

UPAYA PENINGKATAN *STUDENT ACADEMIC WELL BEING* MELALUI PENYULUHAN SOSIAL DI DESA WONOSARI, SEMARANG

Karimatus Salma¹, Ulin Nihayah², Mahmudah³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

E-mail: ¹karimatuss458@gmail.com, ²ulinnihayah@walisongo.ac.id, ³

Mahmudah@Walisongo.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mengkaji student academic well-being sebagai kondisi psikologis-akademik yang tidak hanya ditentukan oleh kapasitas individual siswa, tetapi juga dibentuk melalui interaksi antara dukungan keluarga, kemampuan regulasi emosi, dan lingkungan sosial belajar. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui desain studi kasus di Desa Wonosari, penelitian ini menganalisis bagaimana penyuluhan sosial berbasis komunitas berkontribusi terhadap terbentuknya kesejahteraan akademik siswa. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen terhadap siswa, orang tua, serta guru yang dipilih secara purposif, kemudian dianalisis secara tematik. Temuan menunjukkan bahwa kontribusi penyuluhan sosial terhadap academic well-being berlangsung melalui tiga mekanisme yang saling berkaitan, yaitu penguatan orientasi dan motivasi belajar siswa, berkembangnya kemampuan mengenali serta mengelola tekanan akademik, dan terbentuknya pola dukungan keluarga yang lebih responsif terhadap kebutuhan belajar anak. Perubahan pada siswa tidak berdiri sebagai proses individual, melainkan berkaitan dengan perubahan pola interaksi antara anak dan orang tua, terutama melalui komunikasi yang lebih suportif, pemberian apresiasi, pendampingan belajar, dan pengelolaan tuntutan akademik secara lebih adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa student academic well-being dapat dipahami sebagai hasil dari proses relasional antara sumber daya psikologis siswa dan dukungan sosial dalam lingkungan terdekatnya. Dalam konteks tersebut, penyuluhan sosial berfungsi bukan semata-mata sebagai media penyampaian informasi, tetapi sebagai intervensi psikososial yang memfasilitasi perubahan pemahaman, pola interaksi, dan praktik pendampingan belajar pada tingkat keluarga dan komunitas. Penelitian ini memperluas diskusi mengenai student academic well-being yang selama ini lebih banyak ditempatkan pada konteks individual dan sekolah dengan menunjukkan pentingnya pendekatan penyuluhan sosial berbasis komunitas sebagai salah satu mekanisme penguatan kesejahteraan akademik siswa di wilayah pedesaan.

Kata Kunci: dukungan keluarga, penyuluhan sosial, student academic well-being

Abstract

This study examines student academic well-being as a psycho-academic condition determined not only by a student's individual capacity but also shaped by the interplay of family support, emotional regulation skills, and the social learning environment. Employing a qualitative

approach with a case study design in Wonosari Village, the research analyzes how community-based social outreach contributes to fostering student academic well-being. Data were gathered through in-depth interviews, participant observation, and document analysis involving purposively selected students, parents, and teachers, followed by thematic analysis. The findings reveal that social outreach contributes to academic well-being through three interconnected mechanisms: strengthening students' learning orientation and motivation; developing the ability to recognize and manage academic pressure; and establishing family support patterns that are more responsive to children's learning needs. Changes in students do not occur in isolation but are linked to shifts in parent-child interaction patterns—specifically through more supportive communication, the expression of appreciation, learning guidance, and more adaptive management of academic demands. These findings suggest that student academic well-being can be understood as the outcome of a relational process between a student's psychological resources and the social support within their immediate environment. In this context, social outreach serves not merely as a medium for information dissemination but as a psychosocial intervention that facilitates changes in understanding, interaction patterns, and learning support practices at both family and community levels. This study expands the discourse on student academic well-being—traditionally framed within individual and school contexts—by highlighting the importance of community-based social outreach as a mechanism for bolstering student academic well-being in rural areas.

Keywords: Family Support, Social Counselling, Student Academic Well-Being

PENDAHULUAN

Fenomena meningkatnya tekanan akademik (academic stress) kini menjadi perhatian global seiring dengan sistem pendidikan terus mengalami perubahan signifikan dan menetapkan standar pencapaian yang semakin tinggi. Ambarwati, et al, (2017) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres di seluruh dunia berkisar antara 38 - 71%. Di kawasan Asia prevalensinya mencapai 29,6 - 61,3%. Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 yang menunjukkan bahwa sekitar 9,8% jumlah penduduk Indonesia dengan rentang berusia lebih dari 15 tahun kerap mengalami tekanan psikologis yang cukup luas dimasyarakat. Dalam konteks pendidikan tinggi, tingkat stres akademik pada mahasiswa di Indonesia juga tercatat pada kisaran 36,7 - 71,6% (Yuda, M et al., 2023). Menurut American Psychological Association (2019), sekitar 60% mahasiswa mengalami tekanan yang berkaitan dengan penyelesaian tugas yang menumpuk dan pelaksanaan ujian. Kondisi ini sering kali menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan mental mereka, termasuk meningkatnya gejala kecemasan serta risiko depresi. Situasi serupa juga tercermin pada konteks pendidikan di Indonesia, di mana banyak siswa menghadapi tuntutan akademik yang tinggi tanpa diimbangi dengan dukungan psikologis yang memadai.

Stres akademik secara umum dipahami sebagai bentuk tekanan psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan belajar yang dianggap melampaui kapasitasnya (Taslim & Cahyani, R, 2021) sehingga berdampak langsung pada kondisi fisik dan mental (Hidajat, G & Putri, D, 2024). Munculnya stres akademik pada mahasiswa diakibatkan berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor dari segi akademik dapat berupa beratnya beban tugas, ujian yang membuat individu tertekan, dan adanya kompetisi nilai antar siswa semakin intens sehingga anak merasa perlu untuk selalu tampil sempurna sehingga hal ini menjadi pemicu utama stres pada individu (Rohmah, N & Mahrus, 2024). Sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar, termasuk orang tua, sekolah, dan masyarakat yang sering kali menaruh ekspektasi tinggi terhadap prestasi akademik, sehingga anak merasa tertekan untuk memenuhi standar tersebut.

Stres akademik memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, dan performa akademik. Hasil penelitian yang dilakukan Pradiri et al., (2021) menunjukkan bahwa stres akademik sering dianggap sebagai faktor utama yang menghambat pencapaian prestasi akademik yang optimal dan juga menimbulkan berbagai masalah psikososial, seperti kecemasan, depresi, kelelahan emosional dan gangguan fisik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres kronis dapat menurunkan sistem imun, meningkatkan risiko penyakit jantung, serta memicu gangguan tidur (Naja, 2024). Individu yang mengalami stres tinggi juga cenderung menunjukkan perubahan perilaku yang berdampak pada keseharian mereka, seperti pola makan yang tidak teratur, kurang beraktivitas fisik, dan menurunnya kapasitas konsentrasi (Pusparini et al., 2021). Selain berdampak pada aspek kognitif dan emosional, stres akademik juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan sosial individu. Tekanan yang terus-menerus sering kali membuat siswa menjadi lebih tertutup dan menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya serta mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya (Dwi Susilowati & Riyanto, 2025).

Kesejahteraan akademik (*academic well-being*) dipahami sebagai komponen penting yang perlu dipertimbangkan orang tua dalam mendukung perkembangan pendidikan anak. Kesejahteraan akademik tidak hanya berfokus pada nilai atau prestasi, tetapi juga menekankan pentingnya pengalaman belajar yang menyenangkan. Dalam

konteks ini, kesejahteraan akademik mencakup kemampuan anak untuk merasa nyaman, aman, dan mampu menghadapi tantangan belajar tanpa stres yang berlebihan. Ketika seseorang berada di lingkungan yang terasa aman, nyaman, dan mendukung, individu cenderung mampu mempertahankan tingkat konsentrasi yang lebih baik, karena mereka tidak terbebani oleh kecemasan atau ancaman emosional yang dapat mengganggu fokus (Muhibbin, 2024).

Keluarga memiliki peran yang sangat penting sebagai faktor penentu dalam membangun dan menjaga kesejahteraan akademik anak (Siti, D, A & Fajlu, 2023). Sebagai lingkungan pertama dimana anak tumbuh dan belajar mengenal dunia, keluarga berperan penting dalam membentuk fondasi emosional yang kuat (Ahmad, 2010). Ketika tekanan akademik meningkat, dukungan keluarga menjadi faktor utama dalam meredakan stres dan menumbuhkan rasa aman bagi anak. Dukungan ini dapat ditunjukkan melalui komunikasi yang hangat, terbuka, dan penuh empati, yang memungkinkan anak-anak memahami bahwa perjuangan mereka dihargai dan mereka tidak harus menghadapinya sendirian.

Meningkatnya fenomena tekanan akademik pada anak saat ini menjadi isu yang semakin serius karena berdampak langsung pada kesejahteraan akademik (*student academic well-being*). Dalam konteks inilah, keluarga seharusnya berfungsi sebagai sistem pendukung utama yang memberikan pendampingan emosional, pengawasan belajar, serta suasana rumah yang kondusif. Namun berbagai temuan lapangan menunjukkan bahwa banyak orang tua di wilayah pedesaan, termasuk Desa Wonosari, belum memiliki pemahaman dan keterampilan yang memadai dalam merespons tekanan akademik yang dialami anak. Tantangan ini sering kali muncul karena orang tua cenderung hanya berfokus pada prestasi akademik, mengabaikan kesejahteraan emosional dan psikologis anak-anak mereka (Azizi, 2024). Kurangnya pemahaman orang tua mengenai kebutuhan emosional anak sering kali menimbulkan komunikasi yang tidak efektif atau bahkan menambah beban psikologis anak.

Peningkatan *student academic well-being* selama ini cenderung lebih banyak dibahas melalui intervensi yang berfokus pada siswa dan lingkungan sekolah, sementara peran keluarga sebagai lingkungan terdekat dalam membentuk pengalaman akademik anak belum selalu memperoleh perhatian yang seimbang. Padahal, tekanan akademik yang dialami siswa tidak hanya berkaitan dengan tuntutan belajar, tetapi juga

dipengaruhi oleh pola komunikasi, ekspektasi, dukungan emosional, dan praktik pendampingan orang tua di rumah. Kondisi tersebut menjadikan penyuluhan sosial keluarga penting untuk didiskusikan sebagai salah satu pendekatan yang dapat memperkuat kapasitas orang tua dalam merespons tekanan akademik anak secara lebih adaptif. Dalam konteks masyarakat pedesaan, termasuk Desa Wonosari, persoalan ini menjadi semakin relevan karena keterbatasan akses terhadap layanan pendampingan psikologis dan edukasi pengasuhan dapat memengaruhi kemampuan keluarga dalam mendukung kesejahteraan akademik anak. Oleh sebab itu, penyuluhan sosial tidak hanya dapat dipahami sebagai kegiatan edukatif, tetapi juga sebagai mekanisme psikososial yang berpotensi menghubungkan penguatan kapasitas keluarga dengan peningkatan *student academic well-being*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang berbagai upaya peningkatan kesejahteraan akademik siswa melalui program penyuluhan di Desa Wonosari. Pendekatan studi kasus dianggap paling tepat karena memungkinkan peneliti untuk mengkaji fenomena sosial secara lebih komprehensif dalam konteks kehidupan nyata. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengamati secara detail bagaimana interaksi antara siswa, orang tua, dan masyarakat desa berkontribusi pada proses pembentukan dan penguatan kesejahteraan akademik siswa (Sugiyono, 2013). Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam praktik, pendekatan, dan pengalaman peserta dalam kegiatan penyuluhan, termasuk perubahan persepsi, motivasi belajar, regulasi emosi, dan dukungan keluarga terhadap proses pembelajaran.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen (Miles et al., 2014). Informan penelitian berjumlah 8 orang, yang terdiri atas 3 siswa, 3 orang tua, 1 guru, dan 1 penyuluh sosial. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria keterlibatan langsung dalam kegiatan penyuluhan sosial, pengalaman dalam mengikuti atau mendampingi proses pembelajaran, serta kemampuan memberikan informasi yang relevan mengenai *student academic well-being*. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman siswa dalam menghadapi tuntutan akademik, bentuk dukungan

yang diberikan orang tua, pengamatan guru terhadap kondisi akademik siswa, serta perspektif penyuluh mengenai proses dan dinamika penyuluhan sosial. Untuk memperkuat kredibilitas data, peneliti juga melakukan observasi partisipatif selama rangkaian penyuluhan yang berlangsung kurang lebih satu bulan, meliputi kegiatan edukasi, simulasi pengelolaan stres akademik, dan diskusi kelompok. Melalui observasi tersebut, peneliti mengamati secara langsung dinamika interaksi antara penyuluh, siswa, orang tua, guru, serta pihak lain yang terlibat, termasuk respons peserta terhadap berbagai metode penyuluhan yang diterapkan. Data hasil wawancara dan observasi selanjutnya dilengkapi dengan analisis dokumen yang relevan sebagai bagian dari triangulasi sumber dan teknik pengumpulan data.

Selain itu, analisis dokumen digunakan untuk memperkuat dan melakukan triangulasi data, termasuk proposal penyuluhan, laporan pelaksanaan program, materi presentasi, lembar kerja siswa, dokumentasi foto kegiatan. Analisis dokumen tidak hanya melengkapi data lapangan tetapi juga memberikan perspektif yang lebih komprehensif tentang upaya peningkatan kesejahteraan akademik siswa melalui program penyuluhan sosial (Miles et al., 2014). Melalui pendekatan studi kasus, penelitian ini mampu memberikan penjelasan yang komprehensif dan mendalam mengenai berbagai strategi yang digunakan, tantangan yang dihadapi, serta dampak yang dihasilkan dari pelaksanaan penyuluhan sosial dalam upaya meningkatkan kesejahteraan akademik siswa di Desa Wonosari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kondisi Kesejahteraan Akademik, Relasi Sosial, dan Stres Siswa di Desa Wonosari

Kesejahteraan akademik (*school academic well-being*) merupakan aspek penting dalam mendukung keberhasilan pembelajaran. Tantangan seperti tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, ketidakpastian tentang prospek akademik dan karier, serta isolasi sosial yang membatasi interaksi dengan teman sebaya dapat secara signifikan mengurangi kualitas hidup siswa (Mailani et al., 2024). Kesejahteraan akademik di wilayah pedesaan sangat kuat kaitannya dengan dukungan sosial dan lingkungan keluarga yang suportif (Raharjo & Saputra, 2022). Dukungan sosial berperan penting

dalam membentuk kesejahteraan individu. Kesejahteraan seseorang cenderung meningkat ketika mereka menerima dukungan sosial yang memadai dari lingkungannya, baik berupa bantuan materi, penghargaan, maupun perhatian. Berbagai bentuk dukungan ini berfungsi sebagai dukungan emosional yang esensial, membantu individu mengatasi tekanan, stres (Afriani et al., 2024) dan meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan lebih baik (Eva et al., 2024).

Kesejahteraan akademik sangat dipengaruhi oleh kondisi dan dinamika dalam lingkungan keluarga. Secara umum, keluarga dipandang sebagai fondasi utama yang membentuk arah perkembangan anak, termasuk aspek pendidikan dan kesejahteraan psikologisnya (Siti, D, A & Fajlu, 2023). Lingkungan keluarga yang suportif tidak hanya menumbuhkan motivasi intrinsik untuk belajar tetapi juga membantu anak-anak mengatasi berbagai hambatan akademik yang mungkin timbul. Bentuk-bentuk dukungan orang tua, seperti bimbingan, dorongan, dan pengakuan atas upaya dan prestasi anak, telah terbukti memainkan peran penting dalam menumbuhkan antusiasme belajar. Sebuah penelitian oleh Eccles & Roeser (2011) menunjukkan bahwa individu yang menerima dukungan emosional dari keluarga cenderung memiliki motivasi akademik yang lebih kuat daripada mereka yang tidak memiliki dukungan tersebut.

Guru di Desa Wonosari menunjukkan peran aktif dalam menciptakan lingkungan kelas yang suportif yang terlihat dari beberapa praktik konkret, seperti menanyakan kondisi siswa ketika tampak mengalami kesulitan belajar, memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan kendala akademik, memberikan penguatan dan apresiasi atas usaha belajar, serta membangun komunikasi yang tidak menghakimi ketika siswa melakukan kesalahan. Guru juga berupaya menciptakan suasana pembelajaran yang lebih terbuka melalui diskusi, pemberian kesempatan bertanya, dan pendampingan kepada siswa yang mengalami kesulitan memahami materi. Praktik tersebut menunjukkan bahwa dukungan guru tidak hanya hadir dalam bentuk bantuan akademik, tetapi juga melalui perhatian emosional yang membuat siswa merasa diperhatikan, diterima, dan lebih aman dalam mengikuti proses pembelajaran. Kondisi ini memperlihatkan bahwa sikap guru yang hangat, peduli, dan responsif menjadi salah satu mekanisme penting dalam memperkuat academic school well-being. Penelitian Turner & Patrick (2008) juga menegaskan bahwa perilaku peduli guru berkontribusi pada peningkatan motivasi intrinsik siswa. membangun hubungan empati

dan menciptakan ruang belajar yang sehat secara psikologis merupakan bagian penting. Interaksi yang berkualitas antara guru dan siswa tidak hanya meningkatkan motivasi belajar tetapi juga membantu menumbuhkan rasa aman, nyaman, dan keterhubungan emosional dalam lingkungan akademik (Mailani et al., 2024). Temuan penelitian ini karenanya menunjukkan bahwa perilaku suportif guru bekerja bukan sekadar sebagai dukungan eksternal, tetapi sebagai sumber daya sosial yang membantu siswa mengelola pengalaman akademik secara lebih positif dan memperkuat kesejahteraan mereka dalam proses belajar.

Hubungan sosial antarsiswa di Desa Wonosari pada umumnya cukup erat dan menunjukkan pola saling mendukung. Temuan ini terlihat dari hasil wawancara dengan Siswa A, yang menunjukkan bahwa teman sebaya menjadi sumber dukungan ketika menghadapi kesulitan belajar, seperti saling membantu memahami materi, berbagi informasi mengenai tugas, dan belajar bersama. Sementara itu, wawancara dengan Siswa H menunjukkan adanya kecenderungan membandingkan hasil belajar dengan teman, terutama ketika mengetahui nilai atau capaian akademik teman lebih tinggi. Perbandingan tersebut memunculkan perasaan tertinggal dan mendorong siswa untuk mengejar pencapaian teman sebaya. Adapun Siswa J menunjukkan bahwa perbandingan prestasi tidak selalu menghasilkan motivasi positif, tetapi dalam kondisi tertentu justru menimbulkan kekhawatiran, rasa kurang percaya diri, dan tekanan ketika merasa tidak mampu mencapai hasil yang setara dengan teman-temannya. Temuan dari ketiga informan tersebut memperlihatkan bahwa hubungan teman sebaya memiliki dua sisi dalam pengalaman akademik siswa: di satu sisi menjadi sumber dukungan sosial, tetapi di sisi lain dapat menjadi sumber tekanan melalui proses perbandingan sosial.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sekolah bukan hanya tempat berlangsungnya proses pendidikan, tetapi juga ruang sosial tempat siswa menilai pencapaian dirinya dengan membandingkannya dengan teman sebaya. Perbandingan tersebut terutama berkaitan dengan nilai dan prestasi akademik (Buunk, A & Gibbons F, 2005). Menurut Hasun dan Fox dalam Haq et al., (2024) Perbandingan sosial dapat berkembang menjadi kompetisi ketika individu menyadari adanya kesenjangan antara pencapaian dirinya dan pencapaian orang lain membuat individu menyadari kekurangannya dibandingkan dengan orang lain. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa dampak perbandingan sosial tidak bersifat tunggal. Pada sebagian siswa,

perbandingan dapat menjadi dorongan untuk meningkatkan usaha belajar, sedangkan pada siswa lainnya dapat menimbulkan tekanan psikologis ketika perbedaan prestasi dimaknai sebagai kekurangan diri. Apabila kondisi tersebut tidak disertai dukungan emosional dan strategi koping yang adaptif, tekanan sosial tersebut dapat berkembang menjadi stres akademik yang berpengaruh terhadap student academic well-being.

Faktor akademik sering diidentifikasi sebagai penyebab utama stres pada siswa, diikuti oleh faktor fisik, sosial, dan emosional. Di Desa Wonosari, banyak siswa mengalami stres akademik yang signifikan, terutama karena tugas yang menumpuk dan tekanan untuk memenuhi harapan guru dan orang tua. Situasi ini meningkatkan risiko kecemasan belajar. Kecemasan belajar merupakan salah satu indikator utama penurunan *academic well-being* (Kusuma, 2020). Tingkat kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu proses pembelajaran secara keseluruhan, karena siswa kesulitan berkonsentrasi, takut gagal, dan terus-menerus menyesali prestasi mereka. Jika tidak ditangani dengan tepat, kecemasan ini dapat berkembang menjadi stres akademik yang lebih serius.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Baste & Gadkan, J (2014) menunjukkan bahwa sebagian besar individu yang mengalami stres cenderung memiliki harga diri yang rendah dan skor depresi yang lebih tinggi. Dalam penelitian Johari & Ahmad (2019) menyebutkan bahwa stres akademik dapat berasal dari berbagai faktor, seperti tugas yang berlebihan dari dosen, persaingan dengan mahasiswa lain, kegagalan akademik, persahabatan yang buruk, tekanan menjelang ujian, dan harapan yang tinggi dari orang tua dan dosen (Fairbrother & Warn, 2003). Di Desa Wonosari di mana banyak orang tua masih menaruh harapan yang berlebihan kepada anak-anak mereka. Tekanan ini membuat anak-anak takut gagal dan lebih rentan terhadap stres akademik, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan akademik secara keseluruhan.

2. Rancangan dan Pelaksanaan Program Penyuluhan Sosial Berbasis Komunitas

Penyuluh sosial dapat menjadi penghubung antara guru, siswa, dan keluarga untuk membantu keluarga memahami peran penting mereka dalam mendukung keseimbangan akademik dan emosional. Kesejahteraan akademik siswa dipengaruhi tidak hanya oleh faktor internal tetapi juga oleh kualitas interaksi sosial antara siswa, keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar (Astuti, 2024). Penyuluhan sosial berfungsi

sebagai jembatan yang mengintegrasikan aspek-aspek kesejahteraan sosial termasuk dukungan keluarga dan kondisi lingkungan dengan peningkatan motivasi dan prestasi akademik siswa.

Penyuluhan yang dilaksanakan di Desa Wonosari menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan hingga evaluasi. Tahap awal diawali dengan proses identifikasi kebutuhan, sebuah langkah krusial untuk memastikan bahwa program penjangkauan tidak hanya memberikan informasi tetapi juga benar-benar menjawab permasalahan yang dihadapi masyarakat (Suharto, 2022). Pada tahap ini, tim penjangkauan melakukan wawancara dengan ibu-ibu PKK untuk memetakan motivasi belajar, kondisi emosional, dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik siswa. Temuan awal ini kemudian digunakan sebagai dasar untuk merumuskan materi, metode, dan strategi penjangkauan yang paling tepat dan selaras dengan karakteristik sosial dan kondisi pendidikan masyarakat Desa Wonosari.

Materi penyuluhan sosial dirancang agar selaras dengan konteks lokal dan kebutuhan nyata siswa di Desa Wonosari. Materi dikembangkan dengan mengintegrasikan nilai-nilai kearifan lokal, misalnya melalui diskusi kelompok dalam pertemuan PKK atau forum remaja, agar pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diterima oleh masyarakat. Komunikasi yang efektif dalam keluarga menjadi prioritas utama, mengingat banyak orang tua di desa tersebut masih menerapkan pola komunikasi otoriter. Oleh karena itu, penguatan keterampilan seperti mendengarkan secara aktif dan menunjukkan empati diperlukan untuk membangun hubungan yang lebih terbuka dan harmonis antara orang tua dan anak.

Materi berikutnya, yaitu regulasi emosi dan stres akademik, yang sangat relevan mengingat banyak siswa di Desa Wonosari mengalami kecemasan akibat beban kerja yang tinggi dan tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, siswa perlu dibekali dengan strategi pengelolaan emosi yang efektif untuk menjaga stabilitas psikologis dan meningkatkan kesejahteraan akademik mereka. Parenting suportif dan pemberdayaan diperkenalkan untuk mendorong praktik pengasuhan yang menghargai partisipasi anak dan selaras dengan nilai-nilai gotong royong dan kebersamaan yang berakar kuat dalam budaya Desa Wonosari. Setiap topik dalam penjangkauan ini

dirancang untuk melengkapi dan menanggapi kebutuhan sosial, psikologis, dan pendidikan masyarakat setempat.

Penentuan sasaran dalam penyuluhan sosial sangat penting untuk memastikan efektivitas program dan menjangkau mereka yang paling membutuhkan. Penyuluhan di Desa Wonosari difokuskan pada siswa sekolah dasar dan ibu-ibu PKK yang masih menghadapi tantangan dalam memberikan dukungan belajar di rumah. Hal ini sejalan dengan pandangan Handayani & Sulastri (2023) yang menekankan bahwa kelompok sasaran harus ditentukan berdasarkan tingkat risiko terhadap kesejahteraan akademik, seperti tingkat ketidakhadiran yang tinggi, prestasi akademik yang rendah, gejala stres belajar, atau kecenderungan siswa untuk menarik diri dari interaksi sosial.

Penyuluhan sosial di wilayah pedesaan umumnya lebih efektif apabila memadukan pendekatan edukatif dan interaktif yang memungkinkan peserta terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran (Lestari & Nuraini, 2023). Penyuluhan di Desa Wonosari dilaksanakan dengan teknik Diskusi Kelompok Terarah (FGD), yang digunakan untuk membahas isu-isu kesejahteraan akademik, berbagi pengalaman pendampingan belajar, serta menemukan solusi bersama; teknik ini bertujuan meningkatkan kesadaran kolektif dan membangun dukungan antar orang tua. Teknik kedua adalah ceramah interaktif, yaitu penyampaian materi singkat mengenai motivasi belajar dan dukungan keluarga, disertai sesi tanya jawab agar peserta dapat mengaitkan materi dengan pengalaman nyata di rumah.

3. Perubahan Regulasi Diri Siswa dan Penguatan Dukungan Pengasuhan Pasca-Penyuluhan

Meskipun penyuluhan sosial di Desa Wonosari menghadapi beberapa keterbatasan, program ini secara umum menunjukkan hasil positif yang berdampak langsung pada perilaku orang tua dalam mendukung pembelajaran anak-anak mereka. orang tua yang sebelumnya kurang terlibat dalam kegiatan belajar kini menyisihkan 30 hingga 60 menit waktu khusus setiap hari untuk membantu anak-anak mereka menyelesaikan tugas sekolah. Selain itu, beberapa orang tua mulai menerapkan bentuk-bentuk penghargaan sederhana, seperti mengatakan, "Bagus sekali, kamu belajar malam ini." Bagi para siswa, gestur apresiasi kecil ini menumbuhkan rasa syukur, memperkuat

motivasi mereka untuk belajar, dan menciptakan iklim emosional yang lebih positif di rumah.

Berdasarkan hasil refleksi dan wawancara setelah pelaksanaan penyuluhan sosial, perubahan dalam pengelolaan stres akademik tidak hanya disampaikan oleh siswa, tetapi juga teridentifikasi melalui pengamatan orang tua terhadap perilaku anak di rumah. Siswa A menunjukkan mulai mampu mengenali tanda-tanda kecemasan sebelum ujian, seperti munculnya ketegangan dan kesulitan berkonsentrasi, kemudian berusaha menenangkan diri sebelum melanjutkan aktivitas belajar. Temuan tersebut diperkuat oleh Orang Tua A, yang mengamati bahwa anak mulai lebih terbuka ketika merasa cemas menghadapi ujian dan tidak lagi hanya memendam kekhawatirannya. Orang tua juga melihat adanya kecenderungan anak untuk mengambil jeda ketika merasa tertekan sebelum kembali melanjutkan belajar. Perubahan tersebut menunjukkan mulai berkembangnya kesadaran siswa dalam mengenali kondisi emosional dan mengelolanya secara lebih adaptif.

Pada Siswa H, perubahan lebih terlihat dalam pengaturan aktivitas belajar. Siswa mulai berusaha membagi waktu antara belajar, mengerjakan tugas, dan kegiatan lainnya sehingga beban akademik tidak terkumpul dalam satu waktu. Keterangan tersebut diperkuat oleh Orang Tua H, yang mengamati bahwa anak mulai lebih teratur dalam menentukan waktu belajar dan tidak sesering sebelumnya menunda tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Orang tua juga mulai menjalankan pola pendampingan yang lebih suportif, yaitu dengan mengingatkan tanpa memberikan tekanan berlebihan. Temuan ini memperlihatkan bahwa perubahan self-regulation tidak hanya berkaitan dengan kemampuan internal siswa, tetapi juga didukung oleh perubahan pola interaksi orang tua dalam mendampingi kegiatan belajar anak.

Sementara itu, Siswa J menunjukkan perubahan dalam merespons tekanan akademik dengan mulai menggunakan cara yang lebih adaptif, seperti menenangkan diri, menceritakan kesulitan yang dialami, dan meminta bantuan ketika tidak mampu menyelesaikan persoalan belajar secara mandiri. Hal tersebut selaras dengan keterangan Orang Tua J, yang mengamati bahwa anak menjadi lebih komunikatif mengenai kesulitan sekolah dan lebih bersedia mendiskusikan tugas maupun tekanan yang dialaminya. Dibandingkan sebelumnya, respons orang tua juga mulai diarahkan pada pemberian dukungan, mendengarkan keluhan anak, dan membantu mencari alternatif

penyelesaian masalah daripada hanya menuntut pencapaian akademik. Kondisi tersebut menunjukkan adanya perubahan pada dua tingkat sekaligus, yaitu berkembangnya strategi koping siswa dan meningkatnya kualitas dukungan emosional dari keluarga.

Integrasi temuan siswa dan orang tua tersebut menunjukkan bahwa perubahan setelah penyuluhan sosial tidak hanya berada pada tingkat pemahaman mengenai stres akademik, tetapi mulai terlihat dalam perilaku keseharian siswa berupa kemampuan mengenali kondisi emosional, mengatur aktivitas belajar, mengomunikasikan kesulitan, serta menggunakan strategi koping yang lebih adaptif. Pada saat yang sama, orang tua mulai memperlihatkan pola pendampingan yang lebih responsif melalui komunikasi, pemberian ruang bagi anak untuk menyampaikan tekanan, dan pengurangan pola tuntutan yang berlebihan. Temuan ini mengindikasikan bahwa self-regulation siswa berkembang melalui proses yang bersifat relasional, yaitu interaksi antara kapasitas pengelolaan diri siswa dan dukungan keluarga. Oleh karena itu, kontribusi penyuluhan sosial terhadap *student academic well-being* tidak hanya dapat dilihat dari perubahan individual siswa, tetapi juga dari terbentuknya lingkungan keluarga yang lebih mendukung pengelolaan tekanan akademik.

Tabel 1. Mapping Hasil Wawancara Siswa dan Orang Tua

Informan	Kondisi/Permasalahan yang Teridentifikasi	Indikasi Perubahan pada Siswa	Konfirmasi/Pengamatan Orang Tua	Tema Analitis	Kontribusi terhadap Academic Well-Being
Siswa A	Kecemasan menjelang ujian, ketegangan, dan kesulitan berkonsentrasi	Mulai mengenali tanda kecemasan, menenangkan diri, dan mengambil jeda sebelum kembali belajar	Orang Tua A: anak lebih terbuka menyampaikan kecemasan dan mulai berusaha mengendalikan ketegangan sebelum belajar	Emotional self-regulation	Meningkatkan kemampuan mengenali dan mengelola tekanan akademik
Siswa H	Tugas cenderung menumpuk dan pengaturan	Mulai membagi waktu belajar dan	Orang Tua H: anak terlihat lebih teratur dalam belajar dan lebih	Behavioral/academic self-regulation	Membantu siswa mengontrol beban

	waktu belajar belum optimal	menyelesaikan tugas secara bertahap	jarang menunda pekerjaan; orang tua mengingatkan tanpa tekanan berlebihan		akademik dan meningkatkan keteraturan belajar
Siswa J	Tekanan akademik cenderung dihadapi sendiri dan kesulitan dikomunikasikan	Mulai menceritakan kesulitan, mencari bantuan, dan menggunakan respons yang lebih adaptif	Orang Tua J: anak lebih komunikatif mengenai persoalan sekolah dan mulai bersedia berdiskusi ketika mengalami kesulitan	Adaptive coping & help-seeking	Mengurangi beban psikologis melalui dukungan dan pemecahan masalah
Orang Tua A	Pendampingan sebelumnya lebih berorientasi pada hasil belajar	Mulai memberikan ruang kepada anak untuk menyampaikan kecemasan	Anak lebih nyaman mengomunikasikan tekanan akademik	Emotional support	Menciptakan rasa aman secara psikologis
Orang Tua H	Pengingat belajar berpotensi menjadi tekanan bagi anak	Pendampingan lebih terstruktur dan tidak menekan	Anak menunjukkan keteraturan belajar yang lebih baik	Supportive parental monitoring	Memperkuat regulasi belajar tanpa meningkatkan tekanan
Orang Tua J	Komunikasi mengenai persoalan akademik relatif terbatas	Lebih banyak mendengarkan dan membantu mencari solusi	Anak menjadi lebih terbuka ketika menghadapi masalah akademik	Supportive communication	Memperkuat keterhubungan emosional dan strategi koping siswa

Mapping tersebut menghasilkan tiga pola utama perubahan. Pertama, regulasi emosi, yang tampak pada kemampuan siswa mengenali kecemasan dan menenangkan diri sebagaimana terlihat pada pasangan data Siswa A–Orang Tua A. Kedua, regulasi perilaku akademik, yang terlihat dari pengelolaan waktu dan penyelesaian tugas secara

lebih terstruktur pada Siswa H dan dikonfirmasi oleh Orang Tua H. Ketiga, koping adaptif dan komunikasi dukungan, yang terlihat pada meningkatnya keterbukaan Siswa J dalam mencari bantuan dan perubahan respons Orang Tua J menjadi lebih suportif. Ketiga pola tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan sosial bekerja melalui dua mekanisme yang saling berkaitan, yaitu penguatan kapasitas regulasi diri siswa dan transformasi pola pendampingan orang tua. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa *student academic well-being* bukan hanya produk kemampuan individual siswa dalam menghadapi tuntutan akademik, melainkan terbentuk melalui interaksi antara sumber daya psikologis siswa dan kualitas dukungan keluarga.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan sosial yang dilaksanakan di Desa Wonosari memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesejahteraan akademik siswa. Temuan ini menegaskan bahwa penyuluhan sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai proses perubahan sosial yang dapat memperkuat hubungan siswa dengan lingkungan belajar dan meningkatkan kualitas hubungan mereka dengan keluarga. Peningkatan dukungan orang tua, penurunan keluhan stres akademik, serta perbaikan manajemen waktu menunjukkan bahwa penyuluhan sosial memiliki potensi sebagai bentuk intervensi preventif untuk mencegah kelelahan akademik dan meningkatkan ketahanan belajar siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa peningkatan *student academic well-being* merupakan hasil proses relasional yang bergantung pada sinergi antara kesiapan adaptasi siswa serta dukungan suportif dari keluarga dan guru. Kontribusi utama riset ini menegaskan peran strategis penyuluhan sosial berbasis komunitas bukan sekadar sebagai sarana edukasi, melainkan instrumen penguatan kapasitas pengasuhan orang tua dan resiliensi emosional siswa dalam memitigasi stres akademik di wilayah pedesaan. Secara praktis, pihak sekolah dan pemangku kebijakan direkomendasikan untuk membangun kolaborasi formal berkelanjutan melalui layanan bimbingan konseling dan forum edukasi orang tua yang memprioritaskan kesehatan mental di samping capaian akademik. Bagi penelitian lanjutan, disarankan untuk mengkaji efektivitas intervensi

kolaboratif multi-pihak ini dalam jangka panjang dengan melibatkan indikator evaluasi yang lebih luas lintas jenjang pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, G., Asfahani, A., & Abdurahman, A. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa pada Masa Pasca Pandemi: The Influence of Social Support on the Psychological Well-being of Students in the Post-Pandemic Period. *Ijelap: Indonesian Journal of Education, Language, and Psychology*, 1(1), 11–19. <https://doi.org/https://orcid.org/0009-0000-3033-8916>
- Ahmad, J. N. (2010). Penggunaan School WellBeing Pada Sekolah Menengah Atas (SMA) Bertaraf Internasional Sebagai Barometer Evaluasi Sekolah. *Jurnal UI Untuk Bangsa Seri Sosial Dan Humaniora (Online)*, 1, 105–106. <https://uiuntukbangsa.files.wordpress.com>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). The description of stres levels incollage student. *J Keperawatan*, 5(5), 40–47.
- Astuti, D. kusuma. (2024). Meningkatkan Kesejahteraan Mental dan Prestasi Akademik pada Anak Sekolah Menengah Atas. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 2486–2490. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1451>
- Azizi, N. R. (2024). Pengaruh Pola Asuh Terhadap Perkembangan Anak Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Karakter. *Circle Archive*, 1(4).
- Baste, V. S., & Gadkan, J. V. (2014). Study of stress, self-esteem and depression in medical students and effects of music on perceived stress. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 58, 294–301.
- Buunk, A, P., & Gibbons F, X. (2005). *Social comparison orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others. Social Comparison and Social Psychology: Understanding Cognition, Intergroup Relations, and Culture.* 15–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/CBO9780511584329.003>
- Creswell, J, W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Dwi Susilowati, Mp., & Riyanto, Mk. (2025). KECEMASAN AKADEMIK DAN

- DIGITAL: Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi. *Repository.Nuansafajarcemerlang*
<https://repository.nuansafajarcemerlang.com/media/publications/592511-kecemasan-akademik-dan-digital-analisis-2edfe682.pdf>
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as Developmental Contexts During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241.
<https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiu sitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3).
<https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol5/iss3/12>
- Fairbrother, K., & Warn, J. (2003). Workplace dimensions, stress and job satisfaction. *Journal of Managerial Psychology*, 18(1), 8–21.
<https://doi.org/10.1108/02683940310459565>
- Handayani, M., & Sulastri, E. (2023). The role of social counselors in supporting students' academic well-being. *Jurnal Pendidikan Sosial Indonesia*, 7(1), 66–78.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21009/jpsi.071.07>
- Haq, A. F., Riyanti, N., Zariana, A., A'yuni, N. Q., Yuniar, A., Lestari, D. A., & Masitoh, D. (2024). PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP DAYA JUANG MAHASISWA DALAM MERAIH PRESTASI AKADEMIK. *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI*, 7(1), 73.
<https://doi.org/10.31293/mv.v7i1.7839>
- Hidajat, G, H., & Putri, D, R. (2024). *Motivasi dan Kreativitas Digital dalam Kesehatan Mental Akademik*. NEM. <https://books.google.co.id/books?id=Tjk5EQAAQBAJ>
- Johari, M. A., & Ahmad, S. (2019). Persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan diri di dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *EDUCATUM Journal of Social Sciences*, 5(1), 24–36. <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol5.1.4.2019>
- Kusuma, D. (2020). motional well-being as a predictor of academic motivation. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 8(4), 190–204.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10648-018-9457-0>

- Lestari, W., & Nuraini, S. (2023). *Metode Penyuluhan Sosial di Komunitas Pedesaan*. Citra Ilmu.
- Mailani, I., Sahrani, R., & Setyadi, H. (2024). Belajar Bahagia: Membangun Kesejahteraan Akademik Lewat Dukungan Sosial Dan Peran Dosen. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 4(2), 19–26. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v4i2.35057>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.)*. SAGE Publications.
- Muhibbin, A. (2024). *School Well-Being Dan Student Well-Being: Cermin Kualitas AUM Pendidikan*.
- Naja, A. (2024). Pengaruh Kecemasan Pada Kesehatan Fisik Koneksi Antara Pikiran Dan Tubuh. *Circle Archive*, 1(4).
- Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 79. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V6I22021.79-89>
- Pusparini, Ayu, D., Kurniawati, D., & Kurniyawan, E. Ha. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Preeklamsi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(1), 16–24.
- Rahayu, I., Sari, N., & Dewi, S. (2021). Social work intervention in school-based counseling. *Asian Social Work Journal*, 6(2), 55–68. <https://doi.org/10.47405/aswj.v6i2.124>
- Rohmah, N, R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43.
- Siti, D, A, I., & Fajlu, R. (2023). Motivasi Belajar dan Kesejahteraan Psikologis Anak Dalam Lingkungan Keluarga Yang Harmonis. *Chatra: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(2), 72–80. <https://doi.org/10.62238/chatra.v1i2.77>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Suharto, E. (2022). *Analisis Kebijakan Sosial dan Pekerjaan Sosial*. Alfabeta.

- Tasalim, R., & Cahyani, R, A. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.
- Turner, J. C., & Patrick, H. (2008). How does motivation develop and why does it change? Reframing motivation research. *Educational Psychologist*, 43(3), 119–131.
- Yuda, M, P., Mawaarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 38–42.