

THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT TOWARD SUPERIOR STUDENT'S STRESS LEVEL

Indra Fajarwati Ibnu and Wisjnu Martani

Abstract

Superior student class program is program that distinguishing student based on their achievement which upper average normal student report. The students must compete each other to be the best in their class, and that situation made them in stressful condition. The aim of this research was to find out the role of social support on students who selected in superior class program. The subjects of this research was 60 students of superior class programs at SMAN (High School State) 1 Bulukumba, South Sulawesi. The data collected based on four scales, which are stress scale, parent social support scale, teacher social support scale and peer group social support scale. The multiple regression analysis was applied to analyze data by SPSS for windows.

The result indicated that there was a negative correlation and significant between social support and stress level on superior student class program with $R=0.376$; $R\text{ Square}=0.141$, $F=3.074$ and $p=0.035$. Social support effectively contribute 14,1% to the student stress level. Parent social support was a negative correlation and significant to the student stress level with $r = - .256$ and $p=0.041$. Teacher social support was a negative correlation and significant to the student stress level with $r = - .100$ and $p=0.050$, and finally peer group social support was negative correlation and significant to the student stress level with $r = - .106$ and $p=0.051$.

Keywords: stress level of superior student class program, parent social support, teacher social support, peer group social support.

Abstrak

Program kelas unggulan adalah program khusus untuk mengelompokkan siswa berdasar prestasi yang tinggi. Persaingan yang ketat di program ini membuat siswa sering mengalami tekanan yang cenderung menyebabkan siswa mengalami stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial terhadap stres siswa kelas unggulan. Subjek penelitian ini adalah 60 siswa kelas unggulan SMAN 1 Bulukumba. Skala stres, skala dukungan orangtua, skala dukungan guru dan dukungan teman sebaya merupakan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik analisis data adalah analisis regresi ganda dengan bantuan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres siswa kelas unggulan dengan nilai $R=0.376$; $R\text{ Square}=0.141$, $F=3.074$ dan $p=0.035$. Secara bersama-sama dukungan sosial memberikan sumbangan efektif terhadap stres siswa kelas unggulan sebesar 14,1 %. Dukungan orangtua memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres siswa kelas unggulan dengan nilai $r = - .256$ dan $p=0.041$. Dukungan guru memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan stres siswa kelas unggulan dengan nilai $r = - .100$ dan $p=0.050$, lebih lanjut terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan teman sebaya memiliki dengan stres siswa kelas unggulan dengan nilai $r = - .106$ dan $p=0.051$.

Kata kunci: stres siswa kelas unggulan, dukungan orangtua, dukungan guru dan dukungan teman sebaya.

PENGANTAR

Secara statistik jumlah anak-anak unggul/berbakat adalah 5 % dari total siswa mulai dari Sekolah dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang mempunyai keunggulan tertentu (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1993), dan sekitar sepertiga

siswa yang dapat digolongkan sebagai siswa unggul mengalami gejala prestasi kurang. Salah satu penyebabnya adalah lingkungan belajar yang kurang menantang mereka untuk mewujudkan kemampuannya secara optimal (Suarya, 1999). Menurut Munandar (1982) dan Hawadi (2004) bahwa anak-anak yang memiliki keunggulan di sekolah dapat menghadapi masalah utama seperti adanya rasa bosan karena kurangnya tantangan anak di sekolah sehingga dapat menjadi underachiever.

Siswa pada kelas unggulan berbeda dengan teman-temannya yang berada di kelas reguler. Waktu mereka lebih banyak digunakan untuk belajar dan sangat sedikit waktu untuk bersosialisasi dengan lingkungan ataupun mengikuti kegiatan lain. Menurut Mendaglio (dalam Violato dan Marini, 1989) bahwa individu yang memiliki prestasi akademik di atas rata-rata rentan untuk berprestasi dibawah kemampuannya yang sebenarnya dan sering mengalami masalah khususnya dalam penyesuaian sosial. Ternyata kesulitan belajar tidak selalu disebabkan karena faktor inteligensi rendah yang rendah, akan tetapi dapat juga disebabkan oleh faktor-faktor non-inteligensi (Ahmadi dan Supriyono, 2004). Individu yang memiliki kemampuan di atas rata-rata dapat mengalami kegagalan di sekolah yang disebabkan oleh faktor yang berasal dari luar individu yang kurang mendukung. Faktor yang berasal dari luar individu tersebut menurut Subagyo (dalam Gunarsa, 1985) antara lain faktor lingkungan, baik lingkungan keluarga, sekolah maupun pergaulan.

Faktor persaingan di dalam kelas yang sangat ketat, tuntutan dari orangtua serta konsekuensi dari pihak sekolah dapat menjadi penyebab kegagalan remaja dalam meraih prestasi. Dengan adanya berbagai faktor tersebut maka dapat berpotensi menimbulkan kecemasan pada diri individu. Kecemasan yang timbul dapat menjadi pemicu stres dan mempengaruhi perilaku dan tindakan individu yang mengalaminya karena individu merasa suatu kondisi yang tidak nyaman (Dorland dan Newman, 1988).

Individu tidak mungkin mencapai prestasi belajar yang memuaskan bila lingkungan diluar individu tidak dapat menciptakan iklim yang mendukung dalam belajar. Pendapat tersebut didukung oleh Freeman (dalam Mönks.et.al, 1984) bahwa lingkungan sosial sangat penting, dalam arti positif dan negatif bagi perkembangan anak-anak yang memiliki kecerdasan tinggi.

Remaja yang memiliki keunggulan dapat mengalami underachievement yang disebabkan oleh faktor pribadi, keluarga dan sekolah (Baker,1998). Orang berpendapat bahwa sumber pertama timbulnya underachievement adalah pada tahun-tahun pertama. Orang tua disini memegang peranan yang penting. Merekalah yang memberikan kemungkinan pada remaja untuk dapat ekspansif, dapat mengadakan eksplorasi dan dapat menemukan lingkungannya.

Meskipun demikian, dengan sendirinya bukan hanya lingkungan rumah dan orangtua, melainkan juga sekolah dan guru-gurunya memegang peranan penting. Guru-guru dapat mempengaruhi prestasi remaja melalui sikap, cara mengajar, pengertian dan kecakapan-kecakapan mereka.

Sebetulnya, di satu sisi stres bisa memacu motivasi belajar, dimana remaja menjadi terpacu untuk belajar di sekolah. Siswa kelas unggulan harus mampu menanggulangi stresnya. Dalam proses belajar ini siswa harus mendapatkan dukungan dari keluarga dan sekolah.

Banyak hal yang dapat dilakukan untuk membantu dalam mengurangi stres yang dialami oleh siswa di kelas unggulan tersebut. Salah satu bentuk upaya untuk mengatasi kecemasan yang timbul supaya individu dapat menyelesaikan masalah dan meraih prestasi di sekolah yaitu dengan dukungan sosial (social support). Dukungan sosial dapat diberikan kepada remaja dengan tujuan untuk membantu remaja dalam mengatasi masalah sehingga dapat menunjang prestasinya di sekolah yang sumbernya dapat diperoleh dari keluarga, guru dan temannya (Bropy dalam Wentzel, 1994).

Lingkungan keluarga mempengaruhi motivasi belajar dan kualitas prestasi belajar seseorang. Dukungan keluarga dapat berupa adanya ketenangan dalam keluarga, perhatian orangtua, konflik antar ayah dan ibu yang bisa dikatakan sangat sedikit, penghargaan terhadap prestasi anak, juga status sosial ekonomi yang baik akan mendukung anak dalam melakukan kegiatan-kegiatan belajarnya (Ancok, 1993).

Dalam lingkungan sekolah, dukungan dari guru sangat dibutuhkan untuk membantu siswa supaya berhasil dalam studinya. Guru perlu memberi dukungan berupa pendekatan, perhatian, penilaian prestasi, dan menjalin hubungan yang baik dengan anak secara personal. Dukungan guru yang seperti ini dikatakan dapat meningkatkan motivasi belajar dan jelas akan berpengaruh pada hasil belajar (Elliot et.al., 1999). Selain guru, dukungan juga dapat diperoleh dari teman-teman yang berada dalam satu kelas maupun diluar kelas unggulan. Teman bisa dijadikan sebagai orang yang dapat dimintai pertolongan ketika individu membutuhkan dan juga dapat menjadi motivator dalam bersaing untuk meraih prestasi di sekolah.

Berdasarkan pemaparan tersebut muncul dugaan bahwa dukungan dari orang-orang yang memiliki hubungan pribadi dengan remaja dapat membantu remaja dalam usaha untuk menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan khususnya masalah stres. Dalam penelitian ini, tiga sumber dukungan sosial yang dipilih yaitu keluarga, guru dan teman sebaya dengan pertimbangan pada usia remaja ketiga sumber dukungan tersebut merupakan sumber dukungan utama yang cukup berperan dalam pengalaman stres dan depresi pada remaja (Dumont dan Provost, 1999).

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Bulukumba dengan subyek penelitian semua siswa kelas XI Unggulan yang berjumlah 60 orang.

Skala dalam penelitian ini ada empat yaitu skala stres siswa kelas unggulan, skala dukungan orangtua, skala dukungan guru dan skala dukungan teman sebaya. Pada penelitian ini skala stres disusun dengan mengacu pada konsep Sarafino (1997) mencakup empat aspek yaitu gangguan emosional, gangguan kognitif, gangguan fisiologis dan gangguan perilaku sosial.; untuk skala dukungan orangtua, skala dukungan guru dan skala teman sebaya disusun berdasarkan pada konsep House (dalam Smet, 1994) yang berisi antara lain unsur dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental dan dukungan penilaian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesa menunjukkan bahwa dukungan sosial (dukungan orangtua, dukungan guru dan dukungan teman sebaya) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres siswa kelas unggulan. Begitupun dengan sumbangan efektif secara bersama-sama dari dukungan sosial (dukungan orangtua, dukungan guru dan dukungan teman sebaya) terhadap stres siswa kelas unggulan adalah sebesar 14.1 %, sedangkan sisanya sebesar 85.9 % dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini, seperti faktor kepribadian, intelektual, motivasi, tekanan dan konflik.

Kenyataan ini menunjukkan bahwa stres dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal tersebut berkaitan dengan unsur pribadi yang meliputi unsur intelektual, motivasi dan kepribadian. Sedangkan faktor eksternal dapat berupa dukungan sosial dan kontrol. Dukungan dan empati dari orang lain sangat membantu mengurangi tingkat stress, begitupun dengan adanya kepercayaan seseorang untuk mengontrol situasi yang menyebabkan stres dapat mengendalikan situasi akibat stres. Grotberg (1999) berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan sumber resiliensi yang dimiliki individu yang berasal dari luar diri individu atau lingkungan sosialnya.

Studi korelasi Thoits (1988) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penerimaan dukungan sosial menjadi semakin rendahnya simptom gangguan psikologis seperti stres, depresi, kecemasan atau somatisasi. Menurut Cohen dan Syme (1985) dukungan sosial merupakan faktor yang berperan penting dalam keberhasilan individu untuk mengatasi stres atau tekanan. Dukungan sosial bekerja melalui sejumlah cara-cara fisiologis dan kognitif. Dukungan sosial memungkinkan para penerima bantuan untuk menggunakan strategi-strategi penanggulangan yang efektif dengan membantu individu untuk sampai pada sebuah pemahaman yang baik tentang permasalahan yang dihadapi, dengan meningkatkan motivasi untuk mengambil tindakan instrumental dan dengan mengurangi stres atau tekanan emosional, yang dapat mengganggu usaha-usaha penanggulangan yang lain (Cohen dan Wills, 1985).

Dukungan orangtua memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres siswa kelas unggulan dengan nilai $r = -.256$, $p = 0.041$, artinya semakin tinggi dukungan orangtua maka semakin rendah tingkat stres siswa kelas unggulan. Dukungan guru memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres siswa kelas unggulan dengan nilai $r = -.100$, $p = 0.050$, artinya stres siswa kelas unggulan akan rendah apabila dukungan guru tinggi. Dukungan teman sebaya memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres siswa kelas unggulan dengan nilai $r = -.106$ dan nilai $p = 0.051$, artinya semakin tinggi dukungan teman sebaya maka semakin rendah tingkat stres siswa kelas unggulan.

Interaksi antara orangtua dengan anak berlangsung dalam pola komunikasi yang sederhana dan jelas (clear communications), agar anak tidak mengalami tekanan dan tumbuh semangatnya (Garbarino, 1992). Dukungan yang diberikan orangtua melalui suatu proses interaksi dapat dikatakan sebagai ikatan dalam keluarga, sebuah intimacy atau

kedekatan fisik dan emosional. Interaksi yang demikian lebih banyak melibatkan unsur komunikasi, aktivitas keluarga sebagai ekspresi keakraban, kontrol terhadap aturan dan tujuan anak dan tujuan keluarga.

Fantuzzo (Fantuzzo dan McWayne, 2002; Fantuzzo dan Tighe, 2000) mengemukakan bahwa dukungan orangtua terkait dengan keterlibatan orangtua dalam masalah belajar anaknya lebih menekankan pada peran orangtua sebagai pengawas dan mempunyai peran dalam membantu siswa untuk mengambil keputusan untuk menata kehidupan yang diharapkan ke arah yang baik demi anaknya pula.

Ada sejumlah faktor dari dalam keluarga yang sangat dibutuhkan oleh anak dalam mengatasi stres dalam proses perkembangan sosialnya yaitu kebutuhan akan rasa aman, dihargai, disayangi, diterima dan kebebasan untuk menyatakan diri. Gardner (1983) dalam penelitiannya menemukan bahwa interaksi antar anggota keluarga yang tidak harmonis merupakan suatu korelat yang potensial menjadi pemicu timbulnya stres yang lambat laun akan menghambat perkembangan sosial remaja.

Dukungan guru memiliki hubungan yang negatif dengan stres siswa kelas unggulan. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan guru merupakan faktor penting dalam menentukan tingkat stres siswa, berkaitan dengan proses belajar yang dijalannya selama berada pada kelas unggulan. Penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Werner (1995) bahwa remaja dapat mengidentifikasi satu atau lebih guru yang merupakan sumber dukungan sosial yang berarti bagi mereka.

Kondusif tidaknya iklim kehidupan sekolah untuk menurunkan stres siswa dan mendukung perkembangan sosial remaja tersimpul dalam interaksi antara guru dan siswa, siswa dengan siswa, keteladanan perilaku guru, kualitas guru yang ditampilkan dalam melaksanakan tugas profesionalnya sehingga dapat menjadi model bagi remaja.

Siswa kelas unggulan yang berada pada jenjang umur 15-18 tahun yang lebih khusus menurut Mönks et.al., (1984) berada pada masa remaja pertengahan. Pada masa ini remaja merasa bahwa ia harus membuat keputusan-keputusan penting, tetapi belum sanggup melakukannya. Untuk itu secara langsung dan tidak langsung remaja masih membutuhkan adanya bantuan dari pihak lain. Selain itu mereka tetap memerlukan dukungan emosional untuk dihargai, disayangi oleh guru, dukungan informasi, disamping itu dapat pula berupa nasehat untuk membantu siswa mencari jalan keluar terhadap masalah yang dihadapinya, dukungan instrumental dan dukungan penilaian terhadap prestasi yang dicapai sehingga menimbulkan perasaan bahwa dirinya berarti dan bernilai (Taylor dan Shelley, 1995).

Selain guru, dukungan sosial dari teman sebaya mempunyai peran terhadap stres siswa kelas unggulan. Interaksi dengan teman sebaya akan menyebabkan siswa kelas unggulan memiliki kesempatan untuk berinteraksi, berbagi pengalaman dan bertukar gagasan yang dapat membantu untuk mengatasi masalahnya. Dalam berhubungan dengan teman sebayanya siswa kelas unggulan diharapkan akan memperoleh dukungan yang memberikan masukan pada remaja, terjadinya kompetisi yang sehat untuk meningkatkan dan

mempertahankan prestasi akademiknya. Hubungan positif dengan teman sebaya dicirikan dengan adanya interaksi prososial, penerimaan sebaya dan dukungan dari teman sebaya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- 1) Dukungan sosial memiliki hubungan yang negatif dengan tingkat stres siswa kelas unggulan. Secara bersama-sama dukungan sosial yang terdiri dari dukungan orangtua, dukungan guru dan dukungan teman sebaya berperan terhadap stres siswa kelas unggulan sebesar 14.1%, sedangkan sisanya sebesar 85.9 % dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini, seperti faktor kepribadian, intelektual, motivasi, tekanan dan konflik.
- 2) Dukungan orangtua memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres siswa kelas unggulan dengan nilai $r = - .256$, $p = 0.041$, artinya semakin tinggi dukungan orangtua maka semakin rendah tingkat stres siswa kelas unggulan.
- 3) Dukungan guru memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres siswa kelas unggulan dengan nilai $r = - .100$, $p = 0.050$, artinya stres siswa kelas unggulan akan rendah apabila dukungan guru tinggi.
- 4) Dukungan teman sebaya memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres siswa kelas unggulan dengan nilai $r = - .106$ dan nilai $p = 0.051$, artinya semakin tinggi dukungan teman sebaya maka semakin rendah tingkat stres siswa kelas unggulan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang ada, maka diharapkan untuk memperhatikan aspek dukungan sosial dalam upaya mengatasi masalah stres pada siswa karena mengingat aspek dukungan sosial memiliki sumbangan yang cukup bermakna dalam membantu mengatasi masalah psikososial khususnya stres yang dialami remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. A dan Supriyono. W. (2004). Psikologi Belajar. Jakarta : PT Asdi Mahasatya
- Ancok, Dj. (1993). Peranan Keluarga, Sekolah dan Masyarakat Dalam Pembentukan Kepribadian Remaja. Laporan Penelitian. Yogyakarta. Pusat Penelitian Kependudukan UGM.
- Barron.R.S.Cutrona.C.E.Hicklin.D.Russell.D.W.and Lubaroff.D.M.(1990). Social Support and Immune Fuction Among Spouses of Cancer Patients. Journal of Personality and Social Psychology. 59.p.344-352.
- Baker,J.A (1998) .Models of Underachievement Among Gifted Preadolescents: The Role of Personal, Family and School Factors. Gifted Child Quarterly Vol 4.(I).p5-15
- Cohen, S. and Syme, S.L. (1985). Social Support and Health. London: Academic Press Inc.
- Cohen,S and Wills.T.A.(1985). Stress, Social Support and Buffering Hypothesis. Psychological Bulletin.Vol 97. p310-357

- Dumont, M and Provost, M.A. (1999). Resilience in Adolescents : Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence* 28 (3). P.343-363.
- Dorland, I and Newman, W.A (1988). *Illustrated Medical Dictionary*. Philadelphia: WB Saunders Co
- Elliot, S.N., Kratochwill, T.R., Littlefield, J., and Travers J.F. (1999). *Educational Psychology Effective Teaching Effective Learning*. Singapore: Brown and Benchmark.
- Fantuzzo, J. and McWayne, C. (2002). The Relationship Between Peer-play Interactions in the Family Context and Dimensions of School Readiness for Low-Income Preschool Children. *Journal of Educational Psychology* Vol. 94 (1), p. 79-87.
- Fantuzzo, J. and Tighe, E (2000) Family Involvement Questionnaire: A Multivariate Assessment of Family Participation in Early Childhood Education. *Journal of Educational Psychology* Vol. 92, 2, p.367-376.
- Garbarino, J. (1992). *Children and Families in The Social Environment*. New York : Aldine de Gruyter.
- Gardner, J.E. (1983). *The Turbulent Teens : Understanding, Helping, Surviving*. Los Angeles, California : Sorento Press
- Gunarsa, D.S (1985). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta : PT.BPK Gunung Mulia
- Grotberg, E.H. (1999). *Tapping Your Inner Strength : How to Find The Resilience to Deal With Anything*. New Harbinger Publications. Inc.
- Hawadi, R.A. (2004). *Akselerasi*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta
- Munandar, U.S.U (1982). *Bunga Rampai Anak-Anak Berbakat, Pembinaan dan Pendidikannya*. Jakarta : CV.Rajawali
- Mönks, F.J. Knoers, A.M.P and Haditono, S.R. (1984). *Psikologi Perkembangan, Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press
- Norris, F.M. and Kaniasty, K. (1996). Received and Perceived Social Support in Times of Stress: A Test of The Social Support Deterioration Detterence Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (3).p 498-511.
- Sarafino, E.P, (1997). *Health Psychology-Biopsychosocial Interactions*, 3rd edition. John Wiley and Sons. Inc., USA
- Suarya, I.M. (1999). *Evaluasi Siswa Kelas Unggulan*. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi. Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada .
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Gramedia.
- Taylor and Shelley, E (1995). *Health Psychology*. MC. Graw Hill Co. New York
- Thoits, P.A. (1988). Social Support as Coping Assistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, p.416-423.
- Violato, C and Marini, A. (1989). *Child Development, Reading for Teachers*. Calgary Alberta: Detselig Enterprises Ltd
- Werner, E.E (1995). Resilience in Development. *Current Directions in Psychological Science* 4. p.81-85