

HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA YATIM DI PANTI ASUHAN

Fadylla Kusuma Arini; Setiyo Purwanto

Program studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Seorang siswa idealnya memiliki kecakapan intelektual yang tinggi karena siswa merupakan agen perubahan di masa depan yang di harapkan mampu menjadi generasi terbaik. Namun, kondisi tersebut sulit dipenuhi karena siswa menghadapi banyak tuntutan akademik serta harapan yang tinggi dari orang-orang sekitar sehingga menyebabkan stres akademik. Stres akademik adalah stres yang dialami siswa sebagai akibat dari tuntutan yang diberikan kepada mereka secara akademis di sekolah. Tuntutan ini termasuk tekanan akademis (*stressor* akademik) seperti *frustrations, conflict, pressure, change, dan self-imposed*, serta tanggapan (*respons*) siswa terhadap stres ini melalui perilaku, emosi, reaksi fisik, dan penilaian kognitif mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah motivasi belajar dan dukungan sosial berhubungan dengan stres akademik siswa. Sebanyak 33 siswa yatim menjadi responden menggunakan teknik sampling jenuh. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode pendekatan korelasional. Analisis yang digunakan adalah regresi linier berganda. Hasil penelitian menegaskan bahwa hipotesis mayor diterima, dibuktikan dengan adanya hubungan antara motivasi belajar dan dukungan sosial dengan stres akademik, karena diperoleh nilai $Sig < 0.05$. Sedangkan hipotesis minor, memiliki nilai $Sig < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara motivasi belajar dan stres akademik, dan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik.

Kata kunci : Motivasi Belajar, Dukungan Sosial, Stres Akademik

Abstract

A student ideally has high intellectual skills because students are agents of change in the future who are expected to be the best generation. However, this condition is difficult to fulfill because students face many academic demands and high expectations from people around them, causing academic stress. Academic stress is the stress that students experience as a result of the demands placed on them academically at school. These demands include academic pressures (academic stressors) such as frustrations, conflict, pressure, change, and self-imposed, as well as students' responses (responses) to this stress through their behavior, emotions, physical reactions, and cognitive assessments. The purpose of this study was to determine whether learning motivation and social support are related to students' academic stress. A total of 33 orphaned students became respondents using saturated sampling technique. This quantitative research uses a correlational approach method. The analysis used was multiple linear regression. The results confirmed that the major hypothesis was accepted, as evidenced by the relationship between learning motivation and social support with academic stress, because the Sig value was obtained < 0.05 . While the minor hypothesis, has a Sig value < 0.05 so it can be concluded that there is a relationship between learning motivation and academic

stress, and there is a relationship between social support and academic stress.

Keywords: Social Support, Learning Motivation, Academic Stress

1. PENDAHULUAN

Siswa sekolah dasar merupakan siswa yang belum memiliki tingkat kematangan berpikir yang baik serta memiliki keterbatasan dalam membedakan suatu hal yang baik dan buruk. Hal ini dikarenakan perkembangan kognitif siswa sekolah dasar masih dalam proses perkembangan menuju kematangan berpikir (Kenedi et al, 2019). Sedangkan, anak yatim merupakan anak yang kehilangan ayahnya yang bertanggung jawab atas uang dan pendidikannya, baik yang dialami oleh anak yang belum baligh atau dewasa, baik laki-laki atau perempuan, maupun yang kaya atau miskin (Ariyadi, 2021).

Dalam dunia pendidikan siswa memainkan peranan penting dalam pembelajaran dalam sekolah karena para siswa mempunyai keinginan untuk berhasil serta bekerja keras dengan cara yang paling efisien demi menggapai cita-citanya (Kusuma, 2023). Proses yang dilalui siswa sebagai pembelajar selama proses pembelajaran mempunyai pengaruh yang besar pada keberhasilan pemenuhan tujuan akademik. Pada dasarnya, semua siswa memiliki hak untuk mendapatkan kesempatan untuk berprestasi di kelas (Setiawati dkk, 2022).

Seorang siswa idealnya memiliki kecakapan intelektual yang tinggi karena siswa merupakan agen perubahan di masa depan yang diharapkan mampu menjadi generasi terbaik. Namun, kondisi tersebut berbanding terbalik dengan kenyataan yang ada di lapangan. Pada kenyataannya setiap siswa memiliki karakter dan gaya belajar yang berbeda-beda. Sebagian dari siswa memiliki kemampuan menyerap banyak informasi sekaligus, namun sebagian lainnya hanya mampu menyerap dan memproses informasi secara bertahap. Selanjutnya ada siswa yang mampu menyimpan dan mengeluarkan kembali informasi dalam otak dengan cepat, dan juga sebaliknya ada yang melakukan hal tersebut dengan lambat. Tanpa disadari banyak siswa yang merasa terluka secara emosional, merasa gagal, dan merasa tidak berarti ketika harus menghadapi kenyataan bahwa mereka tidak mampu memenuhi harapan orang-orang yang ada di sekelilingnya. Bahkan tidak mampu memenuhi harapan dan tuntutan orang tua terutama di bidang akademis (Meriyati, 2023)..

Hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap beberapa siswa yatim di panti asuhan menunjukkan bahwa siswa mengalami stres akademik yang disebabkan karena adanya tuntutan akademik seperti tugas sekolah yang banyak, waktu belajar di sekolah yang terlalu lama, serta padatnya kegiatan di panti asuhan. Hal tersebut membuat siswa merasa kelelahan dan frustrasi yang berdampak pada siswa merasa kebingungan membagi waktunya karena memiliki beban

kerja yang terlalu banyak.

Pendidikan adalah sarana untuk membuat lingkungan belajar yang menyenangkan di mana siswa dapat berpartisipasi secara aktif dalam pembangunan nilai agama, karakter, akhlak mulia, kecerdasan, kontrol diri, dan kemampuan lain untuk dirinya dan masyarakat (Pristiwanti dkk, 2022). Semakin banyak siswa yang berada dalam lingkungan kelas yang mengendalikan maka semakin besar kemungkinan mereka melakukan respons yang tidak konstruktif yang pada akhirnya akan menyebabkan siswa memiliki masalah perilaku, motivasi, dan emosional (Flamant dkk, 2023). Pendidikan tidak hanya mencakup pemberian pengetahuan, pertimbangan, dan kebijaksanaan, tetapi juga pengajaran mengenai keterampilan khusus. Dalam arti yang paling luas, pendidikan mengacu pada semua peristiwa belajar yang terjadi sepanjang hidup dalam situasi dan kondisi yang berdampak pada perkembangan pribadi setiap orang. Di sisi lain, pendidikan memiliki arti sempit yang mengacu pada upaya organisasi untuk mendidik siswanya untuk memiliki kemampuan yang baik dalam hubungan dan masalah sosial (Pristiwanti dkk, 2022).

Stres akademik merupakan hal umum yang berlangsung pada siswa yang tidak memiliki motivasi dalam belajar dan tidak memiliki dukungan sosial yang kuat. Sejalan dengan penelitian Mawakhira dan Ma'wa (2020), yang menunjukkan bahwa stres akademik muncul dikarenakan faktor internal dan faktor dari segi eksternal. Penyebab internal terdiri dari : prokrastinasi, efikasi diri, *hardiness*, *optimisme* serta motivasi berprestasi. Sedangkan penyebab stres akademik dari faktor eksternal meliputi dukungan sosial baik dari lingkungan sekolah maupun dari lingkungan keluarga. Namun, tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik dan kekhawatiran akan mendapatkan hasil yang buruk juga menjadi penyebab siswa mengalami stres akademik (Pascoe dkk, 2020).

Menurut temuan penelitian Bahrodin dan Widiyati (2021), terdapat 25 siswa yang mengalami stres akademik, terdapat dua siswa (8%) mengalami stres akademik rendah, terdapat 20 siswa (80%) yang stres akademik sedang, serta terdapat 3 siswa (12%) yang mengalami stres akademik tinggi. Selain itu, seperti temuan studi Armayanti dkk, (2022), dari sampel dua belas siswa, satu siswa (8,3%) mengalami stres akademik berat, tiga siswa(25,0%) mengalami stres akademik sedang, dan siswa tersisa tidak mengalami stres sama sekali atau sangat ringan. Lebih lanjut, penelitian Lestari dan Yusufi (2021) mengungkapkan bahwa 68,5% siswa mengalami tingkat stres akademik sedang yang berkaitan dengan tugas akademik mereka. Dari hasil fenomena di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa tergolong dalam kategori cukup tinggi dalam hal mengalami stres akademik.

Keberhasilan belajar seorang siswa dapat dilihat dari bagaimana siswa memiliki motivasi untuk belajar ketika proses pembelajaran. Hal tersebut sesuai penelitian Setiawati, dkk (2022), mengatakan bahwa motivasi belajar dan stres akademik berkorelasi signifikan dengan skor *Sig.* 0,044 kurang dari 0,05. Selain itu Marlina dkk, (2022) mengungkapkan bahwa dari 45 responden, hampir setengahnya mengalami stress akademik, yaitu sebanyak 18 orang (40,0%) mengalami motivasi yang rendah, dan 11 orang (23,4%) mengalami motivasi belajar yang tinggi. Terdapat korelasi antara stres akademik dan motivasi belajar, menurut hasil spearman rank, dimana nilai signifikansi (0,000) secara signifikan lebih kecil daripada angka *Sig.* 0,05 yang mengatakan terdapat hubungan motivasi belajar dan stres akademik.

Uno (2016) menegaskan bahwa motivasi belajar merupakan faktor yang mempengaruhi karakteristik internal dan eksternal siswa untuk membawa perubahan perilaku. Rahman (2021) mendefinisikan motivasi belajar sebagai keinginan atau kebutuhan mendesak untuk mengambil tindakan guna mencapai suatu tujuan. Kemudian, motivasi belajar menurut Julyanti dkk, (2021) adalah suatu kondisi memotivasi siswa dalam belajar dengan gembira, antusias, serta sungguh-sungguh, membangun pendekatan pembelajaran yang metodis, sangat fokus, dan selektif bagi siswa dalam kegiatannya. Maka dari itu, dikatakan motivasi belajar merupakan suatu dorongan guna melakukan suatu kegiatan baik dari sumber internal maupun eksternal untuk merubah perilaku seseorang yang terdiri dari adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, serta adanya lingkungan belajar yang kondusif.

Selain memerlukan motivasi belajar untuk mengatasi stres akademik dalam menghadapi dunia pendidikan, siswa juga memerlukan dukungan sosial. Menurut penelitian Anadita (2021), dukungan sosial memiliki peranan penting dalam membantu siswa dalam hal mengatasi stres akademik di sekolah. Menurut penelitian tersebut, dukungan sosial berdampak negatif pada stres akademik. Dinyatakan secara berbeda, ditemukan keterkaitan positif peningkatan dukungan sosial dan penurunan stres akademik, serta keterkaitan negatif dukungan sosial dan peningkatan stres akademik. Dengan kata lain, ketika dukungan sosial dinaikkan, maka stres akademik akan menurun dan sebaliknya.

Menurut Sarafino (2014), dukungan sosial adalah penerimaan individu atau kelompok oleh seseorang yang dapat memberi mereka rasa cinta, nilai, perhatian, dan bantuan. Menurut Sarafino (2014), ada 4 aspek yang harus dipenuhi agar dapat memberikan dukungan sosial yang berhasil, antara lain: a. Dukungan emosional, yang didefinisikan sebagai dukungan yang menunjukkan rasa perhatian, kepedulian, empati, penghargaan positif, dan dorongan kepada

orang tersebut, b. Dukungan Penghargaan, adalah penghargaan yang diberikan dalam bentuk kata-kata atau perbuatan yang menyemangati yang membuat penerima merasa penting dan diperhatikan, c. Dukungan instrumental didefinisikan sebagai dukungan dalam bentuk suatu tindakan nyata, d. Dukungan informasi adalah bantuan yang mencakup pemberian nasihat, arahan, atau kritik tentang bagaimana seseorang dapat melewati rintangannya.

Stres akademik dijelaskan oleh Gadzella (1991) merupakan kombinasi dari persepsi individu tentang stres akademis (*stressor* akademik) dan *respons* mereka terhadapnya (reaksi terhadap *stressor*), termasuk *respons* perilaku, emosional, fisik, dan kognitifnya. Stres akademik merupakan hal umum yang berlangsung pada siswa yang tidak memiliki motivasi dalam belajar dan tidak memiliki dukungan sosial yang kuat. Sejalan dengan penelitian Mawakhira dan Ma'wa (2020), yang menunjukkan bahwa stres akademik muncul dikarenakan faktor internal dan faktor dari segi eksternal. Penyebab internal terdiri dari: prokrastinasi, efikasi diri, hardiness, optimisme serta motivasi berprestasi. Sedangkan penyebab stres akademik dari faktor eksternal meliputi dukungan sosial baik dari lingkungan sekolah maupun dari lingkungan keluarga. Namun, tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik dan kekhawatiran akan mendapatkan hasil yang buruk juga menjadi penyebab siswa mengalami stres akademik (Pascoe dkk, 2020). Stres akademik siswa jika tidak segera diatasi dapat menyebabkan masalah serius di masa depan, misalnya putus sekolah dan menjadi pengangguran, serta peningkatan gangguan kejiwaan seperti mengkonsumsi obat-obatan terlarang, mengalami kecemasan, serta depresi (Pascoe dkk., 2020).

Berdasarkan uraian di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan stres akademik pada siswa yatim di panti asuhan, apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa pada siswa yatim di panti asuhan, dan apakah terdapat hubungan antara motivasi belajar dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yatim di panti asuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan motivasi belajar dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yatim di panti asuhan, untuk mengetahui bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yatim di panti asuhan, untuk mengetahui bagaimana hubungan motivasi belajar dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yatim di panti asuhan. Sehingga hipotesis yang dirumuskan diantaranya : hipotesis mayor terdapat hubungan motivasi belajar dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yatim di panti asuhan, H1 : terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yatim di panti asuhan, H2 : terdapat hubungan negatif motivasi belajar dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yatim di panti asuhan.

2. METODE

Jenis metode penelitian ini yaitu kuantitatif. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan dalam studi ini untuk melihat hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa merubah, menambahkan, atau memanipulasi data yang ada (Arikunto, 2013). Menurut Gozalia (2021), variabel merupakan objek, karakteristik, atau atribut yang berasal dari individu atau aktivitas lain yang ditentukan oleh peneliti untuk tujuan penelitian dan analisis. Variabel independen yang digunakan antara lain X1: motivasi untuk belajar dan X2: dukungan sosial, selanjutnya variabel dependen adalah Y: stres akademik.

Populasi penelitian ini menggunakan siswa yatim sekolah dasar kelas 4,5,6 yang tinggal di panti asuhan Surakarta diantaranya : Panti Asuhan Ihsan Sakeena, Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Kota Barat, Panti Asuhan Putri Aisyiyah, Panti Asuhan Nur Maghfiroh, Panti Asuhan Nur Hidayah, Panti Asuhan Soetopo Sridadiyah Saputro, Panti Asuhan Misi Nusantara, Panti Asuhan Manunggal Bina Umat, dan Panti Asuhan Anak Nakal Bhina Putera. Teknik sampling jenuh digunakan dalam penelitian, menurut Suriani dan Jailani (2023), setiap anggota populasi diambil sebagai sampel dalam metode sampling jenuh. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 33 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner. Sugiyono (2016) menyatakan kuesioner merupakan alat pengumpulan data dengan cara mengajukan sejumlah pernyataan tertulis pada orang yang disurvei untuk dimintai tanggapan mereka. Menggunakan skala motivasi belajar, dukungan sosial dan stres akademik. Pernyataan bersifat favorable dan unfavorable dengan 4 pilihan jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Tiap aitem favorable mendapat skor dalam rentang 4-1, sementara aitem unfavorable 1-4.

Analisis regresi linier berganda digunakan dalam analisis data penelitian ini. Menurut Sulistyono dan Sulistyowati (2018) analisis regresi linier berganda merupakan analisis untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas dalam menemukan polanya. Uji normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan uji hipotesis merupakan uji prasyarat yang dibutuhkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tanggal 2 april 2024 sampai dengan 27 mei 2024, telah dilakukan penelitian di panti asuhan surakarta yang diantaranya : Panti Asuhan Ihsan Sakeena, Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Kota Barat, Panti Asuhan Putri Aisyiyah, Panti Asuhan Nur Maghfiroh, Panti Asuhan Nur Hidayah, Panti Asuhan Soetopo Sridadiyah Saputro, Panti Asuhan Misi Nusantara, Panti

Asuhan Manunggal Bina Umat, dan Panti Asuhan Anak Nakal Bhina Putera merupakan panti asuhan di Surakarta yang menjadi tempat pengambilan data. Studi melibatkan 33 responden merupakan siswa yatim. Di bawah ini telah disajikan mengenai karakteristik responden.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	18	54,5%
	Perempuan	15	45,5%
Kelas	4	15	45,5%
	5	6	28,2%
	6	12	36,4%

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan jika responden perempuan lebih banyak dengan presentase sebesar 54,5% sedangkan responden laki-laki sebesar 45,5%. Berdasarkan kategori kelas, dapat disimpulkan bahwa responden lebih banyak pada kelas 4 dengan presentase 45,5%, kemudian kelas 6 dengan presentase 36,4% dan kelas 5 dengan presentase sebesar 28,2%.

Tabel 2 Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	P	Keterangan
Motivasi Belajar	.200	>0.05	Normal
Dukungan Sosial	.200	>0.05	Normal
Stres Akademik	.178	>0.05	Normal

Metode *Kolmogrov-Smirnov* digunakan dalam uji normalitas penelitian ini. Data dianggap terdistribusi secara teratur atau normal karena memiliki nilai Sig. sebesar $0,093 > 0,05$, sebagaimana ditentukan oleh uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov* pada ketiga variabel.

Tabel 3 Uji Linieritas

Variabel	Deviation From Linierity	Sig. Deviation From Linierity	Keterangan
Motivasi Belajar – Stres Akademik	.686	> 0.05	Linier

Dukungan Sosial – Stres Akademik	.882	> 0.05	Linier
-------------------------------------	------	--------	--------

Pada variabel motivasi belajar diperoleh hasil *deviation from linearity* sebesar 0.686 (> 0.05) dan variabel dukungan sosial sebesar 0,882 ($> 0,05$) dengan variabel stres akademik, yang mengindikasikan data dinyatakan linier.

Tabel 4 Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
X1	.493	2.029	Tidak terjadi multikolinieritas
X2	.493	2.029	Tidak terjadi multikolinieritas

Dikatakan tidak terjadi multikolinieritas apabila kolom VIF menunjukkan angka < 10 dan kolom *tolerance* menunjukkan angka $> 0,10$. Hasil uji multikolinieritas nilai *tolerance* variabel sebesar $0,493 > 0,10$ dan nilai VIF $2,029 < 10$.

Tabel 5 Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig	P	Keterangan
Motivasi Belajar	.132	> 0.05	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Dukungan Sosial	.081	> 0.05	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas tidak terjadi apabila nilai sig absolut residual lebih $> 0,05$ terhadap variabel independen. Uji yang telah dilakukan menghasilkan nilai signifikansi motivasi belajar sebesar $0,132 > 0,05$ dan nilai signifikansi dukungan sosial $0,081 > 0,05$

Tabel 6 Uji Hipotesis Mayor dan Minor

Variabel	R	P	Keterangan
Motivasi Belajar dan Dukungan Sosial – Stres Akademik	-0,452	$0,032 < 0,05$	Ada hubungan
Variabel	r	P	Keterangan
Motivasi Belajar – Stres Akademik	-0,436	$0,11 < 0,05$	Ada hubungan

Dukungan Sosial – Stres Akademik	-0,395	0,23 < 0,05	Ada hubungan
-------------------------------------	--------	-------------	--------------

Hipotesis mayor menggunakan uji regresi linier berganda memperoleh nilai ($R = -0,452$) dengan nilai ($p = 0,032 < 0,05$), maka dengan demikian hipotesis mayor dinyatakan diterima. Hipotesis minor pertama dilakukan dengan uji korelasi *Pearson Product Moment* memperoleh nilai ($r = -0,436$) dengan nilai ($p = 0,11 < 0,05$), maka dengan demikian hipotesis minor pertama diterima. Hipotesis minor kedua dilakukan dengan uji korelasi *Pearson Product Moment* memperoleh nilai ($r = -0,395$) dengan nilai ($p = 0,23 < 0,05$), maka dengan demikian hipotesis minor kedua diterima.

Tabel 7 Sumbangan Efektif Variabel

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error Of the Estimate
1	,452 ^a	,205	,152	6,574

Nilai R Square sebesar 0.205 mengindikasikan bahwa terdapat 20.5% hubungan antara variabel stres akademik dengan variabel motivasi belajar dan dukungan sosial. Sedangkan secara terpisah terdapat hubungan sebesar 13,7% dari motivasi belajar, dan sebesar 6,8% dari dukungan sosial, 79,5% data dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 8 Kategorisasi Variabel

Kategori Motivasi Belajar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	6,1	6,1	6,1
2	8	24,2	24,2	30,3
3	13	39,4	39,4	69,7
4	7	21,2	21,2	90,9
5	3	9,1	9,1	100,0
Total	33	100,0	100,0	

Tabel 9 Kategori Dukungan Sosial

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	6,1	6,1	6,1
2	9	27,3	27,3	33,3
3	13	39,4	39,4	72,7
4	6	18,2	18,2	90,9
5	3	9,1	9,1	100,0
Total	33	100,0	100,0	

Tabel 10 Kategori Stres Akademik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	3,0	3,0	3,0
2	12	36,4	36,4	39,4
3	11	33,3	33,3	72,7
4	7	21,2	21,2	93,9
5	2	6,1	6,1	100,0
Total	33	100,0	100,0	

Data tersebut dapat dibagi menjadi lima kategori berdasarkan hasil perhitungan analisis kategorisasi: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Sebanyak 33 siswa mengalami stres akademik menjadi subjek penelitian. Dari jumlah tersebut, 1 siswa (atau 4,0%) mengalami stres akademik sangat rendah, 12 siswa (36,4%) mengalami stres akademik rendah, 13 siswa (33,3%) mengalami stres akademik sedang, 7 siswa (21,2%) mengalami stres akademik tinggi, dan 2 siswa (6,1%) mengalami stres akademik sangat tinggi. Selanjutnya, hasil penelitian terhadap 33 siswa menunjukkan bahwa, dari siswa tersebut, 2 (6,1%) memiliki motivasi belajar yang sangat rendah, 8 (24,4%) memiliki motivasi belajar rendah, 13 (39,5%) memiliki motivasi belajar sedang, 7 (21,2%) memiliki motivasi belajar tinggi, dan 3 (9,1%) memiliki motivasi belajar sangat tinggi. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 33 siswa, ditemukan bahwa 2 siswa (6,1%) memiliki dukungan sosial yang sangat rendah, 9 siswa (27,3%) memiliki dukungan sosial rendah, 13 siswa (39,4%) memiliki dukungan sosial sedang, 6 siswa (18,2%) memiliki dukungan sosial tinggi, dan 3 siswa (9,1%)

memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi.

Pada hasil pengolahan data penelitian, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dan dukungan sosial dengan stres akademik sehingga hipotesis mayor dalam penelitian ini dapat diterima dengan nilai ($R = -0,452$) dan nilai ($p = 0,032 < 0,05$). Dengan kata lain, semakin tinggi motivasi belajar dan dukungan sosial, maka stres akademik semakin menurun. Sumbangan efektif dari variabel independen dan mengindikasikan bahwa terdapat 20,5% hubungan antara variabel motivasi belajar dan dukungan sosial dengan variabel stres akademik. Sedangkan terdapat hubungan sebesar 13,7% antara variabel motivasi belajar dengan variabel stres akademik, dan hubungan sebesar 6,8% antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres akademik secara terpisah, 79,5% data dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil pengujian hipotesis minor pertama, menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* memperoleh nilai ($r = -0,436$) dan nilai ($p = 0,11 < 0,05$), maka dengan demikian hipotesis minor pertama diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi belajar dengan stres akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi motivasi belajar maka stres akademik semakin menurun. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawati, et al. (2022) yang menyatakan ada korelasi substansial antara stres akademik dan motivasi belajar dengan nilai signifikansi $< 0,05$ yaitu sebesar 0,044. Hal tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara motivasi belajar dan stres akademik.

Hasil pengujian hipotesis minor kedua, menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* memperoleh nilai ($r = -0,395$) dengan nilai ($p = 0,23 < 0,05$), maka dengan demikian hipotesis minor kedua diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan sosial maka stres akademik semakin menurun. Hal ini sejalan dengan penelitian Anadita (2021), dukungan sosial memiliki peranan penting dalam membantu siswa dalam hal mengatasi stres akademik di sekolah. Menurut penelitian tersebut, dukungan sosial berdampak negatif pada stres akademik. Dinyatakan secara berbeda, ditemukan keterkaitan positif peningkatan dukungan sosial dan penurunan stres akademik, serta keterkaitan negatif dukungan sosial dan peningkatan stres akademik. Dengan kata lain, ketika dukungan sosial dinaikkan, maka stres akademik akan menurun dan sebaliknya. Selanjutnya penelitian oleh Hidayat dkk, (2021), menemukan bahwa uji hipotesis parsial dukungan sosial terhadap stres akademik menghasilkan uji $t -4.250$ dengan probabilitas 0.000. Pada tingkat signifikansi kurang dari lima persen, dukungan sosial dengan skor 0,458, memiliki pengaruh negatif yang substansial terhadap tekanan akademik. Ini menyiratkan bahwa stres akademik akan berkurang

dengan dukungan sosial yang baik serta meningkat dengan dukungan sosial yang rendah. Hasil penelitian menunjukkan stres akademik siswa masih tergolong cukup tinggi, yang artinya siswa mengalami stres akademik yang diperoleh dari frustrasi yang dialami seperti merasa tidak diterima secara sosial, menunda pencapaian tujuan serta mengalami tantangan sehari-hari, konflik yang dialami, tekanan yang disebabkan tenggat waktu, persaingan dan berlebihan beban kerja, mengalami perubahan yang menghalangi kehidupan seperti pengalaman menyedihkan, serta memaksakan diri di luar kemampuan seperti persaingan, ingin disukai dan khawatir tentang segala sesuatu. Namun, tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik dan kekhawatiran akan mendapatkan hasil yang buruk juga menjadi penyebab siswa mengalami stres akademik (Pascoe dkk, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan motivasi belajar siswa masih tergolong sedang, yang artinya siswa masih kurang memiliki keinginan berhasil yang dapat mendorong siswa bersemangat untuk mendapatkan hasil maksimal dari pencapaian mereka, manfaat yang dirasakan setelah belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan seperti mendapat prestasi tinggi, kurangnya penghargaan dalam belajar dapat berupa pujian, kurangnya kegiatan yang menarik dalam belajar, kurangnya kreatifitas guru dalam memberikan pelajaran, serta kurangnya lingkungan belajar yang kondusif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dimiliki siswa masih tergolong cukup rendah, yang artinya siswa masih kurang mendapatkan dukungan emosional yang menunjukkan rasa perhatian, kepedulian, empati, penghargaan positif, dukungan penghargaan yang diberikan dalam bentuk kata-kata atau perbuatan yang menyemangati yang membuat penerima merasa penting dan diperhatikan, dukungan instrumental berupa dukungan dalam bentuk suatu tindakan nyata, serta dukungan informasi yang mencakup pemberian nasihat, arahan, atau kritik tentang bagaimana seseorang dapat melewati rintangannya.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu : 1) penelitian ini hanya menggunakan satu kriteria subjek yaitu siswa yatim sekolah dasar kelas 4-6, sementara di panti asuhan terdapat banyak tingkatan yaitu dari jenjang sekolah hingga perkuliahan yang memungkinkan siswa lebih mengalami stres akademik.

4. PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa : 1) terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa, 2) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi belajar dengan stres akademik siswa, 3) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres

akademik siswa.

Setelah penelitian dilakukan peneliti memberikan saran diantaranya : 1) Orang tua panti asuhan dan guru diharapkan agar terus memberikan motivasi dan dukungan agar siswa tidak mudah mengalami stres akademik, dengan cara memberikan semangat siswa untuk belajar serta memberikan pujian dan penghargaan atas prestasi yang dicapai siswa, 2) Siswa diharapkan dapat belajar dengan mengambil jeda sepuluh menit ketika belajar untuk melakukan sesuatu yang menghibur, seperti mendengarkan musik, menggambar, atau sekedar menonton *YouTube* agar tidak jenuh ketika belajar, 3) saran untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti menggunakan variabel lain yang lebih mempengaruhi stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anadita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4867>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Armayanti, L. Y., Dewi, P. D. P. K., & Megaputri, P. S. (2022). Upaya Penurunan Stress Akademik Pada Anak Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid 19 Melalui Pembelajaran Sistem Coding Membuat Game. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(1), 55-64.
- Bahrodin, A., & Widiyati, E. (2021). Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas Vi Pada Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas. *Sainsteknopak*, 5(1).
- Flamant, N., Haerens, L., Loeys, T., Vermote, B., & Soenens, B. (2023). ‘Help, my teacher is pressuring me!’ The role of students’ coping with controlling teaching in motivation and engagement. *Motivation and Emotion*, 47(5), 739–760. <https://doi.org/10.1007/s11031-023-10018-1>
- Gadzella, B. M. (1991). *Student-Life Stress Inventory*. United States : Institute of Education Sciences (IES).
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American journal of psychological research*, 1(1), 1-10.
- Gozalia. (2021). Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 1(1), 342–351.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh self efficacy, self esteem, dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635-642.
- Kusuma, C. C. (2023). Identifikasi Kesulitan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA di MIN 04 Ponorogo. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/24705/>
- Kenedi, A. K., Sari, I. K., Ahmad, S., Ningsih, Y., & Zainil, M. (2019, October). Mathematical connection ability of elementary school student in number materials. *In Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1321, No. 2, p. 022130). IOP Publishing.
- Lestari, E. P., & Yusufi, A. (2021). Tingkat Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 Siswa Sd Negeri Sridadi 04 Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 128-142.
- Marliana, E., Kurniawan, V. E., & Zatihulwani, E. Z. (2022). Stress Akademik Dan Motivasi Belajar Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Stikes Husada Jombang : Motivasi Belajar, Pembelajaran Daring, Stress Akademik.

- Prima Wiyata Health*, 3(2), 11-24.
- Mawakhira, N. Y., & Ma'wa, J. Y. 2020. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.29165/psikologi.v13i2.1363>
- Meriyati, H. (2023). *Memahami karakteristik anak didik*. Fakta Press.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 104-112.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7911-7915.
- Sarafino, E.P, & Smith, T.W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. United States Of America : John Wiley & Sons.
- Setiawati, O. R., Alamsyah, R. T., Sani, N., & Anggraini, M. (2022). Hubungan stres akademik dengan motivasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 26-33.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta
- Sulistiyono, S., & Sulistiyowati, W. (2018). Peramalan produksi dengan metode regresi linier berganda. *PROZIMA (Productivity, Optimization and Manufacturing System Engineering)*, 1(2), 82-89.
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.
- Uno, H. B. (2023). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.