

Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Siswa Akselerasi

Alifah Jessika Andharini

Program Studi Psikologi, FIP, Unesa, alifah_jessika14@yahoo.co.id

Desi Nurwidawati

Program Studi Psikologi, FIP, Unesa, de_widawati2006@yahoo.com

Abstrak

Siswa yang berbakat secara akademik rentan mengalami stres karena permasalahan yang dihadapi oleh siswa tersebut dalam mengikuti program akselerasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres adalah dukungan sosial. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada siswa akselerasi di SMP Negeri 1 Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan sampel penelitian sebanyak 21 siswa kelas IX yang mengikuti program akselerasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji regresi logistik biner. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada siswa akselerasi dengan nilai signifikansi sebesar 0,028. Artinya hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stres dapat diterima. Nilai *Nagelkerke R Square* sebesar 0,503 yang artinya bahwa variabel dukungan sosial memiliki kontribusi terhadap variabel stres sebesar 50,3% dan sisanya 49,7% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Stres, Siswa Akselerasi

Abstract

Academically talented students are susceptible to stress because of the problems which were faced by that students of acceleration program. One of the factors that affect the level of stress is social support. This study was conducted to determine the relationship between social support and stress of acceleration students in SMPN 1 Sidoarjo. This research used a correlation quantitative method with the study sample were 21 students of 9th grade in acceleration program. The data was analyzed by a binary logistic regression analysis. The results of this research indicate that there is a relationship between social support and stress in students of acceleration with significance value of 0.028. This means that the hypothesis which explained the relationship between social support and stress can be accepted. The value of Nagelkerke R Square was 0.503, which means that the social support variables had contribute to stress variable of 50.3% and the remaining 49.7% were caused by other variables which were not examined in this study.

Keywords : Social Support, Stress, Acceleration Student

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

PENDAHULUAN

Salah satu program pendidikan di Indonesia saat ini adalah program akselerasi. Kata akselerasi berasal dari bahasa Inggris *acceleration*, yang artinya percepatan. Program akselerasi didefinisikan sebagai salah satu bentuk pelayanan pendidikan yang diberikan bagi peserta didik yang memiliki kecerdasan yang luar biasa untuk dapat menyelesaikan pendidikan lebih awal dari waktu yang telah ditentukan dengan cara melakukan pemadatan materi pelajaran (Departemen Pendidikan Nasional dalam Hawadi, 2004). Program

Renzulli (dalam Hawadi, 2004) mengemukakan bahwa program akselerasi merupakan salah satu layanan pendidikan khusus bagi peserta didik yang memiliki tingkat kecerdasan yang luar biasa sebagai kriteria utama dengan $IQ > 130$ menurut Skala Wechsler. Siswa akselerasi harus memiliki tiga karakteristik utama sebagai anak dengan kemampuan intelektual yang luar biasa, yang dikenal dengan sebutan konsep keberbakatan "*The Three Ring Conception*". Konsep keberbakatan ini mencakup kemampuan yang diatas rata-rata, memiliki

kreativitas, serta adanya komitmen terhadap tugas yang tinggi (Renzulli dalam Munandar, 2002).

Hawadi (2004) mengemukakan siswa akselerasi mendapatkan beban belajar yang lebih berat daripada siswa reguler, sehingga waktu mereka untuk bersosialisasi dengan lingkungannya cenderung kurang dan terbatas dibandingkan siswa reguler yang tetap mengikuti standart kurikulum pendidikan pada umumnya. Munandar (2002) juga menyatakan bahwa siswa akselerasi menghadapi berbagai permasalahan yang terjadi dalam mengikuti program pendidikan akselerasi ini, antara lain berkurangnya kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial, isolasi sosial yang terjadi dalam lingkungan sekitarnya, ketidaksiesuaian pelayanan pendidikan yang disediakan, serta adanya tuntutan akademik yang tinggi dari berbagai pihak yang akhirnya membuat siswa akselerasi tersebut menjadi tertekan.

Tuntutan yang ada didalam siswa akselerasi tersebut akan dipersepsikan terlebih dahulu dalam penilaian kognitif siswa itu sendiri. Siswa mempersepsikan secara positif serta memberikan penilaian bahwa apa yang dihadapi di lingkungan akselerasi tidak membahayakan apabila ia merasa bahwa dirinya tidak merasa tertekan atas permasalahan yang dihadapi saat itu, sehingga stres tidak akan terjadi. Siswa akselerasi yang merasa dirinya tertekan karena tidak mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi, mereka akan mempersepsikan secara negatif dan menilai bahwa permasalahan tersebut akan mengancam dan membahayakan dirinya, sehingga stres itu akan terjadi dengan ditandai munculnya gejala-gejala stres yang akan dirasakan oleh individu itu sendiri.

Gejala-gejala yang ditunjukkan ketika siswa akselerasi mengalami stres dapat ditandai dalam empat gejala yaitu gejala perilaku (perilaku menarik diri dari lingkungan sekitar, penundaan tugas, perubahan pola tidur); gejala emosi (cepat marah, depresi, cemas); gejala kognitif (kebingungan, kehilangan motivasi dan harapan, sulit mengambil keputusan); dan gejala fisik (sakit kepala, pusing, dan migrain).

Stres didefinisikan sebagai segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan diri seseorang tersebut, dan bila individu tersebut tidak mampu mengatasi hal tersebut dengan baik, maka akan memunculkan gangguan pada badan atau jiwa individu itu sendiri (Maramis, 2009). Stres muncul apabila permasalahan yang dihadapi akhirnya menjadi suatu tekanan baik dari segi fisik maupun psikologis individu tersebut.

Peneliti melakukan wawancara yang kepada empat siswa akselerasi kelas IX di salah satu SMP Negeri yang berada di Sidoarjo pada tanggal 9 Oktober 2014 mengenai permasalahan yang dihadapi dalam mengikuti

program akselerasi yang berdampak stres pada mereka. Permasalahan yang dihadapi oleh siswa akselerasi di sekolah tersebut adalah adanya berbagai tuntutan akademik yang harus mereka jalani seperti halnya banyaknya tugas yang diberikan oleh guru setiap harinya, banyaknya materi pelajaran yang harus segera mereka pahami sendiri dengan cepat, serta tuntutan dari orangtua yang mengharuskan mereka untuk selalu mendapat nilai yang bagus dan mempertahankan prestasi akademiknya setiap saat.

Permasalahan yang tidak dapat teratasi dengan baik oleh mereka menjadi suatu tekanan yang akhirnya berdampak pada stres. Pada saat mereka mengalami stres, mereka mengatakan bahwa mereka membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat seperti orangtua, guru, dan teman agar mereka merasa bahwa dirinya diperhatikan dan didukung sehingga akhirnya dukungan yang diterima diharapkan dapat mengurangi stres yang dialami oleh mereka. Kenyataannya, orang-orang terdekat mereka menilai bahwa sebagai siswa akselerasi dengan kemampuan intelektual yang tinggi, mereka bisa mengatasi permasalahannya sendiri tanpa bantuan dari orang lain, sehingga dukungan yang diberikan untuk siswa akselerasi tersebut cenderung kurang.

Siswa akselerasi mengatakan dukungan yang diberikan oleh orang terdekat mereka dalam bentuk ungkapan kepedulian dan pemberian nasehat atau semangat. Tiga dari empat responden siswa akselerasi tersebut merasa bahwa dukungan itu mengurangi stres yang mereka alami. Satu responden lainnya mengatakan bahwa dukungan tersebut tidak berpengaruh pada penurunan stres yang dialami dikarenakan menurutnya bantuan yang diberikan hanya sebatas ungkapan saja tanpa ada penyelesaian secara nyata mengenai masalah-masalah penyebab stres oleh siswa akselerasi itu sendiri.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan pada paragraf sebelumnya, disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang dibutuhkan siswa akselerasi dalam keterkaitannya dengan penurunan stres yang dialami oleh mereka. Dukungan sosial menurut Gottlieb (Smet, 1994) adalah bantuan yang berupa informasi verbal ataupun non verbal, bantuan nyata, dan tindakan yang diberikan oleh orang lain disekitarnya dan mempunyai manfaat serta pengaruh bagi si penerima dukungan tersebut.

Siswa akselerasi yang merasa tertekan akan membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat dalam mengatasi stres tersebut, dan diharapkan dukungan sosial yang diterima tersebut mampu mengurangi stres yang dialami oleh siswa akselerasi itu sendiri. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sarafino (2008) bahwa dukungan sosial dapat mengurangi stres

yang dialami seseorang. Pada saat siswa akselerasi mengalami stres, kehadiran orang-orang yang berada disekitar siswa akselerasi terutama guru, orangtua, dan teman-teman berperan penting untuk membantu mengurangi tekanan stres yang berasal dari sumber stres. Hal ini juga sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Fleming (Sarafino, 2008) bahwa dukungan sosial juga berhubungan dengan penurunan stres yang disebabkan oleh berbagai stresor,

Berdasarkan dari uraian latar belakang yang menjelaskan tentang keterkaitan antara dukungan sosial dengan stres, maka peneliti ingin meneliti seberapa besar kontribusi dukungan sosial terhadap stres yang dialami oleh siswa akselerasi di SMP Negeri 1 Sidoarjo, dan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Siswa Akselerasi”.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Metode korelasional merupakan suatu metode statistik yang digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel tersebut (Arikunto, 2010). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres (Y). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial: *emotional or esteem support* (X).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX Akselerasi di SMP Negeri 1 Sidoarjo yang berjumlah 21 siswa, terdiri dari 12 siswa perempuan dan 9 siswa laki-laki. Subjek penelitian yang berjumlah hanya 21 siswa, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi karena peneliti menggunakan semua subjek yang ada di dalam wilayah penelitian.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala sikap permodelan Likert. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala yaitu skala stres yang berjumlah 95 aitem dan skala dukungan sosial: *emotional or esteem support* berjumlah 67 aitem. Kedua skala pada penelitian ini menghasilkan data ordinal. Skala stres (Y) pada penelitian ini akan menghasilkan data ordinal yang berdikotomi (menghasilkan dua kategori).

Teknik analisis data yang sesuai pada pengukuran penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis regresi logistik biner. Teknik analisis regresi logistik biner adalah teknik yang digunakan untuk mengetahui hasil hubungan antara satu variabel terikat yang berdikotomi (menghasilkan dua kategori) dengan satu atau lebih variabel bebas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil analisis deskriptif dari skor data pada skala stres dan skala dukungan sosial: *emotional or esteem support* dalam penelitian ini:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

		Stres	Dukungan Sosial
N	Valid	21	21
	Missing	0	0
Mean		221.28	206
Median		216	205
Mode		212	190
Std. Deviation		1.851	2.6968
Minimum		184	166
Maximum		279	241
Sum		4647	4326

Data yang berasal dari skala stres kemudian dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu stres tinggi dan stres rendah. Pengkategorian skala stres didasarkan pada deskripsi data, yaitu dengan melihat nilai tengah (*median*) dari data skala stres. Koding 0 (nol) dikategorikan sebagai stres rendah, sedangkan koding 1 (satu) dikategorikan sebagai stres tinggi, sehingga diperoleh sebanyak 10 subjek (47,6%) dengan kategori stres rendah dan 11 subjek (52,4%) dengan kategori stres tinggi.

Berikut adalah hasil analisis menggunakan uji regresi logistik biner :

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Logistik Biner antara Dukungan Sosial dengan Stres

	B	S.E.	Wald	Df	Sig.	Exp(B)
X	-.113	.051	4.851	1	.028	.893
Const	23.184	10.443	4.929	1	.026	1.171E10

Hipotesis dalam penelitian diterima apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Hasil analisis regresi logistik biner menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial (X) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,28 ($p < 0,05$) dan dari hasil tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres.

Tabel 2 menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial (X) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,28 dengan nilai Exp(B) yang merupakan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 0,893. Nilai konstanta dalam analisis ini memiliki signifikansi sebesar 0,26.

Nilai signifikansi pada variabel dukungan sosial sebesar 0,028 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres. Nilai *Odds Ratio (OR)* pada variabel dukungan sosial sebesar 0,893 yang artinya siswa yang menerima dukungan sosial dengan baik memiliki peluang

mengalami stres sebesar 0,893 kali lebih rendah dibandingkan siswa yang kurang menerima dukungan sosial. Siswa yang kurang menerima dukungan sosial dari lingkungannya, maka akan mengalami stres yang tinggi dengan resiko sebesar 1,119 (1/0,893).

Nilai *Nagelkerke R Square* menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial berkontribusi sebesar 0,503 atau 50,3% yang berkontribusi dalam terjadinya stres di kalangan siswa akselerasi di SMP Negeri 1 Sidoarjo, sedangkan terdapat 49,7% variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang turut berperan dalam terjadinya stres di kalangan siswa akselerasi di SMP Negeri 1 Sidoarjo.

Pembahasan

Hasil hubungan yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stress pada penelitian ini sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Asmarasari (2010), dimana peneliti menggunakan dukungan sosial sebagai variabel bebas dan stres sebagai variabel terikat. Penelitian ini menguji tentang hubungan antara dukungan sosial dengan stres menghadapi SNMPTN pada Lulusan SMU di Kabupaten Ciamis. Berdasarkan hasil analisis pada penelitian tersebut, menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan stress, semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah stres yang dialami lulusan SMU di Kabupaten Ciamis.

Smet (1994) mengemukakan bahwa reaksi terhadap stres bervariasi antara individu satu dengan individu yang lainnya. Perbedaan ini sering disebabkan oleh beberapa faktor psikologis dan sosial yang tampaknya mengubah dampak stressor bagi individu itu sendiri. Salah satu hal dari faktor sosial tersebut adalah dukungan sosial. Gottlieb (Smet, 1994) mengemukakan bahwa dukungan sosial terdiri atas informasi verbal maupun nonverbal, bantuan nyata, dan tindakan yang diberikan oleh oranglain disekitar individu dan mempunyai manfaat emosional serta efek perilaku bagi si penerima dukungan tersebut.

Dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah dukungan sosial dengan jenis *emotional or esteem support*. Jenis dukungan sosial ini memiliki beberapa aspek yang meliputi empati, kepedulian, perhatian, ungkapan positif, dorongan untuk maju, dan persetujuan dengan gagasan atau tindakan individu (Sarafino, 2008).

Martin (Sarafino, 2008) mengemukakan bahwa dukungan dengan jenis *emotional or esteem support* lebih sering diberikan daripada jenis-jenis dukungan yang lainnya. *Emotional or esteem support* lebih sangat membantu sehingga jenis dukungan ini sering diberikan. Pemberian dukungan sosial dengan jenis *emotional or esteem support* dapat melindungi individu dari

konsekuensi emosional negatif yang muncul dari stres itu sendiri.

Dukungan sosial yang diterima oleh individu berbeda-beda. Terdapat individu yang mendapatkan dukungan sosial dengan baik, namun terdapat pula individu yang kurang mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang sekitar. Menurut Smet (1994), individu yang menerima dukungan sosial yang baik dari lingkungannya, akan mampu mempersepsikan segala sesuatu dapat menjadi lebih mudah ketika mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan, sehingga ia mampu mereduksi stres yang ia alami. Smet juga mengemukakan bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan cenderung mengalami kondisi penuh tekanan (stres) yang lebih sedikit daripada individu yang memiliki dukungan sosial rendah. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti dimana variabel dukungan sosial memiliki nilai Odds Ratio sebesar 0,893 yang artinya siswa yang menerima dukungan sosial dengan baik memiliki peluang mengalami stres yang rendah sebesar 0,893 kali lebih kecil dibandingkan siswa yang kurang menerima dukungan sosial. Siswa yang kurang menerima dukungan sosial dari lingkungannya, akan memiliki resiko mengalami stres yang cenderung tinggi sebesar 1,119 (1/0,893).

Hubungan antara dukungan sosial dengan stres cukup tinggi, yang didasarkan pada nilai *Nagelkerke R Square* sebesar 0,503 yang diartikan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 50,3% terhadap terjadinya stres yang dialami siswa akselerasi.

Hal ini sesuai dengan apa yang telah dikemukakan oleh Fleming (Sarafino, 2008) yang mengatakan bahwa adanya dukungan sosial juga berhubungan dengan pengurangan stres individu yang disebabkan oleh berbagai stressor. Stres akan cenderung semakin berkurang ketika individu tersebut merasa didukung dan menerima dukungan sosial dengan baik dari lingkungan. Stres akan cenderung semakin tinggi ketika individu tersebut kurang menerima dukungan sosial dari lingkungan disekitarnya. Hal ini juga didukung Smet (1994) yang mengemukakan bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi, akan mengubah respon mereka terhadap sumber stressor dikarenakan mereka tahu bahwa nantinya ada orang-orang terdekat disekitarnya yang dapat membantu mereka. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi, dapat memiliki penghargaan diri yang lebih tinggi, yang membuat mereka tidak begitu mudah diserang stres.

PENUTUP

Simpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres. Hasil

analisis statistik regresi logistik biner pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi variabel dukungan sosial terhadap stres sebesar 0,028 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan hipotesis penelitian ini diterima.

Saran

1. Bagi Pihak Guru SMP Negeri 1 Sidoarjo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi sekolah dalam memberikan bantuan dalam bentuk dukungan sosial khususnya dalam bentuk dukungan sosial jenis *emotional or esteem support* secara optimal kepada siswa-siswanya ketika mengalami stres dengan tujuan agar para siswa akselerasi mampu menyelesaikan setiap masalah yang dihadapi dengan baik sehingga tingkat stres yang mereka alami berkurang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Faktor-faktor lain seperti tipe kepribadian, kontrol diri, dan strategi koping stres dapat dijadikan sebagai variabel bebas yang dapat diukur pada penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan stres pada siswa. Pemilihan subjek penelitian untuk kedepannya dapat memperhatikan siswa-siswa lainnya yang memiliki keberbakatan khusus.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asmarasari, N. 2010. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Menghadapi SNMPTN pada Lulusan SMU di Kabupaten Ciamis. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Hawadi, R. A. 2004. *A-Z Informasi Program Percepatan Belajar dan Anak Berbakat Intelektual*. Jakarta: Gramedia
- Munandar, U. 2002. *Kreativitas dan Keberbakatan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sarafino, Erward P. 2008. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction Sixth Edition*. United States: John Wiley & Sons, Inc.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia