



ARTIKEL JURNAL

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN STRES
AKADEMIK PADA SISWA SISTEM *FULL DAY SCHOOL* SMAN 1 BESUKI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Keperawatan

Oleh:

A. Syaifullah Huda

14.110.110.50

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2019**

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SISTEM *FULL DAY SCHOOL* SMAN 1 BESUKI

(*The Correlation of Family Social Support and Academic Stress on SMAN 1 Besuki Full Day School Sistem Student*)

A. Syaifullah Huda¹⁾, Asmuji²⁾, Sri Wahyuni³⁾

¹⁾Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

^{2,3)}Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata 49 Jember Telp: (0331) 332240 Fax: (0331) 337957

Email: dwiewahyu03@gmail.com

ABSTRAK

Introduksi: *Full day school* merupakan suatu sistem kegiatan belajar mengajar yang bercirikan siswa memulai jam pelajaran pada pukul 07.00 WIB dan pulang pukul 15.00 WIB. Sistem pembelajaran tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat belajar selama 8 jam. Salah satu dampak diterapkannya *full day school* yaitu terjadinya stres akademik. Upaya untuk mengurangi stres akademik pada siswa sistem *full day school* dengan dukungan sosial keluarga yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial keluarga dengan stres akademik pada siswa sistem *full day school* SMAN 1 Besuki. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional* dengan sampel 123 responden pada siswa sistem *full day school*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan 97 responden (78,9%) memiliki dukungan sosial keluarga baik sedangkan untuk stres akademik konstruktif 98 responden (79,7%). Berdasarkan uji korelasi *Spearman Rho* diperoleh *p value* $0,000 < 0,05$ berarti H_1 diterima sehingga dukungan sosial keluarga berhubungan dengan stres akademik. **Diskusi:** Faktor-faktor emosional dan informasional merupakan dukungan keluarga yang paling berpengaruh terhadap stres akademik.

Kata kunci : *Full day school*; Stres akademik; Dukungan sosial keluarga;

ABSTRACT

Introduction: Full day school is a system of teaching and learning activities characterized by students starting lessons at 07.00 WIB and returning at 15.00 WIB. The learning system provides an opportunity for students to study for 8 hours. One of the effects of implementing full day school is the occurrence of academic stress. The effort to reduce academic stress in students of full day school systems could be by good family social support. This study aims to determine the correlation of family social support and academic stress in students of SMAN 1 Besuki which implement full day school system. **Method:** This study used a correlation research design with a cross sectional approach in collecting a sample of 123 respondents in full day school system students. The sampling technique used proportional random sampling. **Results:** The results of this study showed 97 respondents (78.9%) had good family social support while the academic stress constructive showed 98 respondents (79.7%). Based on Spearman Rho correlation test obtained p value $0,000 < 0,05$ means that H_1 was received so that family social support was correlated to academic stress. **Discussion:** Emotional and informational family support is a family support which has the most influence on academic stress.

Keywords : Full Day School; Academic stress; Family social support

PENDAHULUAN

Full day school merupakan suatu sistem kegiatan belajar mengajar yang bercirikan siswa memulai jam pelajaran pada pukul 07.00 WIB dan pulang pukul 15.00 WIB (Wirawan & D. H. N., 2016). Sistem pembelajaran sepanjang hari (*full day school*) memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat belajar selama kurang lebih 8 (delapan) jam dalam sehari untuk melaksanakan segala aktivitas mereka di sekolah (Hawi, 2015).

Full day school sebenarnya memiliki kurikulum inti yang sama dengan sekolah pada umumnya. Namun, mempunyai kurikulum lokal

seperti *leadership* (materi pembelajaran yang berkenaan dengan kepemimpinan), *green education* merupakan kegiatan belajar yang berpusat pada alam. Melalui alam, siswa diharapkan dapat menggali pengetahuan dengan baik tujuannya agar siswa lebih peka terhadap alam, selain itu juga ada teknologi informatika, mengaji dan lain-lain. Dengan demikian kondisi siswa lebih matang dari segi materi akademik dan non akademik (Nanda & Mudzakkir, 2013).

Secara umum, *full day school* didirikan untuk mengakomodir berbagai permasalahan yang ada di

masyarakat, yang menginginkan anak mereka mendapatkan pendidikan terbaik baik dari aspek akademik dan non akademik serta memberikan perlindungan bagi anak dari pergaulan bebas. (Astuti, 2013).

Menurut Santrock (2007) 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 yang di alami siswa di lingkungan sekolah akan terakumulasi terhadap gangguan psikologis dan penyakit fisik (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Menurut Taufik, Ifdil dan Ardi (2013) stres yang sering dialami oleh siswa adalah stres akademik (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017).

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. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres yang berpangkal dari pembelajaran atau hal yang berkaitan dengan pembelajaran yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Rahmawati, 2015).

Stres yang tidak dapat dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif secara emosional, fisiologis dan perilaku. Dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, sering pusing, dan insomnia (Fiftiyanti, et al., 2015).

Berdasarkan penelitian oleh Fatoni, Rosmaharani dan Rifa'i (2016) yang dilakukan pada lansia, diketahui

bahwa secara teoritis dukungan keluarga dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat menyebabkan stres. Apabila kejadian stres terjadi, dengan adanya interaksi pada anggota keluarga dapat memodifikasi dan mengubah persepsi individu untuk mengurangi potensi stres. Dukungan keluarga dapat mengubah respon individu terhadap kejadian stres dan mempengaruhi strategi untuk mengatasi stres.

Dukungan sosial keluarga menurut House dan Kahn (1985) didefinisikan sebagai tindakan bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumental dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Sumber dukungan yang diterima oleh anak akan turut mempengaruhi perkembangannya (Wibowo & Susanto, 2014).

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan dukungan sosial keluarga dengan stres akademik pada siswa dengan sistem *full day school*.

MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini menggunakan Desain Penelitian *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMAN 1 Besuki yang berjumlah 178 siswa. Besarnya sampel dalam penelitian ini berdasarkan rumus Slovin di dapat sebanyak 123 siswa dengan menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*.

Tempat penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Besuki dan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 4 Maret 2019.

Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner dengan skala *likert*, 12 pernyataan untuk variabel dukungan sosial keluarga dan 14 pernyataan untuk variabel stres akademik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dimana analisis univariat meliputi data demografi responden yaitu jenis kelamin, agama, pekerjaan orang tua, pendidikan terakhir orang tua. Sedangkan analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden

Data Demografi	Jumlah (orang)	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	53	43,1%
Perempuan	70	56,9%
Agama		
Islam	122	99,2%
Kristen	1	8%
Pekerjaan orang tua		
Tidak Bekerja	3	2,4%
Petani	32	26,0%
Wiraswasta	77	62,6%
PNS	11	8,9%
Pendidikan terakhir orang tua		
SD	28	22,8%
SMP	44	35,8%
SMA	39	31,7%
Perguruan Tinggi	12	9,8%

Data tabel diatas dapat dilihat bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 70 responden (56%). Responden sebagian besar beragama Islam dengan jumlah 122 (99,2%). Pekerjaan orang tua responden mayoritas wiraswasta dengan jumlah 77 orang tua (62,6%). Pendidikan terakhir orang tua responden sebagian besar SMP sejumlah 44 (35%).

Tabel 2. Data Khusus Responden

Data Khusus	Jumlah (orang)	Pesentase
Dukungan sosial keluarga		
Baik	97	78,9%
Cukup	26	21,1%
Stres akademik		
Konstruktif	98	79,7%
Destruktif	25	20,3%

Diperoleh data distribusi dukungan sosial keluarga baik dengan jumlah 97 responden (78,9%) dan data distribusi stres akademik konstruktif dengan jumlah 98 responden (79%).

Tabel 3. Analisis hubungan dukungan sosial keluarga dengan stres akademik siswa sistem full day school SMAN 1 Besuki

Variabel Independen	Variabel Dependen	P value	Koefisien Korelasi
Dukungan Sosial keluarga	Stres Akademik	0,000	0,580

Hasil uji *Spearman Rho*, didapat p value = 0,000 yang berarti $p < 0,05$. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa H_1 diterima, sehingga dukungan sosial keluarga berhubungan dengan stres akademik pada siswa sistem *full day school* SMAN 1 Besuki. Keeratan hubungan dukungan sosial keluarga dengan stres akademik bernilai 0,580 dan termasuk kategori korelasi sedang. Setelah itu dilihat dari arah hubungan yang dimana pada tabel diatas menunjukkan hubungan positif artinya jika dukungan sosial keluarga baik maka stres akan bersifat konstruktif dan jika dukungan sosial keluarga kurang maka stres akan bersifat destruktif.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan terhadap 123 responden pada siswa sistem *full day school* SMAN 1 Besuki menunjukkan bahwa selisih antara responden yang memiliki dukungan sosial keluarga baik

dengan dukungan sosial keluarga cukup sangat jauh sekali. Diketahui mayoritas responden memiliki dukungan sosial baik dengan jumlah 98 responden atau sekitar (78,9%) dan responden yang memiliki dukungan sosial keluarga cukup sebanyak 26 responden atau sekitar (21,1%) dari total 123 repositen.

Berkaitan dengan adanya dukungan sosial keluarga baik. Ada beberapa potensi kemungkinan yang mendukung ditinjau dari hasil penelitian, salah satunya berdasarkan kuesioner pada variabel dukungan sosial keluarga pada item ke 3 dukungan informasional dengan pernyataan sebagai berikut “Keluarga mengabaikan kondisi kesehatan saya” pada pernyataan tersebut terdapat 105 responden menjawab “tidak pernah” atau sekitar (57%) dan menjadi jawaban terbanyak dari tiga opsi pilihan yang ada.

Peneliti berpendapat dukungan

informasional atau dukungan yang bersifat memberi informasi, memberi nasehat, saran, membantu, memberikan kasih sayang dapat membuat individu keluar dari masalah yang sedang dihadapinya. Misalnya salah satu anggota keluarga ada yang sakit keluarga memberikan informasi untuk mengatasinya baik dengan saran untuk membeli obat atau membawanya berobat ke rumah sakit.

Menurut Hernilawati (2013) dukungan informasional meliputi jaringan komunikasi dan tanggung jawab bersama, termasuk di dalamnya memberikan solusi dari masalah, memberikan saran, nasehat, pengarahan atau umpan balik tentang apa yang dilakukan oleh seseorang. Menurut Cohen dan Sme (1996) dukungan sosial adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya, sehingga seseorang akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya (Hernilawati, 2013)

Hal tersebut sejalan dengan hasil riset Sancahya dan Susilawati (2014) yang dilakukan pada remaja

akhir di kota Denpasar mengatakan, bahwa dukungan keluarga mencerminkan keluarga tanggap atas kebutuhan remaja. Dukungan keluarga membuat remaja merasa nyaman terhadap kehadiran keluarga dan menegaskan dalam benak remaja bahwa dirinya diterima dan diakui sebagai remaja.

Berkaitan dengan adanya dukungan sosial baik. Ada kemungkinan potensi lain yang mendukung ditinjau dari hasil penelitian yaitu berdasarkan kuesioner pada variabel dukungan sosial keluarga item ke 4 dukungan emosional dengan pernyataan “keluarga memberikan respon negatif ketika saya mengeluh tentang kondisi saya” pada pernyataan tersebut terdapat 75 responden menjawab “tidak pernah” atau sekitar (61,0%) dan menjadi jawaban terbanyak dari 3 opsi pilihan jawaban.

Peneliti berpendapat dukungan emosional atau dukungan keluarga yang diwujudkan dengan kepedulian dan perhatian dapat mengubah persepsi orang disekitarnya. Misalnya salah satu anggota keluarga mengeluh

tentang masalah yang dihadapinya dengan respon positif yang diberikan dapat membuat seseorang merasa dibantu, dicintai dan dipedulikan untuk mencari solusi untuk masalah yang dihadapinya.

Menurut Hernilawati (2013) dukungan emosional mencakup ungkapan simpati, empati, kepedulian, cinta, perhatian dan kepercayaan terhadap orang lain. Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Astuti (2010) mengatakan, bahwa dukungan dalam bentuk perhatian, bersikap empati, memberikan dorongan dan sebagainya akan menimbulkan perasaan lebih stabil dan aman.

Sedangkan kemungkinan potensi adanya dukungan sosial cukup ditinjau dari hasil penelitian berdasarkan kuesioner variabel dukungan sosial keluarga pada item 1 dukungan penilaian dengan pernyataan “saya diberi pujian oleh keluarga ketika mendapat nilai bagus di sekolah” pada pernyataan tersebut terdapat 49 responden menjawab “kadang-kadang” dan menjadi jawaban terbanyak dari 4 opsi

jawaban.

Peneliti berpendapat dukungan penilaian sangat berguna bagi anggota keluarga karena hal tersebut dapat memberikan rasa kepercayaan diri misalnya dengan memberikan hadiah kepada anaknya ketika menunjukkan hasil yang baik dalam proses belajarnya. Menurut Hernilawati (2013) dukungan penilaian berasal dari keluarga atas kemampuan dan keahlian yang didapatkan oleh salah satu anggota keluarganya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa sistem *full day school* SMAN 1 Besuki memiliki dukungan sosial keluarga baik sebanyak 97 responden (78,9%) dan siswa dengan dukungan sosial cukup sebanyak 26 responden (21,1%). Sedangkan untuk stres akademik terdapat sebanyak 98 responden (79,7%) dengan stres konstruktif dan siswa dengan stres destruktif sebanyak 25 responden (20,3%).

Berdasarkan analisis uji statistik korelasi *Spearman Rho* hasil *P* value adalah 0,000 nilai ini lebih kecil dari *level of significant* yang diterapkan dalam penelitian yaitu

($\alpha=0,005$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan dukungan sosial keluarga dengan stres akademik. Keeratan hubungan termasuk kategori sedang dengan nilai 0,580 dan arah hubungan menunjukkan positif artinya jika dukungan sosial keluarga baik maka stres akan bersifat konstruktif dan jika dukungan dukungan sosial keluarga buruk maka stres akan bersifat destruktif.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatoni, Rosmaharani dan Rifa'i (2016) yang dilakukan pada lansia usia 60-74 mengatakan, bahwa keluarga yang memberikan dukungan sosial keluarga yang tinggi maka lansia mengalami stres normal. Dukungan keluarga yang tinggi dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian stres. Apabila stres terjadi, dengan adanya interaksi dengan anggota keluarga dapat memodifikasi dan mengubah persepsi untuk mengurangi stres.

Menurut Hernilawati (2013) bentuk dukungan keluarga terdiri dari empat macam dukungan yaitu

dukungan penilaian, dukungan instrumental, dukungan informasional dan dukungan emosional. Peneliti berpendapat bahwa dukungan sosial keluarga dapat mengurangi beban atau permasalahan yang dihadapi seseorang sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan dukungan yang didapatkan seseorang dari interaksi yang melibatkan salah satu atau lebih aspek dukungan penilaian, dukungan instrumental, dukungan informasional dan dukungan emosional yang didapatkan dari keluarga.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Purwanti, Fitriasih dan Isty'aroh (2014) yang dilakukan pada ibu primipara dalam merawat bayi berat badan lahir rendah mengatakan bahwa, semakin baik dukungan sosial keluarga, tingkat kecemasan semakin rendah.

Pendapat ini diperkuat hasil penelitian lain tentang "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Tingkat Stres pada Lansia Usia 60-74 Tahun di Dusun Gebang Malang Desa Bandug Kecamatan Diwek Kabupaten

Jombang” yang dilakukan oleh Fatoni, Rosmaharani, Rifa’i (2016) mengatakan bahwa, secara teoritis dukungan keluarga dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat menyebabkan stres. Apabila kejadian stres terjadi, interaksi dengan adanya anggota keluarga dapat memodifikasi dan mengubah persepsi untuk mengurangi stres. Dukungan keluarga dapat mengubah respon terhadap kejadian stres dan mempengaruhi strategi untuk mengatasi stres.

Kemudian penelitian terkait juga dilakukan oleh Astuti (2010) tentang “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Posyandu Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri” yang menyatakan bahwa dukungan keluarga yang diwujudkan dengan memberikan perhatian, bersikap empati, memberikan dorongan dan sebagainya akan menimbulkan perasaan lebih stabil dan aman pada lansia. Peneliti berpedapat bahwa dukungan keluarga sangatlah membantu dalam mencegah dan mengatasi perasaan cemas atau stres

pada anggota keluarga. Dukungan ini bisa berupa informasi atau nasihat verbal dan nonverbal.

Penelitian terdahulu yang terkait juga di lakukan oleh Arifin, Kundre dan Rompas (2015) tentang “Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan di Puskesmas Budilatama Kecamatan Gadung Kabupaten Buol Provinsi Sulawesi Tengah” mengatakan, bahwa dukungan keluarga yang baik akan mengurangi stressor pada ibu hamil yang menghadapi proses persalinan sehingga proses persalinan lebih lancar dan cepat tanpa menimbulkan komplikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, M. (2013). Implementasi Program *Full day School* Sebagai Usaha Mendorong Perkembangan Sosial Peserta Didik TK Unggulan Al-Ya'lu Kota Malang. *Jurnal Kebijakan dan Pengembangan Pendidikan*, 134 Volume 1, Nomor 2, Juli 2013; 133-140.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 143 Volume 5 Nomor 3, 2017, Hlm 143-148.

- Fiftiyanti, Y., Wulandari, T., Noviasari, E., Rini, I. S., Ariasti, R. F., Trizuliarti, R., & Ningsih, H. A. (2015). Efikasi Diri Sebagai Moderator Hubungan Antara Harapan Akademik, Prokrantisasi, dan Stres Akademik. *Madic*.
- Hawi, H. A. (2015). Sistem *Full-Day School* di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Syudy Kasus Di Izzuddin Palembang. *Istinbath*, 71-87.
- Hernilawati. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Sulawesi Selatan: Pustaka As salam.
- Nanda, R. W., & Mudzakkir, M. (2013). Transformasi Sistem Pendidikan *Full Day School* di Era Globalisasi. *Jurnal Paradigma*.
- Rahmawati, W. K. (2015). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 19 Vol. 2 No. 1, Oktober 2015. hlm. 15 – 21.
- Wibowo, M. W., & Susanto, D. Y. (2014). Dinamika Dukungan Sosial pada Prestasi Siswa Sekolah Dasar Berbasis Pendekatan *Indigenous Psychology*. *Jurnal Psikologi Tabularas*, 31 Volume 9, No.1, April 2014: 30-36.
- Wirawan, H. M., & D. H. N., J. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah *Full Day* dan Sekolah Reguler (study pada siswa kelas IV Sekolah Dasar The Naff dan Siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Balonggabus di Kabupaten Sidorajo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 194-199.