



Peran *Peer Social Support* dan Koping Religius dalam Memprediksi Stres Akademik Siswa SMA Berasrama

Farid Soleh Nurdin^{1*}, Puput Nurbani Sofa²

^{1,2}Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung

*Email : farid.s.nurdin@uinsgd.ac.id

ABSTRAK

Kepadatan aktivitas, beban materi, serta tuntutan mencapai nilai yang optimal dapat menyebabkan siswa mengalami stres akademik. Dukungan teman sebaya (*peer social support*) dan koping religius menjadi faktor yang dapat berkontribusi terhadap tingkat stres siswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran *peer social support* dan koping religius terhadap stres akademik siswa SMA berasrama. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain prediktif menggunakan analisis regresi linier berganda. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *convenience sampling* dengan sampel sebanyak 160 siswa. Data dikumpulkan menggunakan tiga skala dan dianalisis melalui regresi linier berganda. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa model secara simultan signifikan ($F = 4,056$; $p = 0,019$) dengan $R^2 = 0,049$. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *peer social support* dan koping religius secara bersama-sama berperan dalam memprediksi stres akademik, meskipun kontribusi model relatif kecil.

Kata Kunci : Stres Akademik; *Peer Social Support*; Koping Religius

ABSTRACT

This system results in a more packed daily schedule for students compared to non-boarding schools because it includes both general academic and religious activities. The intensity of activities, the academic workload, and the pressure to achieve optimal grades can cause students to experience academic stress. In this context, peer social support and religious coping are factors that can influence students' stress levels. his study aims to analyze the role of peer social support and religious coping in academic stress among boarding high school students. This quantitative study employs a predictive design using multiple linear regression analysis. The sampling technique used was convenience sampling, with a sample size of 160 students. Data were collected using three scales and analyzed via multiple linear regression. The regression analysis results showed that the model was simultaneously significant ($F = 4.056$; $p = 0.019$) with $R^2 = 0.049$. These findings indicate that peer social support and religious coping jointly play a role in predicting academic stress, although the model's contribution is relatively small.

Keywords : Academic Stress, *Peer Social Support*, Religious Coping

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki peran penting dalam membentuk dan mengembangkan karakter peserta didik melalui kegiatan belajar mengajar, pengembangan minat bakat, dan penyelenggaraan ekstrakurikuler guna membentuk karakter siswa yang positif. Melalui proses tersebut, sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh, baik dari aspek intelektual, emosional, sosial, maupun moral. Salah satu sistem sekolah tersebut adalah sekolah dengan sistem asrama atau *boarding school*. Sekolah berasrama sendiri menurut Darwanto dkk. (2024) adalah lembaga pendidikan di mana siswa tinggal dan hidup menyatu dengan sekolah yang memiliki komponen fisik berupa sarana ibadah, ruang belajar, dan asrama serta komponen non fisik, yaitu program aktivitas yang tersusun secara rapi dengan segala aturan yang telah ditentukan beserta sanksi guna mencapai pendidikan yang bermutu. Dengan demikian, *boarding school* tidak hanya berfungsi sebagai tempat berlangsungnya kegiatan akademik, tetapi juga sebagai lingkungan pendidikan yang memungkinkan proses pembinaan, pengawasan, dan pembentukan karakter siswa yang berlangsung secara lebih intensif dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Sekolah berasrama memiliki karakteristik pendidikan yang memungkinkan siswa menghadapi tuntutan akademik dan aktivitas nonakademik secara lebih intensif. Kegiatan siswa berasrama tidak hanya pada saat pembelajaran berlangsung di sekolah, tetapi dapat dimulai sejak pagi yang dimulai dengan kegiatan beribadah bersama hingga kegiatan pada malam hari dengan kegiatan-kegiatan pembelajaran dan pengamalan keislaman. Hal ini karena siswa sekolah berasrama tidak saja mengikuti kegiatan akademik sekolah saja melainkan disertai dengan kegiatan keagamaan di asrama serta kegiatan ekstrakurikuler. Padatnya rangkaian aktivitas tersebut membuat waktu yang dimiliki siswa untuk beristirahat dan melakukan kegiatan pribadi menjadi lebih terbatas. Di sisi lain, siswa juga tetap dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti mengikuti pembelajaran, menyelesaikan tugas, mempersiapkan ujian, dan mencapai target akademik yang telah ditetapkan. Dengan demikian, pola kehidupan di asrama dapat memberikan pengalaman pendidikan yang lebih intensif, tetapi pada saat yang sama juga menimbulkan tuntutan dan tanggung jawab yang lebih besar bagi siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran pada siswa, terutama ketika mereka merasa memiliki keterbatasan waktu untuk memenuhi berbagai tuntutan akademik yang mengharuskan mereka untuk mencapai hasil belajar yang disyaratkan. Selain itu, siswa berasrama memiliki periode ujian yang cenderung lebih lama mencakup berbagai mata pelajaran yang disyaratkan yang telah disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku di sekolah berasrama. Beban akademik dan tugas yang dimiliki oleh siswa SMA berasrama juga lebih berat dan memiliki kuantitas mata pelajaran yang lebih

banyak. Hal tersebut yang seringkali membuat siswa SMA berasrama dapat lebih tertekan dalam hal kegiatan akademik serta pencapaian akademik.

Tingginya tuntutan akademik tersebut berpotensi memengaruhi kondisi psikologis siswa, khususnya ketika tuntutan yang dihadapi tidak sebanding dengan waktu, energi, dan kemampuan siswa dalam mengelolanya. Rahmah dkk. (2023) mengungkapkan bahwa kegiatan sekolah seperti ujian, tugas-tugas, dan kegiatan yang harus dilakukan seperti hafalan dan kegiatan lainnya dapat menyebabkan siswa rentan mengalami stres akademik. Stres akademik pada siswa dapat muncul ketika siswa merasakan bahwa tuntutan pendidikan yang harus dipenuhi terlalu berat dan siswa merasa terbebani dalam menghadapi tekanan tersebut. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizquillah & Ansyah (2024) yang menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stres akademik dengan kategori sedang sebanyak 65% dan siswa yang mengalami stres akademik dalam kategori tinggi sebanyak 20%. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa menjadi salah satu fenomena yang kerap dialami oleh siswa dan perlu menjadi perhatian, terutama pada siswa yang menjalani sistem pendidikan dengan tuntutan akademik dan aktivitas harian yang relatif padat seperti pada sekolah berasrama. Sehingga dampak yang dialami oleh siswa akibat dari stres akademik yang dialami dapat diminimalisir dan diatasi guna menghindarkan siswa dari dampak berlebih akibat stres akademik yang tidak ditangani dengan baik.

Guna memberikan gambaran lebih jelas mengenai fenomena stres akademik yang dialami oleh siswa SMA berasrama, dilakukan studi awal yang bertujuan untuk mengungkap kondisi nyata pada siswa SMA X. Studi awal tersebut dilakukan kepada siswa pada jenjang kelas X dan XI dengan menggunakan kuesioner. Pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner mencakup gambaran kegiatan sehari-hari siswa, persepsi siswa terhadap tuntutan akademik dan beban akademik, serta dampak yang dirasakan siswa ketika menghadapi tuntutan akademik tersebut. Hasil dari studi awal yang dilakukan mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik. Dari 48 orang siswa, sebanyak 30 siswa beranggapan bahwa beban akademik yang mereka rasakan berat. Hal tersebut disebabkan oleh beban tugas akademik sekolah dan asrama yang erat dengan tugas hafalan yang memerlukan usaha yang kuat guna menghafal serta mempertahankan hafalan tersebut. Siswa juga memiliki aktivitas yang padat yang berakibat pada kesulitan mengerjakan dan mengulas materi diluar jam kelas. Tugas yang diberikan dari beberapa mata pelajaran juga menyebabkan siswa kebingungan dalam mengerjakan tugas-tugas tersebut. Hal-hal demikian kemudian berdampak pada diri siswa, diantaranya dampak fisik (lelah, pusing, dan kurang tidur), dampak perilaku (prokrastinasi, malas, dan gampang lupa), dan dampak emosional (*overthinking*, mudah marah, emosi tidak stabil, dan mudah tersinggung).

Stres akademik sendiri menurut Bedewy & Gabriel (2015) merupakan persepsi atau pengalaman subjektif oleh siswa terhadap tekanan yang berasal dari berbagai sumber terkait dengan lingkungan akademik. Dengan demikian, stres akademik tidak hanya ditentukan oleh banyak atau beratnya tuntutan akademik yang dihadapi, tetapi juga oleh bagaimana siswa mempersepsikan dan menilai tuntutan tersebut. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Aprilia dkk. (2025) menyebut bahwa stres yang dialami dapat disebabkan oleh beban tugas berlebih, manajemen waktu yang buruk, persepsi kemampuan akademik yang rendah, dan metode pembelajaran. Tekanan tersebut dapat berupa beban akademik yang berat, periode ujian yang lama, terbatasnya waktu, ketidakyakinan akan kemampuan akademik, persaingan dengan teman sebaya, dan sebagainya. Tuntutan tersebut dapat menimbulkan perasaan tertekan, khawatir, dan tidak mampu memenuhi harapan akademik apabila tidak dapat dikelola dengan baik. Oleh karena itu, stres akademik dapat dipahami sebagai kondisi yang muncul dari interaksi antara tuntutan akademik yang dihadapi siswa dan bagaimana siswa menilai serta merespons tuntutan tersebut.

Stresor atau pemicu stres yang berkaitan dengan akademik tidak selalu memberikan dampak yang negatif bagi siswa, tetapi juga dapat menimbulkan dampak yang positif. Hal ini sejalan dengan Rahmah dkk. (2023) di mana stresor yang berkaitan dengan akademik pada siswa juga dapat memberikan dampak secara positif. Namun, jika siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik yang dianggap berat hal tersebut dapat berdampak pada perilaku kecenderungan mudah marah dan tidak fokus yang kemudian dapat mempengaruhi timbulnya penyakit seperti mual dan pusing (Smeltzer & Bare, dalam Nugroho dkk., 2019). Dampak negatif tersebut yang perlu diperhatikan sehingga dampak yang muncul akibat stres akademik secara fisik, perilaku, dan emosional yang dialami oleh siswa tidak berkembang menjadi lebih parah dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari siswa.

Dalam lingkungan sekolah berasrama, keterbatasan akses terhadap lingkungan sosial di luar asrama dapat menyebabkan siswa lebih banyak mengandalkan hubungan sosial yang terbentuk di dalam lingkungan sekolah dan asrama. Aturan asrama yang membatasi penggunaan atau kepemilikan alat komunikasi, terbatasnya kesempatan untuk berkomunikasi secara langsung dengan orang tua, serta keterbatasan pengawasan guru dalam mendampingi siswa membuat interaksi dengan teman sebaya menjadi bagian yang penting dalam kehidupan sehari-hari siswa. Selain itu, dinamika kehidupan sekolah berasrama yang menempatkan siswa dalam lingkungan yang sama selama sebagian besar waktu juga memungkinkan terbentuknya interaksi dan kedekatan yang lebih intensif antarsiswa. Dalam kondisi tersebut, teman sebaya dapat menjadi salah satu sumber dukungan sosial yang mudah dijangkau ketika siswa menghadapi permasalahan, termasuk tekanan yang berkaitan dengan tuntutan akademik.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa siswa cenderung memanfaatkan hubungan dengan teman sebaya ketika mengalami stres akademik. Siswa mengungkapkan bahwa mereka mencoba mengatasi stres akademik yang dialami dengan menceritakan kepada teman dan merasa tenang menghadapinya bersama dengan teman. Interaksi tersebut dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk memperoleh dukungan emosional, merasa didengarkan dan dipahami, serta mengurangi perasaan tertekan menghadapi tekanan seorang diri. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat membantu mengurangi stres akademik siswa SMA sekolah berasrama.

Lebih lanjut, Weiss (dalam Cutrona & Russell, 1983) menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang didapat oleh individu dari orang lain dalam suatu hubungan yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan emosional dan tekanan yang berat, di mana dalam hal ini adalah teman sebaya. Dalam kehidupan sosial siswa berasrama, teman sebaya menjadi faktor penting dalam melakukan berbagai kegiatan sekolah dan juga sebagai teman berbagi dalam kehidupan berasrama. Siswa mengembangkan persahabatan yang saling mendukung dan menjadi teman belajar dalam kegiatan akademik seperti menceritakan keluh kesah, menceritakan dan membantu kesulitan yang dihadapi, saling memberikan pendapat dan bantuan, serta saling mendukung antar sesama. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Wahyu (2022) menyimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan secara signifikan terhadap stres akademik siswa kelas 12 siswa SMA. Penelitian tersebut mengindikasikan bahwa keberadaan dukungan dari teman sebaya berkaitan dengan kondisi stres akademik yang dialami siswa. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Annisa & Dewi (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi 0,000 pada siswa SMA Islam Athirah Bone. Sehingga dapat diketahui berdasarkan penelitian tersebut bahwa dukungan sosial secara signifikan berkontribusi terhadap stres akademik yang dihadapi oleh siswa dengan sekolah berbasis islam.

Selain dukungan sosial teman sebaya, siswa SMA X juga mengatasi stres akademik melalui berdoa, berdzikir, shalat, ikhlas, dan tawakal. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa SMA X telah menggunakan koping religius. Pargament dkk. (2011) mendefinisikan koping religius sebagai upaya menghadapi stresor kehidupan dengan cara-cara yang berkaitan dengan kesakralan yang merujuk pada aspek-aspek kehidupan yang berkaitan dengan ketuhanan. Penelitian oleh Ansyah dkk. (2019) menunjukkan pembacaan surah Al-Insyirah dapat mengurangi stres akademik yang terjadi pada mahasiswa. Penelitian lainnya oleh Sujadi (2022) menunjukkan bahwa koping religius mempengaruhi stres akademik dengan nilai signifikan 0,000. Sejalan dengan itu, penelitian Yuningsih

Peran *Peer Social Support* dan Koping Religius dalam Memprediksi Stres Akademik Siswa SMA Berasrama (2024) dalam meneliti *perceived social support* dan koping religius juga menyimpulkan bahwa kedua variabel tersebut dapat mempengaruhi stres akademik.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang digunakan dalam penelitian ini, penelitian terkait yang secara spesifik menguji peran *peer social support* dan koping religius secara simultan dalam memprediksi stres akademik pada siswa SMA dengan sistem pendidikan berasrama masih terbatas. Penelitian yang dilakukan oleh Annisa & Dewi (2025) yang meneliti bagaimana pengaruh variabel dukungan teman sebaya terhadap stres akademik pada sekolah berbasis Islam belum menyertakan variabel koping religius dalam penelitiannya. Dalam penelitian yang berkaitan dengan koping religius, Ansyah dkk. (2019) juga menjelaskan bagaimana dampak pembacaan dan pemaknaan Al-Quran pada subjek mahasiswa terhadap stres akademik. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Dewi dkk. (2022) yang meneliti hubungan antara stres akademik dan koping religius menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah yang negatif, di mana penelitian tersebut menyimpulkan bahwa ketika seseorang memiliki koping religius yang tinggi, maka stres akademik yang dirasakan akan lebih rendah dibandingkan ketika koping religius berada pada kategori yang rendah. Penelitian oleh Wahyu (2022) guna mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik.

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, *peer social support* dan koping religius telah diteliti sebagai faktor yang berkaitan dengan stres akademik pada berbagai subjek. Namun demikian, penelitian tersebut belum menggali lebih lanjut mengenai dinamika *peer social support* sebagai faktor eksternal dan variabel koping religius sebagai faktor internal terhadap stres akademik pada siswa yang tinggal di sekolah berasrama dengan dinamika kegiatan akademik yang cukup berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk mengkaji peran *peer social support* dan koping religius terhadap stres akademik siswa SMA berasrama.

LANDASAN TEORITIS

Stres menurut Selye (1975) merupakan reaksi individu terhadap tuntutan atau tekanan dalam kehidupannya. Stres tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi yang dihadapi oleh individu, tetapi juga oleh bagaimana individu menilai situasi tersebut serta keyakinannya dalam mengatasi tekanan yang ada. Dalam pendidikan, bentuk stres yang paling sering dialami oleh siswa adalah stres akademik. Stres akademik sendiri adalah pengalaman subjektif siswa ketika menghadapi berbagai tuntutan belajar, seperti banyaknya tugas, tekanan ujian, serta harapan untuk mencapai prestasi yang tinggi (Bedewy & Gabriel, 2015). Menariknya, tekanan yang sama

bisa dirasakan berbeda oleh setiap siswa, karena dipengaruhi oleh cara mereka memandang dan merespon situasi tersebut.

Ketika siswa merasakan tekanan dari tuntutan akademik tersebut dirasakan terlalu berat, stres dapat berdampak secara negatif, seperti munculnya kecemasan, rasa lelah, atau penurunan motivasi belajar. Stres akademik sendiri dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti tuntutan untuk berprestasi, persepsi terhadap banyaknya tugas dan ujian, penilaian terhadap kemampuan diri, serta keterbatasan waktu yang dimiliki siswa (Bedewy & Gabriel, 2015). Selain itu, stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri, seperti pola pikir dan rasa percaya diri, serta faktor dari luar, seperti lingkungan belajar, tekanan sosial, dan ekspektasi orang tua (Barseli dkk., 2017). Dampaknya pun dapat meliputi dampak fisik seperti sulit tidur, hingga dampak psikologis seperti cemas, perubahan perilaku, dan menurunnya konsentrasi belajar.

Berdasarkan uraian tersebut, stres akademik dapat dipahami sebagai respons yang muncul ketika siswa menghadapi tuntutan akademik yang dipersepsikan sebagai tekanan. Oleh karena itu, tingkat stres akademik tidak hanya berkaitan dengan seberapa besar tuntutan yang dihadapi, tetapi juga dengan sumber daya yang dimiliki siswa untuk menghadapi tuntutan tersebut. Sumber daya tersebut dapat berasal dari lingkungan sosial maupun dari kemampuan individu dalam mengelola tekanan. Dalam menghadapi tekanan tersebut, siswa tidak selalu sendirian. Dukungan dari lingkungan sekitar, terutama dari teman sebaya, memiliki peran yang cukup besar. Dukungan sosial sendiri merujuk pada keberadaan individu lain yang memberikan perhatian, bantuan, dan rasa aman dalam suatu hubungan (Sarason dkk., 1990). Pada masa remaja, teman sebaya menjadi salah satu sumber dukungan yang paling dekat dan relevan. Hal ini karena remaja cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman dibandingkan dengan keluarga, terutama dalam konteks sekolah berasrama.

Peer social support atau dukungan sosial dari teman sebaya merupakan bentuk interaksi timbal balik yang melibatkan saling memberi bantuan, baik secara emosional maupun praktis. Weiss (1974) lebih lanjut menyatakan bahwa dukungan yang didapat dari orang lain dalam suatu hubungan berfungsi untuk memenuhi kebutuhan emosional dan tekanan yang berat. Dukungan sosial dari teman sebaya (*peer social support*) merupakan salah satu dukungan yang penting dimiliki individu. Dukungan ini bisa terlihat dalam hal sederhana, seperti saling mendengarkan, berbagi pengalaman, membantu memahami materi pelajaran, atau memberikan semangat ketika menghadapi kesulitan. Secara teoritis, kehadiran teman yang memberikan dukungan dapat membuat siswa merasa lebih dihargai, tidak sendirian, dan lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan akademik. Weiss (dalam Cutrona & Russell, 1983) lebih lanjut menjelaskan bahwa ketika seseorang mendapatkan dukungan sosial, individu tersebut mengembangkan kelekatan antar

sesama dan mengembangkan kedekatan melalui hubungan timbal balik tersebut. Lebih lanjut, individu kemudian memiliki perasaan menjadi satu dengan lingkungan pertemanannya yang didalamnya berisi interaksi antar sesama dengan saling berbagi informasi dan saling perhatian. Individu juga merasakan menjadi bagian penting dalam kehidupan pertemanannya dengan rasa dibutuhkan. Selain itu, *peer social support* juga memberikan kesempatan kepada individu untuk diakui sebagai seseorang yang memiliki harga diri dan dapat bergantung kepada temannya ketika membutuhkan sebuah saran atau dukungan secara emosional. Selain itu, individu juga memperoleh bantuan nyata secara berkelanjutan ketika menghadapi sebuah kesulitan.

Peer social support dapat dilihat dalam beberapa bentuk, seperti dukungan emosional yang berkaitan dengan empati dan perhatian, dukungan instrumental berupa bantuan nyata, dukungan informasional dalam bentuk saran atau arahan, serta dukungan persahabatan yang memberikan rasa kebersamaan (Sarafino & Smith, 2011). Dalam lingkungan sekolah berasrama, interaksi yang intens membuat peran teman sebaya menjadi semakin penting. Siswa hidup, belajar, dan beraktivitas bersama, sehingga kualitas hubungan dengan teman sebaya dapat berperan dalam kondisi psikologis para siswa, termasuk dalam menghadapi stres akademik. Stres tidak hanya ditentukan oleh keberadaan tuntutan, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam menilai dan menghadapi tuntutan tersebut. Ketika siswa menghadapi tugas, ujian, atau tuntutan pencapaian akademik, keberadaan teman yang memberikan dukungan dapat menjadi salah satu sumber daya yang membantu siswa merasa lebih mampu menghadapi situasi tersebut. Bantuan, perhatian, informasi, dan rasa kebersamaan yang diperoleh dari teman sebaya dapat membuat tuntutan akademik dipersepsikan sebagai sesuatu yang lebih dapat dihadapi dan dikendalikan. Sebaliknya, keterbatasan dukungan sosial dapat membuat siswa merasa menghadapi tekanan secara lebih individual dan tidak memiliki sumber daya sosial yang memadai ketika mengalami kesulitan.

Koping religius merupakan cara individu menghadapi stres dengan memanfaatkan nilai-nilai dan keyakinan agama yang dimilikinya (Pargament dkk., 2011). Dalam hal ini, agama tidak hanya berfungsi sebagai sistem kepercayaan, tetapi juga sebagai sumber kekuatan psikologis. Melalui pendekatan religius, individu dapat menemukan makna dari situasi yang dihadapi, merasa lebih tenang, serta memiliki harapan dalam menghadapi kesulitan. Koping religius sendiri dapat berupa koping religius positif maupun koping religius negatif. Bentuk koping religius positif ditunjukkan melalui hubungan yang baik dengan Tuhan, seperti berdoa, berserah diri, dan meyakini bahwa setiap peristiwa memiliki hikmah. Sebaliknya, bentuk koping religius negatif muncul ketika individu mengalami konflik spiritual, misalnya merasa dihukum oleh Tuhan atau kehilangan kepercayaan terhadap nilai-nilai keagamaan. Perbedaan kedua bentuk ini menunjukkan bahwa koping religius tidak selalu dalam bentuk yang positif seperti

melakukan praktik religius, tetapi juga bergantung pada bagaimana individu memaknainya.

Dalam kehidupan siswa di sekolah berasrama, koping religius menjadi salah satu strategi koping yang sering ditemukan dalam siswa berasrama karena lingkungan pendidikan yang juga menekankan aspek keagamaan. Aktivitas seperti ibadah, doa, dan kegiatan keagamaan lainnya dapat membantu siswa dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan akademik. Praktik-praktik tersebut dapat memberikan ketenangan batin sekaligus memperkuat ketahanan mental siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan. Ketika siswa menghadapi tuntutan akademik yang dipersepsikan berat, kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan tertekan apabila siswa menilai bahwa tuntutan tersebut sulit dikendalikan atau melebihi kemampuan yang dimilikinya. Dalam situasi tersebut, mekanisme koping religius tersebut dapat membantu siswa mengubah cara memaknai tekanan yang dihadapi. Keyakinan bahwa kesulitan memiliki makna dapat menjadi bagian dari proses pembelajaran oleh siswa. Selain itu, keyakinan bahwa kesulitan tersebut dapat dihadapi dengan berserah diri kepada Tuhan dapat membantu siswa menerima kondisi yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya. Selain memberikan makna, praktik keagamaan juga dapat menjadi sarana regulasi emosi ketika siswa menghadapi tekanan akademik. Doa dan ibadah, misalnya, dapat menjadi aktivitas yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk menenangkan diri, mengungkapkan kekhawatiran, serta memperoleh rasa aman secara spiritual.

Secara keseluruhan, stres akademik pada siswa tidak hanya berkaitan dengan satu faktor saja, melainkan oleh kombinasi dari berbagai aspek. *Peer social support* berperan sebagai sumber dukungan dari luar yang membantu siswa merasa lebih kuat dalam menghadapi tekanan, sedangkan koping religius berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu siswa mengelola stres secara lebih mendalam. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa keberadaan teman sebaya yang suportif dapat membantu siswa merasa tidak sendirian dan memiliki sumber daya sosial yang dapat diandalkan ketika menghadapi kesulitan akademik. Disisi lain, kemampuan dalam memanfaatkan nilai-nilai religius diperkirakan dapat membantu siswa dalam menghadapi tingkat stres akademik yang mereka alami. Koping religius dapat membantu siswa mengelola tekanan melalui proses pemaknaan, regulasi emosi, penerimaan, dan pemeliharaan harapan. Dengan demikian, kedua variabel tersebut memiliki mekanisme yang berbeda, tetapi sama-sama dapat berperan dalam membantu siswa menghadapi tuntutan akademik. Berdasarkan pada uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, *peer social support* dan koping religius diperkirakan berkontribusi dalam membantu siswa dalam menghadapi tuntutan dan tekanan akademik. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini adalah *peer social support* dan koping religius secara simultan dapat memprediksi stres akademik pada siswa SMA berasrama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain prediktif menggunakan analisis regresi linier berganda. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk menguji kemampuan *peer social support* dan koping religius dalam memprediksi stres akademik siswa SMA berasrama. Subjek penelitian merupakan siswa kelas X dan XI SMA X yang merupakan SMA dengan sistem *Islamic boarding school* atau sekolah islam berasrama dengan populasi sebanyak 273 orang siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling* sebanyak 160 sampel yang ditentukan menggunakan rumus Krejcie & Morgan (1970) dengan perhitungan berikut:

$$s = \frac{x^2 \cdot NP(1 - P)}{d^2(N - 1) + x^2P(1 - P)}$$

$$s = \frac{(3.841)(273)(0.5)(1 - 0.5)}{(0.05)^2(273 - 1) + (3.841)(0.5)(1 - 0.5)} = \frac{262}{1.640} = 159,7 = 160$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, kebutuhan minimal sampel adalah sekitar 160 siswa. Oleh karena itu, sampel aktual yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 160 siswa. Sehingga jumlah sampel yang digunakan telah memenuhi kebutuhan minimal sampel berdasarkan jumlah populasi penelitian. Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *peer social support*, skala koping religius, dan skala stres akademik. Skala *peer social support* diadaptasi dari instrumen *Social Provisions Scale* yang didasarkan pada teori Weiss (1974) sebanyak 24 item, skala koping religius diadaptasi dari instrumen *The Brief RCOPE* berdasarkan aspek-aspek koping religius oleh Pargament dkk. (1998) sebanyak 15 item, dan skala stres akademik diadaptasi dari *The Perception of Academic Stress* oleh Bedewy & Gabriel (2015) sebanyak 18 item. Skala tersebut diadaptasi sehingga dapat menyesuaikan dengan konteks dan subjek siswa SMA berasrama. Item pada skala tersebut kemudian diuji validitas dengan menggunakan *corrected item-total correlation* di mana item dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasinya $>0,30$. Adapun reliabilitas skala *peer social support* adalah sebesar 0,886 dan skala stres akademik sebesar 0,883. Selain itu, skala koping religius yang terdiri dari dimensi koping religius positif memiliki reliabilitas 0,827 dan dimensi koping religius negatif memiliki reliabilitas sebesar 0,808. Pada penelitian ini, koping religius positif dan negatif diperlakukan sebagai dimensi yang membentuk indeks koping religius yang adaptif. Sehingga item-item pada dimensi koping religius negatif diberi skor terbalik (*reverse scoring*) sesuai dengan prosedur pengolahan instrumen. Di mana skor yang lebih tinggi merepresentasikan kecenderungan koping religius

yang lebih adaptif. Adapun untuk pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner berbasis kertas kepada siswa.

Analisis deskriptif kemudian dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik data pada masing-masing variabel penelitian, seperti tingkat *peer social support*, koping religius, dan stres akademik siswa SMA X. Analisis inferensial kemudian dilakukan menggunakan regresi linier berganda untuk menguji kemampuan *peer social support* dan koping religius secara simultan dalam memprediksi stres akademik. Pengujian hipotesis difokuskan pada uji F untuk mengetahui signifikansi model regresi secara simultan. Dengan demikian, hasil analisis diharapkan dapat menunjukkan apakah dukungan sosial teman sebaya dan koping religius memiliki kontribusi dalam menjelaskan tingkat stres akademik pada siswa SMA X. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain prediktif menggunakan analisis regresi linier berganda. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *convenience sampling* dengan sampel sebanyak 160 siswa. Data dikumpulkan menggunakan tiga skala dan dianalisis melalui regresi linier berganda.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 160 siswa SMA X kelas X dan XI dengan proporsi responden yang seimbang antara laki-laki dengan perempuan, yaitu sebesar 50%. Ditinjau dari usia responden, rata-rata usia responden adalah 16 tahun yang berada pada rentang usia remaja. Adapun proporsi responden berdasarkan jenjang kelas memiliki sedikit perbedaan. Pada penelitian ini, responden dengan tingkat kelas XI memiliki proporsi lebih banyak dibandingkan responden pada tingkat kelas X. Penelitian ini juga menemukan bahwa mayoritas siswa sebelumnya sudah pernah tinggal di lingkungan pesantren pada jenjang sekolah sebelumnya, sehingga mayoritas siswa telah terbiasa dengan lingkungan sekolah dengan sistem asrama seperti pada SMA X. Analisis deskriptif kemudian dilakukan dalam penelitian ini guna mengetahui tingkat kategorisasi *peer social support*, koping religius, dan stres akademik sehingga dapat memberikan gambaran lebih lanjut mengenai proporsi kondisi *peer social support*, koping religius, dan stres akademik pada SMA X yang menerapkan sistem sekolah asrama. Penelitian ini kemudian mengkategorikan tingkat pada masing-masing variabel dengan kategori rendah dan tinggi menggunakan metode *mean hipotetik* yang kemudian disajikan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1 *Kategori peer social support, koping religius dan stres akademik*

	Kategori	
	Rendah	Tinggi
<i>Peer social support</i>	82 (51,2%)	78 (48,8%)

Koping Religius	71 (44,4%)	89 (55,6%)
Stres Akademik	83 (51,9%)	77 (48,1%)

Berdasarkan hasil penelitian deskriptif yang disajikan pada Tabel 1 diketahui bahwa sebanyak 82 orang siswa (51,2%) memiliki tingkat *peer social support* yang rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden dalam penelitian belum merasakan atau memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya secara optimal. Adapun sebanyak 89 orang (55,6%) memiliki tingkat koping religius adaptif yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki kecenderungan yang cukup tinggi dalam menggunakan aspek keagamaan sebagai salah satu cara untuk menghadapi berbagai permasalahan atau situasi yang menekan. Selain itu, analisis deskriptif juga kemudian menemukan bahwa sebanyak 83 orang siswa (51,9%) memiliki tingkat stres akademik yang rendah. Temuan tersebut kemudian menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki tingkat stres yang relatif rendah dalam menghadapi berbagai tuntutan yang berkaitan dengan kegiatan akademik.

Guna menemukan gambaran lebih lanjut secara deskriptif mengenai proporsi setiap kategori pada masing-masing variabel, dilakukan analisis deskriptif lebih lanjut pada setiap variabel yang kemudian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. *Tabulasi Silang peer social support dan Stres Akademik*

			Stres Akademik		Total
			Rendah	Tinggi	
<i>Peer social support</i>	Rendah		38	44	82
			46,3%	53,7%	100%
	Tinggi		45	33	78
			57,7%	42,3%	100%

Pada Tabel 2 secara deskriptif proporsi antara variabel *peer social support* dan stres akademik, proporsi siswa dengan *peer social support* rendah yang berada pada kategori stres akademik tinggi lebih besar dibandingkan dengan kelompok dengan *peer social support* tinggi dengan stres akademik yang tinggi.

Tabel 3. *Tabulasi Silang Koping Religius dan Stres Akademik*

			Stres Akademik		Total
			Rendah	Tinggi	

Koping Religius	Rendah	33 46,5%	38 53,5%	71 100%
	Tinggi	50 56,2%	39 43,8%	89 100%

Analisis deskriptif guna mengetahui proporsi antara variabel koping religius dan stres akademik juga dilakukan yang disajikan pada Tabel 3. Secara deskriptif, proporsi stres akademik tinggi lebih besar pada kelompok dengan koping religius rendah dibandingkan dengan kelompok dengan koping religius yang tinggi. Dengan analisis deskriptif yang dilakukan kemudian, proporsi pada masing-masing tingkat variabel memberikan gambaran mengenai dinamika proporsi variabel variabel pada siswa SMA X.

Guna menganalisis lebih lanjut mengenai kontribusi variabel variabel tersebut, dilakukan analisis inferensial. Dalam melakukan analisis inferensial, guna melakukan pengujian hipotesis dengan uji regresi berganda maka terlebih dahulu dilakukan pengujian-pengujian guna memenuhi asumsi klasik. Uji asumsi klasik tersebut meliputi uji normalitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas.

Tabel 4. *Uji Normalitas*

Test Of Normality Kolmogorov-Smirnov	
<i>Unstandadized Residual</i>	
N	160
Sig.	,099

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa hasil uji normalitas pada *unstandardized residual* memiliki nilai signifikansi 0,099. Nilai signifikansi tersebut $>0,05$ sehingga asumsi normalitas dalam penelitian ini terpenuhi. Selain itu, dilakukan uji asumsi klasik lainnya. Hasil uji multikolinieritas dalam penelitian ini menghasilkan nilai *Tolerance* sebesar $0,814 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,228 < 10$ yang menunjukkan tidak terdapat gejala multikolinieritas dan asumsi multikolinieritas terpenuhi. Selanjutnya dilakukan uji heteroskedastisitas dengan melihat *scatterplot*. Diketahui bahwa titik-titik dalam *scatterplot* menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu. Sehingga tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

Tabel 5. *Hasil Uji Regresi Linier Berganda (Uji F Simultan)*

	Df	F	Sig.
Regression	2	4,056	,019 ^b
Residual	157		

Berdasarkan Tabel 5 hasil uji simultan menunjukkan nilai F hitung sebesar 4,056 dengan signifikansi 0,019. Dengan nilai signifikansi $<0,05$ hal ini menunjukkan bahwa model regresi secara simultan signifikan. Selain itu, nilai $F_{\text{Hitung}} (4,056) > F_{\text{Tabel}} (3,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian didukung oleh data dalam penelitian ini, yang menunjukkan bahwa *peer social support* dan koping religius secara simultan dapat memprediksi stres akademik pada siswa SMA berasrama. Hasil ini menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial yang diperoleh siswa dari teman sebaya dan penggunaan strategi koping religius secara bersama-sama berkontribusi pada variasi tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa tidak hanya berkaitan dengan satu faktor saja, tetapi juga oleh beberapa sumber daya yang dimiliki siswa dalam menghadapi tuntutan akademik, termasuk *peer social support* dan kemampuan menggunakan pendekatan religius dalam menghadapi tekanan.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted Square	RStd. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,222	,049	,037	6,88969	1,658

Selanjutnya dilakukan pengujian koefisien determinasi guna mengetahui kontribusi *peer social support* dan koping religius terhadap stres akademik. Hasil pengujian tersebut kemudian disajikan pada Tabel 6 yang menghasilkan nilai *R Square* yang diperoleh adalah sebesar 0,049. Hal tersebut menunjukkan bahwa model yang terdiri atas *peer social support* dan koping religius mampu menjelaskan sebesar 4,9% varians stres akademik siswa SMA X. Sementara itu, sebesar 95,1% variasi stres akademik lainnya berada diluar kemampuan penjelasan model yang digunakan dan kemungkinan berkaitan dengan faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *peer social support* dan koping religius terhadap stres akademik siswa SMA berasrama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *peer social support* dan koping religius memiliki kontribusi terhadap variasi stres akademik pada siswa SMA X dalam model penelitian. Hal ini menguatkan asumsi bahwa faktor eksternal berupa *peer social support* dan faktor

internal berupa koping religius secara bersama-sama berkontribusi dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik. Hal ini karena siswa yang tinggal di asrama cenderung terbatas dalam berkomunikasi dengan orang tua akibat peraturan yang membatasi penjangkauan dan komunikasi dengan orang tua. Sehingga teman sebaya menjadi salah satu dukungan yang penting dalam kehidupan berasrama. Rohalya dkk. (2025) mengungkapkan bahwa dukungan dari teman sebaya dapat meningkatkan percaya diri, mengurangi rasa kesepian, dan memperkuat kebersamaan. Dukungan yang diterima dari teman sebaya pada siswa SMA berasrama dapat membentuk kelekatan yang didasari perasaan aman ketika menghadapi situasi yang berat. Hal itu sejalan dengan Weiss (1974) di mana dukungan sosial teman sebaya berguna untuk memenuhi kebutuhan emosional dan berfungsi untuk mengatasi tekanan yang berat.

Jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, secara deskriptif terdapat perbedaan proporsi tingkat stres akademik pada siswa. Proporsi siswa perempuan yang berada pada kategori stres akademik yang lebih tinggi lebih besar dibandingkan dengan proporsi stres akademik pada siswa laki-laki. Dengan demikian, secara deskriptif proporsi ini menggambarkan adanya variasi dalam pengalaman siswa ketika menghadapi tekanan dan tuntutan selama proses pendidikan. Selain itu, siswa kelas XI menunjukkan proporsi stres akademik tinggi yang lebih besar dibandingkan dengan siswa kelas X. Hal tersebut dapat berkaitan dengan tuntutan akademik yang semakin kompleks pada jenjang kelas yang lebih tinggi, seperti materi pembelajaran yang lebih mendalam, beban tugas yang lebih beragam, serta tuntutan untuk mempertahankan atau meningkatkan pencapaian akademik. Namun temuan tersebut berupa temuan deskriptif yang tidak dapat dijadikan dasar dalam menentukan perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan kelas.

Dukungan sosial dari teman sebaya menjadi aspek yang mendukung kehidupan siswa SMA berasrama terutama ketika siswa menghadapi tuntutan akademik dan kegiatan sekolah yang padat. Dukungan tersebut tidak hanya berupa bantuan secara langsung, tetapi juga dapat memberikan rasa dihargai, diterima, dan tidak menghadapi kesulitan seorang diri. Febrianti dkk. (2023) lebih lanjut mengungkapkan bahwa dukungan yang didapat dari teman dapat memberikan efek dihargai dan saling membantu ketika menghadapi kesulitan yang berkaitan dengan tugas. Hal itu kemudian berdampak pada peningkatan rasa percaya diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Penelitian Fitriani (2023) kemudian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman dan orang tua dapat mempengaruhi turunnya tingkat stres pada santri baru. Sejalan dengan itu, penelitian Annisa & Dewi (2025) juga menunjukkan pengaruh dukungan sosial teman sebaya yang signifikan terhadap stres akademik siswa SMA dengan kontribusi sebesar 12%. Ketika siswa memperoleh dukungan emosional dari teman, seperti perhatian, empati, dan kesempatan untuk berbagi pengalaman,

siswa dapat mempersepsikan bahwa dirinya memiliki sumber daya sosial yang tersedia ketika menghadapi kesulitan. Persepsi bahwa terdapat orang lain yang dapat membantu dan diandalkan dapat memengaruhi cara siswa melakukan penilaian terhadap tuntutan akademik. Penelitian lainnya yang terkait dengan *peer social support* menunjukkan hasil yang dapat membantu menurunkan situasi yang dianggap sulit. Dengan dukungan tersebut, siswa dapat menghadapi tekanan akademik dan tuntutan kegiatan sekolah yang padat.

Dalam menghadapi tekanan akademik, siswa memerlukan kemampuan untuk mengelola tuntutan dan tekanan yang muncul dari lingkungan maupun respon emosional yang menyertainya. Lazarus & Folkman (1984) kemudian menjelaskan lebih lanjut bahwa individu perlu memiliki cara untuk dapat mengelola tuntutan lingkungan yang dinilai sebagai stres dan emosi yang dihasilkannya melalui *coping*. Hal ini bertujuan untuk mengurangi dampak akibat dari stres yang dialami. Salah satunya dengan memanfaatkan strategi koping berdasarkan koping religius. Koping religius dapat menjadi mekanisme internal pada diri siswa untuk mengelola stres dengan memanfaatkan pendekatan spiritual dan keagamaan seperti berdoa, shalat, berserah diri, dan aktivitas keagamaan lainnya. Melalui koping religius, siswa dapat menggunakan pendekatan spiritual untuk memperoleh ketenangan, menemukan makna dari permasalahan yang dihadapi, serta membangun keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi situasi yang penuh tekanan. Dengan demikian, koping religius dapat menjadi salah satu faktor internal yang membantu siswa mengelola stres akademik secara lebih adaptif, khususnya dalam lingkungan pendidikan berasrama yang memiliki aktivitas akademik dan keagamaan yang berlangsung secara intensif.

Utami (2012) mengungkapkan bahwa guna mencapai *subjective well* dapat dilakukan dengan lebih mengamalkan aktivitas keagamaan seperti shalat, berdzikir, berserah diri, dan sebagainya dibandingkan hanya religiusitas saja. Dengan demikian, religiusitas tidak hanya dipahami sebagai keyakinan atau pemahaman individu terhadap ajaran agama, tetapi juga bagaimana keyakinan tersebut diterapkan dan menjadi bagian dari perilaku individu dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Keterlibatan dalam aktivitas keagamaan dapat menjadi salah satu cara bagi individu untuk memperoleh ketenangan, mengelola perasaan negatif, serta membangun pandangan yang lebih positif terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Sehingga koping religius sebagai salah satu strategi koping kemudian dapat berperan dalam mengatasi tekanan yang dialami, khususnya tekanan akibat akademik yang dialami oleh siswa SMA berasrama. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Pargament dkk. (1998) yang menjelaskan lebih lanjut mengenai koping religius yang lebih mengarahkan strategi koping dengan menggunakan keimanan dan kepercayaan terhadap keilahian yang dapat membantu individu dalam situasi sulit penuh tekanan dan kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Koping religius merupakan salah satu bentuk mekanisme *coping* yang digunakan individu dalam menghadapi stres dengan melibatkan aspek keagamaan dan hubungan individu dengan Tuhan. Dalam prosesnya, individu tidak hanya berusaha mengatasi permasalahan berdasarkan kemampuan diri sendiri, tetapi juga menjadikan keyakinan, doa, ibadah, serta hubungan dengan Tuhan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Mahamid & Bdier (2021) menunjukkan bahwa penggunaan koping religius berpengaruh terhadap cara memandang stres bagi orang Palestina ketika Covid-19. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan aspek religius dalam menghadapi situasi sulit dapat memengaruhi bagaimana individu memberikan penilaian terhadap kondisi yang menekan. Dalam konteks siswa, tekanan yang berasal dari tugas, ujian, tuntutan pencapaian nilai, beban pembelajaran, maupun tuntutan dari lingkungan sekolah ataupun keluarga dapat menjadi *stressor* yang mengganggu. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi kelelahan psikologis atau *burnout*. Dalam kondisi tersebut, koping religius yang adaptif dapat menjadi salah satu strategi yang digunakan siswa untuk menghadapi dan mengelola tekanan yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azizah & Aisah (2022) yang menemukan bahwa koping religius secara signifikan berpengaruh terhadap *burnout* yang dialami oleh siswa.

Penelitian oleh Lestari & Purnamasari (2022) yang meneliti dukungan sosial dan penggunaan *problem focused coping* menunjukkan bahwa keduanya berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik. Lebih lanjut penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor internal dan faktor eksternal dalam diri individu dapat berpengaruh terhadap stres akademik. Penelitian oleh Yuningsih (2024) mengenai *perceived social support* dan koping religius terhadap stres akademik mahasiswa yang tinggal di pesantren menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut dapat mempengaruhi stres akademik dengan signifikan. Dengan demikian, penelitian tersebut dapat menambah ruang diskusi lebih lanjut terhadap faktor internal dan eksternal dalam mengatasi stres akademik.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *peer social support* dan koping religius secara simultan dapat memprediksi stres akademik siswa SMA X. Meskipun kontribusi yang diberikan relatif kecil, temuan penelitian menunjukkan bahwa variasi stres akademik tidak sepenuhnya dapat dijelaskan oleh kedua prediktor dalam model. Beberapa variabel lain seperti *self efficacy*, motivasi berprestasi, kepribadian, dan faktor-faktor lainnya baik secara internal maupun eksternal juga dapat diteliti lebih lanjut dalam menjelaskan fenomena stres akademik. Dengan hasil penelitian dalam penelitian ini, maka siswa perlu menjalin hubungan yang baik dengan sesama serta memanfaatkan dan memperkuat pengamalan kegiatan keagamaan di asrama guna menghadapi fase tertekan

Peran *Peer Social Support* dan Koping Religius dalam Memprediksi Stres Akademik Siswa SMA Berasrama terutama stres akademik dalam kehidupan akademik siswa. Selain itu mengembangkan perilaku saling mendukung dan saling membantu dapat mendorong siswa melewati fase penuh tekanan akibat tuntutan akademik yang dialami.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *peer social support* dan koping religius secara simultan dapat memprediksi stres akademik pada siswa sekolah berasrama SMA X. Hasil uji F dalam model penelitian menunjukkan nilai F sebesar 4,056 dengan signifikansi 0,019 serta nilai *R Square* sebesar 0,049. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *peer social support* dan koping religius secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 4,9% varians stres akademik siswa, sedangkan 95,1% varians stres akademik lainnya tidak dijelaskan oleh model penelitian ini. Dengan demikian, stres akademik pada siswa SMA berasrama merupakan kondisi yang bersifat kompleks dan tidak hanya berkaitan dengan dukungan sosial teman sebaya dan koping religius.

Secara deskriptif, sebagian besar siswa memiliki *peer social support* pada kategori rendah, yaitu sebanyak 82 siswa (51,2%), sedangkan koping religius sebagian besar berada pada kategori tinggi, yaitu 89 siswa (55,6%). Sementara itu, stres akademik sebagian besar berada pada kategori rendah, yaitu 83 siswa (51,9%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian siswa belum memperoleh *peer social support* secara optimal, sebagian besar siswa memiliki kecenderungan menggunakan koping religius adaptif dan berada pada tingkat stres akademik yang relatif rendah.

Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi guru BK atau konselor dalam mengembangkan layanan preventif dan kuratif untuk membantu siswa mengelola stres akademik. Layanan dapat diarahkan pada penguatan dukungan teman sebaya, konseling kelompok, pengembangan keterampilan coping, serta pemanfaatan koping religius yang adaptif melalui kegiatan keagamaan seperti doa, refleksi, dan penguatan makna spiritual. Intervensi tersebut perlu tetap disertai strategi pemecahan masalah dan pengelolaan tuntutan akademik agar pendekatan religius tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga mendukung kemampuan siswa dalam menghadapi masalah secara adaptif.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan sampel siswa kelas X dan XI pada satu sekolah berasrama serta teknik *convenience sampling*, sehingga generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, kontribusi model penelitian yang relatif kecil menunjukkan perlunya penelitian berikutnya untuk mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi berkaitan dengan stres akademik, seperti *self-efficacy*, *hardiness*, motivasi berprestasi,

manajemen waktu, kualitas hubungan dengan orang tua, dan karakteristik lingkungan asrama. Penelitian selanjutnya juga disarankan melibatkan siswa kelas XII dan menggunakan cakupan sekolah yang lebih beragam agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai stres akademik pada siswa sekolah berasrama.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, W. T., & Dewi, E. M. P. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Siswa Berasrama di SMA Islam Athirah Bone. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(3), 3. <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i3.2025.3>
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Aprilia, A., Sandra, V. N., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). *Faktor Penyebab Terjadinya Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA): Literature Review*. 02. <https://doi.org/10.70692/1r8jek55>
- Azizah, R. N., & Aisah, A. (2022). *The influence of positive religious coping on academic burnout experienced by islamic education students of private university in Yogyakarta. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(1), 21–34. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v24i1.1786>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). *Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale*. *Health Psychology Open*, 2(2), 1-9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1983). *The Provisions Of Social* (Vol. 1). JAI Press Inc.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5 ed.). SAGE Publications, Inc.
- Darwanto, A., Prahmana, R. C. I., & Susanti, A. (2024). Studi Perbandingan Tingkat Capaian pada Lembaga Pendidikan Boarding School dan Sekolah Reguler. *Seminar Nasional Teknologi, Kearifan Lokal dan Pendidikan Transformatif (SNTEKAD)*, 2(1), 13–23. <https://doi.org/10.12928/sntekad.v2i1.19019>

- Dewi, I. P., Ningsih, W., & Rahayu, H. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Koping Religius Remaja Di Masa Pandemi COVID-19. *International Journal of Health Science and Technology*, 4(1), 60-71. <https://doi.org/10.31101/ijhst.v4i1.2542>
- Febrianti, N. R., Surur, N., & Kholili, M. I. (2023). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.66632>
- Fitriani, A. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Santri Baru Pondok Pesantren Ibnu Kholdun Al-Hasyimi Besuki Situbondo. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(2), 131-142. <https://doi.org/10.35719/psychospiritual.v2i2.29>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(1), 15-23. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351>
- Mahamid, F. A., & Bdier, D. (2021). The Association Between Positive Religious Coping, Perceived Stres, and Depressive Symptoms During the Spread of Coronavirus (COVID-19) Among a Sample of Adults in Palestine: Across Sectional Study. *Journal of Religion and Health*, 60(1), 34–49. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01121-5>
- Nugroho, B. A., Soetjningsih, C. H., & Setiawan, A. (2019). Dukungan Sosial Orangtua, Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kecerdasan Emosional Sebagai Prediktor Stres Akademik Siswa Smk Negeri 1 Kedung. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 140–154. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v10i2.327>
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping. *Religions*, 2(1), 51–76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal*

- for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724.
<https://doi.org/10.2307/1388152>
- Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, D., & Raya, M. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal sosial dan sains*, 3(9), 967–982.
<https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012>
- Rizqullah, R. D., & Ansyah, E. H. (2024). Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Siswa Madrasah Aliyah. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 1-11.
<https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.90>
- Rohalya, A. A., Puspita, N., Amelia, Risneli, Amina, S., Zaskia, Z., Achmad, W., & Suryani. (2025). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Mengatasi dan Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 3(1), 36–40.
<https://jurnal.unusultra.ac.id/index.php/jisdik/article/view/353>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, Seventh Edition* (7 ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Social Support: The Search for Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(1), 133–147.
<https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.1.133>
- Selye, H. (1975). *Stress without distress*. New American Library
- Sujadi, E. (2022). Academic Stress in the Final-Year Students: Do Religiosity and Religious Coping Matter? *Bisma The Journal of Counseling*, 6(3), 304–315.
<https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.52735>
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *JURNAL PSIKOLOGI*, 39(1), 46–66.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.6966>
- Wahyu, N. P. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Remaja. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(3), 310-319.
<https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p11>
- Weiss, R. S. (1974). *Doing unto others: Joining, molding, conforming, helping, loving*. Prentice-Hall.
- Yuningsih, E. S. (2024). *Hubungan antara Perceived Social Support dan koping religius dengan stres akademik mahasiswa yang tinggal di pesantren [Skripsi]*. UIN Sunan Gunung Djati.