



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 5557-5567

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Gambaran *Academic Stressor* Pada Siswa Kelas X Kecantikan SMKN 6 Semarang

Atika Maelani<sup>1✉</sup>, Yovitha Juliejantiningih<sup>2</sup>, Sri Wahyuni<sup>3</sup>

(1) Universitas PGRI Semarang, (3) SMKN 6 Semarang

Email: [maelaniatika@gmail.com](mailto:maelaniatika@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

*Academic stresor* merupakan stres yang berasal dari proses pembelajaran yang mendapatkan tekanan. Penelitian ini dilakukan karena peneliti ingin mengetahui gambaran *academic stressor* yang dialami siswa kelas X Kecantikan SMK N 6 Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan teknik pengambilan sample random sampling. Hasil penelitian yang didapatkan setelah dilakukan olah data, *Academic stressor* paling berpengaruh terhadap stress akademik siswa kelas X Kecantikan SMKN 6 Semarang secara keseluruhan disebabkan oleh tiga Aspek. Aspek yang paling tinggi yakni persepsi diri akademik yang memperoleh 84.4%. Kemudian yang kedua dengan aspek situasi belajar dengan presentase sebanyak 81.3% dan yang terakhir yakni aspek espektasi akademik dengan kategori sedang, adapun perolehan presentasenya sebesar 71.9%.

Kata Kunci: *Academic Stressor, Stress Akademik, Pendidikan*

## Abstract

Academic stressors are stressors that come from the learning process that gets pressure. This study was conducted because researchers wanted to know the picture of academic stressors experienced by X Kecantikan students of SMK N 6 Semarang. The research method used is quantitative descriptive with random sampling techniques. The results of the research obtained after processing the data, Academic stressor most influential on the academic stress of X Kecantikan students of SMKN 6 Semarang as a whole was caused by three aspects. The highest aspect is academic self-perception which obtained 84.4%. Then the second with aspects of learning situations with a percentage of 81.3% and the last is the aspect of academic expectations with a medium category, while the percentage gain is 71.9%.

Keywords: *Academic Stressor, Academic Stress, Education*

## PENDAHULUAN

Pendidikan (dalam KBBI) adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Arti lainnya dari pendidikan adalah proses, cara, perbuatan mendidik. Oleh karena itu, Pendidikan sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Pendidikan dapat memenuhi kebutuhan siswa dalam menentukan kualitas kehidupan yang akan datang.

Adapun menurut Feni dalam Bangun (2023) menyatakan opininya bahwa pendidikan yaitu pengarahan yang dilakukan oleh orang yang professional pada bidangnya kepada anak siswa untuk meningkatkan wawasan serta kemandirian setiap anak agar bias mencapai tujuannya dengan lancar. Pendidikan sangat penting untuk kehidupan sebagai bentuk potensi dalam perkembangan sumber daya manusia. Sistem yang digunakan dalam pendidikan harus terencana agar terwujudnya kegiatan pembelajaran. Setiap individu dapat mengembangkan potensi diri yang terdapat pada setiap siswa sehingga meningkatkan kekuatan spiritual keagamaan, dapat mengendalikan diri sendiri, memiliki kepribadian yang positif, merubah akhlak setiap siswa, dan mampu meningkatkan keterampilan yang dimiliki setiap peserta didik, serta bermanfaat untuk masyarakat bangsa dan negara (Bangun,2023)

Dalam mewujudkan pendidikan yang berkualitas tentunya tidak mudah, terkadang timbul berbagai permasalahan yang dialami siswa yaitu seperti stres akademik, kurangnya perhatian dari keluarga, masalah ekonomi dimana diketahui saat ini beberapa peraturan pendidikan telah diubah dimana pembelajaran dapat dilaksanakan secara luring atau ke sekolah dan daring. Dengan adanya perubahan tersebut terdapat berbagai kendala yang dialami oleh siswa yaitu sulit beradaptasi dengan kondisi ini pembelajaran yang dilakukan daring selain itu kendala lainnya dari segi jaringan tidak semua siswa memiliki jaringan di rumahnya masing-masing. Perubahan pada metode pembelajaran secara daring pemicu penyebabnya stres akademik yang dihadapi siswa.

Stres akademik adalah kondisi personal yang mengalami tekanan berdasarkan hasil persepsi dan penilaian siswa tentang *academic stressor* yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Elias, H Ping, dan Abdullah dalam Bangun, 2023). Sedangkan menurut Anju, Amandeep, BK Punia dan Vandana Punia, 2020 Stres akademik dapat diamati dalam bentuk depresi, kecemasan, intoleransi, kemarahan, kehilangan konsentrasi dan terfokus pada siswa. Berdasarkan pendapat tersebut maka pendapat lain tentang stress akademik merupakan suatu kondisi dimana peserta didik tidak dapat mengendalikan permasalahan seputar kegiatan akademik, hal ini dapat mempengaruhi hasil persepsi dan penilaian peserta didik mengenai *academic stressor* yang berkaitan pada ilmu pengetahuan.

*Academic stressor* merupakan stres yang berasal dari proses pembelajaran yang mendapatkan tekanan seperti proses pada kenaikan kelas, pembelajaran di kelas yang terlalu lama, mendapatkan tugas yang berlipat-lipat, rendahnya prestasi yang di raih, pemilihan terkait jurusan yang akan dipilih untuk melanjutkan sekolah ke perguruan tinggi dan menentukan karir, serta ketakutan menghadapi ujian sekolah (Swanty, 2021). Penyebab yang akan terjadi ketika siswa mengalami stres akademik ditandai dengan gejala emosi yang tidak stabil, mengalami kegelisahan, mudah menangis, dan merasa kurang percaya diri karena tidak dapat mengelola permasalahan seputar akademik. Selain itu terdapat gejala lain pada fisik siswa akan mengalami berat kepala, mengalami insomnia, selalu merasa kelelahan dan kehilangan energi untuk belajar. Stres akademik sangat berpengaruh terhadap prestasi pada siswa sehingga dapat menentukan keberhasilan pada siswa tersebut.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan non- eksperimental dengan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dengan metode kuantitatif adalah penelitian yang didasari oleh data numerik (Christensen, 2007). Penelitian dengan metode deskriptif adalah penelitian yang mencoba untuk mendeskripsikan sebuah fenomena, kejadian, atau situasi (Christensen, 2007). Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan terhadap filsafat positivisme, digunakan dalam meneliti terhadap sampel dan populasi penelitian. Metode penelitian deskriptif merupakan metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk kesimpulan secara luas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif menyajikan gambaran secara menyeluruh mengenai suatu fenomena untuk dianalisis lebih detail.

## Teknik Sampling

Pengambilan sampel menggunakan random sampling dari kelas X SMK N 6 Semarang dengan keahlian bidang kecantikan. Bidang kecantikan sendiri terdiri dari 2 kelas yang jumlah total keseluruhan siswa kelas X dengan keahlian bidang kecantikan berjumlah 72 siswa. Sampel yang digunakan pada penelitian ini 1 kelas dengan jumlah 32 siswa.

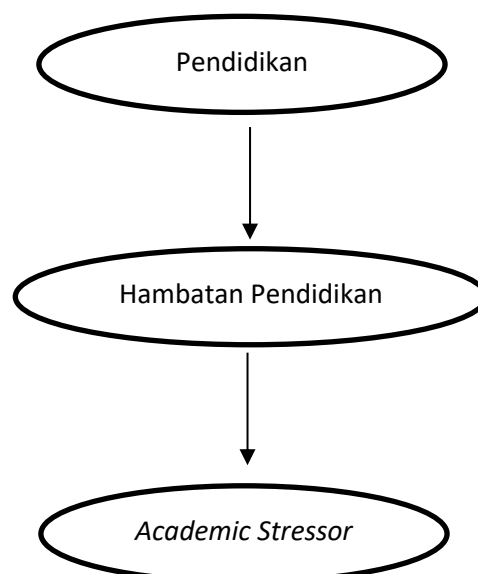
## Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari – Februari 2024 pada saat pelaksanaan PPL PPG Prajabatan Universitas PGRI Semarang tahun 2023 Gelombang 2 di SMK N 6 Semarang

## Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik non tes dengan instrumen skala likert *Academic Stressor* sebagai perhitungan skor yang diberikan kepada responden dengan menggunakan google form berdasarkan kategori diantaranya : SS (Sangat sesuai), S(sesuai), TS(tidak sesuai), STS(sangat tidak sesuai). Hal ini agar diperoleh data sehubungan dengan hal yang sesuai dengan keadaan dari responden. Penentuan hasil analisis menggunakan perhitungan SPSS oleh peneliti berdasarkan rumus slovin dengan batasan toleransi kesalahan 5%. Peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif (Sugiyono, 2023) statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Analisis deskriptif dilakukan untuk mendapatkan gambaran terkait konsep diri peserta didik kelas XI Kecantikan SMK N 6 Semarang.

## Kerangka Konseptual



Gambar 1 kerangka konseptual

Dalam kerangka konseptual pada penelitian ini terdapat tiga komponen yaitu Pendidikan, hambatan Pendidikan dan *Academic Stressor*. Dalam hal ini Pendidikan sebagai mana mestinya memiliki tujuan yaitu untuk meningkatkan sumber daya manusia sehingga dapat berkontribusi dalam kehidupan di masa yang akan datang. Tentunya ketika melaksanakan Pendidikan, ada beberapa hal yang menjadi hambatan untuk tercapainya tujuan Pendidikan tersebut. Hambatan tersebut dapat dari luar maupun dari dalam peserta didik salah satunya adalah *stressor academic*. *Academic stressor* yang dimaksud berupa tugas sekolah yang banyak dengan deadline waktu yang berdekatan, tugas yang diberikan kurang dipahami, ujian, tugas kelompok dan lain sebagainya.

Adapun menurut teori Lazarus & Folkman (dalam Sherly, 2016) merupakan suatu stimulus yang dinilai oleh mahasiswa sebagai *stressful* dimana hal ini akan menjadi pemicu terhambatnya tujuan Pendidikan karena faktor dari luar yang menyebabkan peserta didik mengalami tekanan tersendiri dalam kegiatan akademik

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Deskripsi hasil data *Academic Stressor* pada siswa SMK kelas X Kecantikan

Analisis deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. metode analisis deskriptif berfungsi untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2022, hal.147).

Berdasarkan hasil pengolahan data pada penelitian ini dapat dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengenai gambaran *academic stressor* pada siswa kelas X Kecantikan SMKN 6 Semarang. Pembahasan berdasarkan data yang diperoleh terkait espektasi akademik, tuntutan belajar dan persepsi diri akademik. Penelitian ini menentukan perhitungan mean, standar deviasi, skor maksimal dan skor minimal. Terdapat hasil penelitian stres akademik pada siswa SMA kelas X pada deskripsi dibawah ini:

Tabel 1 Deskriptif Responden Berdasarkan Total Skor *Academic Stressor*

Total Skor <i>Academic Stressor</i>	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	32	44	57	53.3	3.0

Setelah mengetahui hasil nilai mean dan standar deviasi variabel *academic stressor* langkah berikutnya menghitung kategorisasi yang telah ditentukan dengan Sangat Tinggi

(ST), Tinggi (T), Sedang (S), Rendah (R), dan Sangat Rendah (SR). Adapun hasil pengolahan data yang diperoleh pada tabel 2:

Tabel 2 Deskriptif Responden Berdasarkan Total Skor *Academic Stressor*

Kategori	Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	≤ 36%	0	0.0
Rendah	37 - 53%	3	9.4
Sedang	54 - 69%	4	12.5
Tinggi	70 - 85%	25	78.1
Sangat Tinggi	≥ 85%	0	0.0
Jumlah		32	100.0

Persentase pada *academic stressor* terhadap stress akademik siswa SMK kelas X pada kategori tinggi yaitu 78.1%. Siswa kelas X SMK mengalami stress akademik dengan penyebab *academic stressor* yang berbeda-beda. Menurut data *academic stressor* pada siswa kelas X tergolong tinggi. Adapun stress akademik juga dipengaruhi dari beberapa indikator lain, namun pada penelitian ini menggunakan indikator *academic stressor*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bangun (2023) beberapa indikator lain yang mempengaruhi stress pada siswa yaitu pada masa pandemik yang mengakibatkan proses belajar mengajar menjadi berbeda dari biasanya. Adapun cara untuk menghadapi situasi tersebut yaitu dengan mengkomunikasikan pada guru BK di sekolah tersebut untuk mencari solusi yang tepat terkait permasalahan akademik. Selain itu cara lain dengan melakukan belajar bersama untuk berdiskusi terkait permasalahan setiap siswa sesama teman. Sehingga belajar dengan teman sebaya akan mudah dimengerti dan kembali semangat dalam belajar. Sehingga dapat mengurangi rasa stress pada akademik dan menjadi berpikiran positif ketika belajar berlangsung.

#### Deskripsi Hasil Data Stress Akademik Berdasarkan Ekspektasi Akademik, Tuntutan Belajar dan Persepsi Diri Akademik

Berdasarkan hasil data pada penelitian stress akademik terbagi menjadi tiga aspek ekspektasi akademik, tuntutan belajar dan persepsi diri akademik Terdapat tabel berdasarkan aspek yang dapat berpengaruh terhadap *academic stressor* pada siswa SMA Kelas X adalah:

Tabel 3 Hasil Data Stres Akademik Berdasarkan tiga indikator

No	Aspek	Kategori	F	%
1.	Espektasi Akademik	Sedang	23	71.9
2.	Situasi Belajar	Tinggi	26	81.3
3.	Persepsi Diri Akademik	Tinggi	27	84.4

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X mengalami stres akademik berdasarkan *academic stressor* secara umum dengan aspek persepsi diri akademik dengan presentase 84.4% adapun yang mengalami sebanyak 27 siswa kelas X dari total keseluruhan responden.

#### Deskripsi Hasil Data *Academic Stressor*

Tabel 4 Deskriptif Responden Berdasarkan Jawaban Responden espektasi akademik

Kuesioner	STS		TS		S		SS	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
1. Semangat berkompetisi	1	3.1	4	12.5	20	62.5	7	21.9
2. Kegiatan pembelajaran	2	6.3	7	21.9	19	59.4	4	12.5
3. Kebijakan belajar	1	3.1	9	28.1	18	56.3	4	12.5
4. Dukungan orangtua	1	3.1	4	12.5	20	62.5	7	21.9

Berdasarkan pengolahan data dari sub indikator espektasi akademik secara umum yang menyebabkan stres akademik pada siswa kelas X adalah semangat berkompetisi dan dukungan orangtua dalam bidang akademik dengan presentase yang seimbang 62.5% atau 20 dari total 32 responden menyatakan sesuai dengan kondisi yang dialaminya.

Tabel 5 Deskriptif Responden Berdasarkan Jawaban Responden Situasi Belajar

Kuesioner	STS		TS		S		SS	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
1. Keseimbangan waktu belajar	0	0.0	3	9.4	27	84.4	2	6.3
2. Porsi tugas sekolah	0	0.0	7	21.9	20	62.5	5	15.6
3. Situasi saat menghadapi ujian	0	0.0	5	15.6	25	78.1	2	6.3

Berdasarkan pengolahan data dari sub indikator situasi belajar secara umum yang menyebabkan stres akademik pada siswa kelas X adalah keseimbangan waktu belajar presentase 84.4% dengan 27 dari total 32 responden menyatakan sesuai dengan kondisi yang dialaminya.

Tabel 6 Deskriptif Responden Berdasarkan Jawaban Responden Persepsi Diri Akademik

Kuesioner	STS		TS		S		SS	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
1. Tidak percaya diri atas kemampuan yang dimiliki	1	3.1	2	6.3	26	81.3	3	9.4
2. Ambisius mengenai pencapaian	0	0.0	6	18.8	21	65.6	5	15.6
3. Mengkhawatirkan masa depan	0	0.0	2	6.3	19	59.4	11	34.4

Berdasarkan pengolahan data dari sub indikator persepsi diri akademik secara umum yang menyebabkan stres akademik pada siswa kelas X adalah tidak percaya diri atas kemampuan yang dimiliki yakni memperoleh presentase sebesar 81.3% dengan 26 dari total 32 responden menyatakan sesuai dengan kondisi yang dialaminya.

### Pembahasan Penelitian

Pembahasan pada penelitian ini mengenai *academic stressor* pada siswa kelas X Kecantikan SMKN 6 Semarang menggunakan subjek penelitian yaitu pada siswa SMA kelas X di SMKN 6 Semarang. Berdasarkan hasil penelitian telah ditemukan siswa mengalami stres akademik dengan kategori tinggi yang disebabkan oleh *academic stressor* dengan aspek situasi belajar dan persepsi diri akademik. Beberapa siswa yang dapat mengatasi stres akademik ini terhadap situasi saat ini yang menjadi pengaruh besar pada stres akademik. Penyebab paling tinggi siswa X Kecantikan SMKN 6 Semarang mengalami stress akademik karena tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya hal ini didorong juga dengan keseimbangan waktu belajar siswa yang belum di *manage* dengan baik.

Menurut Mufadhal Barseli, Riska, Ahmad, dan Ildil (2018) adalah stres akademik kondisi ketidaksesuaian antara lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga semakin terbebani dan tuntutan di bidang akademik. Penilaian siswa terkait tuntutan akademik hal yang menekan sehingga menunjukkan dampak stres tinggi. Faktor pada permasalahan stres akademik disebabkan berdasarkan faktor internal sehingga mempengaruhi pola pikir, kepribadian, keyakinan. Sedangkan faktor eksternal terdapat tekanan untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, dorongan status sosial, materi yang padat, dan orang tua menuntut untuk berlomba-lomba (Janet, Joana, DKK, 2021). Tuntutan tersebut datang dari orang tua yang menuntut anak harus mendapat prestasi yang lebih baik, penyebab lain terdapat pada guru dan teman sebaya penyebab munculnya stres akademik karena membuat berlomba-lomba harus mendapatkan nilai yang lebih besar. Kondisi saat ini menjadi penyebabnya stres pada siswa karena berubahnya seluruh sistem pendidikan diseluruh Indonesia membuat para siswa diuntut untuk belajar mandiri

dirumahnya masing-masing sehingga membuat beberapa siswa menjadi kurang paham terkait pembelajaran yang sedang diajarkan oleh guru sehingga siswa menjadi stres.

Swanty (2021) menyatakan *Academic stressor* merupakan stres yang berasal dari proses pembelajaran yang mendapatkan tekanan seperti proses pada kenaikan kelas, pembelajaran di kelas yang terlalu lama, mendapatkan tugas yang berlipat-lipat, rendahnya prestasi yang di raih, pemilihan terkait jurusan yang akan dipilih untuk melanjutkan sekolah ke perguruan tinggi dan menentukan karir, serta ketakutan menghadapi ujian sekolah. Hal itu sejalan dengan pendapat Raisya Namira (2018), yang menyatakan bahwa *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa pada proses belajar mengajar di kelas yang berkaitan dengan kegiatan belajar. Raisya juga menyatakan bahwa guru Bimbingan Konseling di sekolah memiliki peran yang penting untuk membantu siswa mengatasi stres akademik pada setiap siswa yang melakukan konsultasi pada guru Bimbingan Konseling.

Sejalan dengan konsep Pendidikan yang berpusat pada peserta didik maka tugas guru adalah sebagai fasilitator, termasuk guru Bimbingan dan Konseling yang turut berperan dalam memfasilitasi peserta didik yang mengalami stress akademik. Penyusunan program layanan bimbingan dan konseling di sekolah harus dikembangkan secara maksimal agar faktor penyebab stress akademik dapat diidentifikasi dengan memberikan pelayanan Bimbingan Konseling sesuai kebutuhan siswa. Layanan yang dapat dikembangkan guru Bimbingan Konseling adalah seperti layanan kalsikal atau bimbingan kelompok mengenai stres akademik serta cara mengatasinya, layanan responsif dengan konseling kelompok tentang cara mengatasi stres, serta bimbingan kelompok dan konseling kelompok untuk mengungkap pemahaman serta permasalahan. Beberapa faktor yang menyebabkan munculnya stres akademik pada siswa kelas X perlu adanya pendampingan dari guru di sekolah sehingga siswa menjadi lebih baik dan dapat mempersiapkan diri dalam proses pembelajaran sehingga membantu siswa untuk mencapai tujuannya.

## SIMPULAN

Adapun kesimpulan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh penulis mengenai gambaran *academic stressor* pada siswa kelas X Kecantikan SMKN 6 Semarang mendapatkan kesimpulan *academic stressor* yang menjadi pemicu siswa mengalami stress akademik beserta tindak lanjut yang dapat dilakukan oleh guru Bimbingan Konseling dalam mengatasi permasalahan tersebut.

*Academic stressor* paling berpengaruh terhadap stress akademik siswa kelas X Kecantikan SMKN 6 Semarang secara keseluruhan disebabkan oleh tiga Aspek. Aspek yang paling tinggi yakni persepsi diri akademik yang memperoleh 84.4% dimana 27 dari

32 responden mengalami hal tersebut. Kemudian yang kedua dengan aspek situasi belajar dengan presentase sebanyak 81.3% dengan 26 responden dari total responden menyatakan bahwa hal tersebut sesuai dengan kondisi yang dialaminya. Kemudian yang terakhir yakni aspek espektasi akademik dengan kategori sedang, adapun perolehan presentasenya sebesar 71.9% yang artinya 23 dari 32 responden menyatakan sesuai dengan kondisi yang dialaminya.

Beberapa upaya yang dapat dilakukan guru BK untuk menghadapi situasi seperti diatas adalah dengan memaksimalkan layanan Bimbingan Konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa agar penyebab stress akademik akan teridentifikasi dan mendapatkan penanganan yang sesuai. Harapannya dengan teratasinya masalah stress akademik ini dapat membantu siswa dalam mencapai tujuan Pendidikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. 2010. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Diana Novita Sari, Ghazali Rusyid Affandi (2023). Hubungan Antara Hardiness dengan Stres Akademik Siswa pada Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM) di SMP PGRI 9 Sidoarjo.
- Fahmi, F. 2011. Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Prodi Psikologi UNIKA Soegijapranata).
- Fitriani, Mutiara. 2021. Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (Online) di Kota Padang. *Jurnal Pamaaksara, Sosio Humanus* Vol. 3 No. 1 Hal. 76-85
- Mawakhira, N. Y., & Ma'wa, J. Y. 2020. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.29165/psikologi.v13i2.1363>
- Mufadhal Barseli1, Ildil Ildil2 & Nikmarijal Nikmarijal (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* Volume 5 Nomor 3, 2017, Hlm 143-148
- Mufadhal Barseli1, Riska Ahmad, Ildil Ildil (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar. *Jurnal EDUCATIO Jurnal Pendidikan Indonesia*. Volume 4 Nomor 1, April 2018, Hlm 40-47 <http://jurnal.iicet.org>
- Nurmaliyah, F. 2014. Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282. Retrieved from <http://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/download/4469/95>
- Raisya Namira. 2018. Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA di Yogyakarta. Yogyakarta.
- Rima Irmayanti1, Siti Fatimah & Syari Fitrah Rayaginansih (2022). Stres akademik siswa SMK Negeri se-kota Cimahi. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Volume 6,

Number 1, June, (2022), pp. 82-86 (IKIP Siliwangi)

<https://journal.unindra.ac.id/index.php/teraputik/index>

Sarwono, S. W. 2004. Psikologi Remaja. Jakarta:Rajawali.

Stanley, Santrock, J. W. 2007. Perkembangan Anak (Edisi Kesebelas, Jilid 2). Jakarta:Erlangga.

Swanty Nurhaliza. 2021. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI Man 1 Medan dan Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling.

Sugiyono.(2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta

Wibowo, Bangun Yoga (2023). Profil Stres Akademik Pada Siswa Smk Al-Insan Kelas XII

PRIMER: *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* Vol. 1, No. 2, 72-79.

<https://doi.org/10.55681/primer.v1i1.xx>

Yolanda, Yuli (2021). Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa SMP, di DKI Jakarta. Prosiding.esaunggul.ac.id.