

Gambaran Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Makassar

Nadia¹, Minarni², Tarmizi Thalib³

^{1,3}Universitas Bosowa, Indonesia

²Lembaga Layanan Psikologi Eserde, Indonesia

Email: ^{1*}sdrhkmnadin@gmail.com, ²Minarni@universitasbosowa.ac.id,

³tarmizi.thalib@universitasbosowa.ac.id

(* : coresponding author)

Abstrak– Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini dilakukan pada siswa aktif kelas 1, 2, dan 3 SMA pada salah satu SMA Kota Makassar yaitu sebanyak 275 orang secara *stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analisis deskriptif dan menggunakan instrumen penelitian yaitu skala Student-Life Stress Inventory (SLSI) berdasarkan dua aspek untuk mengukur tingkat stres akademik, yakni stressor akademik dan reaksi terhadap stressor. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran stres akademik siswa sampel berada pada kategori rendah sebesar 36.36%, pada kategori sedang sebesar 29.09%, pada kategori tinggi sebesar 28.73%, dan pada kategori sangat tinggi sebesar 5.28%. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas dari siswa memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi tuntutan akademik yang ada.

Kata Kunci: Stres Akademik, Siswa, Sekolah Menengah Atas

Abstract– This study aims to determine the description of academic stress of high school students. This research was conducted on active students in grades 1, 2, and 3 of high school in one of the high schools in Makassar City, namely 275 people by *stratified random sampling*. This study uses descriptive analysis research design and uses research instruments, namely the Student-Life Stress Inventory (SLSI) scale based on two aspects to measure the level of academic stress, namely academic stressors and reactions to stressors. The results of this study indicate that the description of the sample students' academic stress is in the low category of 36.36%, in the moderate category of 29.09%, in the high category of 28.73%, and in the very high category of 5.28%. These results indicate that the majority of students have a good ability to deal with existing academic demands.

Keywords: Academic Stress, Students, Senior High School

1. PENDAHULUAN

Dalam proses pembelajaran di sekolah, siswa diharapkan mampu memperlihatkan capaian belajar yang baik dan bermanfaat untuk menunjang aktivitasnya. Capaian pembelajaran tersebut dapat berupa prestasi akademik, perubahan sikap secara afektif, hingga peningkatan *skill* secara psikomotorik (Abduloh et al., 2022). Hasil pembelajaran ini dilalui dengan beragam metode ajar, materi pelajaran yang banyak dan usaha belajar yang maksimal. Dari proses dan hasil belajar yang dilalui, diharapkan mereka dapat menunjang aktivitas dan tujuan masa depannya.

Di sisi lain, selama mengikuti proses pembelajaran, tidak sedikit siswa terutama pada sekolah menengah atas, yang menghadapi berbagai macam hambatan. Hambatan ini dapat dibagi menjadi dua jenis, yakni hambatan secara personal dan *enviromental*. Dalam belajar, siswa dapat mengalami gangguan secara fisik (sakit) (Pratiwi & Rahmi, 2023), kelelahan mental (*mental fatigue*) (Kunasegaran et al., 2023), tingkat intelegensi yang berbeda-beda, motivasi akademik (Zhou et al., 2024) hingga penguasaan keterampilan tertentu dalam belajar (McGaghie et al., 2020). Contoh tersebut termasuk hambatan secara personal pada siswa. Sedangkan secara *enviromental*, hambatan pembelajaran siswa dapat muncul dari kondisi keluarga yang tidak kondusif (Xing, 2023), stimulasi guru yang kurang tepat di sekolah (Gultom et al., 2020), tempat belajar yang tidak nyaman (Calp, 2020) hingga perlakuan negatif teman sebaya seperti *bullying* (Addawiyah et al., 2024).

Beragamnya hambatan secara personal dan *enviromental* pada siswa merupakan akumulasi dari munculnya kondisi psikologis yang tidak mendukung upaya mendapat hasil belajar baik di sekolah. Kondisi psikologis tersebut berupa kenakalan, kelekatan siswa terhadap kegiatan sekolah (*student attachment*), stres dan tidak jarang pula ditemukan depresi serta bunuh diri. Salah satu kondisi yang memerlukan perhatian lebih pada siswa adalah stres (Rudland et al., 2020). Stres merupakan tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dan harapan,

dimana terdapat suatu kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan keterbatasan potensi dalam dirinya (Barseli et al., 2017). Stres sudah menjadi bagian dalam kehidupan setiap orang, baik dari kalangan anak-anak, remaja dan dewasa. Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologi manusia saat dihadapkan pada suatu hal yang dirasa telah melampaui batas dan dianggap sulit (Utami et al., 2019).

Stres yang terjadi di lingkungan akademik disebut dengan stress akademik. Stres akademik adalah respons yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa/mahasiswa. Kondisi stres disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stress akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subyektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.

Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut (Nuraini et al., 2024). Pada penelitian Gadzella et al., (2012) menyebutkan terdapat stressor yang memunculkan stres akademik, yaitu terdapat lima kategori, seperti pemaksaan diri, tekanan, konflik, dan perubahan. Pada reaksi dari stressor memiliki empat kategori didalamnya, yaitu dari reaksi emosi, reaksi fisik, reaksi perilaku dan kognitif. Qisthi, dkk., (2024) mengemukakan bahwa stress akademik merupakan pemikiran siswa mengenai banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan merasa tidak cukup waktu untuk melakukannya. Berdasarkan beberapa definisi tersebut, kita dapat memahami bahwa stress akademik merupakan keadaan yang dimana seorang siswa merasa terganggu dalam proses belajarnya dikarenakan tuntutan yang tinggi.

Menurut Alvin (2007), stres akademik mengacu pada stres yang dialami siswa sebagai akibat dari tekanan untuk mencapai keunggulan akademik dan keberhasilan dalam menghadapi persaingan yang semakin ketat. Hal yang serupa dikemukakan oleh Putri (2016) mengatakan bahwa stres akademik timbul ketika orang tua, guru, atau teman sebaya memberikan tuntutan yang lebih besar pada prestasi akademik siswa. Hal ini sering memicu tekanan pada siswa. Menurut Busari (2011), siswa yang mampu menyelesaikan tugas tetapi tidak mampu menyelesaikannya dapat mengalami stres akademik. Stres akademik dapat didefinisikan sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang menurut individu menantang untuk diselesaikan.

Menurut Barseli et al. (2017), siswa mengalami stres akibat sejumlah faktor, antara lain yaitu tuntutan akademik yang berlebihan, menjelang ujian, tugas yang menggunung, dan lingkungan sosialnya. Sedangkan menurut Agolla & Ongori (2009), penyebab utama siswa mengalami stres akademik antara lain yaitu pada saat menjelang ujian, beban tugas yang berat, kurangnya sumber daya, kurangnya motivasi, terus-menerus berada di lingkungan akademik, dan kepadatan di ruang kelas. Hal ini selaras dengan yang dijelaskan Agolla & Ongori (2009) yang menyatakan bahwa faktor penyebab utama terjadinya stres akademik di kalangan siswa adalah beban tugas akademik, sumber daya yang tidak memadai, motivasi rendah, terus menerus berada dalam situasi akademik, ruangan yang terlalu sesak, serta ketidakpastian mendapatkan pekerjaan setelah lulus. Berdasarkan hal tersebut kita dapat memahami bahwa stres akademik pada setiap siswa dapat beragam pengaruhnya. Sehingga sudah seharusnya guru dapat memahami bentuk-bentuk perilaku stres akademik pada siswa.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, peneliti mendapatkan fakta bahwa siswa-siswa yang terindikasi stres akademik menunjukkan gejala-gejala seperti kurang semangat dalam menyelesaikan tugas sekolah, kesulitan berkonsentrasi, mengalami ketakutan berlebihan, kecemasan tanpa sebab yang jelas, takut tidak naik kelas, merasa serba tidak bisa, takut mendapatkan nilai rendah, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orang tua untuk memahami bagaimana prevensi stres akademik pada siswa, dampak yang ditimbulkan oleh stres akademik dan memberikan dukungan yang sesuai kepada siswa. Upaya pencegahan dan penanganan stres akademik perlu dilakukan secara holistik, meliputi dukungan psikologis, pembinaan motivasi, penyesuaian tugas akademik, dan pembelajaran teknik manajemen stres.

Penelitian ini berfokus untuk mendeskripsikan gejala stres akademik pada siswa SMA. Dengan data deskriptif ini diharapkan setiap sekolah dapat memahami potensi kejadian hambatan psikologis pada siswa, terutama kasus stres akademik. Para siswa juga diharapkan mampu

mengatasi stres akademik dengan lebih baik dan mencapai kesejahteraan akademik dan emosional yang lebih baik pula.

2. METODE PENELITIAN

Karakteristik sampel penelitian ini adalah Siswa aktif kelas 1, 2, dan 3 SMA pada salah satu SMA di Kota Makassar, yang dalam penelitian ini disebut sebagai SMA X. Kami tidak menyebutkan secara langsung nama sekolah ini guna menjaga terjadinya stigma negatif pada sekolah tersebut. Namun penelitian ini telah disertai persetujuan oleh pihak sekolah dan subjek telah mendapatkan *informed consent* sebagai persetujuan. Untuk penentuan sampel penelitian ini menggunakan tabel Isaac dan Michael. Berdasarkan tabel Isaac dan Michael, diketahui bahwa jika jumlah populasi sebesar 1.200 orang dengan taraf signifikansi 5%, maka yang menjadi sampelnya sebanyak 275 orang dengan karakteristik siswa aktif kelas 1, 2, dan 3. Subjek kemudian ditentukan dengan teknik *probability sampling* dengan jenis *stratified random sampling*. Hal ini membuat pembagian sampel rata atau seimbang pada setiap kelasnya.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data ialah model skala likert. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuisioner. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala siap pakai yaitu skala Student-Life Stress Inventory (SLSI) yang sebelumnya telah digunakan oleh Cahyadi (2023) berdasarkan dua aspek dari Gadzella (2012) yaitu stressor akademik (frustrations, conflicts, pressure, chances, self-imposed) dan reaksi terhadap stressor akademik (physiological, emotional, behavioral, cognitive appraisal). Berdasarkan hasil uji validitas skala stres akademik pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cahyadi (2023) diketahui bahwa dari 51 item terdapat 3 item (45, 50, dan 51) yang tidak valid karena memperoleh nilai faktor loading yang negatif dan nilai t-value nya < 1.96 , sisanya 48 item terbukti valid karena memperoleh nilai faktor loading yang positif dan nilai t-value nya > 1.96 . Namun peneliti tetap menggunakan 51 item pertanyaan atau pernyataan untuk dibagikan kepada responden untuk memperoleh hasil yang berbeda. Sedangkan hasil uji reliabilitasnya diperoleh nilai sebesar 0.941 yang berarti alat ukur stres akademik terbukti reliabel.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif adalah metode yang memberikan gambaran situasi dan peristiwa yang terkait dengan variabel yang sedang diselidiki, berdasarkan data yang diperoleh dari sampel penelitian (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, analisis deskriptif dilakukan untuk menggali informasi mengenai karakteristik demografis dari responden atau sampel, yang dalam konteks ini adalah Siswa SMA X Kota Makassar.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang didapatkan dari 275 Siswa(i) SMA X Kota Makassar. Penelitian ini memiliki deskriptif demografi terdiri atas jenis kelamin, jurusan, dan kelas. Berikut tabel hasil analisis demografi:

Tabel 1. Demografi Responden

Demografi	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	127	46,5%
	Perempuan	146	53,5%
Jurusan	IPA	106	38,9%
	IPS	98	36%
	IBB	71	26,1%
Kelas	1 SMA	85	31.1%
	2 SMA	92	34%
	3 SMA	98	35,9

Berdasarkan hasil analisis demografi diatas, terlihat bahwa responden pada demografi jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebanyak 146, demografi jurusan yang paling banyak adalah

siswa(i) dengan jurusan IPA sebanyak 106 orang, dan demografi kelas yang mendominasi adalah siswa(i) kelas 3 SMA sebanyak 98 orang.

Selanjutnya, tabel kategorisasi berdasarkan hasil dari analisis kategorisasi tingkat skor variabel stres akademik dimulai dari sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Berikut adalah tabel kategorisasi tingkat skor stres akademik:

Tabel 2. Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	100	36,4%
Sedang	80	29,1%
Tinggi	79	28,7%
Sangat Tinggi	16	5,8%
Total	275	100%

Berdasarkan kategori skor tersebut, maka diperoleh 16 responden (5,8%) memiliki stres akademik yang sangat tinggi, 79 responden (28,7%) memiliki stres akademik yang tinggi, 80 responden (29,1%) memiliki stres akademik yang sedang, 100 responden (36,4%) memiliki stres akademik yang rendah, dan 0 responden (0%) memiliki stres akademik yang sangat rendah. dari hasil analisis tersebut diketahui bahwa tingkat skor responden terbanyak pada stres akademik yaitu kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, mengenai gambaran umum dan kategorisasi yang dilakukan pada 275 responden yaitu Siswa(i) SMA X Kota Makassar didapatkan hasil bahwa sebanyak 0 (0%) taruna memiliki stres akademik berada di kategori sangat rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa(i) SMA X Kota Makassar tidak mengalami tekanan atau stres yang signifikan terkait dengan tuntutan akademik mereka. Sebanyak 100 (36,36%) siswa memiliki stres akademik berada di kategori rendah, yang menunjukkan bahwa beberapa siswa merasakan tekanan atau stres dalam menghadapi tuntutan akademik, meskipun belum mencapai tingkat yang signifikan.

Sebanyak 80 (29,09%) siswa memiliki stres akademik berada di kategori sedang, yang menunjukkan bahwa beberapa siswa sedang mengalami tingkat stres yang cukup berpengaruh terhadap kinerja akademik mereka. Namun, masih ada ruang untuk menanganinya. Sebanyak 79 (28,73%) siswa memiliki stres akademik berada di kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa mereka sedang menghadapi tantangan besar dalam mengelola stres terkait dengan tuntutan akademik. Tingkat stres yang tinggi ini dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental dan kinerja akademik siswa. Dan sebanyak 16 (5,82%) siswa memiliki stres akademik berada di kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa mereka sedang mengalami tingkat stres akademik yang sangat parah. Siswa dalam kategori ini mungkin menghadapi kondisi yang sangat sulit, dengan dampak yang meluas terhadap kesejahteraan mental dan fisik mereka. Stres akademik yang sangat tinggi ini dapat mengganggu kemampuan mereka untuk belajar, berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari, dan bahkan mempengaruhi kesehatan fisik mereka.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa tingkat stres akademik yang dimiliki oleh Siswa SMA X Kota Makassar bervariasi atau berbeda-beda. Adanya keberagaman ini dapat dilihat dari tingkat skor Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah. Tingkat Stres Akademik yang berbeda-beda ini mencerminkan keberagaman dalam kemampuan adaptasi dan ketahanan mental di antara siswa. Ini adalah hal yang alami, karena setiap individu memiliki latar belakang, pengalaman, dan keterampilan yang berbeda dalam menghadapi stres akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tingkat Stres Akademik dominan pada Siswa SMA X Kota Makassar cenderung berada pada kategorisasi rendah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang diteliti oleh (Ade & Zikra, 2019) menemukan bahwa tingkat stres akademik siswa SMA dominan berada pada kategori rendah dengan persentase 68,56%. Hal ini juga berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pradhana dan Khoirunnisa (2022) bahwa seseorang yang memiliki stres akademik yang rendah, siswa atau mahasiswa akan mudah menyelesaikan kewajiban akademik, mampu menindaklanjuti permasalahan yang sering terjadi selama program sekolah yang mereka jalani, dan meraih prestasi dalam belajarnya.

Terdapat beberapa cara untuk mengurangi atau mempreventif terjadinya stres akademik pada siswa di sekolah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan seperti peningkatan regulasi diri dalam pembelajaran (Nasruddin & Pandjaitan, 2024). Peningkatan regulasi diri dapat dilakukan secara khusus dalam bentuk pelatihan atau psikoedukasi. Pelatihan dimulai dengan mengenalkan bentuk-bentuk stres akademik, memperkenalkan strategi coping stres dan regulasi diri serta menstimulasi siswa untuk dealing dengan kondisi stres yang dihadapi. Di sisi lain, guru dan orang tua juga dapat membantu siswa dengan Pelatihan Progressive Muscle Relaxation Training (Hayati, Aminah, & Prasetya, 2022), mindful breathing (Distina, 2021), academic stress management (Manjula, 2016), dan lain sebagainya. Oleh karena itu, para guru dan orang tua dapat terus meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dalam mencegah terjadi stres akademik pada siswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai gambaran stres akademik Siswa salah satu SMA Kota Makassar dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan variasi tingkat stres akademik pada subjek. Sebanyak 100 responden (36,4%) memiliki stres akademik pada tingkat rendah, sementara 80 responden (29,1%) memiliki stres akademik pada tingkat sedang. Selain itu, 79 responden (28,7%) memiliki stres akademik pada tingkat tinggi, sebanyak 16 responden (5,8%) memiliki stres akademik pada tingkat sangat tinggi, dan tidak ditemukan di antara siswa yang tidak memiliki stres akademik. Hasil ini mengindikasikan bahwa setiap siswa SMA dapat berpeluang memiliki stres akademik selama pembelajaran. Beberapa siswa masih dapat menjalani pembelajaran dengan baik dengan tingkat stres akademik yang rendah. Sedangkan lebih sedikit di antaranya membutuhkan perlakuan khusus dari guru agar mampu menjalani proses belajar selama di sekolah.

REFERENSI

- Abduloh, S. P., Suntoko, M. P., Purbangkara, T., & Abikusna, A. (2022). *Peningkatan dan Pengembangan Prestasi Belajar Peserta Didik*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Addawiyah, W., Nurhikmah, N., & Thalib, T. (2024). Student Engagement And Adolescent Misbehavior: A Correlational Study On High School Students In Luwu Timur. *Jurnal Nalar Pendidikan*, 12(1), 42. <https://doi.org/10.26858/jnp.v12i1.54355>
- Ade, A. H., & Zikra. (2019). Students Academic Stress and Implications in Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00130kons2019>
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 063–070.
- Alvin, M. (2007). *Stres Akademik Pada Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Busari, A. (2011). Validation of Student Academic Stress Scale (SASS). *European Journal of Social Sciences*, 21, 94–105.
- Cahyadi, I. (2023). Pengaruh Academic Perfectionism Terhadap Academic Stress Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Kota Makassar. Skripsi Universitas Bosowa.
- Calp, S. (2020). Peaceful and Happy Schools: How to Build Positive Learning Environments. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 12(4), 311–320. <https://doi.org/10.26822/iejee.2020459460>
- Carveth, J. A., Gesse, T., & Moss, N. (1996). Survival Strategies for Nurse-Midwifery Students. *Journal of Nurse-Midwifery*, 41(1), 50–54. [https://doi.org/10.1016/0091-2182\(95\)00072-0](https://doi.org/10.1016/0091-2182(95)00072-0)
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja.
- Distina, P. P. (2021). Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 124–140. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.1756>
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82.
- Gultom, S., Hutaaruk, A. F., & M. Ginting, A. (2020). Teaching Skills of Teacher in Increasing Student Learning Interest. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 3(3), 1564–1569. <https://doi.org/10.33258/birci.v3i3.1086>

- Hamalik, O. (2001). *Proses Belajar Mengajar*. PT Bumi Aksara.
- Hayati, S. A., Aminah, A., & Prasetya, M. E. (2022). Pelatihan Progressive Muscle Relaxation Training Untuk Mengurangi Stress Academic Remaja Di Lingkungan Lahan Rawa Panti Asuhan Puteri Intan Sari Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary*, 8(1).
- Kunasegaran, K., Ismail, A. M. H., Ramasamy, S., Gnanou, J. V., Caszo, B. A., & Chen, P. L. (2023). Understanding mental fatigue and its detection: A comparative analysis of assessments and tools. *PeerJ*, 11, e15744. <https://doi.org/10.7717/peerj.15744>
- Manjula, M. (2016). Academic stress management: An intervention in pre-university college youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 42(1), 105.
- McGaghie, W. C., Barsuk, J. H., & Wayne, D. B. (Eds.). (2020). *Comprehensive Healthcare Simulation: Mastery Learning in Health Professions Education*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-34811-3>
- Nasruddin, D., & Pandjaitan, L. N. (2024). *Self-Regulated Learning on Academic Stress of Students Working on Their Thesis*. 8(3).
- Nuraini, V. M., Dwianing, Y. N., & Asmira, R. W. (2024). *Analysis of Academic Stress Measuring Instruments in Students*. 1(2).
- Pradhana, G. W. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan Antara Stress Akademik dengan prokrastinasi pada Mahasiswa Jurusan X Yang Pernah Menjalani Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 76–84.
- Pratiwi, R. A., & Rahmi, A. (2023). Dampak Full Day School Terhadap Konsetrasi Belajar Siswa Di Sma Negeri 4 Pariaman. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan*, 1(1), 105–112. <https://doi.org/10.59031/jkppk.v1i1.66>
- Putri, A. R. (2016). Hubungan Stres Akademik Dengan Hasil Belajar Siswa di SMK Negeri 5 Padang Tahun 2016. E-Skripsi Universitas Andalas.
- Qisthi, N., Juniarti, M. A., Hamdiyati, Y., Rahmat, A., & Winarno, N. (2024). Managing Academic Stress: Case Study of High School Students and Strategies in Biology Learning. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15(01), 32–47. <https://doi.org/10.26740/jptt.v15n01.p32-47>
- Rudland, J. R., Golding, C., & Wilkinson, T. J. (2020). The stress paradox: How stress can be good for learning. *Medical Education*, 54(1), 40–45. <https://doi.org/10.1111/medu.13830>
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak (Edisi 11)*. PT Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2004). *Psikologi Remaja*. PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Utami, V., Hakim, L., & Junaidin. (2019). Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Perempuan Dewasa Awal 1. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 15–20.
- Xing, Z. (2023). Explore How Family Factors Affect Students' Academic Performance -Based on Literature Analysis. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 10, 91–98. <https://doi.org/10.54097/ehss.v10i.6897>
- Zhou, Z., Tavan, H., Kavarizadeh, F., Sarokhani, M., & Sayehmiri, K. (2024). The relationship between emotional intelligence, spiritual intelligence, and student achievement: A systematic review and meta-analysis. *BMC Medical Education*, 24(1), 217. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05208-5>