

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Objek Penelitian

1. Sejarah Singkat Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Denanyar

Jombang

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Denanyar Jombang merupakan suatu lembaga pendidikan negeri tingkat SLTA di bawah naungan Departemen Agama yang berciri khas islam, sebagai bekal kehidupan bermasyarakat dan bekal melanjutkan pendidikan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi disamping mata pelajaran umum, Madrasah Aliyah Negeri Denanyar banyak memberikan materi pelajaran agama yang diharapkan dapat berguna sebagai bekal kehidupan bermasyarakat maupun melanjutkan ke pendidikan yang lebih tinggi.

Semula Madrasah Aliyah Negeri Denanyar Jombang adalah madrasah swasta yang berciri khas pondok pesantren yang didirikan pada tahun 1923 dengan nama *Madrasah Mahadi'ul Huda* oleh Hadrotus Syaikh Kh. Bishri Syamsuri. Beliau adalah seorang ulama besar yang berkaliber nasional dan juga salah seorang pendiri organisasi keagamaan Nahdlatul Ulama (NU). Kemudian pada tahun 1969 berdasarkan SK Menteri Agama No.24/1969 Madrasah tersebut dinegerikan menjadi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Denanyar Jombang, yang sampai sekarang keberadaannya masih terbilang eksis dan sudah banyak meluluskan alumni yang menjadi birokrasi, politisi,

akademisi, tokoh masyarakat, dan pimpinan pondok pesantren yang tersebar di seluruh plosok nusantara.

Adapun dalam penilaian Akreditasi Nasional tingkat Madrasah Aliyah tahun 2005, Madrasah Aliyah Negeri Denanyar Jombang merupakan Madrasah Aliyah Negeri dengan status terakreditasi 'A'. Selain itu Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Denanyar Jombang ini juga memiliki motto "Lembaga Pendidikan Berkarakter Religius, Berwawasan Kebangsaan dan Berkebudayaan Lingkungan Sehat".

2. Identitas Sekolah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Denanyar Jombang

Nama : MAN Denanyar Jombang

Berdiri : 1923

Alamat : Jl. K.H. Bishri Syansuri 21 (Ponpes "Mamba'ul Ma'arif") Denanyar Jombang

Telepon/Fax : (0321) 866442/(0321) 867449

Website : <http://www.mandenanyar.sch.id>

E-mail : mandenanyar.jombang@gmail.com

Kepala Sekolah : H. Sunardi SH., S.Ag., M.PdI

2. Visi dan Misi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Denanyar Jombang

MAN Denanyar memiliki visi : “Islami, Nasionalis, Cerdas, Kreatif, Mandiri, dan berbudaya lingkungan sehat”. Untuk mewujudkan visi tersebut MAN Denanyar memiliki Misi sebagai berikut:

1. Meningkatkan kualitas pendidikan dengan selalu berorientasi pada peningkatan keimanan, ketaqwaan, keagamaan, kecerdasan, dan keterampilan serta pembelajaran guru dan siswa.
2. Meningkatkan wawasan kebangsaan melalui kegiatan penanaman sikap cinta terhadap produk dalam negeri, cinta tanah air, dan pelestarian budaya bangsa.
3. Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif melalui peningkatan rasa senang dan rasa memiliki bagi para guru dan siswa terhadap MAN Denanyar.
4. Meningkatkan pembinaan bahasa Arab, Inggris, Kitab kuning dan keterampilan secara aktif dan periodik.
5. Meningkatkan kualitas lembaga dan penataan sarana dan prasana yang bersih, rapi, indah, dan nyaman.
6. Menciptakan budaya bersih berorientasi lingkungan sehat bagi semua warga madrasah.

3. Sarana dan Prasarana Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Denanyar

Jombang

1. Tenaga Pengajar

Memiliki 44 Guru lulusan dalam dan luar negeri dengan kualitas S1 dan sebanyak 23 Guru lulusan S2.

2. Sarana

- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| a. Musholla | g. Koperasi Siswa |
| b. Ruang Tata Boga | h. Lab. IPA |
| c. Internet / <i>Free Hotspot</i> | i. Lab. TIK |
| d. Lapangan Olahraga | j. Lab. Bahasa |
| e. Perpustakaan | k. Kelas Representatif |
| f. Ruang Musik | l. Ruang Multimedia |

3. Pengembangan bakat dan spiritualitas

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| a. Qiro'atul Qur'an | f. KIR |
| b. Pramuka dan PMR | g. Olahraga (voli, futsal) |
| c. Paskibra | h. Pembinaan Bahasa Asing |
| d. Jurnalistik | i. Tata Boga |
| e. Qosidah Modern | j. <i>Badminton Club</i> |

4. Progam Unggulan Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Denanyar

Jombang

1. Progam Akselerasi

Progam Akselerasi adalah kelas khusus yang menampung siswa/siswi yang memiliki cerdas istimewa dan bakat istimewa

(CIBI). Pelajaran menggunakan kurikulum Diferensiasi, sehingga belajar intensif. Waktu belajar lebih cepat, bisa diselesaikan dalam kurun waktu 2 tahun pelajaran dan dibina tenaga pengajar yang berkompeten.

2. Program *Full Day School*

Kelas yang menampung siswa yang memiliki keunggulan dalam bidang sains. Penambahan materi pelajaran dilakukan setelah jam 13.00 WIB dengan materi sains. Di dampingi guru-guru yang bersertifikasi dan berkompeten dibidangnya.

3. Prodistik

Progam Pendidikan Setara D-1 TIK, adalah salah satu progam unggulan kerjasama MAN Denanyar Jombang dengan perguruan Tinggi Negeri ITS Surabaya. Dilaksanakan selama 5 Semester yang bertujuan untuk mencetak lulusan professional di bidang operator *computer*, *Desaign Grafis*, *Web Design* dan Sistem Informasi. Menghasilkan lulusan yang siap *hard skill* maupun *soft skill* untuk melanjutkan ke perguruan tinggi atau memasuki dunia kerja. Lulusan yang tangguh, profesional, disiplin, berdedikasi tinggi dan religius.

B. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini bertempat di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Denanyar Jombang dengan cara memberikan skala dukungan sosial dan skala Stres di Sekolah kepada seluruh siswa program akselerasi MAN Denanyar yang berjumlah 27 siswa yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas XII yang berjumlah 13 siswa dengan alokasi 5 laki-laki dan 8 perempuan dan kelas XI yang berjumlah 14 siswa dengan alokasi 5 laki-laki dan 9 perempuan.

Adapun waktu pelaksanaan penelitian ini dimulai pada hari Sabtu, 11 April & Minggu, 12 April 2015 peneliti menyebar angket skala penelitian kepada siswa kelas XII program akselerasi dengan cara membagikan kepada subyek penelitian di asrama-asrama sekitar MAN Denanyar Jombang, diantaranya: Sunan Ampel, Al-Risalah, Al-Madienah, An-Najah, Nur Khadijah I, dan pondok induk Mamb'ul Ma'arif. Hal tersebut dikarenakan bertepatan dengan hari libur sebelum UN sehingga peneliti mendatangi di asrama-asrama agar dapat mengontrol subyek dalam pengisian skala. Kemudian peneliti melanjutkan kembali penelitiannya pada hari Selasa, 21 April 2015 di MAN Denanyar Jombang dengan cara yang sama yaitu menyebarkan skala kepada siswa kelas XI program akselerasi.

2. Uji Validitas Instrumen

Arikunto (2010: 211) berpendapat validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Suatu instrumen dikatakan valid apabila $r_{iy} \geq 0,30$. Namun apabila aitem yang valid belum mencukupi target yang diinginkan maka $r_{iy} \geq 0,30$ bisa diturunkan menjadi $r_{iy} \geq 0,25$ ini (Azrwar, 2012: 86). Adapun uji validitas instrumen pada penelitian ini menggunakan patokan skor standar validitas yaitu $r_{iy} \geq 0,25$ ini artinya jika skor yang diperoleh berada di bawah $<0,25$ maka aitem tersebut dikatakan tidak valid atau kurang memuaskan sehingga harus digugurkan, dalam pengoperasian uji validitas ini menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.0 for windows.

Berdasarkan uji validitas tiap aitem angket skala dukungan sosial yang pada awalnya berjumlah 66 aitem yang diujikan pada subyek penelitian yang berjumlah 27 siswa ini didapatkan hasil bahwa dari 66 total aitem tersisa menjadi 48 aitem yang valid karena berada diatas standar yang telah tetapkan dan yang gugur berjumlah 18 aitem atau biasa dikatakan aitem kurang valid. Adapun rincian hasil uji validitas skala dukungan sosial adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Validitas Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Total Aitem
		Item Valid	Aitem Gugur	
Dukungan Emosional	Menunjukkan ekspresi empati, kepedulian dan memberikan perhatian.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 14, 15	1, 2, 9, 10, 11, 12, 16	16 aitem
Dukungan Penghargaan	Memberikan penghargaan positif	19, 20, 21, 22, 23, 28, 29, 30, 32	17, 18, 26, 27, 31	18 aitem
	Mendorong untuk maju	24, 25, 33, 34	-	
Dukungan Instrument	Memberikan bantuan langsung.	35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47	42, 48	14 aitem
Dukungan Informatif	Memberikan nasehat.	49, 50, 51, 52, 53, 54	-	18 aitem
	Memberikan petunjuk atau arahan atau saran.	55, 57, 58, 59, 61, 62, 64, 65	56, 60, 63, 66	
Jumlah Total Aitem		48 aitem	18 aitem	66 aitem

Sementara perhitungan uji validitas pada angket skala stres di sekolah sebanyak 63 aitem yang disebarkan kepada jumlah subyek penelitian yang sama yaitu 27 siswa program akselerasi. Hasil dari 63 aitem yang sudah disebarkan terdapat sebanyak 34 aitem dinyatakan valid karena memiliki nilai koefisien yang berada diatas standar yang telah ditetapkan dan terdapat 29 aitem yang gugur atau tidak valid

karena berada dibawah standar yang ditelah tetapkan. Adapun rincian hasil uji validitas skala stres di Sekolah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Hasil Validitas Stres di Sekolah

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Total Aitem
		Valid	Gugur	
<i>Physical Demands</i> (Tuntutan fisik)	Keadan iklim ruang kelas	-	1, 2, 9, 10	15
	Pencahayaan dan penerangan kelas	-	3, 11	
	Sarana prasana penunjang pendidikan	-	4, 12	
	Jadwal pelajaran	5, 6, 13		
	Kesehatan dan kebersihan sekolah	-	7, 14	
	Keamanan dan penjagaan sekolah	-	8, 15	
<i>Task Demands</i> (Tuntutan tugas)	Tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah (<i>classwork</i>)	16,17, 26	-	18
	Tugas-tugas yang harus di kerjakan di rumah (PR)	18, 27	-	
	Mengikuti pelajaran	28	19	
	Memenuhi tuntutan kurikulum	29	20	
	Menghadapi ulangan atau ujian	21, 30	-	
	Mematuhi disiplin sekolah	-	22, 31	
	Penilaian	24	23, 32	
	Mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler	33	25	
<i>Role Demands</i> (Tuntutan peran)	Harapan memiliki nilai yang bagus	34, 35, 42, 43	-	15
	Mempertahankan keunggulan sekolah	-	36, 44	
	Memiliki sikap yang baik	37	45	
	Memiliki motivasi belajar yang tinggi	46	38, 39	
	Harapan berpartisipasi memajukan masyarakat	40, 47	-	
	Menguasai ketrampilan yang siap kerja	41, 48	-	
<i>Interpersonal Demands</i> (Tuntutan Interpersonal)	Tidak mampu menjalin hubungan postif dengan guru dan teman sebaya	50, 51, 57, 58	49	15
	Menghadapi persaingan dengan teman	5	52	

	Perlakuan guru yang tidak adil	60	53, 54	
	Kurangnya perhatian guru	61, 62	55	
	Dijuahi dan dikucilkan teman	56, 63	-	
Jumlah Total Aitem		34 aitem	29 aitem	63

3. Uji Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang dibantu dengan program IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.0 for windows. Koefisien reliabilitas berkisar antara 0 sampai dengan 1,00 ini artinya semakin tinggi reliabilitasnya maka koefisienya mendekati 1,00 dan jika semakin jauh dari koefisien 1,00 berarti reliabilitasnya semakin rendah. Adapun hasil uji reliabilitas pada skala dukungan sosial dan Stres di Sekolah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Reliabilitas Dukungan Sosial dan Stres di Sekolah

Klasifikasi	Skor	Keterangan
Dukungan Sosial	0,935	Reliabel
Stres di Sekolah	0,922	Reliabel

Tabel 4.4 Reliabilitas Dukungan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.935	48

Tabel 4.5 Reliabilitas Stres di Sekolah

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.922	34

Hasil uji reliabilitas pada kedua skala di atas dapat dikatakan reliabel karena hasil keduanya mendekati 1,00 yakni pada skala dukungan sosial menunjukkan reliabilitas sebesar 0,935 dan pada skala Stres di Sekolah menunjukkan 0,922. Sehingga kedua skala tersebut layak untuk dijadikan sebagai instrumen penelitian yang telah dilakukan.

4. Uji Asumsi

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui dalam distribusi variabel, baik variabel terikat maupun variabel bebas mempunyai distribusi normal atau tidak. Model korelasi itu dikatakan baik adalah yang berdistribusi normal. Dengan skor signifikansi dari hasil uji kolmogrov-Smirnov $> 0,05$ yang artinya asumsi normalitas terpenuhi. Adapun pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.0 *for windows*, berikut ini adalah hasil uji normalitas dalam penelitian ini:

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		DUKUNGAN SOSIAL	STRES DI SEKOLAH
N		27	27
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	161.96	69.70
	Std. Deviation	15.757	13.578
	Absolute	.114	.123
Most Extreme Differences	Positive	.081	.110
	Negative	-.114	-.123
Kolmogorov-Smirnov Z		.591	.639
Asymp. Sig. (2-tailed)		.876	.809

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut diperoleh nilai signifikansi Sig. (p) dukungan sosial adalah $0,876 > 0,05$ dan nilai Sig. (p) stres di sekolah $0,809$ ini berarti dalam penelitian ini tidak terjadi gangguan asumsi normalitas dan dapat dikatakan berdistribusi normal.

5. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian

a. Deskripsi Tingkat Dukungan Sosial

Tingkat dukungan sosial pada siswa program akselerasi MAN Denanyar Jombang dalam penelitian ini di bagi menjadi tiga kategori, diantaranya yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan norma penelitian ini dapat dilakukan setelah mengetahui nilai *mean* hipotetik (M) dan standar deviasi (SD), adapun nilai *mean* (M) dan standar deviasi (SD) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Mean Hipotetik

$$M = \frac{1}{2} (i_{\text{maks}} + i_{\text{min}}) \sum \text{item yang diterima.}$$

$$= \frac{1}{2} (4 + 1) 48$$

$$= \frac{1}{2} \cdot 5 \cdot 48$$

$$= 120$$

Standart deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (X_{\text{max}} - X_{\text{min}})$$

$$= \frac{1}{6} (192 - 48)$$

$$= \frac{1}{6} \cdot 144$$

$$= 24$$

Tabel 4.7 Mean dan Standar Deviasi Dukungan Sosial

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Dukungan Sosial	120	24

Setelah diketahui nilai mean hipotetik dan SD, maka langkah selanjutnya yaitu menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat dukungan sosial dengan menggunakan standar norma pembagian klasifikasi berikut :

Tabel 4.8 Norma Pembagian Klasifikasi

Klasifikasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Berdasarkan standar norma pada tabel 4.8, maka dapat diperoleh skor masing-masing kategori tingkat dukungan sosial sebagai berikut:

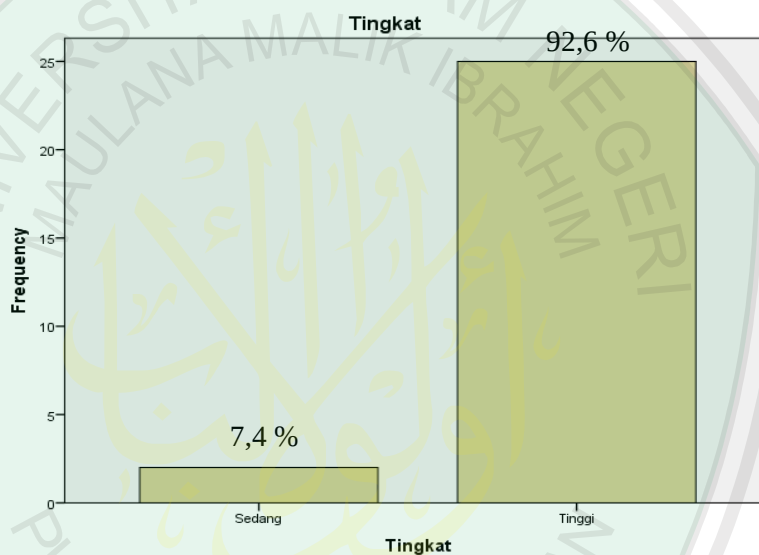
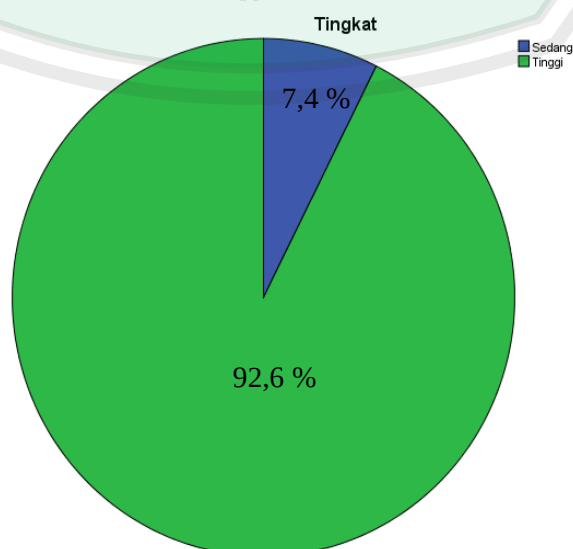
- b. Tinggi $= X \geq (M + 1SD)$
 $= X \geq (120 + 1 (24))$
 $= X \geq 144$
- c. Sedang $= (M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
 $= (120 - 1 (24)) \leq X < (120 + 1 (24))$
 $= 96 \leq X < 144$
- d. Rendah $= X < (M - 1SD)$
 $= X < (120 - 1 (24))$
 $= X < 96$

Tabel. 4.9 Kategori Tingkat Dukungan Sosial

Klasifikasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq 144$
Sedang	$96 \leq X < 144$
Rendah	$X < 96$

Tabel 4.10 Deskripsi Kategori Tingkat Dukungan Sosial

Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X \geq 144$	Tinggi	25	92,6%
$96 \leq X < 144$	Sedang	2	7,4%
$X < 96$	Rendah	0	0%
Jumlah		27	100%

Grafik 4.1 Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial**Diagram 4.1 Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial**

Berdasarkan Grafik 4.1 dan Diagram 4.1 di atas menunjukkan hasil bahwa frekuensi dan presentase tingkat dukungan sosial siswa program akselerasi MAN Denanyar Jombang mayoritas mempunyai tingkat dukungan sosial kategori tinggi. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 92,6% yang memperoleh dukungan sosial kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 25 siswa, dan sebesar 7,4% yang memperoleh dukungan sosial kategori sedang dengan jumlah frekuensi 2 siswa dari jumlah total subyek sebanyak 27 siswa.

b. Deskripsi Tingkat Stres di Sekolah

Tingkat stres di sekolah pada siswa program akselerasi MAN Denanyar Jombang dalam penelitian ini di bagi menjadi tiga kategori, diantaranya yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan norma penelitian ini dapat dilakukan setelah mengetahui nilai *mean* hipotetik (M) dan standar deviasi (SD), adapun nilai *mean* hipotetik (M) dan standar deviasi (SD) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Mean Hipotetik

$$\begin{aligned}
 M &= \frac{1}{2} (i_{\text{maks}} + i_{\text{min}}) \sum \text{item yang diterima.} \\
 &= \frac{1}{2} (4 + 1) 34 \\
 &= \frac{1}{2} \cdot 5 \cdot 34 \\
 &= 85
 \end{aligned}$$

Standart deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$$

$$= \frac{1}{6} (136 - 34)$$

$$= \frac{1}{6} \cdot 102$$

$$= 17$$

Tabel 4.11 Mean dan Standar Deviasi Stres di Sekolah

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Stres di Sekolah	85	17

Berdasarkan standar norma pada Tabel 4.8 maka dapat diperoleh skor masing-masing kategori tingkat stres di sekolah sebagai berikut:

a. Tinggi $= X \geq (M + 1SD)$

$$= X \geq (85 + 1(17))$$

$$= X \geq 102$$

b. Sedang $= (M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$

$$= (85 - 1(17)) \leq X < (85 + 1(17))$$

$$= 68 \leq X < 102$$

c. Rendah $= X < (M - 1SD)$

$$= X < (85 - 1(17))$$

$$= X < 68$$

Tabel 4.11 Deskripsi Kategori Tingkat Stres di Sekolah

Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \geq 102$	Tinggi	0	0%
$68 \leq X < 102$	Sedang	15	55,6%
$X < 68$	Rendah	12	44,4%
Jumlah		27	100%

Grafik 4.2 Kategorisasi Tingkat Stres di Sekolah

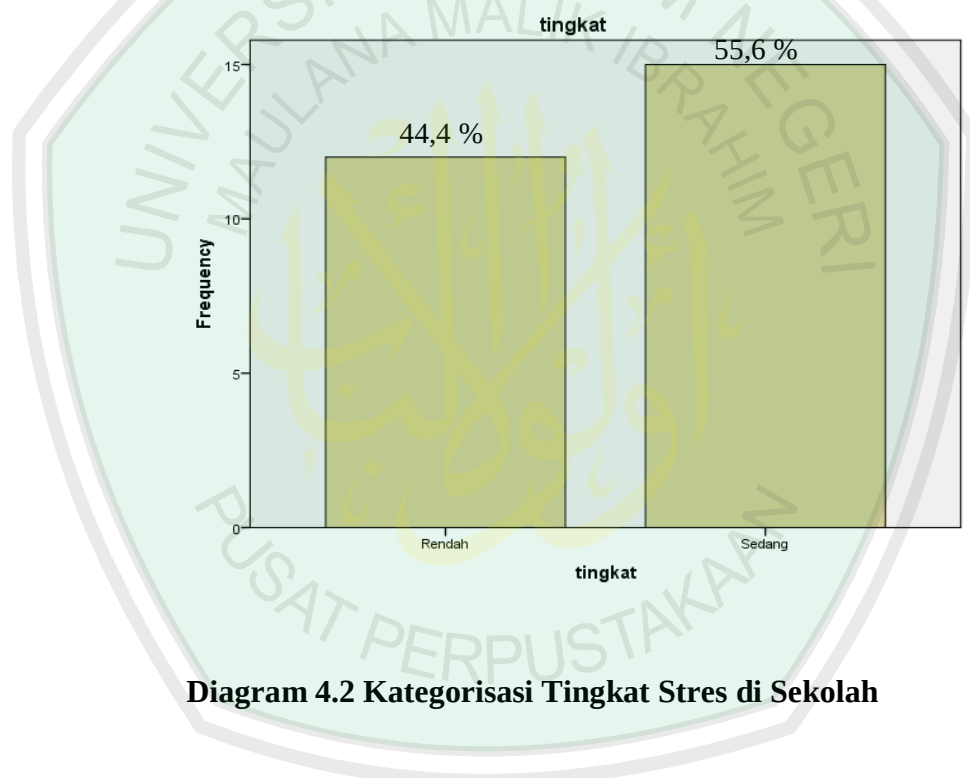
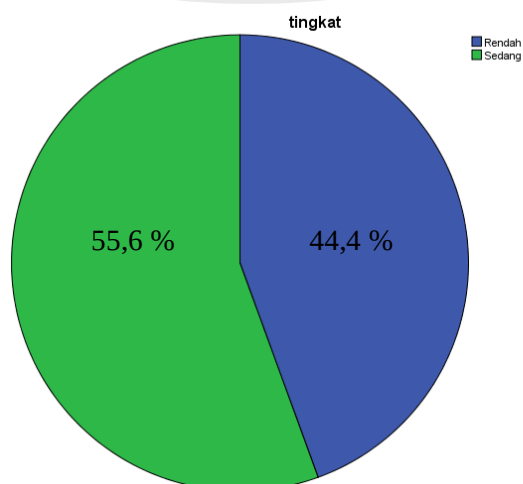


Diagram 4.2 Kategorisasi Tingkat Stres di Sekolah



Berdasarkan Grafik 4.2 dan Diagram 4.2 di atas menunjukkan hasil bahwa frekuensi dan persentase tingkat stres di sekolah siswa program akselerasi MAN Denanyar Jombang sebagian besar memiliki tingkat stres di sekolah kategori sedang. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 55,6% yang memiliki Stres di Sekolah kategori sedang dengan jumlah frekuensi 15 siswa, dan sebesar 44,4% yang memiliki stres di sekolah kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 12 siswa dari jumlah total subyek sebanyak 27 siswa.

Selanjutnya analisis data dari setiap aspek-aspek stres di sekolah, analisis ini digunakan untuk mengetahui sumabangsih dari aspek mana yang dapat memicu stres di sekolah yang akan dianalisis melalui beberapa tahapan yaitu :

1) Analisis data Aspek *Physical Demands* (Tuntutan Fisik)

Penentuan norma penelitian ini dapat dilakukan setelah mengetahui nilai *mean* hipotetik (M) dan standar deviasi (SD), adapun nilai *mean* hipotetik (M) dan standar deviasi (SD) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Mean Hipotetik

$$M = \frac{1}{2} (i_{\text{maks}} + i_{\text{min}}) \sum \text{item yang diterima.}$$

$$= \frac{1}{2} (4 + 1) 3$$

$$= 7,5$$

Standart deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$$

$$= \frac{1}{6} (12 - 3)$$

$$= \frac{1}{6} \cdot 9$$

$$= 1,5$$

Berdasarkan standar norma pada Tabel 4.8 maka dapat diperoleh skor masing-masing kategori tingkat stres di sekolah sebagai berikut:

a. Tinggi $= X \geq (M + 1SD)$

$$= X \geq (7,5 + 1 (1,5))$$

$$= X \geq 9$$

b. Sedang $= (M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$

$$= (7,5 - 1 (1,5)) \leq X < (7,5 + 1 (1,5))$$

$$= 6 \leq X < 9$$

c. Rendah $= X < (M - 1SD)$

$$= X < ((7,5 - 1 (1,5)))$$

$$= X < 6$$

Tabel 4.12 Deskripsi Kategori Tingkat *Physical Demands* Siswa Akselerasi MAN Denanyar Jombang

Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \geq 9$	Tinggi	0	0%
$6 \leq X < 9$	Sedang	20	74,1%
$X < 6$	Rendah	7	25,9%
Jumlah		27	100%

2) Analisis Data Aspek *Task Demands* (Tuntutan Tugas)

Penentuan norma penelitian ini dapat dilakukan setelah mengetahui nilai *mean* hipotetik (M) dan standar deviasi (SD), adapun nilai *mean* hipotetik (M) dan standar deviasi (SD) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Mean Hipotetik

$$\begin{aligned}
 M &= \frac{1}{2} (i_{\text{maks}} + i_{\text{min}}) \sum \text{item yang diterima.} \\
 &= \frac{1}{2} (4 + 1) 11 \\
 &= 27,5
 \end{aligned}$$

Standart deviasi

$$\begin{aligned}
 SD &= \frac{1}{6} (X \text{ max} - X \text{ min}) \\
 &= \frac{1}{6} (44 - 11) \\
 &= 5,5
 \end{aligned}$$

Berdasarkan standar norma pada Tabel 4.8 maka dapat diperoleh skor masing-masing kategori tingkat stres di sekolah sebagai berikut:

- a. Tinggi $= X \geq (M + 1SD)$
 $= X \geq (27,5 + 1 (5,5))$
 $= X \geq 33$
- b. Sedang $= (M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
 $= (27,5 - 1 (5,5)) \leq X < (27,5 + 1 (5,5))$
 $= 22 \leq X < 33$
- c. Rendah $= X < (M - 1SD)$
 $= X < (27,5 - 1 (5,5))$
 $= X < 22$

Tabel 4.13 Deskripsi Kategori Tingkat *Task Demands* Siswa Akselerasi MAN Denanyar Jombang

Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \geq 33$	Tinggi	1	3,7%
$22 \leq X < 33$	Sedang	19	70,4%
$X < 22$	Rendah	7	25,9%
Jumlah		27	100%

30 3

3) Analisis Data *Role Demands* (Tuntutan Peran)

Penentuan norma penelitian ini dapat dilakukan setelah mengetahui nilai *mean* hipotetik (M) dan standar deviasi (SD), adapun nilai *mean* hipotetik (M) dan standar deviasi (SD) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Mean Hipotetik

$$\begin{aligned}
 M &= \frac{1}{2} (i_{\text{maks}} + i_{\text{min}}) \sum \text{item yang diterima.} \\
 &= \frac{1}{2} (4 + 1) 10 \\
 &= 25
 \end{aligned}$$

Standart deviasi

$$\begin{aligned}
 SD &= \frac{1}{6} (X_{\text{max}} - X_{\text{min}}) \\
 &= \frac{1}{6} (40 - 10) \\
 &= 5
 \end{aligned}$$

Berdasarkan standar norma pada Tabel 4.8 maka dapat diperoleh skor masing-masing kategori tingkat stres di sekolah sebagai berikut:

- a. Tinggi $= X \geq (M + 1SD)$
 $= X \geq (25 + 1(5))$
 $= X \geq 30$
- b. Sedang $= (M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
 $= (25 - 1(5)) \leq X < (25 + 1(5))$
 $= 20 \leq X < 30$
- c. Rendah $= X < (M - 1SD)$

$$= X < (25 - 1 (5))$$

$$= X < 20$$

Tabel 4.14 Deskripsi Kategori Tingkat *Role Demands* Siswa Akselerasi MAN Denanyar Jombang

Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \geq 33$	Tinggi	0	0%
$22 \leq X < 33$	Sedang	18	66.7%
$X < 22$	Rendah	9	33,3%
Jumlah		27	100%

4) *Interpersonal Demands* (Tuntutan Interpersonal)

Penentuan norma penelitian ini dapat dilakukan setelah mengetahui nilai *mean* hipotetik (M) dan standar deviasi (SD), adapun nilai *mean* hipotetik (M) dan standar deviasi (SD) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Mean Hipotetik

$$M = \frac{1}{2} (i_{\text{maks}} + i_{\text{min}}) \sum \text{item yang diterima.}$$

$$= \frac{1}{2} (4 + 1) 10$$

$$= 25$$

Standart deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (X_{\text{max}} - X_{\text{min}})$$

$$= \frac{1}{6} (40 - 10)$$

$$= 5$$

Berdasarkan standar norma pada Tabel 4.8 maka dapat diperoleh skor masing-masing kategori tingkat stres di sekolah sebagai berikut:

- a. Tinggi $= X \geq (M + 1SD)$
 $= X \geq (25 + 1 (5))$
 $= X \geq 30$
- b. Sedang $= (M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
 $= (25 - 1 (5)) \leq X < (25 + 1 (5))$
 $= 20 \leq X < 30$
- c. Rendah $= X < (M - 1SD)$
 $= X < (25 - 1 (5))$
 $= X < 20$

Tabel 4.15 Deskripsi Kategori Tingkat *Interpersonal Demands* Siswa Akselerasi MAN Denanyar Jombang

Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \geq 33$	Tinggi	0	0%
$22 \leq X < 33$	Sedang	18	66,7%
$X < 22$	Rendah	9	33,3%
Jumlah		27	100%

Tabel 4.16 Kategorisasi Sumbangsih Masing-masing Aspek dari Variabel**Stres di Sekolah**

Variabel	Aspek	Kategori	F	%
Stres di Sekolah	<i>Physical Demands</i>	Sedang	20	74,1%
	<i>Task Demands</i>	Sedang	19	70,4%
	<i>Role Demands</i>	Sedang	18	66,7%
	<i>Interpersonal Demands</i>	Sedang	18	66,7%

6. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel dukungan sosial dengan variabel stres di sekolah. Peneliti menggunakan analisis non parametrik jenis korelasi *Spearman's Rho* dengan menggunakan bantuan program (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.0 for windows. Adapun hasil dari uji korelasi antara variabel dukungan sosial dengan variabel Stres di Sekolah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.17 Hasil Uji Korelasi *Spearman's Rho*

Correlations			DUKUNGAN SOSIAL	STRES DI SEKOLAH
Spearman's rho	DUKUNGAN SOSIAL	Correlation	1.000	-.385*
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	.047
	STRES DI SEKOLAH	N	27	27
		Correlation	-.385*	1.000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.047	.
		N	27	27

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel hasil analisis korelasi antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres di sekolah adalah sebesar ($r = -0,385$) dengan nilai signifikan $p = 0,047$ dengan banyak sampel 27 siswa menunjukkan catatan “*. *Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)*” berarti korelasi antara dukungan sosial dengan stres di sekolah adalah signifikan pada taraf signifikansi 0,05. Artinya nilai signifikansi sebesar $0,047 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan stres di sekolah. Adanya tanda negatif (-) pada nilai korelasi ini berarti menunjukkan arah hubungan yang bersifat negatif, artinya apabila siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang mendapatkan dukungan sosial tinggi, maka stres di sekolah akan semakin rendah, dan begitu juga sebaliknya jika dukungan sosial yang didapatkan semakin rendah maka stres di sekolah pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang juga akan semakin tinggi. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yakni ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres di sekolah pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang.

Selanjutnya tidak hanya antar variabel dukungan sosial dengan stres di sekolah yang memiliki hubungan negatif yang signifikan, akan tetapi dari penelitian ini juga ingin mengetahui sumbangsih dari tiap aspek dukungan sosial terhadap stres di sekolah. Berikut tabel korelasi aspek dari dukungan sosial dengan stres di sekolah :

Tabel 4.18 Hasil Uji Korelasi *Spearman's Rho* pada Aspek Variabel Dukungan Sosial dengan Aspek Variabel Stres di Sekolah

<i>Spearman's Rho</i>	Dukungan Sosial	Dukungan Emosional	Dukungan Penghargaan	Dukungan Instrumental	Dukungan Informatif	Stres di Sekolah	<i>Pshysical Demands</i>	<i>Task Demands</i>	<i>Role Demands</i>	<i>Interpersonal Demands</i>
Dukungan Sosial	1,000	0,737**	0,863**	0,739**	0,868**	-0,385*	-0,285	-0,278	-0,439*	-0,405*
Dukungan Emosional	0,737**	1,000	0,599**	0,411*	0,512**	0,040	0,047	-0,031	-0,069	0,069
Dukungan Penghargaan	0,863**	0,599**	1,000	0,593**	0,748**	-0,381*	-0,323	-0,301	-0,322	-0,407*
Dukungan Instrumental	0,739**	0,411*	0,593**	1,000	0,566**	-0,549**	-0,405*	-0,473*	-0,516*	-0,534**
Dukungan Informatif	0,868**	0,512**	0,748*	0,566**	1,000	-0,430*	-0,349	-0,290	-0,442*	-0,480*
Stres di Sekolah	0,385**	0,040	-0,381	0,549**	0,430*	1,000	0,731**	0,891**	0,857**	0,878**
<i>Pshysical Demands</i>	-0,385*	0,047	-0,323	-0,405*	-0,349	0,731**	1,000	0,651**	0,428*	0,709**
<i>Task Demands</i>	-0,278	-0,031	-0,301	-0,473*	-0,290	0,891**	0,651**	1,000	0,717**	0,627**
<i>Role Demands</i>	-0,439*	-0,069	-0,322	-0,516**	-0,442**	0,857**	0,428*	0,717**	1,000	0,692**
<i>Interpersonal Demands</i>	-0,405*	0,069	-0,407*	-0,534**	-0,480*	0,878**	0,709**	0,627**	0,692**	1,000

** . Correlation is significant at the 0.01. level (2-tailed)

* . Correlation is significant at the 0.05. level (2-tailed)

Berdasarkan analisis korelasi *Spearman's Rho* di atas didapatkan hasil korelasi tiap aspek dukungan sosial pada stres di sekolah sebagai berikut :

1. Aspek dukungan emosional dengan stres di sekolah

Dengan hasil $r = 0,40$ dan $p = 0,844 > 0,05$ artinya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aspek dukungan emosional dengan stres di sekolah dan juga berarti bahwa dukungan emosional tidak memberikan sumbangsih pada stres di sekolah.

2. Dukungan penghargaan dengan stres di sekolah

Hasil sebesar $r = -0,381^*$ dan $p = 0,050$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,381$; $p = 0,050$ $p < 0,05$). Hal ini berarti dari aspek dukungan penghargaan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres di sekolah. Penelitian ini juga meneliti berapa sumbangsih dari aspek dukungan penghargaan terhadap stres di sekolah berdasarkan rumus ($r^2 \times 100\%$), yaitu $(-0,381^2 \times 100\%) = 14,5\%$. Hal ini berarti dukungan penghargaan memberikan sumbangsih pada stres di sekolah sebesar 14,51%.

3. Dukungan instrumental dengan stres di sekolah

Hasil sebesar $r = -0,549^{**}$ dan $p = 0,003$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,549$; $p = 0,003$ $p < 0,01$). Hal ini berarti dari aspek dukungan instrumental memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres di sekolah. Penelitian ini juga meneliti berapa sumbangsih dari aspek dukungan instrumental

terhadap stres di sekolah berdasarkan rumus ($r^2 \times 100\%$) yaitu $(-0,549^2 \times 100\%) = 30,14\%$. Hal ini berarti aspek dukungan instrumental memberikan sumbangsih dengan stres di sekolah sebesar 30,14%.

4. Dukungan informatif dengan stres di sekolah

Hasil sebesar $r = -0,430$ dan $p = 0,025$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,381$; $p = 0,025$ $p < 0,05$). Hal ini berarti dari aspek dukungan informatif memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres di sekolah. Penelitian ini juga meneliti berapa sumbangsih dari aspek dukungan informatif terhadap stres di sekolah berdasarkan rumus ($r^2 \times 100\%$) yaitu $(-0,430^2 \times 100\%) = 18,49\%$. Hal ini berarti aspek dukungan informatif memberikan sumbangsih dengan stres di sekolah sebesar 18,49%.

7. Hasil Uji Beda Tingkat Dukungan Sosial dan Tingkat Stres di Sekolah pada Siswa Akselerasi Laki-laki dan Siswa Perempuan MAN Denanyar Jombang

a. Uji Beda Tingkat Dukungan Sosial pada Siswa Akselerasi Laki-laki dan Siswa Perempuan MAN Denanyar Jombang

Hasil uji beda yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji *t independent t test*, uji *t* ini digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat dukungan sosial antara siswa akselerasi laki-laki dan siswa akselerasi perempuan. Dari hasil pengolahan data didapatkan skor *mean* 162,60 pada siswa akselerasi berjenis kelamin laki-laki dan skor *mean* 161,59 pada siswa akselerasi yang berjenis kelamin perempuan,

dengan *mean deference* 1,012. Dari uji t tersebut juga diperoleh nilai $F = 1,423$ dan $\text{sig. (p)} = 0,244 > 0,05$ artinya varians sama. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan antara tingkat dukungan sosial pada siswa akselerasi laki-laki dan siswa akselerasi perempuan dapat dilihat dari nilai $t = 0,158$ dengan $\text{sig. (p)} = 0,876 > 0,05$ maka hal ini berarti bahwa tidak ada perbedaan tingkat dukungan sosial antara siswa akselerasi laki-laki dengan siswa akselerasi perempuan di MAN Denanyar Jombang.

Tabel 4.19 Hasil Uji t Tingkat Dukungan Sosial Siswa Akselerasi Laki-laki dan Siswa Akselerasi Perempuan

Group Statistics					
	JenisKelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Duk.sos	Laki-laki	10	162.60	20.565	6.503
	Perempuan	17	161.59	12.850	3.117

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Duk.sos	Equal variances assumed	1.423	.244	.158	25	.876	1.012	6.401	-12.170	14.194
	Equal variances not assumed			.140	13.217	.891	1.012	7.212	-14.542	16.566

Berdasarkan dari analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial pada siswa akselerasi laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat dukungan sosial pada siswa akselerasi perempuan MAN Denanyar Jombang. Akan tetapi perbedaan tersebut tidak menjadi perbedaan yang signifikan karena hasil yang diperoleh tidak terlalu jauh.

b. Uji Beda Tingkat Stres di Sekolah pada Siswa Akselerasi Laki-laki dan Siswa Perempuan MAN Denanyar Jombang

Pada variabel stres di sekolah ini dapat diketahui bahwa hasil uji *t independent t test*, didapatkan skor *mean* 62.40 pada siswa akselerasi berjenis kelamin laki-laki dan skor *mean* 74.00 pada siswa akselerasi yang berjenis kelamin perempuan, dengan *mean deference* -11,600. Dari uji *t* tersebut juga diperoleh nilai $F = 1,309$ dan $\text{sig. (p)} = 0,263 > 0,05$ artinya varians sama. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan antara tingkat stres di sekolah pada siswa akselerasi laki-laki dan siswa akselerasi perempuan dapat dilihat dari nilai $t = -2.317$ dengan $\text{sig. (p)} = 0,029 < 0,05$ maka hal ini berarti bahwa ada perbedaan tingkat stres disekolah antara siswa akselerasi laki-laki dengan siswa akselerasi perempuan di MAN Denanyar Jombang.

Tabel 4.20 Hasil Uji *t* Tingkat Stres di Sekolah Siswa Akselerasi Laki-laki dan Siswa Akselerasi Perempuan

Group Statistics					
	Tingkat	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Stres di Sekolah	Laki-laki	10	62.40	10.532	3.331
	Perempuan	17	74.00	13.574	3.292

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Streslaki2	Equal variances assumed	1.309	.263	-2.317	25	.029	-11.600	5.007	-21.912	-1.288
	Equal variances not assumed			-2.477	22.888	.021	-11.600	4.683	-21.290	-1.910

Berdasarkan dari analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat stres di sekolah pada siswa akselerasi perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stres di sekolah pada siswa akselerasi laki-laki MAN Denanyar Jombang. Adapun perbedaan dari tingkatan tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan.

C. Pembahasan

Departemen Pendidikan Nasional (2003) (dalam Alsa, 2007: 3) mendefinisikan program akselerasi sebagai cara mempersingkat waktu belajar. Adapun tujuan dari program akselerasi menurut Felhuse, Proctor dan Black (1986) dalam Hawadi (2006: 6-7) adalah memelihara dan memenuhi kebutuhan minat siswa yang tergolong *gifted* terhadap sekolah, mendorong siswa agar mencapai prestasi akademis yang baik dan menyelesaikan pendidikan dalam tingkat yang lebih tinggi. Meskipun demikian program akselerasi ini masih memberikan dampak negatif bagi siswanya seperti yang disampaikan oleh Kolesnik (1970) dalam Alsa (2007: 11) bahwa program akselerasi ini malah menjadi sumber stres (*stressor*) tersendiri bagi kesehatan mental siswa. Padahal kondisi lingkungan di sekolah sangatlah berpengaruh pada proses perkembangan belajar siswa di sekolah.

Begitupula siswa diprogram akselerasi mereka sangat membutuhkan kondisi lingkungan yang nyaman agar dapat optimal dalam belajarnya. Namun pada siswa akselerasi MAN Denanyar justru merasa lelah akan banyaknya tugas yang diberikan dan tuntun lebih cepat menyelesaikan tugas, adanya guru memberikan tugas diluar kemampuan siswa, padatnya jadwal sehari-hari di kelas akselerasi, kurang terbiasa dengan metode pembelajaran akselerasi yang relatif cepat sehingga membuat siswa akselerasi merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas, membagi waktu belajar dan bermain, belum lagi kegiatan pondok

pesantren serta kurangnya waktu istirahat. Selain itu siswa akselerasi kebanyakan mengalami masalah hubungan interpersonal akibat dari kurangnya waktu untuk bercanda dengan teman sebaya, mendapat tekanan dari lingkungan yang tidak suka dengan program akselerasi seperti sering dikucilkan teman-teman reguler yang sebaya, sering dijadikan bahan hinaan dan perilaku tidak menyenangkan dari teman-teman non-akselerasi (reguler) seperti: dikucilkan dari teman-teman sebaya, berangkat sekolah sering sendirian, dan jika di asrama kurang diajak berkumpul bersama. Sehingga mengakibatkan beban siswa akselerasi ini semakin menumpuk bahkan tidak sedikit diantara mereka yang merasa menyesal masuk diakselerasi dan terbesit untuk keluar dari kelas akselerasi (Hasil survey, 23 Januari 2015). Selain itu, guru BK dan ketua pengelola akselerasi MAN Denanyar juga menyampaikan bahwa hampir 80% dari siswa akselerasi mengalami kecenderungan stres karena banyaknya tekanan (*pressure*), hal ini dibuktikan dengan adanya siswa akselerasi banyak yang mengadu ketika berkonsultasi seperti, mengeluh akan banyaknya tugas yang harus diselesaikan, merasa kesulitan tidak mampu mengikuti pelajaran di kelas akselerasi, persaingan di kelas dan ditambah kurangnya *refreshing*. Fenomena ini terlihat dengan jelas ketika ada dua siswa akselerasi yang pindah ke kelas reguler bukan karena alasan lain akan tetapi juga karena tidak mampu mengikuti pembelajaran yang ada di kelas akselerasi (Wawancara, 9 November 2014).

Berdasarkan paparan di atas siswa MAN Denanyar berarti menunjukkan adanya kecenderungan stres di sekolah karena memiliki banyak tekanan disekolahnya baik *physical demands* (tuntutan fisik), *task demands* (tuntutan tugas), *role demands* (tuntutan peran), dan *interpersonal demands* (tuntutan interpersonal) (Desmita, 2012). Hal tersebut terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhinya, meskipun demikian stres di sekolah pada siswa ini juga dapat dikurangi salah satunya dengan memberikan dukungan sosial (Baron & Donn, 2005).

1. Tingkat Dukungan Sosial Siswa Akselerasi MAN Denanyar Jombang

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukan skor dukungan sosial siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang mayoritas pada kateori tinggi. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 92,6% yang memperoleh dukungan sosial kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 25 siswa, dan sebesar 7,4% yang memperoleh dukungan sosial kategori sedang dengan jumlah frekuensi 2 siswa dari jumlah total subyek sebanyak 27 siswa.

Tingkat dukungan sosial siswa akselerasi MAN Denanyar jombang mayoritas berada pada kategori sedang (92,6%) atau sebanyak 25 siswa, ini artinya bahwa siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang memiliki dukungan sosial yang penuh dari orang tua, para dewan guru dan teman sebaya baik program akselerasi maupun non-akselerasi. Ini

artinya bahwa siswa akselerasi mampu mengubah persepsi individu mengenai permasalahan yang sedang dihadapi dan kecil kemungkinan mengalami stres maupun perilaku yang menyimpang akibat stres serta menjadikan siswa akselerasi sehat secara mental sehingga mampu mengoptimalkan kemampuannya. Hal tersebut senada dengan pendapat yang disampaikan oleh Smet (dalam Putri, 2011: 106) bahwa dengan adanya dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan tersebut maka individu akan lebih sehat secara fisik dan psikisnya daripada individu yang tidak menerima dukungan sosial. Adanya dukungan sosial tinggi yang diperoleh siswa akselerasi juga bermanfaat bagi kesehatan mereka agar tetap bersemangat dan berkonsentrasi ketika menjadi siswa akselerasi. Seperti yang diungkapkan oleh Smet (1994:139) bahwa semakin tinggi dukungan sosial akan mengurangi berbagai dampak penyakit seperti; dapat meningkatkan kualitas kesehatan dengan mengurangi stres yang dialami oleh individu.

Ditinjau dari sumber dukungan sosial yang diterima oleh siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang mereka mendapatkan dukungan penuh dari orang-orang terdekatnya seperti orang tua, keluarga, guru, dan juga teman sebaya baik dari akselerasi maupun nono-akselerasi. Pendapat yang sejalan dengan hal tersebut juga disampaikan oleh Sarason & Pierce (dalam Baron & Donn, 2005: 244) bahwa dukungan sosial merupakan sebuah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain (teman atau anggota keluarga). Hal yang sama

juga disampaikan oleh Johnson dan Johnson (dalam Iksan, 2013: 56) bahwa dukungan sosial ini dapat diperoleh dari keberadaan orang-orang penting yang dekat (*significant others*) bagi individu yang membutuhkan bantuan seperti; orangtua, teman, guru dan yang lainnya. Karena dengan memiliki dukungan sosial inilah yang membuat siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang merasa lebih mudah dalam menyelesaikan masalah maupun tuntutan yang dihadapinya. Seperti yang dikutip dari Uchino, dkk., 1996 (dalam Fathiyah, dkk., 2011: 188) bahwa dukungan sosial yang diterima oleh seseorang dapat mengurangi dampak negatif dari *stressor* pada kesehatan fisik dan mental serta dapat meningkatkan resiliensi dan strategi *coping*.

Sebagaimana yang disampaikan oleh House bahwa dukungan sosial dapat diberikan kepada individu dengan empat bentuk atau dimensi (dalam Smet, 1994: 136-137) yaitu; berupa dukungan emosional, yang dijelaskan terkait ungkapan ekspresi empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu yang sedang dalam kondisi stres. Selanjutnya yaitu dukungan penghargaan yang ditunjukkan dengan ungkapan hormat (penghargaan) maupun dorongan yang positif. Berikutnya dukungan instrumental berupa bentuk bantuan langsung atau hal yang paling dibutuhkan individu ketika stres atau dalam kondisi tertekan, dan bentuk terakhirnya yaitu dukungan informatif di tunjukan dengan memberikan nasehat, petunjuk-petunjuk, saran, atau umpan balik.

Begitu juga bentuk dukungan sosial yang diterima siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang yang berupa dukungan emosional ditunjukkan dengan pemberian empati, perhatian, kasih sayang dari orang terdekat baik orang tua, guru maupun teman. Dukungan penghargaan berupa penghargaan positif dan dorongan untuk maju seperti; memotivasi, memberikan semangat, menghargai setiap prestasi yang diraih, mendukung penuh kegiatan mereka diprogram akselerasi yang datang baik dari keluarga, orang tua, teman maupun para guru. Selanjutnya dukungan instrumental yang berupa bantuan langsung, seperti; memberikan dukungan finansial, memberikan bantuan secara langsung ketika mereka kesulitan ataupun kendala ketika menjadi siswa akselerasi, dan yang terakhir yaitu dukungan informatif berupa saran maupun pengarahan serta pemberian nasehat. Sehingga ketika menghadapi permasalahan atau tekanan di sekolah siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang mampu keluar dari masalahnya atau stres di sekolah yang dialami. Hal tersebut terjadi karena siswa akselerasi tetap merasa dipedulikan, dicintai, disayangi dan dihargai oleh orang lain sehingga dimungkinkan individu dapat mengatasi dengan penuh keyakinan yang lebih besar, memiliki *coping* yang baik untuk menghadapi tekanan yang dialami, dan terpenuhi dukungan moril. Sebagaimana pendapat Cobb (dalam Smet, 1994: 136) bahwa dukungan sosial itu terdiri atas informasi yang mengantarkan seseorang pada keyakinan bahwa dirinya diurus dan disayangi.

Pada dasarnya keempat aspek dukungan sosial memang saling memberikan kontribusi terhadap dukungan sosial, akan tetapi pada hasil korelasi antara masing-masing aspek dukungan sosial terhadap variabel dukungan sosial sendiri menunjukkan bahwa aspek dukungan informatif lebih memiliki nilai korelasi tinggi dengan ($r = 0,863$; $p=0,000<0,01$) dibandingkan dengan ketiga aspek lainnya seperti dukungan emosional, dukungan penghargaan dan dukungan instrumental. Sehingga dapat diartikan bahwa dukungan informatif merupakan aspek yang dominan dan berkontribusi paling tinggi untuk meningkatkan dukungan sosial yang diterima siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang.

Dukungan informatif ini menurut House dalam (Smet, 1994: 137) merupakan pemberian nasehat, petunjuk-petunjuk, saran, atau umpan balik kepada individu yang mengalami stres, dimana siswa akselerasi yang sedang menghadapi suatu tekanan maupun permasalahan mampu melakukan *problem solving* dengan baik karena mendapatkan saran, nasehat maupun umpan balik dari orang lain yang ada di sekitarnya.

Sedangkan siswa MAN Denanyar Jombang yang memperoleh dukungan sosial kategori sedang sebesar (7,4%) atau sebanyak 2 siswa. Artinya bahwa siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang dalam kategori cukup mendapatkan dukungan sosial yang diberikan baik dari

orang tua, keluarga, teman maupun guru. Dengan demikian hal ini menggambarkan bahwa siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang cukup merasa dipedulikan, diperhatikan, dihargai, mendapatkan dukungan informasi, sehingga mengakibatkan siswa akselerasi masih dapat optimis dalam menghadapi berbagai macam tuntutan maupun kendala selama menjadi siswa akselerasi. Dengan demikian siswa akselerasi pada kategori ini harus lebih meningkatkan lagi dukungan sosial yang diterimanya agar tidak sampai mengalami penurunan tingkat dukungan sosial yang diterimanya, karena jika dukungan yang didapat menurun maka dimungkinkan siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang kemungkinan memiliki perilaku menyimpang serta mengalami stres di sekolah. Sebagaimana yang disampaikan oleh Cannon, Pasch, Tschann, & Flores (2006) dalam Rahardjo (2008) bahwa seseorang yang mendapatkan banyak dukungan dari orang disekitarnya akan lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami depresi, serta lebih kecil kemungkinannya untuk terlibat dalam perilaku menyimpang, seperti mengonsumsi obat-obatan terlarang, minuman beralkohol, dan melakukan tindakan kriminal.

Selain itu perbedaan tinggi dan rendahnya suatu dukungan sosial yang diterima individu dipengaruhi beberapa faktor diantaranya seperti yang disampaikan Cohen dan Syme (dalam Andarini & Anne, 2013), yaitu adanya pemberian dukungan, jenis dukungan, penerimaan dukungan, permasalahan yang dihadapi dan waktu pemberian

dukungan. Maka berdasarkan hasil analisis uji t (lihat Tabel 4.20) tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial pada siswa akselerasi laki-laki dan siswa akselerasi perempuan tidak ada perbedaan yang signifikan atau dapat diartikan bahwa faktor jenis kelamin dalam hal ini tidak menjadi pengaruh banyak dan tidaknya dukungan sosial yang diterima siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang, jadi dukungan sosial yang diterima antara siswa akselerasi baik laki-laki maupun perempuan adalah sama.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa dukungan sosial yang diperoleh siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang berada pada kategori tingkat tinggi, ini berarti dukungan sosial yang diterima siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang dapat dikatakan sangat baik sehingga siswa akselerasi mampu mengatasi permasalahan yang dialami selama menjadi siswa akselerasi. Dukungan sosial tersebut tidak lain diperoleh dari orang tua, keluarga, teman, guru bahkan lingkungan sekolah. Dukungan sosial tersebut dapat diberikan dalam bentuk empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Akan tetapi meskipun dari empat aspek ini saling memberikan kontribusi terhadap dukungan sosial aspek dukungan informatif lah yang dapat diberikan lebih utama dari pada ketiga aspek lainnya dikarenakan aspek dukungan informatif memberikan kontribusi yang cukup tinggi dibandingkan dengan aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan dukungan

instrumental. Dari dukungan yang diterima akibatnya siswa akselerasi di MAN Denanyar Jombang merasa dipedulikan, diperhatikan, disayangi serta berkeyakinan tinggi dalam menghadapi berbagai macam tuntutan maupun permasalahan di sekolahnya. Begitu pula sebaliknya apabila dukungan sosial ini tidak diberikan terus-menerus secara penuh maka siswa akselerasi cenderung akan merasa tidak diperhatikan, disayangi, menjadi pribadi yang minder, sehingga berakibat fatal bagi siswa seperti pindah sekolah maupun pindah jurusan reguler.

Hal yang sama juga diajarkan dalam ajaran islam dimana dukungan sosial dalam konsep islam sering dibahasakan dengan istilah *ta'awun*. *Ta'awun* berasal dari bahasa arab yang artinya tolong menolong, *ta'awun* dalam islam ini merupakan salah satu sikap terpuji dan merupakan kewajiban, karena mengingat bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri sehingga membutuhkan bantuan orang lain. Batasan islam dalam *ta'awun* ini sangat jelas bahwa Allah sudah menjelaskan dalam firman-Nya tentang perintah untuk tolong-menolong atau membantu sesama dalam hal kebaikan dan melarang manusia tolong menolong dalam hal keburukan. Sebagaimana yang dijelaskan dalam surat Al-Maidah ayat 2 yang berbunyi sebagai berikut (Departemen Agama RI, 2005: 106):

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَحْلُوا شَعِيرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا ءَامِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامَ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا

تَجَرَّمَنَّكُمْ شَتَانُ قَوْمٍ أَنْ صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَنْ تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keridhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, Maka bolehlah berburu. Dan janganlah sekali-kali kebencian (mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan ketakwaan, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya” (Q.S. Al-Maidah:2).

Ayat di atas menjelaskan bahwa memang dalam Islam di perintahkan untuk selalu memberikan pertolongan dalam hal kebaikan tanpa harus memandang agama, ras, kaya, miskin ataupun aspek lainnya. Sama halnya dengan pendapat House dan Khan (1985) dalam Iksan (2013: 55) tentang dukungan sosial, yaitu merupakan tindakan bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumental dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Sehingga membuat individu merasa dicintai, dipedulikan dan juga dikasihi, dalam Islam juga menganjurkan untuk saling mengasihi antar sesamanya sebagaimana firman Allah SWT. dalam surat Al-Balad ayat 17 yang berbunyi (Departemen Agama RI, 2005: 594):

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ﴿١٧﴾

Artinya : “.....dan Dia (tidak pula) Termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.” (Q.S. Al-Balad: 17).

Ayat di atas menjelaskan bahwa islam menganjurkan umatnya untuk selalu bersabar dalam menghadapi masalah apapun dan saling mengasihi antara satu dengan yang lainnya. Hal tersebut dapat diwujudkan dengan selalu bertutur kata dengan sopan santun, memberikan pujian, menghargai setiap prestasi yang diraih dan sebagainya, hal tersebut dalam khazanah psikologi biasa disebut dengan istilah dukungan penghargaan, dukungan ini merupakan ungkapan atau pengakuan secara positif yang bersifat sebuah dorongan yang diberikan kepada seseorang agar lebih meningkatkan kualitas dirinya. Dalam Islam sudah dijelaskan bahwa dalam kehidupan berinteraksi dengan orang lain haruslah menggunakan perkataan yang baik karena dengan berkata baik kepada sesama akan menghindarkan seseorang tersebut dari bahaya perselisihan, seperti dalam firman Allah SWT. dalam Al-Isra' ayat 53 (Departemen Agama RI, 2005: 287):

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ ۚ إِنَّ الشَّيْطَانَ
كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا ﴿٥٣﴾

Artinya: “.....dan Katakanlah kepada hamha-hamba-Ku: "Hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia”.

Selanjutnya yaitu dukungan instrumental yang berupa bantuan langsung, seperti; memberikan dukungan materi, jasa ataupun memberikan bantuan secara langsung sesuai dengan ketika seseorang mengalami kesulitan ataupun masalah dalam kehidupan sosial. Pemberian bantuan materi maupun jasa kepada orang lain yang lebih membutuhkan dalam konsep islam juga menyebutnya dengan istilah *shadaqah* dan *zakat*. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an (Departemen Agama RI, 2005: 45):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَلَا تَيَمَّمُوا الْخَبِيثَ مِنْهُ تُنْفِقُونَ وَلَسْتُمْ بِآخِذِيهِ إِلَّا أَنْ تُغْمِضُوا فِيهِ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴿٢٦٧﴾

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, nafkahkanlah (di jalan Allah) sebagian dari hasil usahamu yang baik-baik dan sebagian dari apa yang Kami keluarkan dari bumi untuk kamu. dan janganlah kamu memilih yang buruk-buruk lalu kamu menafkahkan daripadanya, padahal kamu sendiri tidak mau mengambilnya melainkan dengan memincingkan mata terhadapnya. dan ketahuilah, bahwa Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji" (Q.S. al-Baqarah : 267).

Adapun tujuan dari diberikannya *shadaqah* dan *zakat* ini adalah untuk memberikan pertolongan ataupun bantuan secara langsung seperti, orang yang susah dalam hal ekonomi, yang baru masuk Islma, orang yang terlilit masalah hutang piutang, orang-orang yang berjihad di jalan Allah dan lain sebagainya. Sebagaimana firman Allah SWT. dalam Q. S. At-Taubah: 60 (Departemen Agama RI, 2005: 196):

إِنَّمَا الصَّدَقَتُ لِلْفُقَرَاءِ وَالْمَسْكِينِ وَالْعَمِلِينَ عَلَيْهَا وَالْمُؤَلَّفَةِ قُلُوبُهُمْ وَفِي الرِّقَابِ
وَالْغُرَمِينَ وَفِي سَبِيلِ اللَّهِ وَابْنِ السَّبِيلِ فَرِيضَةً مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿٦﴾

Artinya: “Sesungguhnya shadaqah (zakat) itu, hanyalah untuk orang-orang fakir, orang-orang miskin, pengurus-pengurus zakat, para mu'allaf yang dibujuk hatinya, untuk (memerdekakan) budak, orang-orang yang berhutang, untuk jalan Allah dan untuk mereka yuang sedang dalam perjalanan, sebagai suatu ketetapan yang diwajibkan Allah, dan Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana”.

Sedangkan dukungan sosial yang berupa dukungan informasi, hal ini ditunjukkan dengan cara memberikan saran, nasehat, pengarahan dan bahkan umpan balik. Dimana siswa akselerasi yang sedang menghadapi suatu tekanan maupun permasalahan mampu melakukan *problem solving* dengan baik. Sebagaimana terdapat dalam firman Allah SWT. surat Al-Ashr ayat 3 (Departemen Agama RI, 2005: 601):

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: “kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati kesabaran” (Q.S. Al-Ashr: 3).

Berdasarkan hasil paparan di atas dapat disimpulkan bahwa siswa akselerasi di MAN Denanyar Jombang menunjukkan tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang, ini artinya bahwa siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang sudah mendapatkan dukungan sosial yang cukup dalam pembelajaran di kelas akselerasi. Karena pada dasarnya menolong dengan cara memberikan dukungan sosial pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang ini sangatlah penting, terlebih jika siswa mengalami stres, bosan dalam belajar, sulit berkonsentrasi dan sebagainya. Jika dalam

kondisi tersebut terjadi pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang sangat membutuhkan kehadiran orang-orang penting yang ada dalam hidupnya untuk selalu ada disampingnya agar dapat melakukan pembelajarannya dengan optimal serta siswa akselerasi mampu menghadapi atau dapat keluar dari berbagai macam tekanan yang bersumber dari banyaknya tuntutan di sekolah.

2. Tingkat Stres di Sekolah Siswa Akselerasi MAN Denanyar Jombang

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan skor tingkat stres di sekolah siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang mayoritas pada kategori sedang. Hal tersebut berdasarkan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar presentase 55,6% sejumlah 15 siswa dan 44,4% sejumlah 12 siswa memiliki tingkat stres di sekolah kategori rendah. Hal ini berarti bahwa kondisi siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang merasakan stres di sekolah, meskipun dalam kategori tingkatan yang berbeda. Hal tersebut terjadi karena adanya persamaan dalam pengalaman stres, akan tetapi tidak semua siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang memandang atau mempersepsikan hal yang sama bahwa suatu tuntutan maupun kejadian di sekolah membuat mereka merasa tertekan atau stres. Karena pada dasarnya bahwa seseorang mengalami stres atau tidak itu bergantung pada persepsi masing-masing dari individu, hal ini sesuai dengan pendapat Lazarus dan Folkman, (1984) dalam Taylor (2009: 547) yang menyampaikan bahwa kejadian yang

menekan sekalipun akan menimbulkan stres jika dianggap sebagai kejadian yang menimbulkan stres, bukan sebagai yang lainnya.

Hasil di atas juga menunjukkan bahwa siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang ini mayoritas mengalami stres di sekolah pada kategori sedang yaitu 55,6% (15 siswa), artinya bahwa siswa akselerasi mengalami stres di sekolah dalam menghadapi permasalahan maupun tuntutan di sekolah, subyek tidak terlalu baik dan terlalu buruk. dalam beberapa hal subyek bisa menghadapi dengan baik dan dalam beberapa hal kurang baik. Meskipun demikian mereka masih mampu untuk mengontrol atau mengolah stres dengan baik. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Desmita (2012: 291) bahwa stres sekolah ini berarti kondisi ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan penurunan prestasi akademik. Begitu juga dengan kondisi stres di sekolah yang terjadi pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang ini diakibatkan karena banyaknya peristiwa di sekolah yang menekan dalam proses pembelajaran mereka, seperti: banyaknya tugas yang diberikan dan selalu dituntut untuk menyelesaikan lebih cepat, adanya guru memberikan tugas diluar kemampuan siswa hal ini terjadi karena tidak ada beberapa siswa yang masuk akselerasi karena adanya paksaan kebijakan dari sekolah, padatnya jadwal sehari-hari di kelas akselerasi, kurang terbiasa dengan metode

pembelajaran akselerasi yang relatif cepat sehingga membuat siswa akselerasi merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas, susah membagi waktu belajar dan bermain, belum lagi kegiatan pondok pesantren sehingga membuat para siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang kurang memiliki waktu beristirahat. Selain itu siswa akselerasi kebanyakan mengalami masalah interpersonal pula karena kurangnya waktu untuk bercanda dengan teman sebaya, mendapat tekanan dari lingkungan yang tidak suka dengan akselerasi seperti sering dikucilkan teman ketika di asrama, sering dijadikan bahan hinaan dan candaan dari teman-teman non-akselerasi (reguler). Sehingga mengakibatkan beban siswa akselerasi ini semakin menumpuk bahkan tidak sedikit diantara mereka yang merasa menyesal masuk di program akselerasi dan terbesit untuk keluar dari kelas akselerasi (Hasil survey, 23 Januari 2015). Hal tersebut juga terlihat pada data hasil survey pra-penelitian menunjukkan hasil yang tidak terlalu berbeda jauh dengan hasil setelah dilakukannya penelitian yaitu tingkat stres di sekolah pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang dalam kategori sedang, ini artinya bahwa memang siswa akselerasi di MAN Denanyar jombang mengalami stres di sekolah.

Jika ditinjau dari sumber stres (*stressor*) bahwa stres ini muncul akibat dari orang yang mengalami stres itu sendiri (*internal source*) atau dari lingkungannya (*external source*), seperti; lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan disekelilingnya (Hardjana, 1994: 26). Berdasarkan fenomena di atas, jika ditinjau dari sumber stresnya, stres

di sekolah yang dialami siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang ini muncul dikarenakan adanya tuntutan dari luar (*external source*) yaitu tuntutan di sekolah. Tuntutan tersebut akan menimbulkan sebuah tekanan tersendiri bagi siswa yang memiliki kemampuan respon di bawah tuntutan yang diberikan. Tekanan menurut Poerwadarminta dalam Suseno (2013: 4) adalah keadaan tidak menyenangkan yang umumnya merupakan beban batin dan tekanan tersebut jika terjadi terus menerus maka dapat menimbulkan kelumpuhan mental. Perlu diketahui bahwa masa sekolah menengah atas disamping memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi perkembangan remajanya juga menjadikan masa yang penuh stres, hal tersebut karena mereka dihadapkan pada banyaknya tuntutan dan perubahan yang relatif cepat (Rainham dalam Desmita 2012: 289).

Jika dilihat dari aspek stres di sekolah, kondisi stres di sekolah yang dialami oleh siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang dapat dilihat dari keempat dimensi dari stres sekolah diantaranya, adanya tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran dan tuntutan hubungan interpersonal (Desmita, 2009). Penjelasan dari keempat aspek tersebut yaitu, *physical demands* (tuntutan fisik), ini merupakan keadaan yang kurang nyaman berkaitan dengan iklim ruang kelas akselerasi di MAN Denanyar Jombang, temperatur yang tinggi (*temperature extremes*), pencahayaan dan penerangan (*lighting and illumination*), sarana dan prasarana penunjang pembelajaran yang dirasa oleh siswa akselerasi MAN Denanyar masih belum cukup memadai untuk menunjang pembelajaran mereka. Dalam

penelitian ini peneliti juga mengkategorisasikan tiap aspek dari stres di sekolah dan diperoleh bahwa siswa akselerasi pada aspek *physical demands* pada kategori sedang yaitu 74,1 % (20 siswa) artinya siswa akselerasi dalam kategori merasakan adanya ketidak nyamanan dengan kondisi fisik di sekolah dan 25,9% (7 siswa) kategori rendah artinya siswa akselerasi di MAN Denanyar merasa nyaman dan sudah terpenuhinya berbagai fasilitas di sekolah yang dapat menunjang pembelajaran mereka.

Task demands (tuntutan tugas), ditunjukkan dengan adanya beberapa siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang yang tertekan dengan adanya berbagai tugas-tugas pelajaran (*academic work*) seperti; *classwork*, dan *homework*), tuntutan kurikulum, menghadapi ujian atau ulangan. Dalam aspek ini diperoleh 70,4% (19 siswa) dalam kategori sedang artinya, 25,9% (7 siswa) kategori rendah, dan 3,7% (1 siswa) pada kategori tinggi. Adanya temuan yang terjadi dalam penelitian tersebut dimungkinkan karena kurang siapnya siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang dalam menghadapi berbagai tuntutan tugas diprogram akselerasi. Ini juga dibuktikan dengan penjelasan dari salah satu guru BK dan ketua pengelola akselerasi MAN Denanyar juga menyampaikan bahwa hampir 80% dari siswa akselerasi mengalami kecenderungan stres karena banyaknya tekanan (*pressure*), hal ini dibuktikan dengan adanya siswa akselerasi banyak yang mengadu ketika berkonsultasi seperti, mengeluh akan banyaknya tugas yang harus diselesaikan, merasa kesulitan tidak mampu mengikuti pelajaran di akselerasi, persaingan di kelas dan

kurangnya *refreshing*. Fenomena ini terlihat dengan jelas ketika ada dua siswa akselerasi yang pindah ke kelas reguler bukan karena alasan lain akan tetapi juga karena tidak mampu mengikuti pembelajaran yang ada di kelas akselerasi (Wawancara, 9 November 2014). Sejumlah penelitian di beberapa negara seperti, Amerika, Korea, dan Jepang juga menunjukkan bahwa tuntutan tugas akademik di sekolah secara umum menimbulkan perasaan cemas dan stres tersendiri bagi remaja (Desmita, 2012, 294). Penelitian yang lain juga menambahkan bahwa remaja yang menghabiskan banyak waktunya untuk mengerjakan tugas dan PR mengalami beberapa perasaan negatif seperti, mengalami kebosanan, marah, sedih dan *self conscious* (Csikzentmihalyi, & Larson, 1984; Leone dan Richard, 1989 dalam Desmita, 2012: 2940).

Sedangkan dalam aspek *Role demands* (tuntutan peran), di temukan 66,7% (18 siswa) pada kategori sedang, dan 33,3% (9 siswa) pada kategori rendah. Kondisi stres pada aspek ini merupakan beban sekumpulan kewajiban yang diharapkan dan harus dipenuhi oleh siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang, terkait dengan pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah, seperti; harapan memiliki nilai yang memuaskan, mempertahankan prestasi sekolah, memiliki keterampilan yang lebih. Sebagaimana yang disampaikan oleh siswa kelas XII bahwa mereka terkadang merasa kecewa dan tertekan jika ada sebagian guru yang selalu menekankan bahwa siswa akselerasi itu harus lebih mampu dari pada yang reguler, lalu mereka juga menyampaikan bahwa nilai atau prestasi yang

didapatkan tidak sesuai target juga menimbulkan perasaan tertekan tersendiri (Hasil Wawancara, 8 November 2014).

Aspek atau dimensi yang terakhir yaitu *interpersonal demands* (tuntutan interpersonal), siswa di sekolah dituntut harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Stres dalam aspek ini di temukan bahwa ada 66,7% (18 siswa) dalam kategori sedang dan 33,3% (9 siswa) Dalam hal ini siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang merasakan tertekan tersendiri karena adanya sikap yang kurang menyenangkan yang dialamatkan pada siswa akselerasi seperti; ketika di asrama ada beberapa siswa akselerasi ada yang didiskriminasikan atau dikucilkan, mereka merasa masa pendidikan menengah atas ini tidak bisa berbaur dengan teman seangkatan karena kegiatan sehari-hari penuh dengan tugas, serta ada dari pihak guru yang kurang mendukung adanya program akselerasi di MAN Denanyar tersebut sehingga kadang ada beberapa guru yang agak sinis dengan para siswa akselerasi (Hasil wawancara, 8 November 2014). Sebagaimana pendapat Bolger, DeLongis, Kessler, & Schilling (1989 dalam Taylor, 2009: 548) bahwa konflik interpersonal dalam kehidupan sehari-hari adalah hal yang paling membuat stres pada individu. Felner & Felner (1989) dalam (Desmita, 2012: 297) juga menambahkan bahwa lingkungan sosial sekolah mempunyai dampak yang sangat besar terhadap kemampuan penyesuaian akademis, dan sosial siswa.

Pada dasarnya keempat aspek penyebab stres di sekolah tersebut memang saling berkaitan sehingga menghasilkan kondisi stres pada siswa di sekolah, akan tetapi pada hasil korelasi antara masing-masing aspek stres sekolah terhadap variabel stres sekolah menunjukkan bahwa aspek *task demands* (tuntutan tugas) lebih memiliki nilai korelasi tinggi dengan ($r = .891^{**}$; $p=0,000<0,01$) dibandingkan dengan ketiga aspek lainnya seperti *physical demands* (tuntutan fisik), *role demands* (tuntutan peran) dan *interpersonal demands* (tuntutan interpersonal). Sehingga dapat diartikan bahwa *task demands* (tuntutan tugas) merupakan aspek yang dominan dan berkontribusi paling tinggi pada kondisi stres di sekolah siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang.

Task demands (tuntutan tugas) (Desmita, 2012: 293) merupakan bagian aspek dari stres di sekolah, dalam aspek ini siswa dihadapkan pada tuntutan berbagai tugas pelajaran (*academic work*) yang harus dikerjakan yang dapat menimbulkan perasaan tertekan atau stres pada siswa. Indikator berbagai tuntutan tugas tersebut diantaranya, tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah (*class work*) dan di rumah (*home work*), mengikuti pelajaran, memenuhi tuntutan kurikulum, menghadapi ulangan atau ujian, mematuhi kedisiplinan sekolah, penilaian dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

Adanya tuntutan tugas sekolah ini disatu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan siswa,

akan tetapi di sisi lain tidak jarang dari tuntutan tugas tersebut menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan pada diri siswa. Sebagaimana hasil penelitian dari Verma, dkk,. (2004) dalam (Desmita, 2012: 294) dimana siswa ketika mengerjakan tugas-tugas akademik mengalami kecemasan sosial yang tinggi dan secara signifikan mereka mengalami rasa kesepian (*lonely*), merasa kecewa (*dissaponted*), khawatir (*worried*) dan merasa tidak nyaman (*uncomfirtable*). Penelitian yang lain juga menambahkan bahwa remaja yang menghabiskan banyak waktunya untuk mengerjakan tugas dan PR mengalami beberapa perasaan negatif seperti, mengalami kebosanan, marah, sedih dan *self conscious* (Csikzentmihalyi, & Larson, 1984; Leone dan Richard, 1989 dalam Desmita, 2012: 2940).

Hal ini juga sesuai dengan penelitian Savitri (2012) di Sekolah Menengah Atas pada siswa SMA 1 Puri dikemukakan hasil yang berkaitan dengan adanya para siswa memaknai stres sekolah sebagai suatu keadaan atau kondisi dimana mereka mengalami tekanan di sekolah yang disebabkan karena adanya tugas yang tidak sesuai dengan kapasitasnya, bermasalah dengan teman, dan bosan terhadap pelajaran. Selain itu juga disampaikan pula ciri-ciri siswa ketika merasa stres adalah tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, resah atau tidak tenang, sering marah-marah, merasa pusing ketika berpikir, murung atau diam dan suka melamun. Sekaligus memberikan dampak negatif seperti, tidak dapat berkonsentrasi

dalam belajar, nilai pelajaran jadi menurun atau rendah, serta malas untuk bersekolah.

Berdasarkan kondisi stres di sekolah yang dialami siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang ini memang sangatlah wajar karena pada dasarnya bahwa program akselerasi ini selain mampu mengoptimalkan bakat, minat, dan keterampilan dalam segi akademik siswanya, namun disisi lain program akselerasi juga menjadikan beban atau sumber stres bagi siswanya seperti yang disampaikan Kolesnik (dalam Alsa, 2007: 11) bahwa beberapa permasalahan yang diperoleh dari adanya program akselerasi diantaranya yaitu; kesempatan bersosialisasi dengan teman sebaya berkurang karena adanya loncat kelas, menimbulkan *problem* sosial dan emosional, beban tugas belajar yang banyak bisa menjadi tekanan (*stressor*) bagi kesehatan mental, kesempatan untuk latihan kepemimpinan berkurang karena masalah fisik dan kematangan sosialnya belum sematang siswa lainnya yang lebih tua, program akselerasi hanya mengembangkan perkembangan intelektual tapi tidak dalam aspek-aspek lainnya.

Dari hasil wawancara dengan beberapa siswa stres kategori sedang ini terjadi karena siswa akselerasi MAN Denanyar merasa kurangnya dukungan penuh dari beberapa guru, kurang terpenuhinya kebutuhan finansial kaitanya dengan biaya sekolah dikarenakan malu dengan orang tua setiap mau meminta, adanya tekanan dari teman sebaya yang non-

akselerasi, seperti dikucilkan ketika berada di asrama, dan dijadikan bahan candaan, adanya tuntutan tugas dengan tuntutan penyelesaian lebih tinggi setiap harinya yang tidak sebanding dengan kemampuan yang dimiliki (Hasil Wawancara, 4 Mei 2015). Lalu dari hasil survey awal juga menunjukkan bahwa tidak semua motivasi awal masuk program akselerasi berasal dari diri sendiri melainkan adanya paksaan dari orang tua maupun arahan dari pihak sekolah (Hasil survey, 23 Januari 2015).

Hal ini sangat perlu diperhatikan agar siswa akselerasi tidak mengalami stres yang berkepanjangan dan berdampak pada kesehatan siswa, perkembangan psikologisnya dan prestasi akademiknya. Sebagaimana yang disampaikan oleh (Friedman & Rosenman, 1974; Jemmott & Locke, 1984; Selye, 1956, 1976; dalam Taylor, 2009) bahwa tekanan yang dialami seseorang berkepanjangan akan menimbulkan bahaya terhadap kesehatan, seperti; tekanan darah tinggi, penyakit jantung bahkan kanker. Selain itu kondisi stres kategori sedang ini dapat terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhi salah satunya yaitu dukungan sosial, dukungan sosial yang rendah dapat memberikan efek negatif bagi siswa akselerasi di MAN Denanyar Jombang dan stres itulah merupakan efek negatif dari rendahnya dukungan sosial yang didapatkan oleh beberapa siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang. Seperti yang dikutip dari Uchino, dkk., 1996 (dalam Fathiyah, dkk., 2011: 188) bahwa manfaat dukungan sosial yang diterima oleh seseorang dapat mengurangi dampak negatif dari stressor pada kesehatan fisik dan mental serta dapat

meningkatkan resiliensi dan strategi *coping*. Selain itu, Sisk dalam Hawadi (2006: 11) juga menambahkan bahwa dampak negatif akselerasi pada diri siswa diantaranya adalah mengalami kebosanan, fobia sekolah, dan kekurangan hubungan teman sebaya.

Gunawati (2006) (dalam Smet, 1944: 139) bahwa faktor yang dapat membedakan individu satu dengan yang lainnya dalam merespon stres salah satunya adalah variabel dalam diri individu meliputi: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, dan status ekonomi. dapat mempengaruhi siswa akselerasi mengalami stres ataupun tidak. Selain itu jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres di sekolah pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang. Dari hasil uji *t* tingkat stres di sekolah pada siswa akselerasi perempuan lebih tinggi dari pada siswa akselerasi laki-laki (lihat Tabel 4.21). Berdasarkan dari analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat stres di sekolah pada siswa akselerasi perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stres di sekolah pada siswa akselerasi laki-laki MAN Denanyar Jombang. Adapun perbedaan dari tingkatan tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Hasil uji *t* diatas juga sesuai dengan hasil penelitian Liu (2011) dalam penelitiannya melalui analisis regresi multinomial mengungkapkan bahwa siswi perempuan memiliki tingkat orientasi prestasi lebih tinggi di sekolah sehingga menyebabkan gejala stress yang lebih sering. Beberapa

studi menunjukkan bahwa perempuan lebih menanggapi terhadap *stresor* daripada anak laki-laki (Ge et al, 1994; Hankin, et al, 2007; MacKinnon, et al, 2002).

Selain itu dari hasil penelitian ini juga didapatkan 44,4% atau sebanyak 12 siswa akselerasi MAN Denanyar dalam kategori stres di sekolah tingkat rendah. Dalam hal ini membuktikan bahwa stres sekolah tidak sepenuhnya bermakna negatif melainkan dapat bermakna positif dalam arti dapat menjadi sebagai tantangan untuk mengatasinya. Stress ini tidak membahayakan hal ini dalam teori psikologi biasa disebut dengan istilah *eustress*, ini merupakan sisi positif dari stres (Selye dalam Santrock, 2003: 560). Stres jenis ini malah sebaliknya tidak menimbulkan efek negatif melainkan sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas diri individu, yang mana menjadikan sebuah tuntutan ataupun tekanan yang dihadapi sebagai tantangan, serta dijadikan untuk berkompetisi agar mampu berprestasi. Sebagaimana yang disampaikan oleh Selye (dalam Santrock, 2003: 560) bahwa tidak harus menghindari pengalaman yang menekan, melainkan harus meminimalkannya agar tidak terjadi kerusakan tubuh. Artinya siswa akselerasi dalam kategori ini mampu mengolah ataupun mengatasi stres dengan baik sehingga tidak menimbulkan efek seperti bosan, malas bahkan sampai *burnout* di sekolah.

Hal di atas juga didukung dengan pernyataan dari beberapa siswa yang menyatakan bahwa setelah menjadi siswa akselerasi mereka menjadi

lebih semangat dan tekun dalam belajar, memandang semua tuntutan sebagai kewajiban yang mutlak bagi siswa yang harus diselesaikan, sehingga mampu mengatasi tuntutan-tuntutan di program akselerasi dengan baik, dan mendapatkan banyak dukungan dari orang-orang terdekat sehingga semakin bersemangat ketika menjadi siswa akselerasi, serta sudah mendengar bahwa isu-isu kebijakan terkait penghapusan program akselerasi maupun kebijakan UN yang tidak serta merta menjadi tolak ukur untuk kelulusan (Hasil Wawancara, 4 Mei 2015). Sehingga siswa dapat belajar disekolah dengan kondisi tenang, nyaman dan tidak merasa terbebani sama sekali.

Dalam konsep Islam kondisi stres juga dijelaskan secara tersirat bahwa pada dasarnya manusia bersifat keluh kesah ketika mendapatkan suatu kesusahan, musibah maupun kesulitan dan cenderung individualis atau tidak mau berbagi kebaikan dengan sesamanya. namun itu semua dapat diminimalkan dengan melakukan sholat dan bertaqwa kepada Allah SWT. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Ma'arij ayat 19-23 (Departemen Agama RI, 2005: 569):

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۝ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ۝﴾

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir (19). Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (20). Dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir (21). Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat (22), yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya (23).

Ayat diatas secara tersirat juga menjelaskan bahwa bersifat berkeluh kesah dalam menghadapi kesulitan dalam kehidupan. Dan juga bakhil terhadap apa yang dimilikinya, namun sifat tersebut tidak akan muncul pada diri seseorang yang beriman dan orang-orang yang mengerjakan shalat.

3. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres di Sekolah pada Siswa Akselerasi MAN Denanyar Jombang

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh hasil tabel korelasi antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres di sekolah adalah sebesar -0,385 dengan nilai signifikan 0,047 dengan banyak sampel 27 siswa menunjukkan catatan “**. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)*”. Artinya nilai signifikansi sebesar $0,047 < 0,05$ adalah lemah signifikansinya akan tetapi tetap menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan stres di sekolah. Rendahnya nilai signifikansi ini dimungkinkan karena dari segi alat ukur, masih adanya aitem yang masih kurang seimbang jumlahnya disetiap indikator yang mewakili variabel yang diukur, dan masih ada beberapa aitem yang bermakna ambigu serta kondisi subyek yang kurang kondusif ketika mengisi skala penelitian. Meskipun demikian dapat dilihat dari hasil penelitian ini bahwa hubungan negatif tersebut dapat diartikan masih signifikan, sehingga semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa akselerasi, maka semakin rendah stres di sekolah pada siswa

akselerasi MAN Denanyar Jombang. Begitu juga sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka tinggi pula stres di sekolah siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yakni ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres di sekolah pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang.

Hal ini mendukung pendapat dari Sarason & Gurung (1997) dalam Taylor, 2009: 555) menunjukkan bahwa suportif sosial bisa mengurangi efek dari stres, membantu orang mengatasi stres dan dapat menambah kesehatan. Baron (2005) juga menjelaskan bahwa salah satu yang dapat menekan dampak negatif pada individu dari stres adalah dukungan sosial. Hal yang sama juga disampaikan oleh Fausiah & Julianti (2005:14) bahwa sejumlah penelitian menemukan dua faktor utama yang membuat setiap individu berbeda dalam menerima efek negatif dari stres yaitu; adanya usaha dari individu tersebut untuk menghadapi (*Coping*) terhadap situasi yang menekan dan keberadaan serta kualitas individu yang dapat memberikan dukungan sosial.

Begitupula yang dibutuhkan oleh siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang yang mengalami stres di sekolah kategori sedang akibat dari banyaknya tekanan dari sekolah. Beban mereka akan menjadi lebih ringan jika mereka mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekat seperti yang disampaikan oleh Johnson dan Johnson (1991) bahwa dukungan sosial didapatkan dari orang-orang penting yang dekat (*significant others*) bagi

individu yang membutuhkan bantuan (dalam Iksan, 2013: 56). Sarason & Pierce (dalam Baron & Donn, 2005: 244) juga menyampaikan hal yang sama bahwa dukungan sosial ini merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain (teman atau anggota keluarga). Sementara itu Cohen & Hoberman (dalam Isnawati, 2013: 3) menambahkan bahwa dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang. Hasil analisis diatas menunjukan bahwa siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang telah mendapatkan dukungan sosial yang cukup. Mereka mendapatkan dukungan juga dari orang terdekat diantaranya adalah keberadaan orangtua, sahabat, kerabat, guru teman, dan lainnya membuat individu merasa lebih mudah dalam menyelesaikan masalah maupun kendala yang dihadapinya setelah menjadi siswa akselerasi. Seperti yang dikutip dari Uchino, dkk., 1996 (dalam Fathiyah, dkk., 2011: 188) bahwa dukungan sosial yang diterima oleh seseorang dapat mengurangi dampak negatif dari *stressor* pada kesehatan fisik dan mental serta dapat meningkatkan resiliensi dan strategi *coping*.

Hasil penelitian ini, juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah menunjukkan hubungan yang erat antara dukungan sosial dengan stres karena banyaknya tekanan. Dikutip dari penelitian Putri (2011) yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Balai Besar Wilayah Sungai Pemali Juana Semarang” pada hasil penelitiannya menunjukan adanya hubungan yang sangat signifikan

antara dukungan sosial dengan stres kerja dengan skor nilai $r_{xy} = -0,530$ dengan $p < 0,01$. Ini berarti semakin besar dukungan sosial yang diberikan maka semakin rendah stres kerja yang muncul. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi stres kerja yang muncul.

Pada penelitian Puspitasari dkk. (2010) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya bermanfaat untuk mengurangi kecemasan menjelang UN pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Surakarta. Hal tersebut terlihat dari hasil analisisnya bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan menghadapi Ujian Nasional ($r = -0,208$ dan $p < 0,05$). Ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh, kecemasan siswa rendah terhadap Ujian Nasional (UN). Dukungan sosial memberikan sumbangan yang efektif pada kecemasan menghadapi UN dengan persentase 4,5% saja dan 95,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Selain itu pada penelitian Purba dkk. juga menunjukkan hasil yang hampir sama bahwa dukungan sosial memberi sumbangan yang dominan untuk mengurangi level *burnout* yang dialami guru. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil analisis datanya dengan nilai $r = -0,761$, $a = 0,005$; artinya bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap *burnout*, dimana semakin besar dukungan sosial yang diperoleh akan mengurangi level *burnout* yang dialami guru. Serta perolehan nilai $R^2 = 0,580$; menunjukkan sumbangan variabel dukungan sosial terhadap

burnout yang dialami guru sebesar 58% dan sisanya 42% dipengaruhi oleh faktor lain.

Selain itu penelitian ini, juga mendukung penelitian dari Putri (2011) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial ini benar-benar sangat berpengaruh pada kondisi yang sangat menekan individu, dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja pada Karyawan Balai Besar Wilayah Sungai Pemali Juana Semarang” dengan skor nilai $r_{xy} = -0,530$ dengan $p < 0,01$. Ini berarti semakin besar dukungan sosial yang diberikan maka semakin rendah stres kerja yang muncul. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi stres kerja yang muncul. Stres kerja disini menurut Greenberg (dalam Putri, 2011: 106) mengatakan bahwa stres kerja merupakan kombinasi atau gabungan dari berbagai sumber-sumber stres dalam pekerjaan, karakteristik *personal*, dan *stressor* dari lingkungan pekerjaan. Sedangkan stres sekolah adalah ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik (Desmita, 2012: 291). Dan dimensi sumber stres di sekolah pada siswa ini menurut Desmita (2009: 292) terbagi dari empat hal yaitu adanya; *physical demands* (tuntutan fisik), *task demands* (tuntutan tugas), *role demands* (tuntutan peran), dan *interpersonal demands* (tuntutan interpersonal).

Melihat hasil korelasi $-0,385$ berarti terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres di sekolah pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang. Akan tetapi dukungan sosial ini bukan merupakan satu-satunya faktor yang menyebabkan stres pada siswa akselerasi, namun yang menyebabkan stres pada remaja menurut Susman (1991) dalam Santrock (2003: 569) bukan hanya dari satu faktor saja melainkan dari berbagai faktor dari berbagai aspek kehidunya. Beberapa faktor penting tersebut dijelaskan lebih lanjut, diantaranya faktor fisik (respons tubuh terhadap stres), faktor lingkungan (beban, konflik, tekanan, frustrasi dan peristiwa sehari-hari), faktor kepribadian, faktor kognitif (penilaian secara kognitif), faktor sosial budaya (stres akulturatif dan kemiskinan), dan strategi penanganan stres yang dilakukan (ketahanan diri (*hardiness*), penggunaan strategi fokus pada masalah, mengembangkan pemikiran yang positif dan meningkatkan *self-efficacy*, memperoleh bantuan dari sistem dukungan sosial, dan berbagai strategi *coping*).

Tokoh lain Cobb (dalam Smet, 1994: 136) juga menambahkan bahwa dukungan sosial itu terdiri atas informasi yang mengantarkan seseorang pada keyakinan bahwa dirinya diurus dan disayangi. Begitupula dengan bentuk dukungan sosial yang diterima oleh para siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang bahwa mereka mendapatkan dukungan sosial berupa dukungan secara emosional artinya para siswa akselerasi ini mendapatkan perhatian, kepedulian, kasih sayang, dan empati dari orang-orang disekelilingnya seperti; keluarga, teman sebaya, guru dan lain

sebgainya, selain itu dukungan penghargaan juga diberikan kepada mereka seperti; setiap prestasi yang diraih mereka selalu diapresiasi dengan baik oleh orang-orang disekitarnya. Tidak kalah pentingnya dukungan instrumental pun mereka dapatkan ketika mereka benar-benar mengalami hal sulit selama menjadi siswa akselerasi serta orang tua yang selalu peduli dengan kebutuhan finansial siswa akselerasi. Bentuk terakhir yang diberikan kepada mereka yaitu dukungan informatif dimana para siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang mendapatkan nasehat, petunjuk-petunjuk, saran, atau umpan balik ketika mereka membutuhkan untuk keluar dari permasalahan yang dihadapi. Pemberian dukungan sosial ini dapat menjadikan individu merasa nyaman ketika dalam kondisi tekanan. Hal tersebut seperti yang disampaikan oleh House (dalam Smet, 1994: 136-137) bahwa dukungan sosial ini dapat diberikan melalui berbagai bentuk yaitu: 1) dukungan emosional, merupakan ungkapan ekspresi empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu yang stres, 2) dukungan penghargaan, ditunjukkan dengan ungkapan hormat (penghargaan) positif, 3) dukungan instrumental, merupakan bentuk bantuan langsung atau hal yang paling dibutuhkan individu ketika stres, dan bentuk terakhirnya 4) dukungan informatif: memberikan nasehat, petunjuk-petunjuk, saran, atau umpan balik.

Berdasarkan penjelasan di atas, dukungan sosial juga memiliki manfaat penting dalam upaya penurunan bahaya negatif kondisi stres di sekolah pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang. Sebagaimana

yang telah disampaikan oleh Cannon, Pasch, Tschann, & Flores (dalam Rahardjo: 2008) individu yang mendapatkan banyak dukungan dari orang disekitarnya akan lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami depresi, serta lebih kecil pula kemungkinannya untuk terlibat dalam perilaku menyimpang, seperti mengonsumsi obat-obatan terlarang, minum-minuman beralkohol, dan melakukan tindakan kriminal. Smet (1994:139) juga menambahi bahwa semakin tinggi dukungan sosial akan mengurangi berbagai dampak penyakit seperti; dapat meningkatkan kualitas kesehatan dengan mengurangi stres yang dialami oleh individu. Karena dengan mendapatkan dukungan sosial ini dapat membuat siswa akselerasi ketika dalam kondisi stres di sekolah merasa berharga karena dicintai dan dipedulikan oleh orang terdekatnya dan individu akan lebih sehat secara fisik dan psikisnya daripada individu yang tidak menerima dukungan sosial.

Selain dalam di temukannya, hasil uji korelasi setiap aspek dukungan sosial menyatakan tidak semua aspek dukungan sosial berhubungan dengan stres di sekolah. Aspek dukungan emosional dengan stres di sekolah dengan hasil $r = 0,40$ dan $p = 0,844 > 0,05$ artinya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aspek dukungan emosional dengan stres di sekolah dan juga berarti bahwa dukungan emosional tidak memberikan sumbangsih pada stres di sekolah.

Dukungan penghargaan dengan stres di sekolah hasil sebesar $r = -0,381^*$ dan $p = 0,050$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan

negatif yang signifikan ($r = -0,381$; $p = 0,050$ $p < 0,05$). Hal ini berarti dari aspek dukungan penghargaan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres di sekolah. Penelitian ini juga meneliti berapa sumbangsih dari aspek dukungan penghargaan terhadap stres di sekolah berdasarkan rumus ($r^2 \times 100\%$), yaitu $(-0,381^2 \times 100\%) = 14,5\%$. Hal ini berarti dukungan penghargaan memberikan sumbangsih pada stres di sekolah sebesar 14,51%.

Dukungan instrumental dengan stres di sekolah hasil sebesar $r = -0,549^{**}$ dan $p = 0,003$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,549$; $p = 0,003$ $p < 0,01$). Hal ini berarti dari aspek dukungan instrumental memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres di sekolah. Penelitian ini juga meneliti berapa sumbangsih dari aspek dukungan instrumental terhadap stres di sekolah berdasarkan rumus ($r^2 \times 100\%$) yaitu $(-0,549^2 \times 100\%) = 30,14\%$. Hal ini berarti aspek dukungan instrumental memberikan sumbangsih dengan stres di sekolah sebesar 30,14%.

Dukungan informatif dengan stres di sekolah hasil sebesar $r = -0,430^*$ dan $p = 0,025$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,381$; $p = 0,025$ $p < 0,05$). Hal ini berarti dari aspek dukungan informatif memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres di sekolah. Penelitian ini juga meneliti berapa sumbangsih dari aspek dukungan informatif terhadap stres di sekolah berdasarkan rumus ($r^2 \times 100\%$) yaitu $(-0,430^2 \times 100\%) = 18,49\%$. Hal ini berarti aspek dukungan

informatif memberikan sumbangsih dengan stres di sekolah sebesar 18,49%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang yang memiliki tingkat dukungan sosial kategori tinggi dan kategori sedang, mereka masih akan berusaha untuk menghadapi berbagai kesulitan, tekanan maupun tuntutan yang mereka hadapi di sekolah dan menjadikan mereka pribadi yang lebih percaya diri, optimis, mampu mengambil keputusan yang baik karena mereka merasa dicintai, dikasihi dan dipedulikan oleh orang-orang terdekat disekitar mereka. Maka dalam hal tersebut di atas dukungan sosial yang diterima oleh siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang juga merupakan salah satu faktor yang menentukan mereka mengalami stres di sekolah atau tidak, oleh karena itu siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang yang kurang menerima dukungan sosial akan merasa kesulitan untuk keluar dari permasalahan maupun hambatan yang mereka hadapi di sekolah karena mereka merasa kurang diperhatikan, kurangnya dukungan dan kurang berharga bagi orang-orang terdekat mereka sehingga dimungkinkan para siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang akan mengalami stres di sekolah. Dalam kajian Islam juga telah dijelaskan bahwa tolong menolong sesama manusia dalam kebaikan sangat dianjurkan terlebih jika orang yang ditolong dalam keadaan kesusahan maupun sedang menghadapi hal yang sulit dalam kehidupan. Sebagaimana yang terdapat dalam Q.S. Al-Maidah ayat 2 yang berbunyi sebagai berikut (Departemen Agama RI, 2005: 106):

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ

شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya: “Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan ketakwaan, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya” (Q.S. Al-Maidah:2).

Selain itu dalam Q.S. Al-Anfal : 62-63 juga dijelaskan tentang anjuran untuk saling cinta dan mengasihi sesama manusia terlebih sesama saudara muslim, yaitu (Departemen Agama RI, 2005: 185):

وَإِنْ يُرِيدُوا أَنْ يَخْدَعُوكَ فَإِنَّ حَسْبَكَ اللَّهُ ۚ هُوَ الَّذِي أَيَّدَكَ بِنَصْرِهِ
وَبِالْمُؤْمِنِينَ ﴿٦٢﴾ وَأَلْفَ بِيْنَهُمْ قُلُوبٌ ۚ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلْفَتْ
بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلْفَ بَيْنَهُمْ ۚ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٦٣﴾

Artinya: “dan jika mereka bermaksud menipumu, Maka Sesungguhnya cukuplah Allah (menjadi pelindungmu), Dialah yang memperkuatmu dengan pertolongan-Nya dan dengan Para mukmin (62). Dan yang mempersatukan hati mereka (orang-orang yang beriman). Walaupun kamu membelanjakan semua (kekayaan) yang berada di bumi, niscaya kamu tidak dapat mempersatukan hati mereka, akan tetapi Allah telah mempersatukan hati mereka. Sesungguhnya Dia Maha gagah lagi Maha Bijaksana (63)(Q.S. Al-Anfal : 62-63).

Selanjutnya secara tersirat Al-Qur'an juga menekankan bahwa perlunya dukungan secara emosional yaitu sebuah kasih sayang dan keakraban antar individu dalam berinteraksi, bekerja sama, dan persatuan yang dapat menjadikan persaudaraan diantara mereka (manusia) (Najati, 1985: 84). Sebagaimana dalam firman Allah dalam Q.S Ali- Imran: 103, yaitu (Departemen Agama RI, 2005: 63):

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۚ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً
فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ النَّارِ
فَأَنقَذَكُم مِّنْهَا ۚ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ ءَايَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٠٣﴾

Artinya: “dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, Maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk” (Q.S Ali- Imran: 103).

Berdasarkan ayat diatas secara tersirat juga dijelaskan bahwa salah satu manfaat berhubungan baik dengan sesama manusia itu dapat memberikan sebuah petunjuk bagi seseorang yang berinteraksi dengan sesamanya sehingga menjadikan kehidupan manusia lebih tentram. Sebagaimana dalam penelitian ini bahwa adanya dukungan sosial dari orang-orang terdekat dapat memberikan manfaat diantaranya; dapat memberikan nasihat, saran, berbagi sehingga menjadikan para siswa akselerasi di MAN Denanyar Jombang dapat meminimalisir Stres di Sekolah dan mengambil keputusan dengan baik dalam menyelesaikan masalah maupun kendala selama berada di program akselerasi. Meskipun demikian pada dasarnya manusia itu diciptakan dibarengi dengan sifat berkeluh kesah karena Allah telah menetapkan bahwa manusia akan merasakan penderitaan dari berbagai kesulitan kehidupan di dunia. Seperti dalam firman Allah SWT. dalam Q. S. Al-Balad: 4, (Departemen Agama RI, 2005: 594):

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ﴿٤﴾

Artinya: “Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah” (Q. S. Al-Balad: 4).

Manusia diciptakan dengan adanya susah payah ini tidak lain adalah atas kehendak Allah SWT. dimaksudkan agar cara manusia dalam menyelesaikan sebuah konflik ini artinya Allah SWT. telah memberikan sebuah ujian tersendiri bagi hambanya. Ujian tersebut diberikan tidak lain karena Allah SWT. ingin melihat seberapa mampu hambanya mengkombinasikan antara material dengan spiritualnya dengan kepribadiannya. Jika mampu keluar dari ujian tersebut Allah SWT. sudah menjanjikan kebahagiaan dunia akhirat dan apabila gagal dalam menghadapi ujian tersebut ialah golongan orang-orang yang merugi. Seperti halnya yang terjadi pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang adanya kondisi tekanan maupun tuntutan dari sekolah ini tidak lain merupakan sebuah tuntutan yang harus dilaksanakan karena berbagai tuntutan tersebut nantinya berguna untuk kelangsungan studi mereka di jenjang pendidikan berikutnya. Dan di sinilah peran dari dukungan sosial sangat berkaitan karena dukungan sosial merupakan salah satu faktor penentu kondisi siswa akselerasi tersebut akan mengalami stres di sekolah atau tidak.

Berdasarkan analisis dan pembahasan diatas penelitian ini juga mempunyai keterbatasan maupun kelemahan penelitian, yang perlu diperhatikan oleh peneliti selanjutnya dalam menyempurnakan penelitian ini diantaranya, yaitu:

- a. Dari segi alat ukur, yaitu adanya aitem yang masih kurang seimbang jumlahnya disetiap indikator yang mewakili variabel yang diukur, dan masih ada beberapa aitem yang bermakna ambigu. Hal tersebut terlihat pada hasil koefisien korelasi yang rendah, banyaknya aitem yang gugur serta kurang berimbangannya aitem *favourable* dan *unfavourable* pada beberapa indikator yang mewakili aspek. Bagi peneliti selanjutnya hal ini perlu diperhatikan terlebih jika instrumen penelitian dibuat sendiri.
- b. Dari subyek penelitian, kondisi siswa akselerasi MAN Denanyar ketika mengisi skala terlihat masih kurang konsentrasi, dan kurang serius dalam mengerjakannya, selain itu ruangan dan tempat di sekitar subyek kurang mendukung, sehingga hasil skor nilai yang diperoleh kurang maksimal. Sehingga mengakibatkan rendahnya koefisien signifikansi pada analisis korelasi rendah.
- c. Dari segi variabel penelitian, yaitu dalam penelitian ini hanya berfokus pada variabel dukungan sosial saja dalam melihat variabel Stres di Sekolah, untuk peneliti selanjutnya jika ingin menggunakan metode kuantitatif sebaiknya mengaitkan maupun menambah dengan variabel bebas lainnya yang didapat dari faktor-faktor yang mempengaruhi stres. Hal ini dimaksudkan agar dapat melihat sumbangan berbagai variabel bebas yang lain terhadap kondisi stres.