Relationship Between Social Support and Academic Stress in Islamic High School: Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik di Sekolah Menengah Islam

Anggun Hastika Intani

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah
Sidoarjo

Eko Hardi Ansyah

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah
Sidoarjo

General background: Academic stress is a common psychological challenge faced by adolescents, often influenced by social and environmental demands. **Specific background:** Previous studies suggest that social support contributes to students' well-being, yet its association with academic stress in Islamic school contexts remains underexplored. **Knowledge gap:** Limited evidence exists regarding the relationship between social support and academic stress among high school students in faith-based educational settings. **Aim:** This study examines the correlation between social support and academic stress among students at SMA Al-Islam Krian. **Results:** Using a quantitative correlational design, data were collected from 213 randomly selected students out of a population of 1,308, measured with Likert scales and analyzed with SPSS correlation tests. Findings revealed a weak but significant negative correlation ($r = -0.225$, $p = 0.001 < 0.005$), indicating that higher social support is associated with lower academic stress. **Novelty:** The study highlights the role of social support in reducing academic stress within the context of Islamic education. **Implications:** Strengthening peer and community support systems may help students manage academic demands and maintain psychological well-being.

Highlights:

- Weak but significant negative correlation between social support and stress.
- Novel insight from students in an Islamic high school context.
- Practical implications for improving support systems in education.

Keywords: Academic Stress, Social Support, Adolescents, Psychological Well-being, Islamic Education

Pendahuluan

Remaja (adolescence) yang memiliki arti tumbuh menjadi dewasa atau bisa mempunyai bisa memiliki arti yang lebih luas yaitu mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik [1]. Memasuki masa remaja banyak perubahan yang harus terjadi seperti cara berpikir, perasaan emosional, perubahan lingkungan sosial, dan ketertarikan terhadap hal-hal baru. Banyak perubahan yang perlu diperhatikan dan dipantau karena saat memasuki masa ini sedang terjadi masa kritis karena perubahan tekanan, tekanan social, akademis, dan pertemanan karena masa

remaja cenderung muncul perasaan ingin tahu yang tinggi (high curiosity). Dengan adanya rasa keingintahuan yang tinggi pada masa ini juga seorang remaja merasa ingin bertualang, menjelajahi segala sesuatu dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah di rasakan atau dialami [1].

Terkadang beberapa siswa remaja memprioritaskan untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya dengan cara memperluas hubungan sosial dengan menciptakan kenangan baru yang berharga dengan teman [2], membuat prestasi di akademik maupun non akademik, mengubah penampilan menjadi menarik lagi, aktif berkegiatan di dalam sekolah maupun di luar sekolah, dan sebagainya. Ketika mampu mengolah potensi yang dimilikinya secara baik kearah positif akan menghasilkan hal yang baik seperti prestasi, penghargaan, dan dengan menjadikan potensi tersebut sebagai tantangan untuk mengembangkan diri dan memupuk kreativitas [3] sehingga terjadi peningkatan kreativitas yang memicu pengembangan diri yang baik selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas yang mampu diterima oleh orang itu sendiri [4]. Ketika seseorang memiliki rasa lapang atau puas dengan dirinya sendiri cenderung memiliki stress kearah positif. Stres juga akan termasuk suatu fungsi positif individu. fungsi positif individu yang dimaksud adalah arah atau tujuan yang digunakan untuk mencapai individu yang sehat [5].

Stres akademik akan menjadi negatif bila seseorang menanggapi segala tuntutan tersebut menjadi kesulitan, karena merasa keseimbangan antara situasi, tuntutan serta kemampuan yang dimiliki tidak seimbang [6] dan ketidakmampuan seseorang untuk menghadapi stressor yang muncul karena sumber daya yang dimilikinya lebih kecil atau tidak mumpuni [5] sehingga mengakibatkan sulit konsentrasi selama dikelas, penurunan minat pada apa yang umumnya sering dilakukan, bahkan juga penurunan terhadap motivasi belajar [3]. Ketika tidak mampu mengembangkan potensi dirinya secara tepat, akan timbul sifat-sifat yang cenderung kearah negatif akan berlawanan dengan yang di harapkan. Hal tersebut akan menjadi konflik yang berasal dari dirinya sendiri maupun dengan orang lain [7]. Dimana hal ini biasa disebut stres, stres merupakan bentuk respons individu terhadap stressor, dimana situasi dan peristiwa dirasa dapat mengancam dan menghambat kemampuannya dalam beradaptasi [4].

Ketika stres yang di rasakan bermula dari proses pembelajaran atau akademik dikenal dengan stres akademik [8]. Dimana stres ini muncul ketika persepsi diri sendiri terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai namun tidak adanya waktu untuk mengembangkan [9], dan juga stres yang dirasakan juga bisa disebabkan oleh banyaknya tuntutan yang diterima. Tidak seperti pada saat usia anak-anak, peran dan tanggung jawab yang diterima oleh mereka akan berbeda. Prestasi dan minat sosial di masa remaja sangat penting pada usia ini karena akan menentukan masa depan mereka. Oleh karena itu, ada beberapa remaja yang tidak bisa menikmati masa remaja mereka [10]. Banyak hal yang menjadi penyebab stres pada usia remaja ini, seperti takut akan gagal dalam ujian, kesulitan mengerjakan tugas karena beban tugas yang tidak mampu dipahami, harapan yang tidak sejalan dengan lingkungan belajar mereka, lingkungan pertemanan yang berbeda dari bayangan mereka, pelajaran yang dirasakan sangat sulit dan jumlah materi terlalu banyak dan pengambilan Keputusan guru [11].

Bukan hanya dari dalam lingkungan sekolah saja yang mengakibatkan stress, lingkungan yang di tempati pun dapat mempengaruhi Tingkat stres seseorang. Tak sedikit para remaja juga mendapatkan tekanan dari orang tua yang menuntut anak memperoleh nilai yang tinggi agar mudah dalam melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi favorit yang di inginkan, orang tua yang memaksakan kehendak kepada anak terkait jurusan yang harus dipilih kedepannya, dorongan dari derajat sosial yang tinggi, dan para orang tua yang membuat kompetisi berlomba siapa diantara anaknya yang akan menjadi terbaik[12]. Ekspektasi atau harapan orang tua akan hasil pekerjaan anak ini lah yang akan meningkatkan burnout pada siswa. Terjadi banyak laporan bahwa salah satu penyebab tingkatan stres akademik yang dialami siswa tinggi sebab takut terhadap skor atau hasil ujian, adanya kemungkinan akan gagal terkait akademik, dan pola asuh cenderung banyak memberikan tuntutan beban pada anak. Hal tersebut akan menimbulkan dampak pada kemampuan seorang anak dalam mengolah stres[13]. Dari beberapa hal diatas yang berkemungkinan besar pemicu munculnya stres pada remaja adalah terkait akademik [14]. Stres akademik secara

konsisten menjadi penyebab paling kuat seseorang mendapatkan gejala gangguan yang menyebabkan depresi dan kecemasan pada seorang remaja [15].

Hal-hal tersebut jika berlangsung secara berkepanjangan akan menimbulkan banyak dampak yang merugikan kepada dirinya sendiri, karena ketika seseorang mengalami stres yang berkepanjangan akan mempengaruhi banyak hal seperti, fisik orang yang mengalami stres akan mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah sakit seperti pusing, menunjukkan gejala gangguan daya ingat [16], jantung berdebar kencang, mengalami gangguan tidur atau insomnia, serta mengalami gangguan makan [17] kardiovaskuler, kolesterol, serangan jantung dan berbagai macam penyakit lainnya. Tak hanya fisik dari segi emosi seseorang yang mengalami stres akan mudah marah tak jarang cepat tersinggung, sering juga merasa cemas, namun juga bisa menjadi seseorang yang pasif [18], khawatir akan banyak hal, merasa frustrasi, tidak percaya diri, dan depresi [19].

Stres juga dapat mempengaruhi sikap seseorang juga seperti seperti menjadi malas, pembuat onar [9], berperilaku aneh agar mendapat perhatian, merusak diri sendiri dengan mengkonsumsi rokok, obat-obatan, dan alcohol sehingga putus sekolah lalu menjadi pengangguran [20] menjadi lebih pasif, emosi meledak-ledak dan tidak terkontrol, berperilaku anti sosial, hingga menyendiri [9]. Dari segi mental stres bisa menyebabkan Self-harm atau self-injury akan menjadi salah satu opsi para remaja untuk mengobati rasa emosional yang bergejolak dalam diri dengan cara melukai diri sendiri. Maka dari itu self-harm sering dijadikan sebagai opsi coping terhadap stress yang salah [15]. Dari segi berperilaku sosial stres dapat mengubah perilaku seseorang pada orang lain dapat berperilaku positif maupun negatif [21] yang akan menciptakan suasana sekitar kurang nyaman [6].

Dari dampak yang disebabkan mengolah stres akademik sangatlah penting supaya seseorang mampu membantu individu untuk bangkit [22]. Pada saat seseorang merasa bahwa sedang mengalami stres itu tidak bisa dikendalikan oleh diri sendiri dan tengah menghadapi situasi yang penuh tekanan, secara alamiah seseorang akan berusaha untuk melakukan tindakan yang dapat mengurangi stres dengan mencari bantuan dan dukungan dari orang-orang disekitar [23]. Maka para remaja membutuhkan dukungan berupa pendampingan, emosional, dan informasional sehingga seseorang dapat menghadapinya [24]. Remaja akan menghadapi berbagai macam persoalan yang tidak dapat mereka selesaikan sendiri tanpa adanya bimbingan dan dukungan dari orang-orang terdekatnya, karena dukungan sosial berasal dari individu-individu penting (significant others) yang paling dekat bagi seseorang yang membutuhkan bantuan tersebut [1], hingga muncul rasa senang yang timbul dikarenakan seseorang memberikan pertolongan, bantuan, kepeduliannya [24].

Sebagai hasil dari wawancara dengan beberapa guru, terlihat bahwa ada masalah dengan stres akademik, terutama dalam konteks belajar. Selama ujian, siswa cenderung tertekan, terutama siswa yang tidak memiliki hubungan sosial yang baik Ihdan [25]. Menurut guru di SMA Negeri 4 Central Jakarta, beberapa siswa merasa aktivitas belajar di sekolah menjadi sulit. Mereka mengeluh tentang tugas yang sulit ketika guru memberi mereka tugas yang sulit. Selain itu, beberapa siswa merasa kelas mereka terganggu karena masalah mereka di rumah. Karena itu, siswa seringkali tidak fokus atau bahkan tertidur selama proses pembelajaran di kelas [26].

Dukungan sosial terdiri dari dukungan sosial struktural yang merupakan suatu jaringan sosial hubungan, seperti jumlah teman seseorang. Lalu dukungan sosial fungsional merupakan kualitas sosial hubungan, seperti seberapa yakin seseorang bahwa mereka memiliki teman yang dapat mereka hubungi atau menghubungi mereka saat diperlukan, atau teman-teman ini dapat memberikan dukungan dan dorongan yang mereka butuhkan untuk mengurangi stres [12]. Dan dapat memberikan informasi terkait apa yang harus dilakukan untuk bersosialisasi dengan lingkungannya. selain itu memberikan timbak balik atas apa yang remaja lakukan dalam kelompok dan lingkungan sekitar serta memberikan kesempatan bagi remaja untuk menguji berbagai macam peran dalam menyelesaikan krisis dan membentuk identitas diri yang optimal [27].

Dalam artian lain dukungan sosial merupakan peranan atau pengaruh yang diakibatkan oleh orang lain dan memiliki arti bagi penerimanya yang menginginkan harapan yang tinggi dari lingkungan kemudian didapatkan dari orang-orang yang berada disekitar atau lingkungannya seperti yang berasal dari teman sebaya [28]. Karena dengan dukungan social yang diberikan menimbulkan sebuah pemikiran yang positif terhadap pembelajaran akademik yang akan dihadapi [6]. Dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informatif dan dukungan instrumental dari seorang teman akan menciptakan berbagai perasaan yang timbul seperti perasaan nyaman, perasaan seperti diperdulikan, dihormati, dan diberikan bantuan Ketika butuh bantuan bagi yang penerimanya. Dengan proses komunikasi interaktif dengan lingkungan sosial akan sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang karena melalui komunikasi seseorang dapat dukungan sehingga mencegah kesehatan mental seseorang akan memburuk yang akhirnya akan menjadikan individu lebih optimis dan berfikir positif dalam menjalani kesehariannya [29].

Dengan mendapat dukungan sosial dari orang terdekat mampu meminimalisir stres yang dialaminya karena timbul rasa diterima dalam kelompok atau lingkungan sosial [30] Dan hubungan sosial dengan orang lain akan berkembang dan membentuk dan penyesuaian sosial yang baik [1]. Dengan hubungan yang baik dari lingkungan permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi akan terbantu, dan melalui masa transisinya dengan baik karena mereka ada dilingkungan sosial yang penuh dukungan emosional, instrumental maupun informasi yang baik. Karena ada kalanya teman menjadi panutan bagi teman yang lain, menjadi pusat di dalam grup, menjadi pendengar, menjadi seorang yang mengerti apa tengah dialami, akan menjadi peneritik ketika melakukan kesalahan, menjadi seorang memberikan nasihat, dan menjadi seseorang yang akan mendampingi Langkah-langkah yang akan di ambil [31].

Peneliti melakukan survey terhadap 35 siswa di SMA Al-Islam Krian mendapati bahwa 88% siswa mengalami stres terkait akademik, 6,3% siswa seringkali merasa sulit mengingat materi yang telah di ajarkan oleh guru dan menyebabkan menurunnya nilai akademik, beberapa juga merasa mudah mengantuk dan malas saat pembelajaran tengah berlangsung karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan sebelumnya, beberapa merasakan kebosanan ketika belajar sehingga menyebabkan malas dan kurang konsentrasi saat belajar, beberapa juga merasakan nafsu makan berkurang karena terlalu fokus dengan tugas yang di berikan, sekitar 91% siswa juga merasa cemas atau takut ketika nilai yang di dapat tidak sesuai dengan yang di inginkan, ketika merasa kesulitan terkait belajar dan tugas beberapa siswa akan meminta bantuan kepada teman.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan [12] menunjukkan bahwa pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat, terdapat hubungan antara kemampuan diri sendiri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik, dengan koefisien korelasi (R) sebesar 0,536 dan $p = 0,000 < 0,05$. Hasil $R^2 = 0,287$ sebesar 28,7%, dan sumbangan faktor lain yang tidak diteliti sebesar 71,3%.

Terdapat penelitian yang telah dilakukan [32] menunjukkan bahwa stres akademik siswa SMAN 10 Padang sedang, hasil belajar mereka cukup, dan ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dan hasil belajar mereka, dengan korelasi -0,220 yang bermakna negatif, yang berarti bahwa stres akademik yang lebih tinggi menyebabkan hasil belajar siswa yang lebih rendah, dan sebaliknya, stres akademik yang lebih rendah menyebabkan hasil belajar siswa yang lebih baik.

Kemudian penelitian yang telah dilakukan [33] menghasilkan nilai simultan R sebesar 0,321 dan nilai F sebesar 12,420 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh simultan antara Dukungan Sosial Orangtua, Dukungan Sosial Teman Sebaya, dan Kecerdasan Emosional adap Stres Akademik. Selain itu, diperoleh nilai kuadrat R sebesar 0,103, yang menunjukkan bahwa Dukungan Sosial Orang Tua, Dukungan Sosial Teman Sebaya, dan Kecerdasan Emosional adap Stres Akademik memiliki nilai yang sama.

Berdasarkan uraian masalah diatas dapat di uraikan permasalahan sebagai berikut apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pelajar di SMA Al-Islam

Krian, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada pelajar di sma al-islam krian”.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, data-data yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran akan diolah dengan metode statistika [34]. Penelitian ini termasuk dalam kuantitatif korelasi yang bertujuan untuk mengidentifikasi keeratan hubungan antara dua variabel atau lebih [34]. Populasi adalah keseluruhan elemen yang dijadikan wilayah generasi dan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi [35], populasi penelitian ini yaitu seluruh siswa aktif SMA Al-Islam Krian yang berjumlah 1.308 siswa dan sampel penelitian ini berjumlah 213 siswa remaja ber usia berkisar antara 16 sampai 18 tahun. yang di pilih menggunakan metode simple random sampling yang merupakan metode pengambilan sampel secara acak yang ada dalam populasi tersebut[35].

Dalam penelitian ini, skala stres akademik digunakan, sebuah skala likert yang berguna untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial [36]. Metode pengumpulan data pada penelitian ini terdiri dari 2 macam skala, yang pertama yaitu dukungan sosial dengan teori yang telah dikembangkan oleh zimet dan sarafino dengan 4 aspek emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional yang terdiri dari 24 item. Lalu yang kedua yaitu variabel stres akademik dengan teori zimet dan sarafino dengan 4 aspek yaitu *biological*, *psychosocial (cognition)*, *psychosocial (emotion)*, *psychosocial (social behavior)* dengan 31 item [36]. Metode analisis data yang digunakan untuk uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji korelasi dibantu dengan *statistical package for the social sciences (SPSS)*.

Hasil dan Penelitian

A. Hasil penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada siswa SMA Al-Islam Krian yang memiliki jumlah populasi 1.308 siswa. Sampel penelitian ini berjumlah 213 siswa yang di pilih secara acak menggunakan metode simple random sampling. Sampel penelitian ini adalah siswa remaja bekisar antara 16 sampai 18 tahun.yang berjurusan ipa dan ips. Dengan jumlah laki-laki jurusan ipa berjumlah 45 siswa, laki-laki jurusan ips berjumlah 28 siswa, perempuan jurusan ipa 68 siswa, perempuan jurusan ips berjumlah 72 siswa.

Data Demografi Sampel		
Jenis Kelamin	Jurusan	Total
laki-laki	ipa	45
laki-laki	ips	28
perempuan	ipa	68
perempuan	ips	72
Total=213		

Table 1. *Data demografi sampel*

Dari olah data yang telah dilakukan menunjukkan uji normalitas pada tabel 2 yang di ukur menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov* menunjukkan hasil variabel x (dukungan sosial) menunjukkan signifikasi sebesar $0,085 > 0,005$ dan variabel y (stres akademik) menunjukkan $0,200 > 0,005$ maka dapat dinyatakan variabel x (dukungan sosial) dengan variabel y (stres akademik) bahwa data terdistribusi dengan normal.

Uji Normalitas		
Variabel	Statistic	Sig.

stres akademik	,058	,082
dukungan sosial	,038	,200*

Table 2. *Tabel normalitas Kolmogorov Smirnov*

Berdasarkan hasil uji linieritas yang telah dilakukan menunjukkan hasil signifikansi sebesar $0,735 > 0,005$ maka (variabel x) dukungan sosial dengan (variabel y) stres akademik terdapat pengaruh linear terhadap satu sama lain.

ANOVA Table	
Variabel	Sig.
stres akademik dan dukungan sosial	,735

Table 3. *Tabel linieritas*

Dapat dilihat dari uji korelasi yang telah dilakukan menunjukkan signifikansi sebesar $r_{xy} = -0,225$ ($0,001 < 0,005$) maka variabel dukungan sosial terhadap variabel stres akademik terdapat hubungan. kemudian merujuk pada pearson correlation yang menunjukkan nilai $-0,225$ dapat diketahui bahwa hubungan antar variabel adalah negative.

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
dukungan sosial	-,225**	,001
stres akademik	-,225**	,001

Table 4. *Uji Korelasi*

B. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada siswa SMA Al-Islam Krian. Setelah melakukan analisis, hasil olah data menunjukkan bahwa variabel bebas, dukungan sosial, dan variabel terikat, stres akademik, memiliki korelasi negative yang mengartikan apabila tinggi dukungan teman sebaya maka semakin rendah stres akademik begitupun sebaliknya jika semakin rendah dukungan teman sebaya maka semakin tinggi stres akademik, sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan sosial berkontribusi dalam tinggi rendahnya terhadap stres akademik.

Hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan menunjukkan hasil variabel x (dukungan sosial) menunjukkan signifikansi sebesar $0,085 > 0,005$ dan variabel y (stres akademik) menunjukkan $0,200 > 0,005$ dapat dinyatakan bahwa data terdistribusi dengan normal. Hasil uji kolerasi antara kedua variabel sebesar $-0,225$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,001 < 0,005$ yang mengartikan besar korelasi 22,5% dengan pengaruh korelasi lemah. Dari uji linier menunjukkan signifikansi sebesar $0,735 > 0,005$ maka (variabel x) dukungan sosial dengan (variabel y) stres akademik terdapat hubungan linear terhadap satu sama lain

Dapat diketahui dari pada jurnal [37] diperoleh nilai korelasi variabel dukungan dengan variabel stres akademik sebesar $-0,351$ dengan signifikansi $0,001$ ($p < 0,05$) dari jurnal tersebut dapat diartikan dukungan sosial berkorelasi negatif dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Selain itu pada jurnal [38] Hasil penelitian menunjukkan bahwa $r = -0,163$ dengan signifikansi $p = 0,002$ ($<0,05$) yang mengartikan terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring. Lalu pada jurnal [39] menunjukkan hasil nilai koefisien korelasi sebesar $0,842$ dan signifian sebesar $0,000$ ($p < 0,05$) yang mengartikan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dan stress akademik. Dari data diatas dapat diartikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Simpulan

Dari pembahasan diatas dapat di simpulkan bahwa dukungan sosial mempunyai hubungan signifikan terhadap stres akademik yang mengartikan ketika dukungan sosial naik maka stres akademik dialami akan turun begitu pun sebaliknya jika dukungan sosial rendah maka stres akademik akan naik. Dan adapun kendala dalam penelitian ini adalah waktu dalam mengambil data penelitian. Untuk siswa/siswi yang tengah mengalami stres terkait pembelajaran akademik disekolah, diharapkan dengan dukungan sosial dari lingkungan sekitar memberikan pengaruh yang positif yang akan menimbulkan perasaan positif, meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi pengaruh negative yang berkemungkinan akan terjadi, dan untuk peneliti selanjutnya jika memiliki ketertarikan atau minat untuk melakukan penelitian dengan menggunakan variabel yang sama dapat memilih subyek atau responden yang berbeda.

Ucapan Terimakasih

Saya peneliti penelitian ini mengucapkan terimakasih yang pertama kepada pihak dari SMA Al-Islam Krian yang baik guru maupun siswa yang terlibat dalam penelitian dan membantu saya dalam penelitian ini, kepada dosen pembimbing dan penguji yang telah membantu dan membimbing dalam penelitian ini, tak lupa pada orang tua saya serta teman saya yang menyemangati dan mendukung saya dalam penelitian ini.

References

- [1] N. S. Wahyuni, "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan," *Jurnal Diversita*, vol. 2, no. 2, pp. 1-11, 2016.
- [2] A. A. A. Rianika and P. Nugrahaeni, "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Remaja Awal Di Kota Denpasar," *Jurnal Psikologi Udayana*, vol. 6, no. 2, pp. 261-269, 2019.
- [3] M. R. Rahadiansyah and A. Chusairi, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, vol. 1, no. 2, pp. 1290-1297, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i2.29077.
- [4] N. M. Yusuf, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik," *Jurnal Psikologi Pendidikan*, vol. 13, no. 2, pp. 4-5, 2020.
- [5] N. Hayati and T. Tatiyani, "Hubungan Antara Self Efficacy dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Pembelajaran Daring di Kalangan Mahasiswa UPI YAI Angkatan 2019," *Psikologi Kreatif dan Inovatif*, vol. 2, no. 3, pp. 13-25, 2022, doi: 10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2503.
- [6] A. H. Budiani et al., "Hubungan Antara Stres Akademik dan Dukungan Sosial Teman Dengan Flow Akademik Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, vol. 12, no. 2, pp. 65-77, 2021.
- [7] F. Nurmaliyah, "Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 2, no. 3, pp. 273-282, 2014.
- [8] V. Priskila and S. I. Savira, "Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri X Tulungagung Dengan Sistem Full Day School," *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 6, no. 3, pp. 1-7, 2019.
- [9] M. Barseli, R. Ahmad, and I. Ifdil, "Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar," *Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*, vol. 4, no. 1, pp. 40-47, 2018, doi: 10.29210/120182136.
- [10] O. Hamalik, *Psikologi Remaja Dimensi-Dimensi Perkembangan*. Bandung, Indonesia: Mandar Maju, 1995.
- [11] D. Maulinda and M. S. Rahayu, "Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19," *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 1, no. 2, pp.

- 100-108, 2022, doi: 10.29313/jrp.v1i2.461.
12. [12] S. M. Astry Safiany, "Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa-Siswi Kelas XI," *IKRA-ITH Humaniora*, vol. 2, no. 3, pp. 87-95, 2018.
 13. [13] L. Syachfitri, R. Fadhiya, and S. Rahman, "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Remaja," *Journal on Teacher Education: Research & Learning in Faculty of Education*, vol. 4, no. 3, pp. 532-540, 2023.
 14. [14] Taufik, Ifdil, and Z. Ardi, "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang," *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol. 1, no. 2, pp. 143-150, 2013.
 15. [15] P. P. Distina, "Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Pendidikan*, vol. 3, no. 2, 2021.
 16. [16] H. A. Mulya and E. S. Indrawati, "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro," *Jurnal Empati*, vol. 5, no. 2, pp. 296-302, 2017.
 17. [17] S. M. Jannah, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Akibat COVID-19," *Jurnal Empati*, vol. 10, no. 4, pp. 255-259, 2021, doi: 10.14710/empati.2021.32580.
 18. [18] A. D. Nindyati, "Kecerdasan Emosi dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin Sebagai Moderator Dalam Sebuah Studi Empirik di Universitas Paramadina," *Journal of Psychological Science and Profession*, vol. 4, no. 2, pp. 127-136, 2020, doi: 10.24198/jpsp.v4i2.25505.
 19. [19] M. F. Faqih, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang Yang Bekerja," *Etheses UIN Malang*, pp. 1-116, 2020.
 20. [20] N. Z. Septiana, "Hubungan Antara Stres Akademik dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar di Masa Pandemi COVID-19," *SITTAH: Journal of Primary Education*, vol. 2, no. 1, pp. 49-64, 2021.
 21. [21] D. N. A. P. L. Tari, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Saat Pandemi COVID-19," *ACOPEN Conference Proceedings*, vol. 7, pp. 1-15, 2020, doi: 10.21070/acopen.6.2022.2193.
 22. [22] R. A. Rahayu, S. Kusdiyati, and I. S. Borualogo, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Resiliensi Pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19," *Jurnal Psikologi Pendidikan*, Aug. 2021, doi: 10.29313/v0i0.28372.
 23. [23] Y. H. Indah and J. Siregar, "Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pekanbaru," *Jurnal Psikologi*, vol. 13, no. 1, pp. 21-34, 2002.
 24. [24] N. N. I. P. Wistarini and A. Marheni, "Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018," *Jurnal Psikologi Udayana*, pp. 164-173, 2019.
 25. [25] Aza N. I., A. Atmoko, and I. Hitipeuw, "Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA," *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, vol. 4, no. 4, pp. 491-498, 2019.
 26. [26] A. Safiany and A. S. Maryatmi, "Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat," *IKRA-ITH Humaniora*, vol. 2, no. 3, pp. 87-95, 2018.
 27. [27] Y. A. Saputro and R. Sugiarti, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X," *Philanthropy Journal of Psychology*, vol. 5, no. 1, pp. 59-72, 2021, doi: 10.26623/philanthropy.v5i1.3270.
 28. [28] I. Arum and R. P. Wibawanti, "Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI," *Psikologi Kreatif dan Inovatif*, vol. 3, no. 1, pp. 73-84, 2023.
 29. [29] A. A. D. Basar, R. M. Zuhra, and Nopriadi, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi COVID-19," *Health Care: Jurnal Kesehatan*, vol. 10, no. 2, pp. 287-296, 2021, doi: 10.36763/healthcare.v10i2.140.
 30. [30] N. A. Fadliyah, S. B. Thalib, and A. Pandang, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 1 Polewali," *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, pp. 1-7,

2020.

31. [31] U. Estiane, "Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi," *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, vol. 4, no. 1, pp. 29-40, 2015.
32. [32] M. Barseli, I. Ifdil, and N. Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol. 5, no. 3, pp. 143-148, 2017, doi: 10.29210/119800.
33. [33] A. S. B. A. Nugroho and C. H. Soetjningsih, "Dukungan Sosial Orangtua, Dukungan Sosial Teman Sebaya, dan Kecerdasan Emosional Sebagai Prediktor Stres Akademik Siswa SMK Negeri 1 Kedung," *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 10, no. 2, pp. 140-154, 2019.
34. [34] S. Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, 2nd ed. Bandung, Indonesia: Pustaka Belajar, 2017.
35. [35] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung, Indonesia: Alfabeta, 2018.
36. [36] R. Y. Majrika, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA di Yogyakarta," *World Development Journal of Psychology*, vol. 1, no. 1, pp. 1-15, 2018.
37. [37] A. G. Salmon and D. E. Santi, "Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi," *Buku Abstrak Seminar Nasional*, vol. 1, no. 1, pp. 128-135, 2021.
38. [38] D. Anadita, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring," *Borobudur Psychology Review*, vol. 1, no. 1, pp. 38-45, 2021, doi: 10.31603/bpsr.4867.
39. [39] E. Hidayat and I. Darmawanti, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 8, no. 9, pp. 166-178, 2022.