

**DUKUNGAN TEMAN SEBAYA BERHUBUNGAN  
DENGAN TINGKAT STRES BELAJAR SISWA SMP:  
*LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh:  
**ARSITA DEWI AMBARWATI**  
**1810201118**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2022**

**DUKUNGAN TEMAN SEBAYA BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT  
STRES BELAJAR SISWA SMP: Literature Review**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
ARSITA DEWI AMBARWATI  
1810201118**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Ns PRASTIWI PUJI RAHAYU, M.Kep.,Sp.Kep.J  
05 September 2022 16:29:31



# DUKUNGAN TEMAN SEBAYA BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES BELAJAR SISWA SMP: *LITERATURE REVIEW*<sup>1</sup>

Arsita Dewi Ambarwati<sup>2</sup>, Prastiwi Puji Rahayu<sup>3</sup>

<sup>2,3</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi No.63 Nogotirto Gamping Sleman,  
Yogyakarta. 55292, Indonesia

Telepon : (0274)4469199, Fax.: (0274)4469204

[arsitadewiambar@gmail.com](mailto:arsitadewiambar@gmail.com), [prastiwi.puji@gmail.com](mailto:prastiwi.puji@gmail.com)

## ABSTRAK

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan manusia. Stres yang dialami oleh remaja salah satunya adalah stres akademik, yaitu stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau Pendidikan. Respon terhadap stresor akademik terdiri dari *cognitive, behavior, physical, dan affective*. Teman sebaya merupakan sumber dukungan emosional penting sepanjang transisi masa remaja, pentingnya teman sebaya bagi remaja ditandai dengan berkembangnya *Sosial Cognition* atau kemampuan untuk memahami orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres belajar siswa SMP melalui penelusuran *literature*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *literature review*. Bahan analisa terdiri dari sepuluh jurnal dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris yang dapat diakses *full text*. Penelitian ini menggunakan sepuluh jurnal nasional dan internasional. Berdasarkan hasil *literature review* terhadap sepuluh jurnal tentang dukungan teman sebaya dengan stres belajar dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya dengan stres belajar terdapat hubungan. Dukungan teman sebaya sangat penting dalam mengatasi stres belajar, karena teman sebaya memiliki peran penting dalam masa transisi remaja yang mengalami banyak tuntutan salah satunya dalam bidang akademik. Dukungan teman sebaya berdampak pada stres belajar yang dialami remaja, semakin tinggi dukungan teman sebaya maka semakin rendah stres akademik yang dialami.

**Kata Kunci** : Dukungan Teman Sebaya, Stres Belajar, Siswa SMP

**Daftar Pustaka** : 1 Buku, 22 Jurnal, 5 Skripsi, 1 Website

**Halaman** : 47 halaman

---

<sup>1</sup>Dukungan Teman Sebaya Berhubungan Dengan Tingkat Stres Belajar Siswa SMP

<sup>2</sup>Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PEER SUPPORT AND LEARNING  
STRESS LEVELS IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS: A  
LITERATURE REVIEW<sup>1</sup>**

Arsita Dewi Ambarwati<sup>2</sup>, Prastiwi Puji Rahayu<sup>3</sup>

<sup>2,3</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Siliwangi Street No.63 Nogotirto Gamping  
Sleman, Yogyakarta. 55292, Indonesia

Telepon : (0274)4469199, Fax.: (0274)4469204

<sup>2</sup>arsitadewiambar@gmail.com, <sup>3</sup>prastiwi.puji@gmail.com

**ABSTRACT**

Stress is a common problem in everyday life. Academic stress, or stress that occurs in the school or educational environment, is one of the stresses that adolescents experience. Academic stressors elicit cognitive, behavioral, physical, and affective responses. Peers are an important source of emotional support for adolescents throughout the adolescent transition; the importance of peers is marked by the development of Social Cognition, or the ability to understand others. This study aims to determine the relationship between peer support and the learning stress level of junior high school students through literature searches. This research was quantitative research with literature review method. The analysis material consisted of ten journals in Indonesian and English which could be accessed in full text. This research used ten national and international journals. Based on the findings of a literature review of ten journals on peer support and learning stress, it is possible to conclude that peer support and learning stress are related. Peer support is critical in overcoming learning stress because peers play an important role in the transition period of adolescents who face a variety of demands, one of which is academic. Peer support has an effect on the amount of learning stress that adolescents experience; the more peer support they have, the less academic stress they have.

**Keywords** : Peer Support, Learning Stress, Junior High School Students  
**References** : 1 Book, 22 Journals, 5 Undergraduate Theses, 1 Website  
**Pages** : 47 Pages

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Nursing Student, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Nursing Students, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



## PENDAHULUAN

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan manusia. Menurut Kupriyanov dan Zhdanov (2014) stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal tersebut dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan dan dapat terjadi dimana saja, seperti di lingkungan keluarga, kerja, bahkan di sekolah, stres bisa dialami seseorang. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Morgan, 1986) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan, dll) atau oleh kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*. Stres bisa dialami siapa saja, tidak terkecuali remaja.

Stres pada remaja dapat juga disebabkan karena tuntutan dari orang tua dan masyarakat. Orang tua biasanya menuntut anaknya untuk mempunyai nilai yang bagus di sekolah, tanpa melihat kemampuan si anak. Beban berat yang dialami remaja ini dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurangnya nafsu makan, kecemasan yang berlebihan, dan lain-lain. Riset Kesehatan Dasar menyebutkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional sebesar 9,8 %. Gangguan mental emosional pada remaja merupakan gangguan berupa munculnya rasa depresi, cemas dan stres. Prevalensi angka gangguan mental emosional penduduk yang berusia di atas 15 tahun di DIY sebesar 10,1 %, angka ini menjadi salah satu angka kejadian gangguan emosional terbesar di Indonesia setelah provinsi Gorontalo, Nusa Tenggara Timur dan Banten (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Menurut Erickson (dalam Desmita, 2017) mengatakan bahwa remaja memiliki tugas perkembangan yaitu mencapai identitas diri versus bingung peran. Kemampuan dalam mencapai identitas diri dilakukan melalui serangkaian tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh remaja. Beberapa tugas perkembangan yang penting ada masa remaja yaitu mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran sesuai dewasa, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual, memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa, serta mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.

Stres yang dialami oleh remaja salah satunya adalah stres akademik. Stres akademik adalah stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Desmita (2010) menyatakan "Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*". Olejnik dan Holschuh (dalam Hasfrentia, 2016) mengatakan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti, tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan. Sebagian besar sumber stress siswa berasal dari masalah akademik (Elias, 2011; Safitri, Erlinda Dwi, and D. N., 2016; Pratama, Maya Riyan, and D. P., 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Taufik pada siswa SMP Negeri Kabupaten Barru (2021) menyatakan bahwa terdapat 17 % siswa berada pada tingkat stres akademik rendah, 73,4% siswa berada pada tingkat stres akademik sedang, 11,2% siswa berada

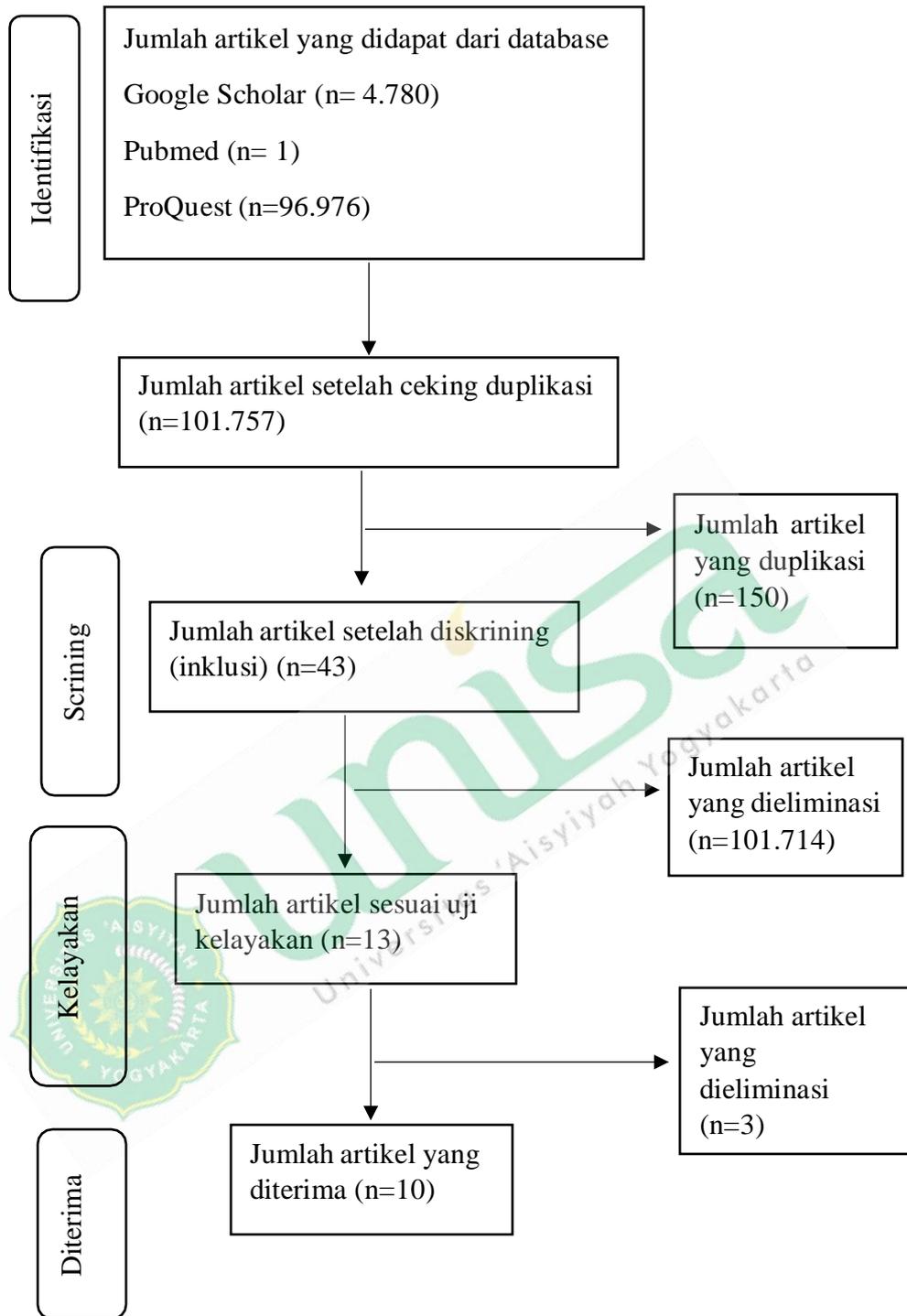
pada tingkat stres akademik tinggi. Stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya.

Teman sebaya merupakan sumber dukungan emosional penting sepanjang transisi masa remaja. Selain itu, teman sebaya merupakan sumber referensi bagi remaja mengenai berbagai macam hal, juga dapat memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengambil peran dan tanggung jawab yang baru melalui pemberian dorongan (dukungan sosial) (Tarakanita, 2001).

Menurut Berndt & Perry (dalam Berk, 2009) remaja mulai mengandalkan teman sebaya dibandingkan orang tua untuk mendapatkan kedekatan dan dukungan. Dukungan teman sebaya didefinisikan sebagai memberikan dan menerima bantuan, berdasarkan pemahaman bersama, menghormati dan saling memberdayakan orang-orang yang berada dalam situasi serupa yaitu melalui dukungan, persahabatan, empati, saling berbagi, dan saling memberi bantuan psikologis (Mead, dalam Faulkner, dkk, 2013).

## METODE

Metode penelitian ini adalah desain *literature review*. Penelusuran literatur dilakukan melalui tiga database yaitu *Google scholar*, *Pubmed*, dan *ProQuest*. Kata kunci yang digunakan yaitu dukungan teman stres belajar, siswa SMP pada database berbahasa Indonesia sedangkan pada database inggris *friend support*, *study stress*, *junior high school student*. Kriteria inklusi penelitian ini adalah semua jurnal dengan desain penelitian *cross sectional* dari tahun 2017 sampai 2021 dengan subyek siswa SMP, naskah full teks, menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa inggris, sesuai dengan topik dan tujuan penelitian. Hasil penelusuran dari 3 *database* didapatkan sebanyak 101.757 jurnal. Hasil tersebut kemudian dilakukan pengecekan duplikasi menggunakan Mendeley dan didapatkan 150 jurnal duplikat atau berganda. Setelah dilakukan penilaian berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dari peneliti dan didapatkan 43 jurnal yang sesuai. Dari 43 jurnal tersebut dilakukan penilaian *JBI Critical Appraisal Cross Sectional* yang telah ditetapkan. Peneliti kemudian mendapatlan hasil jurnal yang dapat di *review* sebanyak 10 jurnal. Proses penelusuran dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1  
Diagram PRISMA

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran jurnal yang didapatkan berdasarkan pencarian database Google Scholar, Pubmed dan ProQuest adalah 101.757 jurnal kemudian dilakukan skrining dan uji kelayakan (JBI Critical Appraisal Cross Sectional) sehingga artikel yang dapat diterima berjumlah 10 artikel. Berikut adalah tabel hasil Analisa pada artikel yang didapatkan.

Tabel 1  
Hasil Pencarian Literatur

No	Judul/ Penulis/ Tahun	Tujuan	Desain Penelitian/ Sampel	Hasil
1.	Peran Efikasi Diri dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Pada Remaja Awal/ Niken Tri Yunita/ 2017	Untuk mengetahui peran efikasi diri dan dukungan teman sebaya terhadap stress akademik pada remaja awal	Cross Sectional/ 233 orang siswa kelas VIII dan IX di SMP Negeri 6 Yogyakarta, 101 laki-laki dan 132 perempuan	Hasil penelitian menunjukkan terdapat peran sangat signifikan efikasi diri dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama terhadap stres akademik pada remaja awal
2.	Peran Hubungan Teman Sebaya dan Kontrol Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu/ Windi Yunita, Afifatul Sholihah/ 2021	Untuk mengetahui hubungan antara tingkat hubungan teman sebaya dan kontrol diri dengan penyesuaian diri	Cross Sectional/ Populasi penelitian berjumlah 250 siswa, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik simple random sample. Sampel uji coba berjumlah 30 orang dan sampel penelitian berjumlah 153 orang.	Hubungan teman sebaya dalam kategori kurang baik sebanyak 0,65 %, subjek yang memiliki hubungan teman sebaya dalam kategori sedang sebanyak 47,05 %, dan subjek yang memiliki hubungan teman sebaya dalam kategori baik sebanyak 52,28 %.
3.	Kecanduan Game Online dengan Stres Akademik Pada Siswa SMP/ Octa Reni Setiawati, Sulis Setyowati/ 2021	Untuk mengetahui hubungan kecanduan game online dengan stres akademik siswa SMP	Cross Sectional/ Populasi siswa se Bandar Lampung dengan jumlah 25.237 siswa dan jumlah sampel 500 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan <i>accidental sampling</i>	Diperoleh data pada penelitian ini bahwa stres akademik terbanyak adalah pada taraf normal dengan jumlah 362 responden (72,4%). Stres Akademik ringan dialami oleh 70 responden (14%) dan 44 responden (8,8%) dalam taraf stres sedang. Sedangkan stres parah dialami oleh 23 responden (4,6) terdapat 1 responden (0,2 %) pada kategori sangat parah.
4.	Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (online) di Kota Padang/ Mutiar Fitriani/ 2021	Untuk menjelaskan bagaimana stres akademik siswa SMP saat pembelajaran daring di Kota Padang.	Cross Sectional/ Subyek berjumlah sebanyak 228 orang siswa SMP di Kota Padang. Pengambilan subyek menggunakan teknik cluster random sampling	Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 4.8% siswa berada dalam kategori stres akademik rendah, dalam kategori sedang sebesar 54.4%, dan dalam kategori tinggi sebesar 40.8%. Dapat disimpulkan bahwa 95.2% siswa mengalami stres akademik saat melakukan pembelajaran daring
5.	Relationship Between Risk Perception, Social	Untuk menguji hubungan antara persepsi risiko	Cross Sectional/ - 2993 sampel keseluruhan yang	Dukungan sosial secara signifikan terkait dengan gejala PTSD. Dukungan keluarga

	Support, and Mental Health Among Generan Chinese Population During the Covid-19 Pandemic/ Chengbin Liu dkk/ 2021	dengan kesehatan mental saat mengambil dukungan sosial sebagai moderator	memenuhi syarat untuk mengikuti survey - 135 sampel sesuai kriteria inklusi	memiliki korelasi negatif yang lebih tinggi dengan gejala PTSD daripada dukungan teman, dan dukungan lainnya berhubungan positif dengan tingkat gejala PTSD
6.	Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Harga Diri Remaja Di SMPN 258 jakarta timur/ Intania Nurfadhilla Surasa, Murtiningsih/ 2021	Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan harga diri pada siswa dan siswi kelas VIII di SMPN 258 Jakarta Timur	Cross Sectional/ Populasi siswa dan siswi kelas 8 dengan jumlah 324 orang. Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan rumus Frank Lynch kemudian dilakukan proses Drop Out sehingga dihasilkan sampel sebanyak 62 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Simple Random Sampling, pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan mengambil responden berdasarkan nomor absen ganjil dari masing-masing kelas dengan jumlah 9 kelas	Sebagian besar remaja memiliki dukungan sosial teman sebaya yang rendah sebesar 34 orang (54,8%) dan 28 orang (45,2%) memiliki dukungan sosial yang tinggi di SMPN 258 Jakarta.
7.	Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Masalah Kesehatan Jiwa Pada Remaja/ Syifa Asyfiyani Rufaida dkk/ 2021	Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dukungan sosial dengan masalah kesehatan jiwa pada remaja	Cross Sectional/ Responden ditentukan dengan menggunakan teknik stratified random sampling yaitu remaja di salah satu SMP Negeri di Sukabumi yang berada di kelas 7, 8, dan 9 dengan kriteria berusia 12 sampai 15 tahun. Pada masing-masing kelas, diambil sebanyak 116 orang dari kelas 7, sebanyak 86 orang dari kelas 8, dan kelas 9 diambil sebanyak 90 orang. Total responden yang didapatkan dalam penelitian ini adalah 297 orang, namun yang memenuhi kriteria sebanyak 292 orang.	Dukungan sosial teman sebaya berada pada tingkat tinggi sebanyak 277 orang (94,9%) dan pada tingkat rendah berjumlah 15 orang (5,1%)

8.	Relationship Between Adversity Quotient and Academic Stress In Muhammadiyah 9 Boarding School Smp Student/ Amelia Solikhah, Widyastuti/ 2021	Untuk mengetahui hubungan antara adversity quotient dengan stress akademik pada peserta didik SMP Muhammadiyah 9 Boarding School	Cross Sectional/ Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik SMP Muhammadiyah 9 Boarding School Tanggulangin sejumlah 167. Sampel penelitian berjumlah 114 subyek. Teknik sampling yang digunakan adalah proportionate stratified random sampling.	Hasil penelitian stress akademik dalam kategori sangat rendah berjumlah 7 orang (6%), kategori rendah berjumlah 32 orang (28%), kategori sedang sebanyak 45 orang (40%), kategori tinggi berjumlah 21 orang (18%), dan kategori sangat tinggi berjumlah 9 orang (8%).
9.	Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Sentolo Kulon Progo Yogyakarta/ Lucia Widyastuti/ 2020	Untuk mengetahui bagaimana hubungan dukungan teman sebaya dengan pencapaian tugas perkembangan remaja pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Sentolo Kulon Progo.	Cross Sectional/ Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja yang berusia 13-14 tahun di SMP Negeri 2 Sentolo Kulon Progo Yogyakarta dengan sampel 87 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah Teknik purposive sampling	Dukungan teman sebaya dalam kategori tinggi sebanyak 67 responden (77,0%), kategori sedang berjumlah 16 responden (18,4%), dan dalam kategori rendah berjumlah 4 responden (4,6%). Hasil uji Kendall Tau antara dukungan teman sebaya dengan pencapaian tugas perkembangan remaja dapat diperoleh nilai p yaitu 0,000 (<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan pencapaian tugas perkembangan remaja pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Sentolo Kulon Progo Yogyakarta tahun 2020.
10.	Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Remaja/ Pinda Pandu Winata dkk/ 2017	Bertujuan untuk mendeskripsikan: 1) dukungan sosial teman sebaya 2) kepercayaan diri remaja 3) hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja	Cross Sectional/ Sampel 86 orang siswa penarikan sampel menggunakan rumus Taro Yamane. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel pada penelitian ini adalah stratified random sampling.	Hasil penelitian menunjukkan dukungan sosial teman sebaya di SMP N 18 Padang berada pada kategori tinggi dengan persentase 70,1%. Berdasarkan hasil perhitungan bahwa besarnya nilai koefisien korelasi antara variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya (X) dengan Kepercayaan Diri Remaja (Y), adalah 0,491. Maka didapatkan (rhitung)= 0,491 pada taraf signifikansi 0,00 dan (rtabel) = 0,270. Jika rhitung > rtabel maka dapat ditafsirkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja.

## 1. Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya dalam usia remaja sangat dibutuhkan karena masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yunita & Sholihah (2021) didapatkan dukungan teman sebaya dalam kategori kurang baik sebanyak 0,65%, kategori sedang sebanyak 47,05% dan dukungan teman sebaya dalam kategori baik sebanyak 52,28%. Dalam penelitian Winata et al (2017) juga menunjukkan dukungan sosial teman sebaya di SMP N 18 Padang berada pada kategori tinggi dengan persentase 70,1%. Hal ini menunjukkan sebagian besar siswa mendapatkan dukungan sosial dari teman-temannya sehingga siswa tersebut merasa nyaman secara fisik dan psikis.

Berbeda dengan penelitian Surasa & Murtiningsih (2021) yang menunjukkan sebagian besar responden memiliki dukungan sosial teman sebaya yang rendah dengan jumlah 34 orang (54,8%), hal ini dikarenakan beberapa responden di SMPN 258 Jakarta banyak yang merasa bahwa responden memiliki masalah bahwa mereka merasa dirinya diragukan akan kemampuan yang mereka miliki oleh teman sebayanya sebanyak 30 orang dari 62 (48%), merasa bahwa mereka diabaikan oleh teman sebayanya saat menanyakan tugas yang membingungkan sebanyak 11 orang (18%) dari 62, dan merasa bahwa teman sebayanya masih kurang peduli akan masalah yang sedang dihadapi responden sebanyak 13 orang (21%) dari 62.

Hubungan teman sebaya bisa memiliki pengaruh yang positif dan negatif pada remaja. Kebutuhan akan penerimaan oleh teman sebaya dan keinginan untuk masuk ke dalam kelompok menjadikan remaja masuk dalam kelompok yang membuat remaja berperilaku sesuai dengan norma dan nilai kelompoknya, termasuk perilaku berisiko yang dapat menyebabkan masalah pada kesehatan jiwanya (Sulistiowati et al., 2018).

## 2. Stres Belajar

Salah satu tugas perkembangan yang harus dilewati remaja atau siswa SMP adalah terkait dengan bidang akademiknya. Penelitian Fitriani (2021) menyatakan bahwa stress akademik dalam kategori sedang sebesar 54,4% dan dalam kategori tinggi sebesar 40,8%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solikhah dan Widyastuti (2021) yang menunjukkan stress akademik dalam kategori sedang sebesar 40% dan dalam kategori tinggi berjumlah 18%.

Beberapa faktor yang mempengaruhi stress akademik diantaranya kesulitan siswa menyesuaikan diri dengan metode belajar baru yaitu secara daring/online, serta tuntutan untuk menyelesaikan banyak tugas dengan waktu sangat terbatas. Hal ini didukung dengan pendapat Barseli et al (dalam Fitriani, 2021) tekanan untuk berprestasi tinggi merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya stress akademik. Siswa yang merasa tidak memahami pelajaran dan dituntut untuk mengerjakan tugas dalam waktu yang relatif singkat membuat mereka merasa stress. Siswa semakin tertekan sehingga memungkinkan terjadinya peningkatan stress akademik yang dialami oleh siswa.

Siswa SMP yang masih bersekolah memiliki tugas-tugas yang harus diselesaikan. Meskipun pada saat pandemic Covid-19 mereka masih punya mempunyai tugas-tugas yang harus diselesaikan atau adanya target pembelajaran. Sehingga, para siswa mengalami tekanan-tekanan dalam penyelesaian tugas-tugas akademik atau mengalami stress akademik.

### 3. Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Stres Belajar

Dari hasil *review* 10 (sepuluh) jurnal terdapat dukungan teman sebaya yang tinggi, individu mendapatkan berbagai macam dukungan dari teman sebayanya. Dalam penelitian Widyastuti (2020) bentuk dukungan yang diberikan yaitu dukungan emosional dan dalam penelitian Winata et al (2017) bentuk dukungan yang diberikan yaitu dukungan instrumental. Namun, terdapat satu jurnal yaitu penelitian Suarasa & Murtiningsih (2021) menyatakan dukungan teman sebaya yang rendah dimana individu tidak mendapatkan dukungan atau dorongan untuk terus maju, tidak mendapatkan kepercayaan dan tidak ada kedekatan antara individu satu dengan yang lain.

Dukungan teman sebaya yang tinggi dan rendah memiliki keterkaitan dengan stres akademik yang dirasakan individu, berdasarkan hasil *review* jurnal didapatkan bahwa siswa SMP mengalami stres akademik. Tekanan untuk berprestasi tinggi merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya stress akademik. Siswa yang merasa tidak memahami pelajaran dan dituntut untuk mengerjakan tugas dalam waktu yang relatif singkat membuat mereka merasa stres. Hal ini membuat siswa semakin tertekan sehingga memungkinkan terjadinya peningkatan stres akademik yang dialami oleh siswa.

Penelitian Yunita (2017) menyatakan bahwa secara bersama-sama ada peran efikasi diri dan dukungan teman sebaya terhadap stres akademik pada remaja awal. Efikasi diri dan dukungan teman sebaya memberi sumbangan sebesar 44,8% terhadap stres akademik pada remaja awal di SMP Negeri 6 Yogyakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian Majrika (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta. Semakin tinggi dukungan sosial remaja SMA maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami remaja SMA. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial remaja SMA maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami remaja SMA.

Dukungan teman sebaya yang diberikan oleh sesama siswa yaitu *Informational support*, *Esteem support*, *Motivational support*, dan *Venting support*. Bentuk-bentuk dukungan ini dapat membantu siswa mengatasi masalah akademik yang dapat menimbulkan stres akademik.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* terhadap 10 (sepuluh) jurnal tentang hubungan dukungan teman sebaya dengan stres belajar siswa SMP dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya dengan stres belajar siswa SMP terdapat hubungan. Dukungan teman sebaya sangat penting dalam mengatasi stres belajar, karena teman sebaya memiliki peran penting dalam masa transisi remaja yang mengalami banyak tuntutan salah satunya dalam bidang akademik. Dukungan teman sebaya berdampak pada stres belajar yang dialami remaja, semakin tinggi dukungan teman sebaya maka semakin rendah stres akademik yang dialami.

## DAFTAR PUSTAKA

- Husin H, Sawitri S. Covid-19 : Tingkat Stres Belajar Anak-Anak Di Daerah Terpencil. *Al-Madrasah Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*. 2021;5(2):101. doi:10.35931/am.v5i2.542. <https://jurnal.stiqamuntai.ac.id/index.php/almadrasah/article/view/542>.
- Hendayani N, Abdullah SM. Dukungan Teman Sebaya dan Kematangan Karier Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*. 2018;6(1):28. doi:10.22219/jipt.v6i1.5189. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/5189>.
- Mz I, Marhani I. Dukungan Teman Sebaya Dan Pengaruhnya Terhadap Kedisiplinan Siswa. *Psycho Idea*. 2020;18(2):197. doi:10.30595/psychoidea.v18i2.7103. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/7103>.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>- Diakses Maret 2022
- Hasanah AU, . S. Hubungan Antara Dukungan Orang Tua, Teman Sebaya Dan Iklan Rokok Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Laki-Laki Madrasah Aliyah Negeri 2 Boyolali. *Gaster | Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2011;8(1):695-705. <http://jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id/index.php/gaster/article/view/22>
- Seto SB, Wondo MTS, Mei MF. Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*. 2020;4(3):733-739. doi:10.31004/basicedu.v4i3.431. [https://www.researchgate.net/publication/342495902\\_Hubungan\\_Motivasi\\_Terhadap\\_Tingkat\\_Stress\\_Mahasiswa\\_Dalam\\_Menulis\\_Tugas\\_Akhir\\_Skripsi](https://www.researchgate.net/publication/342495902_Hubungan_Motivasi_Terhadap_Tingkat_Stress_Mahasiswa_Dalam_Menulis_Tugas_Akhir_Skripsi).
- Barseli M, Ahmad R, Ifdil I. Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal Educatio, Jurnal Pendidikan Indonesia*. 2018;4(1):40. doi:10.29210/120182136. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jedu/article/view/16>.
- Hapasari A, Primastuti E. Kepercayaan Diri Mahasiswi Papua Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya. *Psikodimensia*. 2014;13(1):60. doi:10.24167/PSIKO.V13I1.278. <http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/278>.
- Ekasari A, Yuliyana S. Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *Jurnal Soul*. 2012;5(2):55-66. <http://jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant/article/view/249>.
- Taufik T. Limitasi Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kabupten Barru. *Jurnal Wahana Konseling*. 2021;4(2):113. doi:10.31851/juang.v4i2.6354. [https://jurnal.univpgrilembang.ac.id/index.php/juang/article/view/6354/pdf\\_33](https://jurnal.univpgrilembang.ac.id/index.php/juang/article/view/6354/pdf_33).
- Faqih MF. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. *Etheses Uin-Malang*. Published online 2020:116. <http://etheses.uin-malang.ac.id/18822/>.

- Sasmita IAGHD, Rustika IM. Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2015;2(2):280-289. doi:10.24843/jpu.2015.v02.i02.p16. [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_penelitian\\_1\\_dir/1aefda104a6cfd76575ad8b9de2c9d23.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/1aefda104a6cfd76575ad8b9de2c9d23.pdf).
- Nasution IK. Stres Pada Remaja. *Univ Sumatra Utara*. Published online 2007:1-26. <https://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/3637/132316815%281%29.pdf?sequence=1>.
- Purba SAB. Tingkat stress pada siswa yang bersekolah dengan media daring di madrasah aliyah negeri 2 model medan. *Fak Keperawatan Univ Sumatera Utara*. Published online 2020:4-16. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/29092>
- Aryani, Farida. 2016. Stres Belajar. Sulawesi Tengah: Penerbit Edukasi Mitra Grafika. [https://www.slideshare.net/NasriZulhaidi/buku-stres-belajar?from\\_action=save](https://www.slideshare.net/NasriZulhaidi/buku-stres-belajar?from_action=save)
- Solikhah A, Widyastuti. Relationship Between Adversity Quotient And Academic Stress In Muhammadiyah 9 Boarding School Smp Students. *Acad Open*. 2021;5:1-12. doi:10.21070/acopen.5.2021.1928. <https://acopen.umsida.ac.id/index.php/acopen/article/view/1928/566>
- Yunita W, Sholihah A. Peran Hubungan Teman Sebaya Dan Kontrol Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 11 Kota Bengkulu. *Cons J Ilm Bimbing dan ...* 2021;4(1):94-107. [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia/article/view/14852](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/view/14852)
- Setiawati OR, Setyowati S. Kecanduan game online dengan stres akademik pada siswa SMP. *Holistik J Kesehat*. 2021;15(1):81-88. doi:10.33024/hjk.v15i1.3433 <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/3433>
- Raufida SA, Wardani IY, Panjaitan RU. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Masalah Kesehatan Jiwa Pada Remaja. *J Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2021;4(1):175-184. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Fitriani M. Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (Online) di Kota Padang. *Socio Hum*. 2021;3(1):76-85. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum/article/view/227>
- Surasa IN, Murtiningsih. Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap hargadiri remaja di SMPN 258 Jakarta Timur. *Borneo Nurs J*. 2021;3(1):14-22. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ/article/view/30>
- Yunita, 2017. "Peran Efikasi Diri dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Pada Remaja Awal". Skripsi. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta . [http://digilib.mercubuana.ac.id/manager/t!@file\\_artikel\\_abstrak/Isi\\_Artikel\\_313745766962.pdf](http://digilib.mercubuana.ac.id/manager/t!@file_artikel_abstrak/Isi_Artikel_313745766962.pdf)
- Widyastuti, 2020. "Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Sentolo Kulon Progo

Yogyakarta”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4911/>

Winata PP, Yusri, Syahniar. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Remaja. *Prosiding*. 2017;(April):135-139. <http://repository.upi.edu/id/eprint/29228>

Liu C, Huang N, Fu M, Zhang H, Feng XL, Guo J. Relationship between risk perception, social support, and mental health among general chinese population during the covid-19 pandemic. *Risk Manag Healthc Policy*. 2021;14:1843-1853. doi:10.2147/RMHP.S302521. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>

Majrika, 2018. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA Di SMA Yogyakarta”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/7549/NASKAH%20PUBLIKASI%20RIKA%20YASUFI%20M%201430210.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hidayah, 2018. “Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Stres Akademik Pada Siswa SMA Boarding School”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/11364/NASKAH%20PUBLIKASI%20PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Winahyujati Elista tri. Tingkat stress Belajar Siswa Belajar SMP yang mempersiapkan ujian nasional. *Winahyujati, elista tri (2014) Tingkat stress Belajar Siswa Belajar SMP yang mempersiapkan ujian nasional*. Published online 2014;113. [http://repository.usd.ac.id/563/2/101114069\\_full.pdf](http://repository.usd.ac.id/563/2/101114069_full.pdf).

Safitri, Erlinda Dwi, and D. N. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Dukungan Teman Sebaya dalam menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas IX Di SMP Muhammadiyah 6 Yogyakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2074/>.

Pratama, Maya Riyan, and D. P. (2014). Hubungan motivasi akademi dengan tingkat Stres akademi mahasiswa keperawatan semester VI Stikes’Aisyiyah Yogyakarta. Naskah Publikasi STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/384/>.