menerima dirinya, kemampuan untuk memahami dirinya, dan kemampuan untuk merealisasikan dirinya sesuai dengan kemampuan dan potensi dirinya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan, baik keluarga maupun masyarakat.<sup>52</sup>

## **b. Tujuan Bimbingan Konseling**

Menurut Tarmizi dalam buku Syaiful Akhyar Lubis tentang Konseling Islami, Tujuan bimbingan konseling terbagi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus yang akan di uraikan sebagai berikut:<sup>53</sup>

### 1) Tujuan Umum

Tujuan umum bimbingan konseling adalah membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan yang dimilikinya seperti kemampuan dasar dan bakat, berbagai latar belakang yang ada seperti latar belakang keluarga, pendidikan dan status sosial ekonomi.

---

<sup>51</sup> *Ibid*, hlm. 19

<sup>52</sup> Saiful Akhyar Lubis, (2015). *Konseling Islami*. Medan: Perdana Mulya Sarana, hlm 20

<sup>53</sup> *Ibid.*, Hal. 24

## 2) Tujuan Khusus

Tujuan khusus bimbingan konseling merupakan penjabaran tujuan umum yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan sesuai dengan permasalahan yang dialami individu.

### c. Fungsi-Fungsi Bimbingan Konseling

Menurut Tarmizi terdapat tujuh fungsi-fungsi bimbingan konseling yaitu akan di uraikan sebagai berikut:<sup>54</sup>

- 1) Fungsi Pemahaman, yaitu membantu individu agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya.
- 2) Fungsi Pemeliharaan dan pengembangan, fungsi layanan konseling untuk memelihara dan mengembangkan kondisi positif.
- 3) Fungsi Pencegahan, yaitu upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya agar tidak dialami oleh individu.
- 4) Fungsi Pengentasan, yaitu fungsi bimbingan yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada pelajar yang telah mengalami masalah.
- 5) Fungsi Penyaluran, yaitu fungsi bimbingan konseling dalam membantu individu memilih kegiatan ekstra kulikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.

---

<sup>54</sup> *Ibid.*, Hal, 26

- 6) Fungsi Adaptasi, yaitu membantu pelaksanaan pendidikan khususnya konselor, guru, atau dosen untuk mengadaptasikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan dan keperluan individu.
- 7) Fungsi Penyesuaian, yaitu membantu individu agar dapat menyesuaikan diri terhadap program pendidikan, peraturan sekolah atau norma agama.

#### **d. Jenis Layanan Bimbingan Konseling**

Jenis Layanan Bimbingan Konseling berdasarkan BK 17 Plus yang Disempurnakan sebagai berikut :<sup>55</sup>

- 1) Layanan Orientasi

Layanan orientasi adalah layanan bimbingan yang dilakukan untuk memperkenalkan siswa baru dan atau seseorang terhadap lingkungan yang baru dimasukinya.

- 2) Layanan Informasi

layanan orientasi bermaksud mem-berikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki.

- 3) Layanan Penempatan Penyaluran

---

<sup>55</sup> Tarmizi. (2018). *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing. hal,

Layanan ini bermaksud menyalurkan potensi dan mengembangkan diri siswa. Di sekolah banyak wadah dan kegiatan yang dapat dimanfaatkan untuk pengembangan bakat, kemampuan dan minat serta hobi, misalnya kegiatan kepramukaan, Palang Merah Remaja (PMR), kelompok pencinta alam, kegiatan kesenian, olahraga, kelompok-kelompok belajar, dan sebagainya. Demikian juga untuk pengembangan bakat dan minat yang lebih lanjut, sekolah juga menyediakan jurusan-jurusan dan program-program khusus pendidikan dan latihan lainnya.

#### 4) Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten adalah salah satu bentuk pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. layanan penguasaan konten lebih di arahkan pada aktivitas belajar siswa.

#### 5) Layanan Konseling Individu

Pada bagian ini konseling dimaksudkan sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien.

#### 6) Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok mengarahkan layanan kepada sekelompok individu. Dengan satu kali kegiatan, layanan kelompok itu memberikan manfaat atau jasa kepada sejumlah orang.

#### 7) Layanan Konseling Kelompok

Merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi

dikelompok itu, masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota.

8) Layanan Konsultasi

Konsultasi melibatkan sebuah hubungan segitiga dimana fokus konsultan dan konsulti adalah orang ketiga yang bisa saja seorang individu atau sebuah sistem.

9) Layanan Mediasi

Layanan mediasi adalah layanan yang dilaksanakan oleh konselor terhadap dua pihak atau lebih yang sedang mengalami keadaan tidak harmonis.

10) Layanan Advokasi

Layanan advokasi adalah layanan Bk yang membantu peserta didik untuk memperoleh kembali hak –hak dirinya yang tidak diperhatikan dan atau mendapatkan perlakuan yang salah.<sup>56</sup>

#### **D. Dukungan Sosial dan Stres Akademik**

Dukungan sosial atau *social support* adalah bentuk perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan, maupun pertolongan dalam bentuk lainnya yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial dekat, antara lain orang tua, saudara, anak, sahabat, teman maupun orang lain dengan tujuan membantu seseorang saat mengalami permasalahan.

Stres akademik merupakan kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai

---

<sup>56</sup> *Ibid.* hal, 85

menekan sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, jika hal ini dibiarkan berkelanjutan maka akan banyak dampak yang bias saja di alami oleh siswa tersebut, salah satunya adalah gangguan psikologi yang mencakup gangguan mental dan emosi siswa.

Berdasarkan fenomena-fenemona yang ada saat ini, rata-rata siswa mengalami stres akademik disekolah oleh karena itu, dukungan sosial sangan penting untuk diberikan kepada mereka yang telah mengalami stres akademik. Lebih jauh lagi, dukungan sosial juga penting diberikan untuk mencegah terjadinya stres akademik pada siswa. Dukungan sosial bisa berasal dari lingkungan sekolah, sosial, maupun keluarga.

Pada umumnya, kebanyakan siswa yang mengalami stres akademik kurang mendapatkan dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, ketika menghadapi beban yang sulit tentang tugas-tugas sekolah dan tekanan yang berat lainnya mereka akan mengalami stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, Jika hal ini dibiarkan berkelanjutan maka akan banyak dampak yang bisa saja di alami oleh siswa tersebut, salah satunya adalah gangguan psikologi yang mencakup gangguan mental dan emosi siswa.

Hal yang jarang disadari oleh orang tua adalah terlalu menuntut anaknya untuk mencapai prestasi yang maksimal tanpa memberikan dukungan sosial yang maksimal pula. Sehingga sang anak merasa

terbebani dengan hal itu dan berujung kepada stres akademik. Untuk mengurangi stres akademik pada siswa Madrasah, maka dapat diberikan dukungan sosial yang berasal dari orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar. Dengan demikian dapat digambarkan kerangka konseptualnya sebagai berikut:

[x] → [y]

Ket: X= Dukungan Sosial

Y= Stres Akademik

#### **E. Penelitian Relevan**

Penelitian tentang stres akademik belum banyak diteliti sebelumnya, oleh karena itu penelitian ini dianggap penting untuk melihat bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik siswa, khususnya siswa Madrasah Aliyah. Adapun beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya mengenai dukungan sosial dan stres akademik, yaitu:

1. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Malang, (Qonita Rohmah, 2017). Masa Dewasa Awal adalah masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Salah satu yang melalui tahap ini yaitu mahasiswa. Ketika kuliah, mahasiswa mendapatkan banyak tugas, salah satu tugas yang dapat memunculkan masalah yaitu skripsi. Apabila mahasiswa tersebut tidak dapat mengatasi kendalanya

dan merasa tertekan, maka mahasiswa akan merasakan stres. Salah satu faktor yang dapat mengurangi stres mahasiswa adalah dukungan sosial teman sebaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian yaitu 320 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2013 dengan menggunakan teknik *proportional sampling*. Data didapat menggunakan dua skala, yaitu skala dukungan sosial teman sebaya dan skala stres. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif dukungan sosial teman sebaya terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $f$  hitung ( $22,854$ )  $>$   $f$  tabel ( $3,85$ ) dan nilai probabilitas ( $0,000 < 0,005$ ) maka hipotesis diterima. Adapun relevansi antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti di MAN 1 Medan adalah menguji pengaruh dukungan sosial namun perbedaannya penelitian sebelumnya dilakukan untuk melihat pengaruh dukungan sosial terhadap stres pada tingkat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sedangkan penelitian ini pada tingkat siswa kelas X Madrasah Aliyah.

2. Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Stres Akademik pada Siswa SMA Boarding School, (Miftahul Hidayah, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik pada siswa SMA Boarding School. Hipotesis yang

diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa SMA Boarding School. Untuk menguji hipotesis penelitian, peneliti melakukan pengambilan data dengan menggunakan skala dukungan teman sebaya dari Thompson dan Mazer (2009), yaitu Student Academic Support Scale (SASS) dan skala stres akademik dari Sun, Dunne, Hou, & Xu (2011), yaitu Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA). Kedua skala tersebut diberikan pada 100 siswa SMA Boarding School. Hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi  $r=-0,38$  dengan signifikansi  $p = 0,000$  untuk dukungan teman sebaya dan stres akademik, sehingga hipotesis dinyatakan diterima. Relevansi penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah stres akademik namun perbedaannya terletak pada dukungan yang diberikan. Penelitian sebelumnya menguji pengaruh dukungan teman sebaya, sedangkan penelitian ini menguji pengaruh dukungan sosial guru bk.

3. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas Vii-1 Smp Negeri 5 Seruway Aceh Tamiang Tahun Ajaran 2018/2019, (Sri Ayu Miswatul Mutiah, 2019). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1) tingkat dukungan sosial teman sebaya pada siswa SMP Negeri 5 Seruway Aceh Tamiang, 2) tingkat prestasi belajar siswa SMP Negeri 5 Seruway Aceh Tamiang, 3) adanya pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 5 Seruway Aceh Tamiang Tahun

Ajaran 2018/2019. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan melalui teknik analisis korelasional. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas VII-1 SMP Negeri 5 Seruway Aceh Tamiang dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya dengan hasil koefisien determinan sebesar 5,3361% dan 94,6639% prestasi belajar di pengaruh oleh faktor lain. Dengan dilakukan perhitungan secara keseluruhan maka hasil nilai “r” sebesar 0,231. Dan memeriksa tabel nilai “r” product moment ternyata Df sebesar 30. Pada taraf signifikan 5% = 0,361, sedangkan taraf signifikan 1% = 0,463. Maka hasil yang didapat adalah “r” hitung lebih kecil baik pada taraf signifikan 5% ( $0,231 < 0,361$ ) maupun 1% ( $0,231 < 0,463$ ). Dengan demikian dapat diketahui, Hipotesis Nihil ( $H_0$ ) ditolak sedangkan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dari perhitungan ini menunjukkan terdapat korelasi antara variabel X dan variabel Y, akan tetapi itu korelasi yang lemah atau rendah pada kelas VII-1 SMP Negeri 5 Seruway Tahun Ajaran 2018/2019. Relevansi penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pengaruh dukungan sosial, namun yang membedakan penelitian ini variabel Y adalah stres akademik, sedangkan penelitian sebelumnya variabel Y adalah prestasi belajar.

Berdasarkan penelitian yang relevan diatas, maka perbedaan dengan penelitian ini adalah pada variabel dan sampel penelitiannya. Terdapat 2 variabel dalam penelitian ini yaitu X (dukungan sosial) dan Y (stres akademik). Hal lain yang menjadi perbedaan antara kedua penelitian

ini adalah sampel penelitiannya. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas x MAN 1 Medan yang terindikasi mengalami stres akademik khususnya.

#### **F. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dapat diambil hipotesa sementara bahwa pemberian dukungan sosial dari orang-orang terdekat siswa baik di rumah maupun di sekolah, seperti dukungan sosial dari orang tua dan guru serta teman sebaya dapat mengurangi stres akademik yang dialami siswa Madrasah Aliyah dan mewujudkan kebahagiaan dalam belajar. Adapun penetapan hipotesa dalam penelitian sebagai berikut:

Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) : terdapat pengaruh dukungan sosial guru bk terhadap stres akademis siswa kelas X MAN 1 Medan.

Hipotesis Nol ( $H_0$ ) : tidak terdapat pengaruh dukungan sosial guru bk terhadap stres akademik siswa kelas X MAN 1 Medan.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Peneliti menggunakan jenis pendekatan penelitian kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana, karena peneliti berusaha mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik siswa Madrasah Aliyah, Maka dengan demikian data yang akan dikumpulkan dalam penelitian berupa angka-angka dan informasi mengenai stres akademik siswa MAN 1 Medan, dimana variabel penelitian (bebas dan terikat) dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan.

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel-variabel utama yang ada dalam penelitian ini, perlu diidentifikasi terlebih dahulu agar dapat lebih memudahkan penelitian yang akan dilaksanakan. Pada penelitian ini terdapat 2 variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah dukungan sosial dan variabel terikatnya adalah stres akademik.

#### **C. Definisi Operasional**

Definisi operasional variabel penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang telah disampaikan. Menurut Azwar, definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel

yang dirumuskan berdasarkan aspek-aspek variabel tersebut yang dapat diamati. Adapun definisi untuk menjelaskan variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan interaksi sosial atau hubungan yang memberikan suatu keuntungan timbal balik. Di dalam dukungan sosial, individu dapat memberi bantuan nyata kepada individu lain, bantuan tersebut dapat berupa sebagai kepercayaan sistem sosial terhadap tersedianya kasih sayang, perhatian atau rasa kelekatan terhadap kelompok sosial yang dihargai. Dukungan sosial dapat diketahui dengan menggunakan skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Cutrona dan Gardner, yaitu: (1) dukungan emosional; (2) dukungan instrumental; (3) dukungan informasi; (4) dukungan penghargaan; (5) dukungan kelompok.<sup>57</sup>

#### 2. Stres Akademik

Stres akademik adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu menerima tekanan-tekanan atau tuntutan yang ada, baik dari dalam (*internal*) maupun dari luar (*eksternal*). Senada dengan hal tersebut Taufik dan Ifdil menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang

---

<sup>57</sup> Rif'ati, Mas Ian, et al, (2018) "Konsep Dukungan Sosial." *Jurnal*, Surabaya: Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, hal. 6.

dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah. Stres akademik dapat diketahui dengan menggunakan skala stres akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Lakaev, yaitu: (1) fisiologis; (2) kognitif; (3) afektif; (4) konatif.<sup>58</sup>

#### **D. Subjek Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Menurut Sugiyono, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti.<sup>59</sup> Berdasarkan pendapat tersebut dapat diambil batasan pengertian bahwa populasi adalah keseluruhan unsur obyek sebagai sumber data dengan karakteristik tertentu dalam sebuah peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X yang ada di MAN 1 Medan yang berjumlah 650 orang siswa.

##### **2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah beberapa siswa kelas X dari populasi yang ada.

---

<sup>58</sup> Natasha Lakaev, (2009). Validation of an Australian academic stress questionnaire. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 19(1), hal.60

<sup>59</sup> Nanang Martono, (2012), *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*, Jakarta: RajagrafindoPersada, hal. 78

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Cluster sampling*. *Cluster sampling* adalah teknik memilih sebuah sampel dari kelompok-kelompok unit yang kecil. Sesuai dengan namanya, penarikan sampel ini didasarkan pada gugus atau *cluster*. Teknik *cluster sampling* digunakan jika catatan lengkap tentang semua anggota populasi tidak diperoleh serta keterbatasan biaya dan populasi geografis elemen-elemen populasi berjauhan.

Metode *One-Stage Cluster Sampling* membagi populasi menjadi kelompok atau kluster. Beberapa kluster kemudian dipilih secara acak sebagai wakil dari populasi, kemudian seluruh elemen dalam cluster terpilih dijadikan sebagai sampel penelitian. Dalam penelitian ini jumlah siswa yang menjadi sampel sebanyak 165 orang yang diambil dari kelas IPA 3, IPA 5, IPS 2, Agama, dan Bahasa.

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Dalam penelitian yang menjadi sumber data primer adalah data yang diperoleh dari wawancara dan pemberian instrument lainnya dengan informan yang telah ditentukan untuk yang meliputi berbagai hal yang berkaitan dengan dukungan sosial terhadap stress akademik siswa Madrasah Aliyah. Sedangkan sumber sekunder dalam penelitian ini berupa data kurikulum, daftar nama siswa, profil dari Madrasah Aliyah tersebut, serta dokumentasi dari proses belajar mengajar yang ada di Madrasah Aliyah tersebut.

Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data lapangan dalam penelitian ini adalah angket dengan menggunakan skala. Menurut Azwar, skala merupakan perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert yang dimodifikasi peneliti untuk mengungkap tingkat stress akademik siswa dan dukungan sosialnya.

a. Metode Angket atau Kuisisioner

Metode angket atau kuesioner adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan diteliti. Untuk memperoleh data, angket disebarakan kepada responden (orang-orang yang menjawab atas pertanyaan yang diajukan untuk kepentingan penelitian), terutama pada penelitian survei. Dalam hal ini peneliti membuat pernyataan-pernyataan tertulis kemudian dijawab oleh responden/sampling Teknik angket digunakan untuk mengetahui tingkatan kecerdasan emosional dan motivasi pada diri siswa. Pada pelaksanaan penelitian siswa diarahkan untuk mengisi angket tersebut berdasarkan keadaan diri mereka sebenarnya. Data yang diperoleh dari angket adalah skor dukungan sosial dan stres akademik.

## **1. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial merupakan interaksi sosial atau hubungan yang memberikan suatu keuntungan timbal balik. Di dalam dukungan sosial, individu dapat memberi bantuan nyata kepada individu lain, bantuan

tersebut dapat berupa sebagai kepercayaan sistem sosial terhadap tersedianya kasih sayang, perhatian atau rasa kelekatan terhadap kelompok sosial yang dihargai. Dukungan sosial dapat diketahui dengan menggunakan skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Cutrona dan Gardner, yaitu: (1) dukungan emosional; (2) dukungan instrumental; (3) dukungan informasi; (4) dukungan penghargaan; (5) dukungan kelompok.

Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Dengan menggunakan skala likert, maka variabel dalam penelitian ini dijabarkan menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Indikator yang terukur tersebut dapat dijadikan tolak ukur dalam pembuatan pertanyaan dan pernyataan yang perlu di jawab oleh responden. Dalam penelitian ini terdapat lima tipe alternatif instrumennya adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Nilai Respon Skala Dukungan Sosial**

<b>No.</b>	<b>Respon</b>	<b>Nilai</b>
1.	Tidak Pernah (TP)	1
2.	Jarang (JR)	2
3.	Kadang-Kadang (KD)	3
4.	Sering (SR)	4
5.	Selalu (SL)	5

**Tabel 3.2**  
**Kisi-Kisi Angket Pengumpulan Data Dukungan Sosial**

No	Aspek	Indikator	No. Aitem	Jumlah
1.	Dukungan Emosional	Dukungan dalam bentuk kasih sayang, penghargaan, perasaan didengarkan, perhatian dan kepercayaan.	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	10
2.	Dukungan penghargaan	Dukungan dalam bentuk penilaian, penguatan, dan umpan balik.	11,12,13,19,20,21,27,29,31	9
3.	Dukungan Informasi	Dukungan dalam bentuk informasi, nasehat dan saran.	14,15,16,22,23,24,32,33,40,	9
4.	Dukungan Instrumental	Sarana yang tersedia untuk menolong individu melalui waktu, uang, alat, bantuan dan perkerjaan.	17,18,25,26,30,34,35,37,39,41.	10

5.	Dukungan Kelompok	Keterlibatan dan pengakuan sebagai bagian dari kelompok yang memiliki minat aktivitas sosial yang sama.	28,36,38,42,43,44,45,46,47.	9
----	-------------------	---	-----------------------------	---

## 2. Stres Akademik

Stres akademik adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu menerima tekanan-tekanan atau tuntutan yang ada, baik dari dalam (*internal*) maupun dari luar (*eksternal*). Senada dengan hal tersebut Taufik dan Ifdil menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah. Stres akademik dapat diketahui dengan menggunakan skala stres akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Lakaev, yaitu: (1) fisiologis; (2) kognitif; (3) afektif; (4) konatif.

Dengan menggunakan skala likert, maka variabel dalam penelitian ini dijabarkan menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Indikator yang terukur tersebut dapat dijadikan tolak ukur dalam pembuatan pertanyaan dan pernyataan yang perlu di jawab oleh responden. Dalam penelitian ini terdapat lima tipe alternatif instrumennya adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.3**

**Nilai Respon Skala Stres Akademik**

<b>No.</b>	<b>Respon</b>	<b>Nilai</b>
1.	Tidak Pernah (TP)	1
2.	Jarang (JR)	2
3.	Kadang-Kadang (KD)	3
4.	Sering (SR)	4
5.	Selalu (SL)	5

**Tabel 3.4**  
**Kisi-Kisi Angket Pengumpulan Data Stres Akademik**

No	Aspek	Indikator	No. Aitem	Jumlah
1.	Fisik	Pusing Lelah	1,2,3,4	4
2.	Kognitif	Sulit focus Pikiran terbebani	5,6,7,8	4
3.	Afektif	Tertekan Bingung Bosan Marah/Jeng kel	9,10,11,12 ,13,14,15, 16	8

4.	Konatif	Malas Tidak bersemanga t	17,18,19, 20	4
----	---------	-----------------------------------	-----------------	---

### **E. Validitas Instrumen**

Validitas adalah suatu pengukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan ukuran suatu instrument terhadap konsep yang diteliti. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Dalam penelitian ini uji validitas yang digunakan adalah validitas konstruksi yang akan diuji oleh ahli. Secara teknis pengujian validitas konstruksi dapat dibantu dengan menggunakan kisi-kisi instrumen, atau matrik pengembangan instrumen. Dalam kisi-kisi tersebut terdapat indikator sebagai tolak ukur dan nomor butir (item) pertanyaan yang telah dijabarkan dari indikator. Dengan kisi-kisi instrumen itu maka pengujian validitas dapat dilakukan dengan mudah dan sistematis.

### **F. Teknik Analisis Data**

Setelah data-data yang penulis perlukan terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data yang penulis gunakan pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik inferensial,

(sering juga disebut statistik induktif atau statistik probabilitas) adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi.

### 1. Regresi Linier Sederhana

Regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen.

Persamaan umum regresi linier sederhana adalah :

$$\hat{Y} = a + Bx$$

Dimana :

$\hat{y}$  = subyek dalam variabel dependen yang diprediksikan

$a$  = harga  $Y$  bila  $X = 0$  (harga konstan)

$b$  = Koefesien Regresi (nilai peningkatan atau penurunan)

$X$  = Variabel Independen

Berdasarkan persamaan di atas, maka nilai  $a$  dan  $b$  dapat diketahui dengan menggunakan rumus *least square* sebagai berikut :

Rumus untuk mengetahui besar nilai  $a$  :

$$a = \frac{(\sum y)(\sum x^2) - (\sum y)(\sum xy)}{n(\sum x^2) - (\sum x)^2}$$

Rumus untuk mengetahui besar nilai  $b$  :

$$b = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{n(\sum x^2) - (\sum x)^2}$$

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Deskripsi Data**

**1. Temuan Khusus**

**a) Gambaran Stres Akademik Siswa Kelas X MAN 1 Medan**

Dalam penelitian yang telah dilakukan selama 3 kali pertemuan, yang dimulai pada 4 sampai dengan 6 Maret 2020 di kelas X MAN 1 Medan untuk pemberian angket dukungan sosial guru BK dan stres akademik, maka diperoleh gambaran tentang stres akademik yang dialami siswa kelas X dari semua jurusan dan seberapa besar dukungan yang diberikan guru bk kepada mereka untuk mengurangi stres akademik tersebut. Angket yang diberikan terdiri dari 20 aitem pernyataan untuk stres akademik dan 47 aitem pernyataan untuk dukungan sosial guru bk. Dari angket tersebut diperoleh hasil sebagai berikut: Untuk menentukan katagori rendah, sedang, tinggi, digunakan skala ordinal sebagai tolak ukur yang akan dijadikan pengukuran sebagai berikut:

$$\text{Rentang} = \frac{\text{Skor maksimal ideal} - \text{skor minimal ideal}}{3}$$

Skor terendah yang didapatkan dari hasil penelitian tingkat stres akademik siswa kelas X adalah 29, sementara skor tertinggi adalah 100. Maka jika dimasukkan kedalam rumus akan menjadi sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Rentang} &= \frac{101 - 29}{3} \\ &= \frac{71}{3} \\ &= 23,6 \end{aligned}$$

Langkah selanjutnya hasil pembagian ditambah dengan hasil penskoran dari skala stres akademik.

- a)  $29 + 23,6 = 52,6$  dibulatkan 53 } Rendah
- b)  $52,6 + 23,6 = 76,2$  dibulatkan 76 } Sedang
- c)  $76,2 + 23,6 = 99,8$  dibulatkan 100 } Tinggi

Berdasarkan data di atas maka dapat diketahui siswa yang memiliki nilai akhir stres akademik dari 29 sampai 53 memiliki tingkat stres akademik rendah, siswa yang memiliki nilai akhir stres akademik dari 54 sampai 76 memiliki tingkat stres akademik sedang, siswa yang memiliki nilai akhir stres akademik dari 77 sampai 100 memiliki tingkat stres akademik tinggi. Dengan demikian jumlah siswa dengan tingkat stres akademik rendah berjumlah 50 siswa, sedang 84 siswa, dan tinggi 31 siswa. Jika dijumlahkan seluruhnya menjadi 165 siswa sesuai dengan jumlah sampel yang ada.

**Tabel 4.1**

**Kategorisasi Stres Akademik Siswa**

<b>Tingkat</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Rendah	50	30,3 %

Sedang	84	50,9 %
Tinggi	31	18,8 %
<b>Jumlah</b>	<b>165</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan Tabel 7 di atas menunjukkan bahwa dari 165 kelas X MAN 1 Medan mayoritas memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang (50,9%), diikuti dengan tingkat stres akademik pada kategori rendah (30,3%) dan kategori tinggi (18,8%). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat stres akademik siswa kelas X MAN 1 Medan cenderung sedang mengarah ke rendah.

#### **b) Analisis Data Hasil Penelitian dan Pengujian Hipotesis**

Data variabel dukungan sosial guru bk dan stres akademik diperoleh dengan menggunakan angket yang diberikan kepada siswa kelas X MAN 1 Medan. Angket diberikan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dukungan sosial guru bk terhadap stres akademik siswa yang dialami oleh siswa-siswi kelas X MAN 1 Medan. Data yang terkumpul dalam penelitian ini terdiri atas beberapa metode, yaitu metode observasi, metode tes, metode dokumentasi. Metode observasi digunakan oleh peneliti untuk mengamati kondisi sekolah meliputi sarana prasarana MAN 1 Medan, struktur organisasi guru, siswa dan sebagainya. Metode tes digunakan peneliti untuk mengetahui tingkat dukungan sosial guru BK dan stres akademik siswa di MAN 1 Medan.

Metode dokumentasi digunakan untuk mengetahui sejarah tertulis MAN 1 Medan, data keadaan guru dan siswa serta foto hasil penelitian. Sebelum menganalisis data maka peneliti menggunakan uji instrumen dan uji prasyarat. Uji instrumen terdiri dari dua uji, yaitu uji validitas dan uji reliabilitas, sedangkan uji prasyarat juga terdiri dari dua uji, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

### c) Uji Validitas

Tabel kerja teknik validitas dari 165 responden didapatkan tabulasi data-data sebagai berikut:

**Tabel 4.2**  
**Hasil Analisis Item Instrumen Dukungan Sosial Guru bk**  
**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	161.0970	645.771	.367	.914
VAR00002	160.0485	652.766	.335	.915
VAR00003	159.0061	650.335	.385	.914
VAR00004	159.0000	654.549	.377	.914
VAR00005	159.5394	652.713	.340	.915
VAR00006	159.6667	655.407	.314	.915
VAR00007	159.9152	648.895	.385	.914
VAR00008	159.9394	646.399	.375	.914
VAR00009	159.2606	646.023	.439	.914
VAR00010	159.1636	648.723	.425	.914
VAR00011	160.2000	637.880	.522	.913
VAR00012	160.5758	639.514	.514	.913
VAR00013	160.5576	648.687	.406	.914
VAR00014	160.0121	642.719	.510	.913
VAR00015	159.1394	649.084	.433	.914
VAR00016	160.3394	631.579	.573	.912
VAR00017	159.3758	650.565	.356	.914

VAR00018	159.4848	641.129	.514	.913
VAR00019	159.7333	649.233	.372	.914
VAR00020	159.6242	648.297	.348	.915
VAR00021	159.7515	636.151	.456	.913
VAR00022	159.6667	644.163	.500	.913
VAR00023	160.3697	634.771	.547	.912
VAR00024	160.0242	645.585	.414	.914
VAR00025	160.2667	645.648	.381	.914
VAR00026	159.9152	641.785	.467	.913
VAR00027	159.7273	642.882	.395	.914
VAR00028	161.2909	651.683	.329	.915
VAR00029	159.3697	651.052	.431	.914
VAR00030	159.5152	652.995	.307	.915
VAR00031	159.5697	650.234	.318	.915
VAR00032	160.2303	640.288	.419	.914
VAR00033	159.9879	639.622	.500	.913
VAR00034	160.4667	641.628	.463	.913
VAR00035	161.0485	648.900	.321	.915
VAR00036	159.1818	644.808	.458	.913
VAR00037	159.8727	651.026	.324	.915
VAR00038	160.0182	644.664	.425	.914
VAR00039	159.9515	646.754	.403	.914
VAR00040	160.1576	638.999	.514	.913
VAR00041	160.4909	650.825	.334	.915
VAR00042	159.1818	647.662	.409	.914
VAR00043	159.6970	649.408	.344	.915
VAR00044	159.3758	649.492	.427	.914
VAR00045	159.4667	642.775	.479	.913
VAR00046	159.3636	650.343	.408	.914
VAR00047	159.6970	643.347	.477	.913

**Tabel 4.3**  
**Hasil Analisis Item Instrumen Stres Akademik**  
**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	58.3697	205.625	.322	.916
VAR00002	58.4061	201.438	.453	.913
VAR00003	57.8667	200.641	.476	.912
VAR00004	58.5515	193.249	.648	.908

VAR00005	58.6545	200.325	.468	.913
VAR00006	58.2061	193.165	.608	.909
VAR00007	57.6909	201.276	.431	.913
VAR00008	58.3091	191.495	.664	.908
VAR00009	57.6364	195.940	.611	.909
VAR00010	58.3515	197.876	.599	.910
VAR00011	58.4364	191.808	.645	.908
VAR00012	58.8606	202.352	.427	.913
VAR00013	57.9636	192.474	.623	.909
VAR00014	58.5333	195.763	.641	.909
VAR00015	58.3879	194.410	.600	.910
VAR00016	59.1394	198.352	.511	.912
VAR00017	58.2424	191.807	.709	.907
VAR00018	58.1091	192.537	.671	.908
VAR00019	57.7576	196.990	.544	.911
VAR00020	57.7455	196.093	.589	.910

Uji validitas dari hasil SPSS dapat dilakukan dengan membandingkan  $r$  hitung dan  $r$  tabel. Jika  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel maka aitem pernyataan pada angket dikatakan valid dan sebaliknya jika  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel maka aitem dikatakan tidak valid.  $r$  tabel memiliki ketentuan  $r$  minimal 0,3. Berdasarkan hasil uji coba instrumen penelitian menggunakan SPSS 22.0 for windows diperoleh kesimpulan bahwa untuk setiap butir aitem pernyataan pada angket dukungan sosial guru bk dengan jumlah 47 aitem adalah *valid*, sedangkan untuk angket stres akademik dengan jumlah 20 aitem juga dinyatakan *valid* karena nilai *corrected item-Total correlation* menunjukkan nilai  $r$  hitung lebih besar dari pada  $r$  tabel.

#### d) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dari hasil SPSS diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,916 (Dukungan Sosial Guru bk) dan 0,915 (Stres Akademik). Nilai reliabilitas sangat reliabel jika alpha Cronbach bergerak dari 0.81 – 1.00. Adapun kriteria reliabilitas instrument dapat dibagi menjadi 5 kelas yaitu:

- ✓ Jika alpha cronbach 0,00 – 0,20 berarti kurang reliabel.
- ✓ Jika alpha cronbach 0,21 – 0,40 berarti agak reliabel.
- ✓ Jika alpha cronbach 0,41 – 0,60 berarti cukup reliabel.
- ✓ Jika alpha cronbach 0,61 – 0,80 berarti reliabel.
- ✓ Jika alpha cronbach 0,81 – 1,00 berarti sangat reliabel.<sup>60</sup>

Berdasarkan kriteria reliabilitas instrument di atas, maka dapat disimpulkan bahwa butir-butir instrument angket dukungan sosial guru bk dan stres akademik adalah sangat reliabel. Berikut tabel tingkat reliabilitas keduanya:

**Tabel 4.4**

**Reliability Statistics Dukungan Sosial**

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	47

**Tabel 4.5**

**Reliability Statistics Stres Akademik**

---

<sup>60</sup> Will Thalheimer dan Samantha cook, How to Calculate Effect Sizes from Published Research A Simplified Methodology, (A Work- Learning , 2002), hal. 4

Cronbach's Alpha	N of Items
.915	20

e) Uji Prasyarat Analisis

a. Uji normalitas menggunakan bantuan *SPSS 22.0 for windows*

Uji normalitas untuk nilai post-test siswa kelas X MAN 1 Medan, dilihat dari hasil SPSS diperoleh nilai probabilitas asymp sig. (2-tailed) yaitu 0,071 seperti yang terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.6**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardize d Residual
N		165
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.67284733
Most Extreme Differences	Absolute	.067
	Positive	.067
	Negative	-.043
Test Statistic		.067
Asymp. Sig. (2-tailed)		.071 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

H<sub>0</sub>: Data diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

H<sub>1</sub>: Data diambil bukan dari populasi yang berdistribusi normal.

- Jika sig. (2-tailed) < 0,05 maka H<sub>0</sub> ditolak, yang berarti data diambil bukan dari populasi yang berdistribusi normal.

- Jika sig. (2-tailed)  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima, yang berarti data diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil SPSS diperoleh sig. (2-tailed)  $0,071 > 0,05$  maka  $H_0$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

**b. Uji homogenitas menggunakan bantuan SPSS 22.0 for windows**

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya kesamaan variansi antara variabel dukungan sosial guru bk dan variabel stres akademik. Uji homogenitas untuk dukungan sosial guru bk terhadap stres akademik siswa dapat dilihat dari hasil SPSS diperoleh sig.  $0,000$  seperti yang terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.7**

**Test of Homogeneity of Variances**

hasil :

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
40.902	1	328	.000

$H_0$ : Data diambil dari populasi yang memiliki variansi sama.

$H_1$ : Data diambil bukan dari populasi yang memiliki variansi sama.

- Jika nilai sig.  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, yang berarti data diambil bukan dari populasi yang memiliki variansi sama.

- Jika nilai sig. > 0,05 maka  $H_0$  diterima, yang berarti data diambil dari populasi yang memiliki variansi sama.

Berdasarkan hasil SPSS diperoleh sig.  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa data diambil bukan dari populasi yang memiliki variansi sama.

### c. Uji Hipotesis

- *Hipotesis 1* ( $H_0$ ): Tidak terdapat pengaruh dukungan sosial guru BK terhadap stres akademik siswa kelas X di MAN 1 Medan.
- *Hipotesis 2* ( $H_a$ ): Terdapat pengaruh dukungan sosial guru BK terhadap stres akademik siswa kelas X di MAN 1 Medan.

Uji hipotesis dengan bantuan SPSS digunakan dalam perhitungan nilai post-test ini adalah uji Regresi Linear Sederhana. Uji Regresi Linear digunakan untuk mengukur pengaruh variabel bebas atau *independent variable* terhadap variabel terikat atau *dependent variable*. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah dukungan sosial guru bk, sedangkan variabel terikatnya adalah stres akademik.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji regresi linear sederhana dapat mengacu pada dua hal, yaitu:

1. Jika nilai signifikansi < 0,05, artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y.

2. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.
3. Jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y.
4. Jika nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.<sup>61</sup>

Berdasarkan bantuan dari SPSS, maka didapatkan hasil *output* dari analisis regresi linear sederhana sebagai berikut:

**Tabel 4.8**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	DUKUNGAN b	.	Enter

a. Dependent Variable: STRESS

b. All requested variables entered.

Tabel di atas menjelaskan tentang variabel yang dimasukkan dan metode yang digunakan. Dalam hal ini variabel yang dimasukkan adalah variabel Dukungan sosial guru bk sebagai variabel *independent* dan stres akademik sebagai variabel *dependent* dan metode yang digunakan adalah metode *enter*.

**Tabel 4.9**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.087 <sup>a</sup>	.008	.002	14.71779

<sup>61</sup> Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA, hal.257

- a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN  
 b. Dependent Variable: STRESS

Tabel di atas menjelaskan besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) antara variabel X dan Variabel Y. Pada tabel tersebut terlihat nilai korelasi antara kedua variabel tersebut adalah 0,087. Dari *output* tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,008, yang memiliki arti bahwa pengaruh variabel X (Dukungan Sosial Guru bk) terhadap variabel Y (Stres Akademik) adalah sebesar 0,8% ( $0,008 \times 100$ ). Ini artinya pengaruh dukungan sosial guru BK di MAN 1 Medan terhadap stres akademik siswa kelas X hanya sebesar 0,8% sementara sisanya 99,2% ( $100\% - 0,8\%$ ) dukungan sosial berasal dari luar, baik dari teman sebaya, orang tua, dan lingkungan.

**Tabel 4.10**

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	272.366	1	272.366	1.257	.264 <sup>b</sup>
	Residual	35307.962	163	216.613		
	Total	35580.327	164			

- a. Dependent Variable: STRESS  
 b. Predictors: (Constant), DUKUNGAN

Tabel Anova di atas menjelaskan bahwa nilai dari F hitung adalah 1,257 dengan tingkat signifikansi  $0,264 > 0,05$ , artinya model regresi tidak dapat dipakai untuk memprediksi variabel Y dengan kata lain model regresi tidak signifikan, maka dapat

disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y.

**Tabel 4.11**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	69.439	7.324		9.480	.000
	DUKUNGA N	-.050	.044	-.087	-1.121	.264

a. Dependent Variable: STRESS

Pada tabel di atas diketahui nilai *Constant* (a) adalah 69,439, sedangkan nilai Dukungan sosial guru bk (b/koeffisien regresi) adalah -0,050 sehingga persamaan regresinya dapat ditulis sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 69,439 + (-0,050)X,$$

Persamaan di atas dapat diterjemahkan:

- Konstanta sebesar 69,439, memiliki arti bahwa nilai konsisten variabel Y (Stres akademik) adalah sebesar 69,439.
- Koefisien regresi X (Dukungan sosial guru bk) sebesar -0,050 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai dukungan sosial guru bk, maka nilai variabel Y (Stres akademik) akan berkurang sebesar -0,050. Begitupun sebaliknya jika setiap pengurangan 1% nilai dukungan sosial guru bk, maka nilai variabel Y (Stres akademik) akan

bertambah sebesar -0,050. Koefisien regresi tersebut bernilai negatif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap variabel Y adalah negatif.

Berdasarkan nilai signifikansi dari tabel *Coefficients* diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,264 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh variabel X (dukungan sosial guru bk) terhadap variabel Y (stres akademik).

Berdasarkan nilai t: diketahui nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $-1,121 < t_{tabel}$  1,97462 sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima, dimana *Hipotesis 1* ( $H_0$ ): Tidak terdapat pengaruh dukungan sosial guru BK terhadap stres akademik siswa kelas X di MAN 1 Medan. Dengan kata lain variabel X (dukungan sosial guru bk) tidak berpengaruh terhadap variabel Y (stres akademik).

#### **Catatan:**

##### **Cara mencari $T_{tabel}$**

$$\begin{aligned} T_{tabel} &= (\alpha/2 : n-k-1) \\ &= (0,05/2 : 165-1-1) \\ &= (0,025 : 163) \text{ [ dilihat pada nilai distribusi } t_{tabel} \text{]} \\ &= 1,97462 \end{aligned}$$

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial guru bk terhadap stres akademik siswa kelas x MAN 1 Medan dan implikasinya dalam bimbingan konseling . Dalam penelitian ini

banyak sampel yang diambil ada 165 orang siswa dan populasinya seluruh siswa kelas x dari semua jurusan yang ada di MAN 1 Medan.

Berdasarkan penyajian data dan analisis data terkait penelitian sekarang, hasilnya menunjukkan bahwa data berdistribusi normal namun pada uji homogenitas hasilnya menunjukkan tidak homogeny, karena hasil SPSS diperoleh sig.  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data diambil bukan dari populasi yang memiliki variansi sama dan aitem-aitem pernyataan angket tidak memiliki kemiripan (kesamaan) antara satu aitem dengan aitem lainnya . Selanjutnya uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana. Berdasarkan nilai signifikansi dari tabel *Coefficients* diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,264 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh variabel X (dukungan sosial guru bk) terhadap variabel Y (stres akademik). Hal ini mengacu pada dasar pengambilan keputusan uji regresi linear sederhana, dimana nilai signifikansi  $> 0,05$ , artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.

Dilihat berdasarkan nilai t: diketahui nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $-1,121 < t_{tabel}$   $1,97462$  sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X (dukungan sosial guru bk) tidak berpengaruh terhadap variabel Y (stres akademik). Mengacu pada dasar pengambilan keputusan uji regresi linear sederhana dimana nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.

Hubungan antara dukungan sosial guru bk terhadap stres akademik juga tidak menunjukkan hasil yang signifikan, karena berdasarkan hasil *output* tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,008, yang memiliki arti bahwa pengaruh variabel X (Dukungan Sosial Guru bk) terhadap

variabel Y (Stres Akademik) adalah sebesar 0,8% ( $0,008 \times 100$ ). Guru bk hanya memberikan 0,8% dukungan sosial kepada siswa yang terindikasi mengalami stres akademik, sedangkan 99,2% dukungan berasal dari luar baik dari orang tua, teman sebaya dan lingkungan bermain mereka.

Secara keseluruhan dapat diartikan bahwa tidak terdapat pengaruh dukungan sosial guru bk terhadap stres akademik siswa kelas X MAN 1 Medan. Jika dilihat dari beberapa penelitian yang relevan sebelumnya terdapat hubungan dan pengaruh antara dukungan sosial guru bk terhadap permasalahan yang dimiliki siswa, dengan demikian hasil penelitian ini sangat berbeda, karena penelitian ini dukungan sosial guru bk tidak mempengaruhi kondisi stres akademik siswa. Kemungkinan besar guru bk di MAN 1 memberikan pengaruh dukungan sosial yang minim dalam hal mengatasi stres akademik siswa kelas .

### **C. Implikasi Dalam Bimbingan dan Konseling**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas x MAN 1 Medan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial guru bk terhadap stres akademik siswa. Hal ini mengindikasikan rata-rata dukungan yang diperoleh siswa bukan berasal dari guru bk. Fakta ini sangat disayangkan karena pada dasarnya guru bk harus memiliki hubungan baik dengan para siswa sesuai dengan istilah “Guru bk adalah teman siswa” maka guru bk harus benar-benar memahami apa yang dibutuhkan para siswa demi mewujudkan tujuan bimbingan dan konseling itu sendiri. Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa layanan yang dapat

diberikan kepada siswa guna mengatasi dan menyelesaikan permasalahan yang tengah dihadapinya, oleh karena itu guru bk dapat mengambil beberapa tindakan tertentu. Hal ini berdasarkan salah satu fungsi dari bimbingan dan konseling yaitu fungsi preventif (pencegahan). Jika dikaitkan dengan penelitian ini maka akan lebih baik guru bk yang ada di MAN 1 Medan melakukan pencegahan sejak dini agar para siswa kelas x tidak ada yang terindikasi mengalami stres akademik.

Salah satu Layanan bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan untuk membangun hubungan yang lebih akrab antara guru bk dan siswa adalah layanan Bimbingan Kelompok. Bimbingan kelompok adalah Suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

Prayitno mengemukakan bahwa Bimbingan kelompok adalah Suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.<sup>62</sup>

---

<sup>62</sup> Prayitno. (1995). "*Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*" Jakarta: Ghalia Indonesia. Hal, 178.

Menurut Amati bahwa tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga menembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan.<sup>63</sup> Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk:

1. Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya.
2. Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok
3. Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama temanteman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya.
4. Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
5. Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.
6. Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial
7. Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Fungsi dari layanan bimbingan kelompok diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Memberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan memberikan tanggapan tentang berbagai hal yang terjadi di lingkungan sekitar.

---

<sup>63</sup> Zayiroh. (2007). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Perilaku Komunikasi Antar Pribadi Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Ungaran Tahun Pelajaran 2006/2007. *Skripsi*. Hal, 54

2. Mempunyai pemahaman yang efektif, objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal tentang apa yang mereka bicarakan.
3. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan sendiri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
4. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap sesuatu hal yang buruk dan memberikan dukungan terhadap sesuatu hal yang baik.
5. Melaksanakan kegiatan-kegiatan yang nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana apa yang mereka programkan semula.

Berdasarkan dari tujuan dan fungsi dari bimbingan kelompok, maka dapat ditarik suatu kesimpulan mengapa layanan ini dapat digunakan untuk meningkatkan dukungan sosial guru bk terhadap stres akademik siswa kelas X MAN 1 Medan. Hal ini dikarenakan layanan bimbingan kelompok lebih *efisien* dibandingkan dengan layanan lainnya, karena memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai macam informasi mengenai suatu topik tertentu dari nara sumber (terutama guru pembimbing/guru bk) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Layanan bimbingan kelompok juga merupakan media pengembangan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antarpribadi yang dimiliki. Ketika para siswa sudah bisa

lebih terbuka kepada guru bk, maka akan lebih mudah membangun hubungan tertentu dengan mereka, sehingga dukungan sosial yang diberikan oleh guru bk lebih terlihat. Hal ini tentunya akan menurunkan angka stres akademik yang dialami siswa dan meningkatkan angka pengaruh dukungan sosial dari guru bk.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

1. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas X MAN 1 Medan menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara dukungan sosial guru bk terhadap stres akademik yang dialami siswa. Hal ini berdasarkan nilai  $t$ : diketahui nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $1,121 < t_{tabel} 1,97462$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima, dimana *Hipotesis 1* ( $H_0$ ): Tidak terdapat pengaruh dukungan sosial guru BK terhadap stres akademik siswa kelas X di MAN 1 Medan. Dengan kata lain variabel X (dukungan sosial guru bk) tidak berpengaruh terhadap variabel Y (stres akademik). Kemungkinan besar dukungan sosial yang diperoleh oleh siswa kelas X berasal dari luar, seperti orang tua, teman sebaya, dan lingkungan bermain.
2. Implikasinya dalam bimbingan dan konseling  
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, implikasi bimbingan dan konseling yang dapat diberikan untuk meningkatkan pengaruh dukungan sosial guru bk terhadap stres akademik siswa kelas X MAN 1 Medan berupa layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok dipilih karena bimbingan kelompok merupakan media pengembangan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat

orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antarpribadi yang dimiliki. Ketika para siswa sudah bisa lebih terbuka kepada guru bk, maka akan lebih mudah membangun hubungan tertentu dengan mereka, sehingga dukungan sosial yang diberikan oleh guru bk lebih terlihat.

## **B. SARAN**

1. Kepada Dinas pendidikan Agama, kedepannya untuk lebih memperhatikan kembali jumlah guru bk yang ada pada tiap-tiap Madrasah dan disesuaikan dengan jumlah seluruh siswanya. Hal ini diperlukan agar dapat terlaksananya bimbingan dan konseling yang efektif dan efisien sesuai dengan penjelasan dari Permendikbud Nomor 15 Tahun 2018 Pasal 4 ayat (4) dimana setiap guru bk wajib mengampu 160 orang siswa.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait dengan kondisi belajar siswa siswa disekolah agar nantinya siswa yang terindikasi mengalami stres akademik mendapat dukungan sosial yang tepat dari guru bk khususnya dan juga pihak-pihak lain. Dukungan sosial dari guru bk diharapkan dapat mencegah terjadinya stres akademik yang tentunya akan mempengaruhi kondisi belajar siswa. Jika stres akademik pada siswa dapat dicegah sejak dini, tentunya akan menimbulkan efek

yang baik (positif) bagi kondisi belajar dan prestasi siswa kelas X MAN 1 Medan.

3. Kepada guru bk diharapkan agar dapat membangun hubungan yang lebih baik dengan para siswa agar para siswa juga dapat merasakan adanya dukungan sosial yang mereka peroleh dari guru bk, oleh karena itu, salah satu layanan yang dapat diberikan untuk menjalin hubungan baik antara para siswa dan guru bk adalah layanan bimbingan kelompok, dimana dengan adanya layanan ini diharapkan para siswa lebih terbuka dalam mengemukakan pendapat kepada guru bk.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan kembali hasil dari penelitian ini. Peneliti selanjutnya diharapkan mengkaji lebih banyak sumber dan referensi yang terkait dengan pengaruh dukungan sosial guru bk terhadap stres akademik siswa agar hasil penelitiannya dapat lebih baik dan lebih lengkap. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mempersiapkan diri dengan baik dalam proses pengambilan dan pengumpulan data sehingga penelitian dapat dilaksanakan dengan lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Agama RI. 2008. *Al- Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung : Diponegoro.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. 2018. Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1).
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. 2017. Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3).
- Daulay, Haidar Putra. 2014. *Pendidikan Islam dalam Perspektif Filsafat*. Kencana.
- Daulay, Nurussakinah. 2015. "*Psikologi kecerdasan anak*." Medan: Perdana Publishing.
- Daulay, Nurussakinah. 2015. *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an Tentang Psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Dianto, M. 2017. Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di Smp Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1(1).
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. 2015. Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Empati*, 4(4).
- Fitriana, Q. A. Y. 2013. Peran kecenderungan kepribadian neuroticism dan problem focused coping dalam menjelaskan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- King, A. Laura. 2012. *Psikologi Umum (Sebuah Pandangan Apresiatif)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lakaev, N. 2009. Validation of an Australian academic stress questionnaire. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 19(1).
- Lubis, Saiful Akhyar. 2015. *Konseling Islami*. Medan: Perdana Mulya Sarana.
- Lubis. Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta; PT Kharisma Utama.
- Mardianto. 2017. *Psikologi Pendidikan*. Medan: Perdana Publishing.
- Martono. Nanang. 2012, *Mettode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nasution, Ahmad Syarqawi; Karima, Muhammad Kaulan; Siahaan, Dina Nadira Amelia. 2019. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Kencana.

- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*.
- Prayitno. 1995. "*Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*" Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. 2015. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pedukung Konseling*. Padang.
- Purwanto, Ngalim. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahmawati, W. K. 2016. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1).
- Rensi, R., & Sugiarti, L. R. 2011. Dukungan sosial, konsep diri, dan prestasi belajar siswa SMP Kristen YSKI Semarang. *Jurnal Psikologi*, 3(2).
- Ridwan, A. 2018. Intensitas Belajar Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Pesantren. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 3(3).
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Syafaruddin; Syarqawi, Ahmad; Siahaan, Dina Nadira Amelia. 2019. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling: Telaah Konsep, Teori dan Praktik*.
- Syarqawi, Ahmad, and Dina Nadira Amelia. 2019. "*Bimbingan dan Konseling Karir: Teori dalam Perencanaan dan Pemilihan Karir*." Medan: Widya Puspita.
- Thalheimer, W dan cook Samantha. 2002. How to Calculate Effect Sizes from Published Research A Simplified Methodology, (*A Work- Learning* ).
- Zayiroh. 2007. Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Perilaku Komunikasi Antar Pribadi Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Ungaran Tahun Pelajaran 2006/2007. *Skripsi*.
- <https://edukasi.kompas.com/read/2019/04/20/09000091/siswa-sekolah-top-banyak-keluhkan-stres-terkait-sekolah>
- <https://megapolitan.kompas.com/read/2014/05/12/1355327/Seto.Mulyadi.UN.Hanya.Ciptakan.Siswa.Stres>.
- <https://republika.co.id/berita/pvo9sn349/studi-siswa-saat-ini-rentan-stres-akademik>
- <https://www.slideshare.net/ginasafitri56/ringkasan-uji-homogenitas-dan-normalitas>
- <https://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-normalitas-kolmogorov-smirnov-spss.html>

## BIODATA

### A. Data Diri

Nama Lengkap	: Nurul Husna
No. KTP	: 1111145807980001
T.Tanggal Lahir	: Bireuen, 18 Juli 1998
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kewarganegaraan	: Indonesia
Status	: Mahasiswa
Alamat Rumah	: Dusun Mee
RT/RW	: 000/000
Desa/Kelurahan	: Ujong Blang
Kecamatan	: Kuala
Kabupaten	: Bireuen
Alamat Domisili	: Jalan Pimpinan, No. 13
Alamat E-mail	: nurulhusna1998.nh5@gmail.com
No.Hp	: 081264829885
Anak Ke dari	: 1 dari 1 Bersaudara



### B. Riwayat Pendidikan

SD	: SD N 2 Kuala	2005-2010
SLTP	: SMP N 1 Bireuen	2010-2013
SLTA	: SMA N 1 Bireuen	2013-2016
SK. Ijazah	: 4157/H/EP/2016 Tanggal 29 Maret 2016	
No. Ijazah	: DN-06 Ma/13 0004730	

### C. Data Orang Tua

#### 1. Ayah

Nama	: Syah Putra (Alm.)
T.Tanggal Lahir	: Buton 30 Desember 1963
Pekerjaan	: -
Pendidikan Terakhir	: SLTA
No.Hp	: -
Gaji/Bulan	: -
Suku	: Sulawesi

## 2. Ibu

Nama : Nurlaila, S.Pd  
 T.Tanggal Lahir : Bireuen, 15 Oktober 1967  
 Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil (Guru)  
 Pendidikan Terakhir : Jenjang Sarjana (S1)  
 No.Hp : 085214074106  
 Gaji/Bulan : Rp. 4.500.000  
 Suku : Aceh

**D. Data Perkuliahan**

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam  
 Stambuk : 2016  
 Tahun Keluar : 2020  
 Dosen PA : Dr. Tarmizi, M.Pd  
 Dosen SKK : Dr. Tarmizi, M.Pd  
 Tgl Seminar Proposal : 28 Januari 2020  
 Tgl Uji Komprehensif : 10 Maret 2020  
 Tgl Sidang Munaqasyah :  
 IP : Sem I : 3,70  
       Sem II : 3,82  
       Sem III : 3,70  
       Sem IV : 3,82  
       Sem V : 3,90  
       Sem VI : 4,00  
       Sem VII : 4,00  
 IPK : 3,83  
 Pembimbing Skripsi I : Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi  
 Pembimbing Skripsi II : Ahmad Syarqawi, M.Pd  
 Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial Guru BK Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X Man 1 Medan Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling

**Nurul Husna**  
**NIM. 33.16.1.038**

## LAMPIRAN 1

### LEMBAR PERSETUJUAN

Saya adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sumatera Utara Medan, saat ini sedang menyelesaikan studi akhir (SKRIPSI) dengan cara melakukan penelitian untuk memenuhi persyaratan dalam meraih gelar sarjana pendidikan S1 saya.

Saya berharap adik-adik siswa kelas X di MAN 1 Medan ini bersedia menjadi responden dan memberikan informasi yang saya butuhkan dalam penelitian ini. Seluruh data dan hasil penelitian ini bersifat rahasia dan hanya digunakan sebagai bahan kajian dan diskusi serta menjadi sarana atau media untuk belajar.

Tujuan lebih lanjut dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi belajar siswa dan mendialogkan teori-teori dengan fakta-fakta yang ada di lapangan, dan dari data yang adik-adik berikan akan dijamin kerahasiaannya, atas kesediaan waktu dari adik-adik, saya mengucapkan terima kasih.

#### **a. Format Persetujuan**

Saya telah membaca penjelasan yang diberikan peneliti, dengan ini saya menyatakan bahwa saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama:

Kelas:

Menyatakan setuju untuk menjadi responden penelitian ini.

Medan,    Maret 2020

(                    )

## LAMPIRAN 2

### Angket Dukungan Sosial

#### Identitas Responden

Nama : (Boleh Nama Samaran)

Jenis Kelamin :

Usia :

Jurusan :

Anak ke : dari bersaudara

Perkerjaan Orang Tua

Ayah :

Ibu :

Penghasilan Orang Tua: a. Rp < Rp. 1.000.000 c. Rp. 4.000.000 – 6.000.000

b. Rp. 1.000.000 – 3.000.000 d. Rp. > Rp. 7.000.000

Riwayat Penyakit :a. Ada, sebutkan :

.....

b. Tidak ada

#### Petunjuk:

Berikut ini terdapat sejumlah uraian singkat mengenai kebiasaan atau perilaku yang diandaikan benar-benar terjadi pada diri remaja yang bersekolah. Baca dan pahami setiap pertanyaan di bawah ini. Adik-adik diminta untuk memilih salah satu pilihan respon jawaban dari pernyataan-pernyataan tersebut apakah sering terjadi pada diri Anda, dengan cara memberikan tanda silang (X) pada kolom yang sudah disediakan. Pastikan tidak ada jawaban yang terlewat atau dikosongkan!. Adapun ketentuan menjawabnya adalah:

Tp	Bila hampir <b>Tidak Pernah</b> anda alami
Jr	Bila <b>Jarang</b> anda alami
Kd	Bila <b>Kadang-Kadang</b> anda alami

Sr	Bila <b>Sering</b> anda alami
Sl	Bila hampir <b>Selalu</b> anda alami

### SKALA A

NO.	PERNYATAAN	TP	JR	KD	SR	SL
1.	Guru BK peduli dengan semua persoalan yang saya hadapi di sekolah.					
2.	Guru BK menenangkan saya ketika gagal dalam mencapai prestasi di sekolah.					
3.	Guru BK menenangkan saya ketika gagal dalam mencapai prestasi di sekolah.					
4.	Teman-teman mendengarkan keluh kesah saya.					
5.	Teman-teman ikut merasakan apa yang saya rasakan ketika kesulitan dalam belajar di sekolah.					
6.	Ketika suntuk karena banyak tugas di sekolah, Guru BK dapat saya ajak berbagi.					
7.	Guru BK peduli ketika saya pusing karena menghadapi banyaknya tugas di sekolah.					
8.	Bapak/ibu guru mengerti kesulitan yang saya alami.					
9.	Guru BK tidak peduli dengan kesulitan yang saya hadapi di sekolah.					
10.	Orang tua tidak pernah mau tahu dengan keadaan saya di sekolah.					
11.	Orang tua terlalu sibuk sehingga tidak perhatian dengan kondisi saya di sekolah.					
12.	Teman-teman bersikap acuh tak acuh kepada saya.					

13.	Teman-teman cuek dengan kesulitan yang saya hadapi di sekolah.					
14.	Ketika saya sedang suntuk karena banyak tugas tidak ada teman yang menghibur.					
15.	Teman-teman tidak ada yang perhatian ketika saya sakit.					
16.	Bapak/ibu guru tidak peduli dengan keluhan saya selama belajar di sekolah.					
17.	Orang tua bangga dengan prestasi yang saya raih.					
18.	Orang tua merasa bangga ketika mengetahui saya dapat masuk di sekolah.					
19.	Bapak/ibu guru menghargai setiap usaha yang saya lakukan di sekolah.					
20.	Guru kelas memberikan pujian karena nilai ujian akhir sekolah saya memuaskan.					
21.	Teman-teman mengakui kemampuan saya di sekolah.					
22.	Bapak/ibu guru memberikan hadiah jika saya mendapatkan nilai yang memuaskan.					
23.	Teman-teman menghargai pendapat saya ketika belajar kelompok.					
24.	Orang tua memberikan semangat agar saya lebih rajin belajar di sekolah.					
25.	Bapak/ibu guru meyakinkan bahwa saya bisa menghadapi segala permasalahan di sekolah.					
26.	Orang tua tidak menghargai segala prestasi yang saya raih selama di sekolah.					
27.	Orang tua tidak mendukung keputusan saya.					
28.	Bapak/ibu guru tidak menghargai					

	kemampuan yang saya miliki di sekolah.					
29.	Bapak/ibu guru tidak pernah memberikan pujian atas usaha yang saya lakukan.					
30.	Teman-teman meremehkan kemampuan saya di sekolah.					
31.	Bapak/ibu guru tidak memberikan hadiah apapun ketika prestasi saya bagus.					
32.	Teman-teman tidak pernah mengajak saya untuk berdiskusi pelajaran.					
33.	Orang tua membiarkan saya ketika malas belajar.					
34.	Guru BK tidak memberikan dorongan ketika motivasi belajar saya menurun.					
35.	Jika saya tidak masuk sekolah ada teman yang bersedia meminjamkan buku catatannya.					
36.	Teman-teman di kelas mau mengajari saya ketika saya mengalami kesulitan dalam belajar.					
37.	Teman-teman menghibur ketika saya merasa penat dengan rutinitas di sekolah.					
38.	Teman bersedia meminjami uang kepada saya ketika uang saya habis untuk keperluan tugas.					
39.	Jika laptop saya rusak ada teman yang meminjamkan laptop untuk mengerjakan tugas.					
40.	Bapak/ibu guru mau memberikan penjelasan ulang ketika saya kesulitan pada materi pelajaran tertentu di sekolah.					
41.	Orang tua tidak pernah terlambat memberikan dukungan materi untuk					

	kelancaran studi saya di sekolah.					
42.	Guru BK menyediakan waktu luang untuk memberikan layanan konseling diluar jam sekolah					
43.	Teman-teman tidak ada yang memberikan bantuan ketika saya mengalami kesulitan.					
44.	Meskipun saya sedang suntuk dengan rutinitas di sekolah tidak ada teman yang menghibur.					
45.	Ketika ada tugas dengan biaya tinggi tidak ada teman yang memberikan pinjaman uang.					
46.	Sarana dan Prasana di ruangan BK sudah lengkap					
47.	Bapak/ibu guru bersedia menerangkan kembali jika saya belum paham dengan materi pelajaran yang di sampaikan.					

**PERIKSA KEMBALI DAN PASTIKAN TIDAK ADA YANG TERLEWATI**

**“TERIMA KASIH”**

### LAMPIRAN 3

#### Angket Stres Akademik

##### Identitas Responden

Nama : (Boleh Nama Samaran)

Jenis Kelamin :

Usia :

Jurusan :

Anak ke : dari bersaudara

Perkerjaan Orang Tua

Ayah :

Ibu :

Penghasilan Orang Tua: a. Rp < Rp. 1.000.000 c. Rp. 4.000.000 – 6.000.000

b. Rp. 1.000.000 – 3.000.000 d. Rp. > Rp. 7.000.000

Riwayat Penyakit : a. Ada, sebutkan :

.....

b. Tidak ada

##### Petunjuk:

Berikut ini terdapat sejumlah uraian singkat mengenai kebiasaan atau perilaku yang diandaikan benar-benar terjadi pada diri remaja yang bersekolah. Baca dan pahami setiap pertanyaan di bawah ini. Adik-adik diminta untuk memilih salah satu pilihan respon jawaban dari pernyataan-pernyataan tersebut apakah sering terjadi pada diri Anda, dengan cara memberikan tanda silang (X) pada kolom yang sudah disediakan. Pastikan tidak ada jawaban yang terlewat atau dikosongkan!. Adapun ketentuan menjawabnya adalah:

Tp	Bila hampir <b>Tidak Pernah</b> anda alami
Jr	Bila <b>Jarang</b> anda alami
Kd	Bila <b>Kadang-Kadang</b> anda alami

Sr	Bila <b>Sering</b> anda alami
SI	Bila hampir <b>Selalu</b> anda alami

### SKALA B

Selama 1 bulan terakhir saya merasa.....

No	Pernyataan	Tp	Jr	Kd	Sr	SI
1	Saya mengalami sakit kepala saat belajar					
2	Saya sulit berkonsentrasi saat menghafal pelajaran					
3	Saya tertekan ketika belajar materi sulit					
4	Saya malas belajar karena terlalu banyak hafalan					
5	Saya terus-menerus letih saat ujian					
6	Saya merasa terganggu oleh target nilai dari sekolah					
7	Saya bingung ketika tugas sekolah tidak jelas					
8	Saya tidak bergairah belajar dikarenakan terlalu sering ulangan					
9	Saya pening ketika memiliki pr yang banyak					
10	Saya sulit fokus mengerjakan tugas sekolah					
11	Saya tidak berdaya oleh tingginya tuntutan untuk berprestasi					
12	Saya malas menyelesaikan tugas sekolah					

13	Tenaga berkurus habis karena banyaknya tugas sekolah					
14	Saya sulit berfikir saat mengerjakan tugas sekolah					
15	Saya gelisah saat ulangan					
16	Saya tidak terdorong belajar karena nilai selalu dibawah target					
17	Saya jenuh mengerjakan tugas-tugas sekolah					
18	Saya jengkel dengan banyaknya materi pelajaran yang harus dihafalkan					
19	Saya pernah ingin marah karena pr berlebihan					
20	Saya jenuh mempelajari bahan ujian yang terlalu banyak					

**PERIKSA KEMBALI DAN PASTIKAN TIDAK ADA YANG TERLEWATI**

**“TERIMA KASIH”**

# LAMPIRAN 4

## Hasil Penskoran Angket Stres Akademik

No	Kode Siswa	Skor Pernyataan																			TOTAL	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		20
1	A1	2	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	2	3	3	1	3	4	4	3	58	
2	A2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	61
3	A3	3	3	2	2	2	4	4	4	5	3	4	2	5	3	4	2	5	4	5	5	71
4	A4	3	3	2	2	2	4	4	4	5	3	4	2	5	3	4	2	5	4	5	5	71
5	A5	2	2	3	1	3	4	5	3	5	1	3	1	3	2	2	1	3	2	5	5	56
6	A6	3	2	2	2	2	2	4	4	5	2	3	2	4	2	3	1	2	3	5	4	57
7	A7	4	3	5	5	5	5	4	5	3	4	5	3	5	3	5	4	5	5	5	5	88
8	A8	1	3	4	4	3	4	4	5	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	67
9	A9	4	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	5	5	3	3	5	5	5	5	83
10	A10	4	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	5	5	4	3	5	5	5	5	84
11	A11	4	5	5	3	4	5	2	4	5	5	3	5	4	5	4	5	5	3	5	5	86
12	A12	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	1	1	1	2	1	3	2	4	2	46
13	A13	3	4	3	5	3	4	5	4	4	4	3	2	3	4	3	5	4	5	2	5	75
14	A14	1	2	5	1	3	5	5	5	2	2	4	1	2	2	3	1	2	2	1	5	54
15	A15	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
16	A16	4	2	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	4	63
17	A17	3	2	4	2	4	3	4	3	4	2	1	1	2	2	5	1	5	4	5	5	62
18	A18	2	1	3	1	1	4	4	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	3	3	3	40
19	A19	4	3	2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	48
20	A20	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
21	A21	5	5	5	3	3	5	5	3	5	5	5	3	5	4	4	5	4	4	5	5	88
22	A22	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	3	5	5	5	94
23	A23	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	2	1	1	2	2	3	4	45
24	A24	3	3	3	2	2	2	4	3	2	2	1	3	3	2	1	3	3	4	4	4	53
25	A25	4	5	5	5	2	5	5	5	3	4	2	5	3	2	2	4	4	5	3	3	78
26	A26	3	4	3	2	3	2	5	4	4	4	2	4	5	3	3	1	2	4	3	4	65
27	A27	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	3	49
28	A28	3	3	2	2	3	4	4	2	2	3	4	1	4	3	2	1	3	3	3	4	56
29	A29	4	2	2	2	2	3	4	3	4	2	2	3	3	2	2	1	4	4	4	4	57
30	A30	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	2	5	5	5	5	93
31	A31	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	5	3	2	2	3	3	4	4	61
32	A32	4	1	3	1	2	3	3	4	5	4	4	3	4	4	5	4	5	5	5	5	74
33	A33	2	3	4	4	5	5	5	3	4	4	4	3	4	4	5	3	3	4	5	5	79
34	A34	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	65
35	A35	4	2	3	2	2	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	3	5	5	5	5	71
36	A36	4	2	2	5	5	5	5	3	5	3	3	5	5	5	5	1	5	5	5	5	83
37	A37	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	2	4	2	3	2	4	4	4	3	63
38	A38	5	2	5	4	2	5	4	5	5	2	5	2	5	5	3	4	5	5	5	5	83
39	B1	2	4	5	2	1	2	4	3	4	2	1	3	2	2	1	1	3	3	4	4	53
40	B2	2	4	5	2	1	2	4	3	4	2	1	3	2	2	1	1	3	3	4	4	53
41	B3	4	3	3	4	3	4	4	4	5	2	2	5	3	3	4	4	3	4	5	5	73
42	B4	2	3	4	3	4	3	5	2	5	4	2	4	5	4	4	3	3	4	5	3	72
43	B5	1	2	5	4	5	2	3	2	4	2	1	2	3	2	2	1	3	4	5	3	56
44	B6	2	2	3	3	3	1	1	2	3	4	2	2	4	3	3	4	2	2	3	2	51
45	B7	2	4	3	5	2	4	5	5	4	3	2	5	2	4	1	3	4	5	5	5	73
46	B8	3	4	5	4	4	3	4	5	5	3	4	3	4	4	5	4	5	5	5	4	83
47	B9	4	5	4	3	3	4	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	48
48	B10	2	3	3	1	2	1	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	45
49	B11	2	3	4	3	2	2	2	4	4	3	1	3	2	2	1	1	2	2	5	5	53
50	B12	2	2	4	3	1	4	4	4	4	2	1	2	4	1	5	1	4	4	3	4	59
51	B13	2	1	4	2	2	2	4	2	3	2	1	4	5	4	2	1	5	4	5	5	60
52	B14	3	2	3	3	4	1	2	2	4	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	44
53	B15	3	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	51
54	B16	2	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
55	B17	5	4	5	3	3	5	3	2	5	4	3	1	4	4	3	1	3	3	3	4	68
56	B18	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	2	1	1	5	5	5	5	81
57	B19	3	4	2	1	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	4	2	46
58	B20	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	50
59	B21	4	4	4	2	3	2	4	3	5	4	3	2	5	4	4	4	4	2	3	5	71
60	B22	4	3	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	5	1	1	1	1	1	3	3	37

46	B8	3	4	5	4	4	3	4	5	5	3	4	3	4	4	5	4	5	5	5	4	83
47	B9	4	5	4	3	3	4	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	48
48	B10	2	3	3	1	2	1	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	45
49	B11	2	3	4	3	2	2	2	4	4	3	1	3	2	2	1	1	2	2	5	5	53
50	B12	2	2	4	3	1	4	4	4	4	2	1	2	4	1	5	1	4	4	3	4	59
51	B13	2	1	4	2	2	2	4	2	3	2	1	4	5	4	2	1	5	4	5	5	60
52	B14	3	2	3	3	4	1	2	2	4	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	44
53	B15	3	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	51
54	B16	2	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
55	B17	5	4	5	3	3	5	3	2	5	4	3	1	4	4	3	1	3	3	3	4	68
56	B18	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	2	1	1	5	5	5	5	81
57	B19	3	4	2	1	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	4	2	46
58	B20	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	70
59	B21	4	4	4	2	3	2	4	3	5	4	3	2	5	4	4	4	4	2	3	5	51
60	B22	4	3	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	5	1	1	1	1	1	3	3	37
61	B23	1	4	3	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	2	4	1	35
62	B24	1	3	3	3	3	4	4	1	2	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4	61
63	B25	3	2	2	2	2	3	5	2	2	2	2	4	4	1	2	1	3	2	5	5	54
64	B26	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	2	3	3	4	2	4	4	4	4	4	69
65	B27	3	3	5	5	1	1	1	2	5	3	5	3	3	3	5	1	3	3	4	4	63
66	B28	3	2	2	1	1	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	34
67	B29	1	1	1	1	1	3	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
68	B30	1	2	1	3	2	3	3	2	2	4	1	5	2	1	2	3	4	2	3	2	48
69	B31	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	1	2	3	2	3	5	60
70	B32	1	4	4	3	3	4	4	4	5	4	3	5	5	4	4	4	5	5	4	5	80
71	C1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	29
72	C2	3	2	4	3	4	4	4	5	5	4	4	5	3	3	5	3	3	3	5	4	76
73	C3	4	5	4	5	3	5	5	5	3	4	4	5	5	5	2	4	5	5	4	4	87
74	C4	4	4	4	4	4	3	5	3	5	3	3	2	5	3	5	3	4	5	5	4	78
75	C5	3	4	4	4	3	4	5	4	5	3	3	3	5	4	3	2	5	5	5	5	79
76	C6	1	2	2	3	3	3	3	4	5	3	4	3	4	3	3	2	4	4	5	4	65
77	C7	2	2	3	4	1	3	5	3	4	4	1	3	3	3	3	3	5	5	4	1	62
78	C8	3	2	5	2	5	5	5	5	5	3	1	3	5	5	3	5	3	3	2	5	75
79	C9	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	4	2	3	2	3	1	1	1	1	1	49
80	C10	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1	53
81	C11	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	2	4	3	2	2	2	4	4	3	63
82	C12	1	2	3	1	1	4	2	1	1	2	3	2	5	2	1	2	1	2	3	2	41
83	C13	3	2	2	1	2	5	3	3	3	3	3	1	5	3	5	1	3	3	5	5	61
84	C14	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	1	1	1	4	1	3	3	3	3	45	
85	C15	5	4	5	4	3	5	5	5	5	3	4	2	5	3	3	4	3	4	5	4	81
86	C16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
87	C17	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	48
88	C18	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	71
89	C19	5	5	5	1	2	3	3	4	3	2	1	3	2	1	3	2	2	1	2	3	53
90	C20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	4	5	3	3	35
91	C21	4	4	3	4	4	3	4	4	5	3	4	3	5	4	2	3	5	5	5	5	79
92	C22	3	5	3	2	1	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	1	1	2	1	3	45
93	C23	2	2	3	1	1	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	1	1	3	4	2	38
94	C24	3	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	87
95	C25	1	2	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	2	2	5	3	3	3	3	3	59
96	C26	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	74
97	C27	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	3	4	5	3	3	1	4	2	4	5	65
98	C28	2	2	5	5	5	5	5	5	5	3	5	2	4	1	3	1	3	2	3	4	70

**LAMPIRAN 5**

**Hasil Penskoran Angket Dukungan Sosial Guru bk**

No	Kode Sisw	Skor Pernyataan					Skor Pernyataan					Skor Pernyataan					46	47	TOTAL
		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45			
1	A1	4	3	4	4	3	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	3	3	62
2	A2	5	4	4	2	1	5	3	4	4	3	4	5	3	5	4	3	3	47
3	A3	3	3	2	1	2	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	60
4	A4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	5	5	66
5	A5	5	4	4	4	1	5	4	4	4	3	2	5	3	5	5	5	3	64
6	A6	5	3	4	4	1	5	3	4	3	2	3	5	4	5	5	4	4	41
7	A7	1	2	1	1	1	1	1	1	5	2	2	2	4	4	4	5	4	57
8	A8	3	3	4	2	2	5	5	1	2	2	2	5	4	5	5	4	3	49
9	A9	5	1	1	1	1	5	1	1	5	1	4	3	5	4	1	5	5	79
10	A10	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	51
11	A11	3	3	3	2	1	5	3	4	3	2	2	5	4	3	3	3	2	53
12	A12	3	4	3	2	2	4	2	3	4	3	2	3	3	4	4	5	2	68
13	A13	5	1	5	3	1	5	3	5	5	5	4	4	5	5	5	3	4	52
14	A14	5	1	2	3	1	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	59
15	A15	3	1	3	2	1	3	3	5	5	4	1	5	5	3	5	5	5	58
16	A16	4	1	3	2	1	4	4	2	3	4	2	4	5	5	4	5	5	55
17	A17	5	1	3	3	1	5	5	3	2	1	3	5	5	5	2	4	2	50
18	A18	1	3	4	2	1	5	4	3	3	2	1	5	3	4	3	4	2	52
19	A19	1	3	5	3	1	5	4	3	3	2	1	5	3	4	3	3	3	50
20	A20	3	1	3	4	1	5	3	4	4	3	3	5	3	3	1	1	3	55
21	A21	5	3	2	2	1	5	4	3	4	2	4	5	3	2	1	4	5	50
22	A22	5	1	4	1	1	2	5	3	1	1	2	3	2	4	5	5	5	57
23	A23	5	1	2	1	1	5	5	3	3	1	5	5	5	3	5	4	3	56
24	A24	2	3	2	4	2	5	3	2	4	3	4	5	4	4	2	4	3	56
25	A25	2	3	2	4	2	5	4	2	4	3	4	5	4	4	2	3	3	60
26	A26	4	4	4	3	1	5	3	4	4	3	1	5	1	4	4	5	5	55
27	A27	5	1	4	4	1	5	5	1	2	2	2	4	5	4	2	5	3	77
28	A28	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	3	5	4	5	5	4	4	75
29	A29	4	3	5	4	3	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	55
30	A30	5	2	3	2	1	5	3	2	4	4	2	5	4	5	1	4	3	56
31	A31	3	4	4	1	2	4	3	4	4	3	3	4	4	5	2	3	3	48
32	A32	4	1	3	3	1	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	1	1	39
33	A33	2	1	3	2	1	4	1	4	4	1	1	5	1	1	1	3	4	60
34	A34	5	3	2	1	2	4	3	5	5	3	3	4	3	4	5	5	3	53
35	A35	5	3	3	4	1	4	3	3	2	3	3	2	4	5	5	1	2	55
36	A36	3	3	3	4	1	5	2	2	2	2	2	5	5	5	5	3	3	52
37	A37	4	1	2	2	1	4	3	2	3	2	3	5	4	4	3	5	4	69
38	A38	5	5	3	3	5	5	4	3	4	4	2	5	4	5	5	4	3	52
39	B1	5	3	1	2	4	2	2	4	2	5	1	3	4	2	5	4	3	52
40	B2	5	3	4	1	4	2	5	3	1	3	2	4	1	1	5	4	4	52
41	B3	3	2	2	4	2	4	3	3	4	3	1	2	5	3	2	5	4	45
42	B4	1	1	2	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	4	5	5	73
43	B5	5	4	4	4	3	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	2	4	50

44	B6	3	5	3	1	1	3	3	4	3	1	3	3	3	3	1	5	5	71
45	B7	5	4	3	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	1	63
46	B8	5	5	5	3	2	4	1	5	3	5	1	5	1	5	3	5	5	73
47	B9	3	5	1	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2	54
48	B10	4	1	1	1	2	2	4	2	5	3	2	5	5	4	3	5	5	82
49	B11	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	58
50	B12	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	5	5	77
51	B13	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	3	57
52	B14	1	3	5	3	2	5	4	3	3	3	1	5	2	5	5	3	4	52
53	B15	3	2	2	2	3	4	4	4	2	2	5	1	1	4	5	4	4	65
54	B16	3	4	3	5	3	5	3	5	3	4	2	5	4	4	4	4	4	64
55	B17	4	5	3	3	5	3	3	3	5	3	3	5	1	3	5	5	5	69
56	B18	5	1	4	4	3	4	5	3	4	4	3	4	5	5	5	5	5	65
57	B19	5	2	4	2	2	5	5	3	3	2	3	5	5	5	5	4	5	68
58	B20	5	3	4	4	1	5	5	3	2	2	4	5	5	5	5	5	5	84
59	B21	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	78
60	B22	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	5	5	5	5	5	5	63
61	B23	5	5	5	4	1	5	5	2	3	1	2	4	5	5	5	3	3	45
62	B24	3	5	5	1	1	2	5	1	2	1	1	2	1	3	3	5	4	44
63	B25	1	5	2	3	1	3	3	3	2	1	1	2	5	3	5	3	1	69
64	B26	4	5	5	4	1	5	1	5	4	3	5	5	4	5	5	4	4	64
65	B27	5	4	5	2	4	5	3	4	4	3	2	5	4	5	5	1	3	48
66	B28	4	1	2	3	1	5	4	3	2	1	3	4	4	3	3	4	1	52
67	B29	5	3	4	1	4	5	3	2	2	3	1	5	2	3	3	3	3	56
68	B30	3	4	5	2	1	2	2	3	3	4	4	5	2	5	3	5	3	58
69	B31	1	3	3	2	4	5	2	4	4	4	2	5	4	5	2	5	3	58
70	B32	1	3	2	2	4	5	1	4	5	4	1	5	4	5	2	5	5	72
71	C1	5	5	5	5	1	5	5	4	5	5	4	4	5	1	5	5	3	66
72	C2	5	5	3	1	3	5	3	4	5	3	2	5	5	5	5	4	3	54
73	C3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	68
74	C4	5	5	5	1	1	5	3	3	5	4	1	5	5	5	5	5	5	82
75	C5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58
76	C6	4	3	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	1	60
77	C7	3	2	5	1	2	5	5	3	5	5	1	5	2	5	5	3	3	65
78	C8	5	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	5	4	4	5	5	5	48
79	C9	5	5	1	3	1	4	5	1	1	1	1	1	5	5	5	2	2	56
80	C10	5	1	3	1	1	5	5	5	2	3	1	5	5	3	5	3	3	47
81	C11	2	3	2	1	1	2	4	2	2	3	3	4	3	3	4	5	3	62
82	C12	3	1	5	4	2	5	4	5	4	4	2	5	3	5	2	3	5	69
83	C13	5	5	2	2	3	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	2	3	49
84	C14	3	1	3	3	1	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	47
85	C15	4	2	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	51
86	C16	2	3	2	2	2	2	4	2	4	5	3	3	2	3	4	3	5	82
87	C17	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	57
88	C18	5	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	5	3	5	2	1	59
89	C19	2	5	1	3	4	2	3	5	2	3	4	5	5	4	3	4	4	60
90	C20	5	2	3	4	5	5	3	2	2	1	3	5	3	3	4	5	5	80
91	C21	5	3	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65
92	C22	5	3	5	5	1	5	1	3	3	3	5	5	5	3	5	4	4	61
93	C23	1	5	4	1	1	5	4	4	4	4	3	5	5	4	5	3	3	56
94	C24	4	5	3	3	5	4	3	1	1	1	3	4	3	4	4	3	5	49
95	C25	1	1	3	3	1	5	3	1	3	3	3	5	3	3	3	3	5	57
96	C26	3	1	5	3	1	5	3	5	3	3	3	5	3	3	3	5	3	54
97	C27	3	1	3	1	1	5	5	3	3	3	1	5	1	5	5	4	5	51
98	C28	5	1	1	1	1	5	5	1	1	4	5	5	1	4	4	3	4	46
99	C29	4	1	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	4	4	52
100	C30	5	2	3	2	2	5	4	2	1	1	4	5	4	3	4	3	2	52

## LAMPIRAN 6

### Hasil Pengolahan Data Analisis Regresi Linear Sederhana Menggunakan SPSS

```

REGRESSION
  /MISSING LISTWISE
  /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA
  /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
  /NOORIGIN
  /DEPENDENT STRESS
  /METHOD=ENTER DUKUNGAN
  /SCATTERPLOT=(*ZPRED , *SRESID)
  /RESIDUALS NORMPROB(ZRESID) .
  
```

#### Regression

[DataSet0]

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	DUKUNGAN <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: STRESS

b. All requested variables entered.

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.087 <sup>a</sup>	.008	.002	14.71779

a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN

b. Dependent Variable: STRESS

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	272.366	1	272.366	1.257	.264 <sup>b</sup>
	Residual	35307.962	163	216.613		
	Total	35580.327	164			

a. Dependent Variable: STRESS

b. Predictors: (Constant), DUKUNGAN

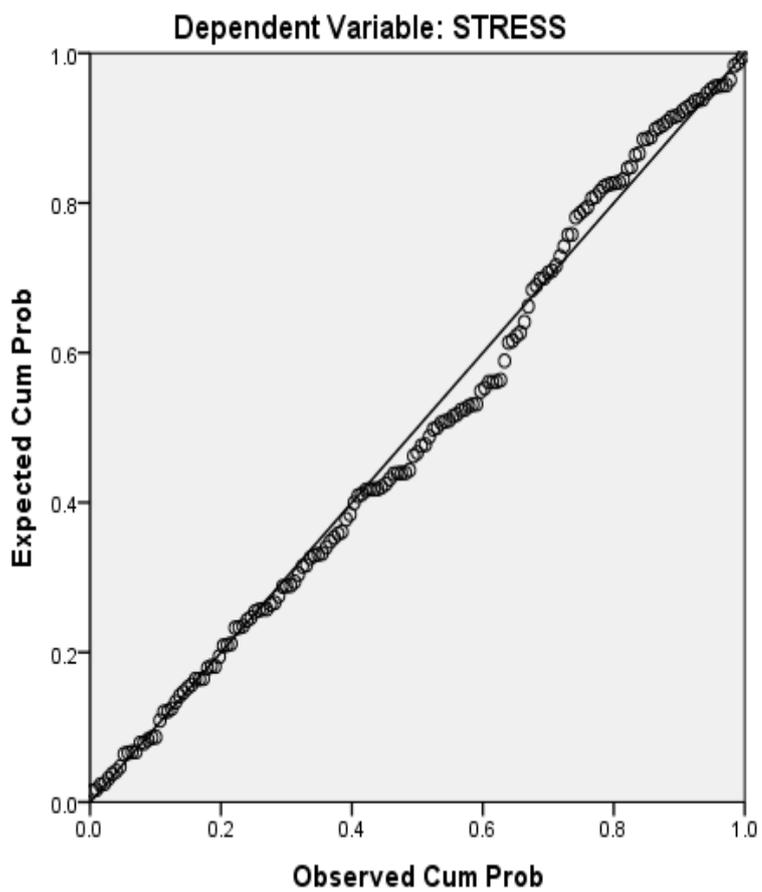
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	69.439	7.324		9.480	.000
	DUKUNGAN	-.050	.044	-.087	-1.121	.264

a. Dependent Variable: STRESS

## Charts

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



NPAR TESTS  
 /K-S (NORMAL)=RES\_1  
 /MISSING ANALYSIS.

## NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		165
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.67284733
Most Extreme Differences	Absolute	.067
	Positive	.067
	Negative	-.043
Test Statistic		.067
Asymp. Sig. (2-tailed)		.071 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

**DOKUMENTASI**



