

Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Stres Akademik Siswa SMA Negeri 1 Padang

Hidayah Fauziyah Efendi¹, Nurmina²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

E-mail: hidayah.fauziyah@gmail.com

A B S T R A K

Sekolah umumnya dipandang sebagai tempat untuk memperoleh pendidikan dan mempengaruhi kualitas kehidupan siswa di masa mendatang, ternyata menjadi sumber stres. Stres yang dialami oleh siswa dikenal dengan istilah stres akademik. Stres akademik erat kaitannya dengan masa remaja karena lingkungan sekolah adalah salah satu sumber stres yang paling diidentifikasi pada remaja. Munculnya stres akademik dikarenakan adanya *stressor* akademik. Stres pada dasarnya tidak dapat dihilangkan sepenuhnya, tetapi intensitasnya dapat dikurangi. Salah satunya dengan pemberian dukungan sosial orang tua. Penelitian ini melibatkan 317 siswa yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII dengan menerapkan teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala dukungan sosial orang tua dan skala stres akademik. Analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi sederhana. Diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,015 (Sig. < 0,05), artinya hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh antara dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik siswa. Dukungan sosial orang tua berkontribusi sebesar 1,9 % terhadap penurunan stres akademik.

Kata kunci: *Dukungan, sosial, stres, akademik, orang tua, siswa*

A B S T R A C T

Schools are generally seen as a place to obtain education and influence the quality of students' future lives, but it turns out to be a source of stress. The stress experienced by students is known as academic stress. Academic stress is closely related to adolescence because the school environment is one of the most identified sources of stress in adolescents. The emergence of academic stress is due to academic stressors. Basically, stress cannot be completely eliminated, but its intensity can be reduced. One of them is by providing social support from parents. This research involved 317 students consisting of classes X, XI, and XII by applying stratified random sampling techniques. The research instruments used were the parental social support scale and the academic stress scale. The data analysis used is simple regression analysis. A significance value of 0.015 (Sig. < 0.05) was obtained, meaning that the alternative hypothesis (Ha) was accepted and the null hypothesis (Ho) was rejected. This shows the influence of parental social support on students' academic stress. Parental social support contributed 1.9% to reducing academic stress.

Kata kunci: *Support, social, stress, academic, parents, students*

PENDAHULUAN

Salah satu jenjang pendidikan sekolah di Indonesia adalah Sekolah Menengah Atas (SMA). Rainham (dalam Desmita, 2009) mengungkapkan bahwa masa sekolah menengah adalah peristiwa yang sangat berharga, namun juga penuh dengan tantangan dan perubahan cepat yang dapat menyebabkan stres. Siswa menghadapi banyak pekerjaan rumah, tengat waktu tugas dan ujian, perubahan kurikulum yang cepat, kecemasan dan kebingungan tentang memutuskan program pendidikan dan karir, dan membagi waktu untuk PR, olahraga, hobi, dan kehidupan sosial. Secara kronologis, siswa SMA dikategorikan sebagai remaja akhir yang dimulai sejak usia 15 tahun dan berakhir pada usia 18- 22 tahun (Santrock, 2003). Selama periode ini, mereka sering mengalami keadaan yang dikenal sebagai *storm & stress* Khafifah et al (2023) yaitu masa yang menggambarkan ketegangan emosi dan keadaan emosional yang tidak menentu, tidak stabil, serta meledak ledak (Salam, 2019).

Lingkungan sekolah umumnya dipandang sebagai tempat untuk memperoleh pendidikan dan mempengaruhi kualitas kehidupan siswa di masa mendatang, ternyata menjadi sumber stress (Singh, 2016). Meskipun sekolah bertujuan mempersiapkan anak-anak secara mental, fisik, dan profesional untuk kehidupan dewasa mereka, proses ini dapat membebani kesehatan mental (Hosseinkhani et al.,

2021). Babakova (2019) mengemukakan bahwa siswa diharapkan untuk mempunyai kecerdasan tinggi dan keseimbangan emosional dalam proses pembelajaran, hal ini seringkali berdampak terhadap sikap negatif mengenai aktivitas pembelajaran siswa. Kondisi ini mengakibatkan munculnya rasa tidak nyaman, perasaan tertekan, dan terbebani dikarenakan keadaan yang mengharuskan mereka untuk menjadi sempurna di sekolah, sehingga mengakibatkan terjadinya stres belajar (Rosanti et al., 2022).

Stres yang dialami oleh siswa dikenal dengan istilah stres akademik (Nurmaliyah, 2014). Stres akademik diartikan oleh Wilks (2008) sebagai gabungan dari tuntutan berlebih yang bersumber dari aktivitas akademik yang melebihi kemampuan individu. Stres akademik erat kaitannya dengan masa remaja karena lingkungan sekolah adalah salah satu konteks kehidupan yang paling signifikan dalam tahap perkembangan ini dan salah satu sumber stres yang paling diidentifikasi pada remaja (García-Ros et al., 2018). Munculnya stres akademik dikarenakan adanya *stressor* akademik.

Stressor akademik merupakan faktor yang menjadi penyebab stres yang berasal dari pembelajaran atau hal terkait pembelajaran meliputi durasi belajar, tuntutan naik kelas, nilai ulangan, mencontek, banyak tugas, mendapatkan beasiswa, birokrasi, memilih jurusan dan karir, kecemasan ujian, dan manajemen waktu (Rahmawati, 2016). Berdasarkan Gusti et al (2023) mengemukakan stres di lingkungan sekolah terjadi akibat tekanan untuk memperoleh prestasi akademik yang tinggi. Selain itu, menurut Oh (dalam Yeo & Lee, 2017) permasalahan stres akademik terjadi pada siswa dikarenakan adanya perasaan tidak nyaman, sulit, atau tidak termotivasi.

Stres yang dialami siswa dapat berdampak positif maupun negatif. Stres berdampak positif dikenal sebagai eustress. Siswa yang mengalami eustress cenderung menunjukkan peningkatan kemampuan adaptif, seperti bertahan dalam kondisi dan lingkungan sulit, meningkatkan fokus, daya tahan, serta kemampuan mental dalam menghadapi tantangan. Sementara itu, stres yang memberikan dampak negatif dikenal sebagai distress. Stres yang dialami dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis siswa (Ferdiyanto & Muhid, 2020) seperti menurunnya nafsu makan, penurunan energi, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan masalah tidur (Ramachandiran & Dhanapal, 2018).

Barseli et al (2017) menyatakan stres akademik menyebabkan munculnya reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang dialami siswa sebagai akibat dari tuntutan akademik. Erindana et al (2021) juga menyatakan bahwa stres akademik yang dialami oleh siswa dapat mengakibatkan berkurangnya motivasi belajar, penurunan prestasi akademik, serta peningkatan perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas. Stres pada dasarnya tidak dapat dihilangkan sepenuhnya, tetapi intensitasnya dapat dikurangi hingga berada pada toleransi yang aman atau tidak membahayakan dan tidak menimbulkan dampak negatif pada individu (Desmita, 2009).

Stres akademik yang dialami siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal mencakup dukungan sosial (Yusuf & Yusuf, 2020). Penelitian oleh Hidayat et al (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang memberikan kontribusi terbesar terhadap stres akademik, yaitu sebesar 27 %. Pada penelitian ini, peneliti berfokus pada dukungan sosial yang bersumber dari orang tua. Penelitian oleh Song et al (2015) menyatakan bahwa dukungan sosial orang tua, khususnya dalam hal akademis, merupakan prediktor yang lebih kuat terhadap pencapaian tujuan dibandingkan dukungan dari guru atau teman sebaya.

Dukungan sosial orang tua juga terbukti menjadi prediktor yang lebih kuat untuk berbagai aspek psikologis, seperti motivasi berprestasi, tingkat aspirasi, stres, kepuasan hidup, serta keyakinan diri dalam mencapai prestasi akademik dan pembelajaran mandiri, dibandingkan dukungan dari guru atau teman sebaya. Dukungan sosial yang dimiliki oleh siswa dapat mengubah cara mereka merespon peristiwa atau situasi yang berpotensi menimbulkan stres, bahkan dapat mempengaruhi strategi untuk mengatasi stres (Rahayu & Isrofin, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andharini dan Nurwidawati (2015) juga menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari lingkungan mereka mampu memandang situasi yang menegangkan dengan lebih mudah, sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang dialami.

Menurut Papalia et al (2009) terdapat beberapa bentuk dukungan sosial orang tua, antara lain menyediakan tempat untuk belajar, menyimpan buku dan perlengkapan; menetapkan jadwal makan, tidur, dan tugas rumah; mengawasi jumlah waktu anak menonton televisi serta aktivitas mereka setelah pulang sekolah; serta menunjukkan perhatian terhadap kehidupan anak dengan berbicara kepada mereka. Dukungan yang diterima siswa dipengaruhi oleh latar belakang orang tua seperti

tingkat pendidikan, pekerjaan, serta pendapatan orang tua (Hadiyanto, 2014; Raharjayanti, 2019). Berdasarkan fenomena, pengertian stres akademik, pengertian dukungan sosial orang tua, serta penelitian-penelitian terkait dukungan sosial orang tua dan stres akademik yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Stres Akademik pada Siswa di SMA Negeri 1 Padang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah jenis penelitian yang diterapkan pada populasi atau sampel tertentu, dimana pengumpulan data dilakukan melalui instrumen penelitian, dan analisis data dilakukan secara statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditentukan sebelumnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Padang, kelas X, XI, dan XII yang terdaftar pada semester Juli-Desember Tahun Ajaran 2024/2025 berjumlah 1.296 siswa(Joni, 2024). Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Penentuan jumlah sampel yang akan diteliti menggunakan rumus Slovin.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun dengan model Likert. Skala yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah skala yang diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Tasya (2018) dengan menggunakan aspek dari Olejnik dan Holschuh (2016), *thought* (pemikiran), *behaviors* (perilaku), *physical reactions* (reaksi tubuh), dan *feelings* (perasaan). Skala ini terdiri dari 50 aitem yang valid dengan reliabilitas 0,927. Selanjutnya, untuk mengukur dukungan sosial orang adalah skala yang diadaptasi dari skala yang disusun oleh Andriani (2017) dengan menggunakan aspek-aspek dari Sarafino & Smith (2011), yaitu dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan. Skala ini terdiri dari 25 aitem yang valid dengan reliabilitas 0,854.

Analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Analisis regresi sederhana merupakan teknik analisis untuk mengukur besarnya pengaruh variabel independen (X) terhadap satu variabel dependen (Y) (Machali, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa SMA Negeri 1 Padang, kelas X, XI, dan XII yang terdaftar pada semester Juli-Desember Tahun Ajaran 2024/2025 berjumlah 317 dengan ketentuan teknik *stratified random sampling*. Dalam penelitian ini ditemukan mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan sebanyak 187 orang (59%). Subjek berdasarkan usia didominasi siswa 15 tahun sebanyak 90 orang (28,4%). Berdasarkan pekerjaan orang tua, mayoritas ayah bekerja di sektor formal, yaitu sebanyak 183 orang (57,7%). Sementara itu, sebagian besar ibu tidak bekerja, dengan jumlah 106 orang (50,5%). Berdasarkan pendapatan, mayoritas ayah berpenghasilan di atas Rp2000.000, sedangkan ibu sebagian berpenghasilan di bawah Rp1.000.000. Dilihat dari tingkat pendidikan, sebagian besar ayah memiliki pendidikan terakhir di perguruan tinggi, yaitu sebanyak 211 orang (66,6%) dan ibu sebanyak 206 orang (35%). Dalam penelitian ini, data dideskripsikan menggunakan nilai hipotetik dan empirik dari skala pengukuran dukungan sosial orang tua dan stres akademik. Penghitungan nilai hipotetik dan empirik dilakukan peneliti secara manual, mencakup nilai minimum, nilai maksimum, *mean*, dan standar deviasi.

Tabel 1. Skor Hipotetik dan Empirik Skala Stres Akademik dan Dukungan Sosial Orang Tua

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Stres Akademik	50	250	150	33,33	54	208	124,62	32,87
Dukungan Sosial Orang Tua	25	125	75	16,66	69	121	99,45	10,88

Berdasarkan tabel di atas, didapati nilai *mean* empirik skala stres akademik lebih kecil dibandingkan *mean* hipotetik ($124,62 < 150$), berarti mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat stres akademik lebih rendah daripada perkiraan peneliti. Selanjutnya, nilai *mean* empirik skala

dukungan sosial lebih besar dibandingkan *mean* hipotetik ($99,45 > 75$), berarti mayoritas subjek penelitian memiliki dukungan sosial orang tua lebih tinggi daripada perkiraan peneliti.

Penelitian ini juga melakukan uji asumsi normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan *Asymp. Sig.* $> 0,05$, berarti data dinilai berdistribusi normal, sebaliknya jika *Asymp. Sig.* $< 0,05$, berarti data dinilai berdistribusi tidak normal. Selain itu, peneliti juga melakukan uji linearitas dan hipotesis. Uji asumsi pada penelitian ini akan diuraikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas	
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,088

Berdasarkan hasil tabel uji normalitas, didapatkan nilai *Asymp. Sig.* sebesar 0,088 (*Asymp. Sig.* $> 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data dalam penelitian berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linearitas			
Variabel Dependen	Variabel Independen	Sig.	Keterangan
Stres Akademik	Dukungan Sosial Orang Tua	,109	Linear

Berdasarkan hasil tabel uji linearitas, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,109 (Sig. $> 0,05$). Hal ini menunjukkan data dalam penelitian memiliki hubungan linear.

Tabel 4. Uji Hipotesis				
Dukungan Sosial Orang Tua	-,413	,169	-,137	-2,447 ,015

Berdasarkan hasil tabel uji hipotesis didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,015 (Sig. $< 0,05$), artinya hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini mengindikasikan terdapat pengaruh variabel dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Padang.

PEMBAHASAN

Penelitian bertujuan mengetahui adanya pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Padang. Hasil deskripsi data stres akademik menunjukkan bahwa skor empirik lebih rendah dibandingkan skor hipotetik. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa SMA Negeri 1 Padang memiliki stres akademik yang relatif rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Ernawati dan Rusmawati (2015), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang tua berperan dalam menurunkan stres akademik pada siswa. Selain itu, hasil penelitian oleh Anadita (2021) juga menunjukkan terdapatnya hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik.

Artinya, semakin besar dukungan sosial orang tua, semakin rendah stres akademik yang dialami siswa, dan sebaliknya, rendahnya dukungan sosial orang tua cenderung meningkatkan stres tersebut. Hasil ini juga diperkuat oleh pernyataan Sarafino dan Smith (2011) bahwa ketersediaan dukungan sosial dapat membantu mengurangi stres akademik pada siswa. Siswa dengan dukungan sosial mampu mengubah respon mereka terhadap situasi yang berpotensi menimbulkan stres dan dapat mempengaruhi pilihan strategi dalam mengatasinya (Rahayu & Isrofin, 2021).

Dukungan sosial orang tua berperan penting dalam keberhasilan akademis, motivasi, dan kesehatan mental siswa (Tarmidi, 2010). Dukungan ini memberikan rasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai kepada siswa (Salam, 2019), sehingga dapat meningkatkan produktivitas mereka serta membantu menghadapi tantangan secara lebih efektif (Zimmer-Gembeck et al., 2023). Dukungan sosial orang tua berperan sebagai pendorong bagi siswa mengembangkan rasa nyaman ketika berpartisipasi aktif, menyediakan kasih sayang, perhatian, apresiasi, dan kesempatan untuk bereksperimen (Amseke, 2018).

Dukungan sosial orang tua penting untuk dipahami, karena dukungan sosial orang tua menjadi sangat berarti bagi siswa ketika mengalami suatu tantangan di sekolah. Dukungan sosial orang tua dalam penelitian ini merujuk pada perceived support, yaitu dukungan yang dirasakan siswa. Dalam penelitian ini dukungan sosial orang tua memberikan kontribusi terhadap stres akademik

siswa SMA Negeri 1 Padang sebesar 1,9%, sedangkan sisanya sebanyak 98,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan siswa SMA Negeri 1 Padang menerima dukungan sosial orang tua yang relatif tinggi. Dukungan sosial tersebut meliputi dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan informasi memiliki pengaruh paling dominan dibandingkan tiga aspek lainnya. Dukungan Informasi mengacu pada bantuan berupa nasihat, panduan, saran, atau umpan balik untuk membantu siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan situasi tertentu (Sarafino & Smith, 2011). Penelitian ini sejalan dengan pernyataan Bandura (1986), yang menyatakan bahwa saran, nasihat, dan bimbingan dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mencapai tujuannya, terutama jika diberikan oleh pihak yang dipercaya, seperti orang tua bagi siswa SMA.

Temuan ini juga didukung oleh temuan Indrawati dan Alfiasari (2016), yang menyebutkan bahwa dukungan orang tua berupa nasihat, motivasi, dan bantuan berperan penting dalam mengatasi masalah akibat tuntutan akademik dan meningkatkan prestasi akademik siswa. Selanjutnya, pada aspek dukungan emosional, dukungan ini berfokus pada bantuan yang berpusat pada aspek emosional dan psikologis individu, seperti melalui empati, perhatian, penghargaan, dan dorongan semangat (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan ini membuat siswa mendapatkan rasa nyaman dan tenang dengan menciptakan perasaan diterima dan dicintai, terutama saat menghadapi masa – masa stres. Jenis dukungan emosional ini juga dapat membantu melindungi siswa dari dampak negatif emosional yang muncul akibat stres (Andharini & Nurwidawati, 2015).

Selanjutnya, aspek dukungan penghargaan. Dukungan ini berupa kebersamaan dan penerimaan dalam kelompok, sehingga individu merasa didukung, diterima dan tidak kesepian (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan penghargaan diterima siswa berupa ungkapan persetujuan dan penilaian positif terhadap ide, perasaan, serta kinerja dari orang sekitarnya. Ketika siswa menerima dukungan penghargaan, mereka cenderung berusaha mengembangkan potensi diri secara maksimal.

Terakhir, dukungan instrumental dalam penelitian ini memperoleh skor terendah dibandingkan tiga aspek lainnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kurniawan (2016) yang juga menunjukkan bahwa dukungan instrumental merupakan aspek dengan skor terendah. Dukungan instrumental merujuk pada bantuan langsung berupa tindakan fisik atau materi yang berfokus pada penyediaan bantuan praktis untuk meringankan kesulitan individu (Sarafino & Smith, 2011), seperti menyediakan tempat dan peralatan belajar, memberikan uang atau barang, serta layanan lain untuk mendukung kebutuhan belajar (Kurniawan, 2016). Dukungan ini membantu siswa dalam menjalankan kegiatannya dengan lebih baik, sekaligus mengurangi perasaan tidak mampu dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaannya.

Penelitian ini mengaitkan dukungan sosial orang tua dengan latar belakang orang tua, seperti pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan. Orang tua dengan pendidikan dan status sosial ekonomi tinggi cenderung lebih mampu memberikan dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan bantuan praktis. Hal ini sejalan dengan pernyataan Widanarti (2002), yang menyatakan bahwa orang tua berpendidikan lebih tinggi lebih sadar akan pentingnya perhatian terhadap perkembangan anak, termasuk memberikan informasi dan saran yang mendukung tugas akademik. Selain itu, kondisi ekonomi yang baik akan memberikan peluang bagi orang tua untuk menyediakan fasilitas dan peluang untuk perkembangan potensi serta peningkatan prestasi anak.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Padang memiliki stres akademik yang relatif rendah dan dukungan sosial orang tua yang relatif tinggi. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dukungan sosial orang tua merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa. Dukungan sosial orang tua memiliki hubungan yang negatif terhadap stres akademik, yaitu semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah stres akademik siswa, semakin rendah dukungan sosial orang tua, semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan terdapatnya hubungan yang negatif antara dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Padang. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah stres

akademik siswa, semakin rendah dukungan sosial orang tua, semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa. Dukungan sosial yang diterima siswa juga dipengaruhi oleh latar belakang orang tua seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, serta pendapatan orang tua.

SARAN

Peneliti memberi saran kepada siswa untuk menyampaikan kekhawatiran atau tantangan terkait tuntutan akademik, sehingga orang tua dapat memahami kebutuhan dan memberikan dukungan yang dibutuhkan. Selain itu, peneliti memberi saran kepada peneliti selanjutnya yang ingin mendalami topik stres akademik dan dukungan sosial orang tua disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amseke, F. V. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Motivasi Berprestasi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 65–81.
- Anadita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4867>
- Andharini, A. J., & Nurwidawati, D. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Character*, 3(2), 1–5.
- Andriani, R. (2017). *Hubungan Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Pertiwi 1 Padang Serta Implikasinya dalam Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. Universitas Negeri Padang.
- Babakova, L. (2019). Development of The Academic Stressors Scale for Bulgarian University Students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(81), 115–128. <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.81.7>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Erindana, F. U. N., Nashori, F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik pada Siswa SMK yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31.
- Ferdiyanto, F., & Muhid, A. (2020). Stres Akademik pada Siswa: Menguji Peranan Iklim Kelas dan School Well-Being. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 140–156. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.3523>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2018). Development and Validation of the Questionnaire of Academic Stress in Secondary Education: Structure, Reliability, and Nomological Validity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 2023. <https://doi.org/10.3390/ijerph15092023>
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran Stres Secara Umum pada Siswa/I SMA di Jakarta. *Jurnal Medika Dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i1.24810>
- Hadiyanto, H. (2014). Pengaruh Pendidikan, Pekerjaan dan Pendapatan Orang Tua terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Pada Siswa SMA. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 2(2), 171–185.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan*, 6(4), 635–642.
- Hosseinkhani, Z., Hassanabadi, H. R., Parsaeian, M., Osooli, M., Assari, S., & Nedjat, S. (2021). Sources of Academic Stress Among Iranian Adolescents: A Multilevel Study from Qazvin City, Iran. *Egyptian Pediatric Associa*, 69(6), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s43054-021-00054-2>
- Indrawati, A. R., & Alfiasari. (2016). Dukungan Informasional Orang Tua: Penentu Keberhasilan Prestasi Akademik Anak di Pedesaan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 9(3), 159–170.
- Joni, H. (2024). *Data Pokok Pendidikan*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi. <https://dapo.kemdikbud.go.id/pd/3/086107>
-

- Khafifah, K. A., Hasanah, U., & Zulfa, V. (2023). Hubungan antara Stres Akademik dengan Academic Performace pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan*, 10(1), 27–37. <https://doi.org/10.21009/JKKP.101.03>
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development: Perkembangan Manusia* (10th ed.). Salemba Humanika.
- Raharjayanti, Y. (2019). Dukungan Sosial Keluarga dan Self-Efficacy Siswa SMP dalam Menghadapi Ujian Nasional. *The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 7(2), 133–143. <https://doi.org/10.20473/jpk.V7.I2.2019.133-143>
- Rahayu, S. P., & Isrofin, B. (2021). Hubungan antara Kepribadian Tangguh dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Siswa SMAN se-Kabupaten Paser. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(237–246).
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas Teknik Restrukturisasi untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 3(1), 22–30.
- Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Academic Stress among University Students: A Quantitative Study of Generation Y and Z's Perception. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 26(3), 2115–2128.
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi Tentang Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11(9), 1576–1583. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>
- Salam, A. (2019). Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 325–342.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Singh, R. (2016). Stress among School-Going Adolescents in Relation to Psychological Hardiness. *Journal on Educational Psychology*, 9(4), 8–15. <https://doi.org/10.26634/jpsy.9.4.5971>
- Song, J., Bong, M., Lee, K., & Kim, S. (2015). Longitudinal Investigation Into the Role of Perceived Social Support in Adolescents's Academic Motivation and Achievement. *Journal of Educational Psychology*, 107(3), 821–841. <https://doi.org/10.1037/edu0000016>
- Tarmidi. (2010). Korelasi Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Directed Learning pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, 37(2), 216–223.
- Tasya, M. A. (2018). *Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas*. Universitas Negeri Padang.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Yeo, S. K., & Lee, W. K. (2017). The Relationship Between Adolescents's Academic Stress, Impulsivity, Anxiety, and Skin Picking Behavior. *Journal of Psychiatry*, 28(111–114). <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.03.039>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Scott, R. A., Ryan, K. M., Hawes, T., Gardner, A. A., & Duffy, A. L. (2023). Parental Support and Adolescents' Coping with Academic Stressors: A Longitudinal Study of Parents' Influence Beyond Academic Pressure and Achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(12), 2464–2479. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01864-w>