



Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Akademik Siswa di Sma Negeri 4 Denpasar Tahun 2026

Dhea Putri Salsalbillah^{1*}, I Dewa Ayu Eka Purba Dharma Tari², I Wayan Juliawan³

¹⁻³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Indonesia

*Penulis Korespondensi: deya63564@gmail.com

Abstract. *This quantitative correlational study aims to determine the relationship between peer support and academic stress levels in 12th-grade students at SMA Negeri 4 Denpasar in the 2025/2026 academic year, driven by the high academic demands placed on final-year students. Using the Pearson Product Moment correlation technique through SPSS on a sample of 204 students, data collection was conducted using the Peer Support Scale (44 items; $\alpha = 0.935$) and the Academic Stress Scale (34 items; $\alpha = 0.874$). The results of the descriptive analysis indicate that the majority of students fall into the moderate peer support category (75.98%) and the moderate academic stress level (73.53%). Hypothesis testing revealed a significant and strong positive relationship between the two variables ($r = 0.611$; $p < 0.001$), meaning that the higher a student's academic stress level, the higher the activation of social support from peers as a form of psychological buffer. With a 37.3% effect ($R^2 = 0.373$), these results provide an empirical basis for Guidance and Counseling (BK) teachers to design preventive group interventions to build a supportive school ecosystem for student mental well-being.*

Keywords: *Academic Stress; Correlational Study; Guidance and Counseling; Late Adolescence; Peer Support.*

Abstrak. Penelitian kuantitatif korelasional ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 4 Denpasar Tahun Ajaran 2025/2026, yang dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan akademis pada siswa tingkat akhir. Menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* melalui program SPSS terhadap sampel sebanyak 204 siswa, pengumpulan data dilakukan dengan Skala Dukungan Teman Sebaya (44 aitem; $\alpha = 0,935$) dan Skala Stres Akademik (34 aitem; $\alpha = 0,874$). Hasil analisis deskriptif menunjukkan mayoritas siswa berada pada kategori dukungan teman sebaya tingkat sedang (75,98%) dan tingkat stres akademik kategori sedang (73,53%). Uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dan kuat antara kedua variabel ($r = 0,611$; $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi tingkat stres akademik siswa, semakin tinggi pula aktivasi dukungan sosial dari teman sebaya sebagai bentuk pertahanan psikologis (*psychological buffer*). Dengan kontribusi pengaruh sebesar 37,3% ($R^2 = 0,373$), hasil ini memberikan landasan empiris bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk merancang intervensi preventif-kelompok guna membangun ekosistem sekolah yang suportif bagi kesejahteraan mental siswa.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling; Dukungan Teman Sebaya; Remaja Akhir; Stres Akademik; Studi Korelasional.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Pada konteks pendidikan menengah atas, siswa tidak hanya dihadapkan pada tuntutan perkembangan diri, tetapi juga tekanan akademik yang kompleks dan terus meningkat. Siswa dituntut untuk mencapai prestasi belajar yang optimal, menghadapi beban tugas yang padat, mengejar target nilai akademik, bersaing antar siswa, serta mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Kondisi-kondisi tersebut berisiko tinggi memicu timbulnya stres akademik pada siswa apabila tidak diimbangi dengan manajemen koping dan dukungan sosial yang adaptif. Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kapasitas dan kemampuan individu untuk

mengatasinya. Stres akademik muncul ketika siswa mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan sekolah dengan sumber daya yang dimiliki, baik secara emosional maupun kognitif. Jika stres akademik tidak terkelola secara komprehensif, maka akan muncul berbagai dampak negatif, seperti menurunnya motivasi belajar, gangguan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, hingga kelelahan mental. Pada tingkat yang lebih berat, stres akademik berpotensi memicu masalah psikologis yang serius, termasuk kecemasan akut, depresi, kelelahan emosional, serta kecenderungan menarik diri secara sosial dari lingkungan sekitar.

Salah satu faktor eksternal krusial yang dapat mendukung siswa dalam menghadapi dan memitigasi stres akademik adalah dukungan sosial, khususnya dukungan dari teman sebaya (*peer support*). Pada masa remaja, hubungan teman sebaya memegang peranan yang sangat signifikan karena remaja menghabiskan sebagian besar waktu mereka bersama kelompok sebayanya serta menjadikan kelompok tersebut sebagai sumber utama dalam mencari afiliasi dan dukungan emosional. Dukungan teman sebaya ini mencakup aspek emosional, informasional, penghargaan, jaringan sosial, serta bantuan nyata seperti perhatian, empati, pemberian saran, hingga bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah.

Secara ideal, lingkungan sekolah dan dinamika kelompok sebaya diharapkan mampu menciptakan ekosistem suportif, di mana siswa dapat bertukar informasi, saling memotivasi, dan mengurangi tekanan psikologis akibat beban belajar. Namun di lapangan, tidak semua siswa memperoleh dukungan teman sebaya yang memadai. Beberapa siswa justru kerap terjebak dalam persaingan akademik tidak sehat, merasa terkucilkan, atau mengalami hambatan komunikasi dengan kelompok sebayanya, yang berpotensi melipatgandakan stres akademik yang mereka alami.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 4 Denpasar, terindikasi adanya gejala stres akademik pada sebagian besar siswa kelas XII. Fenomena ini terlihat dari kelelahan fisik mental dalam mengikuti pelajaran, kecemasan berlebih menghadapi evaluasi, serta ketidakmampuan mengatur waktu. Di sisi lain, kualitas dukungan teman sebaya yang dirasakan antarsiswa cukup bervariasi. Oleh karena itu, kajian empiris mengenai hubungan Kedua variabel ini menjadi sangat urgen dilakukan demi menyediakan landasan program layanan bimbingan dan konseling kelompok yang berbasis data riil.

Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa SMA Negeri 4 Denpasar Tahun Ajaran 2025/2026.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, terkait peran dukungan teman sebaya dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa.

2. KAJIAN TEORI

Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang dialami siswa sebagai akibat dari tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres akademik memanifestasikan dirinya sebagai ketegangan dan perubahan tingkah laku akibat tuntutan institusional sekolah yang menekan. Faktor yang memicu stres akademik menurut Desmita (2010) meliputi tuntutan fisik (kelelahan fisik akibat jadwal padat), tuntutan tugas (kuantitas dan kesulitan tugas sekolah), tuntutan peran (konflik peran sebagai siswa dan organisasi), serta tuntutan interpersonal (konflik sosial dengan guru atau teman). Menurut Sun, Dunne, dan Hou (2011), aspek-aspek stres akademik pada siswa mencakup lima dimensi utama: (1) Tekanan belajar (*pressure from study*), (2) Beban tugas (*workload*), (3) Kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grades*), (4) Ekspektasi diri (*self-expectation*), dan (5) Keputusasaan (*despondency*).

Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya mengacu pada bantuan, kenyamanan, informasi, ataupun pengakuan yang diberikan oleh individu lain dengan tingkat usia atau status perkembangan yang relatif sama. Teman sebaya berperan sebagai agen sosialisasi sekunder yang dominan pada fase remaja akhir. Dimensi dari dukungan teman sebaya meliputi dukungan emosional (empati dan kepedulian), dukungan penghargaan (afirmasi positif), dukungan instrumental (bantuan nyata dalam tugas), dukungan informasional (pemberian saran atau tips belajar), dan dukungan jaringan sosial (rasa kebersamaan dalam kegiatan sosial). Kehadiran dukungan sosial ini bertindak sebagai perisai psikologis yang membantu menurunkan ketegangan emosional individu.

Hipotesis Penelitian

H₁: Terdapat hubungan yang signifikan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 4 Denpasar Tahun Ajaran 2025/2026.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan sampel sebanyak 204 siswa kelas XII SMA Negeri 4 Denpasar yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling* dari total populasi 415 siswa. Data dikumpulkan melalui dua instrumen berskala Likert, yaitu Skala Dukungan Teman Sebaya (44 aitem; $\alpha = 0,935$) dan Skala Stres Akademik (34 aitem; $\alpha = 0,874$), yang keduanya telah teruji valid ($r_{hitung} > 0,344$) pada uji coba terhadap 33 responden. Setelah data dinyatakan memenuhi uji prasyarat normalitas dan linearitas, analisis data dilakukan secara statistik parametrik menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* melalui bantuan program SPSS versi 20.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Deskriptif

Karakteristik responden didominasi oleh siswa berjenis kelamin perempuan sebesar 54,9% (112 siswa) dan laki-laki sebesar 45,1% (92 siswa). Kategorisasi skor variabel menunjukkan: Dukungan Teman Sebaya: Mayoritas siswa berada pada kategori sedang yaitu sebesar 75,98%, kategori tinggi 24,02%, dan tidak ada siswa pada kategori rendah (0%). Stres Akademik: Didominasi oleh kategori sedang yaitu sebanyak 150 siswa (73,53%), kategori tinggi sebanyak 54 siswa (26,47%), dan tidak ada siswa dalam kategori rendah (0%).

Hasil Uji Asumsi Prasyarat

Uji Normalitas: Nilai signifikansi *Monte Carlo* untuk variabel Dukungan Teman Sebaya diperoleh sebesar 0,108 dan variabel Stres Akademik sebesar 0,058. Karena kedua nilai signifikansi $> 0,05$, maka disimpulkan sebaran data kedua variabel berdistribusi normal. Uji Linearitas: Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi pada *Linearity* $< 0,001$ ($< 0,05$) dan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,696 ($> 0,05$), yang berarti terdapat hubungan linear yang sangat kuat dan signifikan antar variabel.

Hasil Pengujian Hipotesis

Berdasarkan analisis korelasi *Pearson Product Moment*, didapatkan hasil koefisien korelasi sebagai berikut:

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Korelasi Person.

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Nilai Signifikansi (p)	N	Kesimpulan
Dukungan Teman Sebaya x Stres Akademik	0,611	$<0,001$	204	Hubungan signifikan, kuat, dan searah

Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $< 0,001$ jauh lebih kecil dari standar signifikansi $\alpha = 0,05$ ($p < 0,001 < 0,05$), sehingga secara statistik diputuskan untuk menolak H_0 dan menerima H_1 secara empiris. Koefisien korelasi sebesar $r = 0,611$ mengindikasikan bahwa keeratan hubungan berada pada tingkat yang kuat.

Namun, tanda positif (+) pada nilai r menunjukkan arah hubungan yang searah (positif). Hal ini mematahkan hipotesis awal peneliti yang menduga hubungan berarah negatif. Berdasarkan uji korelasi lanjutan (*Measures of Association*), diperoleh nilai koefisien determinasi ($R^2 / R\text{ Squared}$) sebesar 0,373, yang berarti variabel Dukungan Teman Sebaya memberikan kontribusi pengaruh sebesar 37,3% terhadap variasi Stres Akademik siswa, sedangkan 62,7% sisanya dipengaruhi faktor eksogen lain di luar model.

Temuan empiris menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan siswa kelas XII di SMA Negeri 4 Denpasar, maka intensitas aktivasi dukungan sosial dari kelompok pertemanan mereka juga akan semakin meningkat. Fenomena arah positif ini secara psikologis terjadi karena siswa kelas XII dihadapkan pada akumulasi tekanan akhir kelulusan dan seleksi masuk perguruan tinggi yang setara. Ketika stres akademik mereka meningkat karena stimulus eksternal yang menekan, kapasitas koping internal mendorong mereka mencari perlindungan sosial kolektif ke kelompok sebaya sebagai katup penyelamat (*psychological buffer*). Tingginya stres bertindak sebagai pemantik (*trigger*) bagi siswa untuk memobilisasi interaksi sosial guna saling mencari solusi. Melalui dimensi dukungan emosional dan informasi, aktivitas saling mendengarkan keluhan kesah materi pelajaran yang kompleks mampu meringankan persepsi beban tugas (*workload*). Namun, interaksi kelompok remaja yang terlalu intens dan berfokus pada kecemasan akademis secara berulang dapat menimbulkan fenomena *co-rumination* (rumor bersama) serta penularan emosi (*emotional contagion*). Hal ini yang menjelaskan secara logis mengapa di dalam data statistik, peningkatan skor stres akademik berjalan beriringan dengan peningkatan frekuensi dukungan teman sebaya. Dukungan dari teman sebaya memperkuat efikasi diri akademik siswa agar tidak jatuh dalam keputusasaan, meskipun di satu sisi mereka sedang bersama-sama merasakan stres akademik level sedang menuju tinggi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat ditarik simpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dan kuat antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 4 Denpasar Tahun Ajaran 2025/2026 ($r = 0,611$

dan $p < 0,001$). Karena arah hubungan bernilai positif, maka hipotesis alternatif (H_1) awal penelitian yang menduga hubungan bersifat negatif dinyatakan ditolak secara empiris, dan arah korelasi terbukti searah. Dukungan teman sebaya berkontribusi sebesar 37,3% dalam menerangkan fluktuasi tingkat stres akademik siswa.

Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK): Diharapkan mengoptimalkan layanan preventif-kelompok berbasis peer support, seperti membentuk program *peer tutoring* (tutor sebaya) atau *peer counseling* (konseling sebaya) yang terstruktur untuk mengarahkan interaksi teman sebaya ke arah coping yang lebih reduktif dan solutif. Bagi Siswa: Diharapkan mampu membangun komunikasi kelompok yang sehat dan mengurangi kebiasaan *co-rumination* (membahas kecemasan secara berulang tanpa solusi) agar tidak terjadi penularan emosi negatif. Bagi Peneliti Selanjutnya: Disarankan menambahkan variabel eksogen lain yang berkontribusi mengontrol stres akademik, seperti *problem-focused coping*, dukungan keluarga, maupun efikasi diri akademik.

DAFTAR REFERENSI

- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Basar, A. A. D., Zukhra, R. M., & Nopriadi. (2021). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. *Healthcare: Jurnal Kesehatan*, 10(2). <https://jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/article/view/140>
- Febrianti, N. R., Surur, N., & Kholili, M. I. (2024). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1). <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.66632>
- Ilham Akbar Feriananto, Dewi Mustami'ah, & Puri Aquarismawati. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas: Studi *psychological well-being* pada taruna tingkat II AAL. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4, 30–43. <https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.51>
- Lestari, A. P. T., & Nastiti, D. (2022). The relationship between peer social support and academic stress during the COVID-19 pandemic. *Academia Open*, 6. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2193>
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan *problem-focused coping* dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(1). <https://doi.org/10.26555/jtp.v4i1.23351>
- Medelin Demma'musu', D., & Alwi, M. A. (2023). Hubungan kelekatan teman sebaya dengan stres akademik pada peserta didik SMA. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(3).
- Merry, & Mamahit, C. H. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 universitas swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 1–8.

- Putri, M. (2018). Hubungan kepercayaan diri dan dukungan teman sebaya dengan jenis perilaku *bullying* di MTsN Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung tahun 2017. *Menara Ilmu*, 8, 107.
- Ravsamjani, F. (2024). Stres akademik mahasiswa ilmu keolahragaan dalam menyelesaikan studi perguruan tinggi di Indonesia. *Jurnal Psikologi Konseling*, 16(1), 1–10.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan *self-efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas. *IKRAITH-Humaniora*, 2(3), 87–95.
- Sriwahyuningsih, V., & Barseli, M. (2024). Stres akademik siswa dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 106–114. <https://doi.org/10.26539/teraputik.823157>
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2), 1–11. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/512/363>
- Zhang, X., & Qian, W. (2024). The effect of social support on academic performance among adolescents: The chain mediating roles of self-efficacy and learning engagement.