
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement.....	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article.....	5
Title page.....	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.9624

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Psychosocial Predictors of Academic Stress Among High-Achieving Students: Prediktor Psikososial Stres Akademik di Kalangan Siswa Berprestasi Tinggi

Adinda Rizky Oktavia, adindarizkyoktavia1010@gmail.com (*)

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Lely Ika Mariyati, ikalely@umsida.ac.id

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Academic stress represents a significant psychological challenge among adolescents facing increasing educational demands and performance expectations. **Specific Background:** Psychosocial resources such as social support, resilience, and self-esteem are considered important internal and external factors associated with students' ability to manage academic pressure, particularly among high-achieving students who encounter intensified academic and performance demands. **Knowledge Gap:** Although previous studies have examined these variables separately, limited research has analyzed their combined relationships and mediating mechanisms within a single empirical model focusing on high-achieving students. **Aims:** This study aimed to examine the relationships between social support, resilience, self-esteem, and academic stress, and to analyze the mediating role of self-esteem among high-achieving students. **Results:** Using a quantitative correlational design with 200 students and multiple regression analysis, findings revealed significant negative relationships between social support, resilience, and self-esteem with academic stress. Self-esteem demonstrated the strongest correlation with academic stress, while social support showed the lowest correlation. The regression model explained 43.1% of the variance in academic stress, indicating that higher levels of psychosocial resources were associated with lower stress levels. **Novelty:** This study integrates social support, resilience, and self-esteem within a single analytical framework and empirically confirms the mediating role of self-esteem in explaining academic stress among high-achieving students. **Implications:** The findings suggest that strengthening psychosocial resources, particularly self-esteem alongside supportive environments and resilience development, may contribute to healthier learning conditions and improved student psychological well-being.

Highlights:

- ♦ Psychological Resources Jointly Accounted for 43.1% Variance in Student Pressure Levels.
- ♦ Confidence-Related Factors Showed the Strongest Statistical Association With Reduced Strain.
- ♦ Combined Psychosocial Variables Demonstrated Significant Simultaneous Relationships With Learner Tension.

Keywords: Academic Stres, Social Support, Resilience, Self-Esteem, High-Achieving Students

Published date: 2025-12-12

Pendahuluan

Pendidikan adalah salah satu tahapan penting dalam kehidupan remaja yang dapat membentuk dasar bagi perkembangan pribadi dan profesional mereka di masa depan. Namun, saat menghadapi tuntutan tinggi dalam prestasi akademik, remaja seringkali dihadapkan pada tekanan yang dapat mengakibatkan stress akademik[1]. Stress akademik adalah respons emosional dan fisiologis yang muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasi dan meresponnya[2]. Stress ini dapat berdampak negative pada kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik remaja[3].

Stressor atau penyebab stress bagi remaja biasanya berasal dari kehidupan akademik terutama tugas yang berlebihan, peneliti telah menunjukkan bahwa salah satunya, termasuk jumlah tugas rumah ujian dan tuntutan kurikulum yang tinggi[4]. Tingkat stress akademik pada remaja tampaknya semakin meningkat seiring dengan meningkatnya persaingan di dunia Pendidikan[5]. Namun, dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek kesejahteraan mental, tetapi juga dapat berpengaruh pada kualitas remaja secara keseluruhan. Dampak dari stress akademik pada remaja bisa berdampak serius pada Kesehatan mental mereka dengan potensi yang menyebabkan gangguan kecemasan dengan depresi[6].

Remaja yang mengalami stress akademik mungkin mengalami penurunan kesejahteraan emosional, termasuk peningkatan Tingkat ketegangan dan penurunan kebahagiaan[7]. Stress akademik juga dapat mengubah perilaku remaja, seperti isolasi sosial atau peningkatan dalam penggunaan substansi beresiko. Selain itu stress akademik berdampak pada Kesehatan remaja, termasuk masalah seperti sakit kepala dan gangguan tidur[6]. Pada survey awal menunjukkan hasil bahwa 5,8% siswa mengalami stress akademik yang sangat tinggi, 23,0% siswa mengalami stress akademik yang tinggi, 41,0% siswa mengalami stress akademik yang sedang 24,4% siswa mengalami stress akademik yang rendah, dan 5,8% siswa mengalami stress akademik yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pada umumnya kondisi stress akademik siswa yang berada pada kategori sedang. Peneliti yang dilakukan oleh menunjukkan hasil bahwa 161 responden (70%) mengalami Tingkat stress akademik yang tinggi dan 69 responden (30%) mengalami Tingkat stress akademik yang rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya terjadi stress akademik pada siswa sekolah menengah atas.

Stress akademik pada siswa berprestasi dapat mengambil berbagai bentuk termasuk yang pertama kecemasan dalam penampilan fisik, seperti siswa mungkin merasa tertekan untuk menjaga penampilan fisik yang baik untuk menjalani kegiatan olahraga yang dapat menciptakan stress. Kedua beberapa tuntutan mereka mungkin menghadapi tekanan ganda, yaitu menjalani Pendidikan formal sekaligus berpartisipasi dalam pelatihan olahraga intensif[8]. Yang ketiga prestasi dan tuntutan olahraga, stress dapat muncul saat siswa merasa harus mencapai Tingkat prestasi yang tinggi dalam hal akademik dan olahraga. Yang keempat waktu dan manajemen, siswa berprestasi waktu antara Pelajaran akademik dan Latihan olahraga. Yang kelima stress persaingan, persaingan ketat dalam olahraga dapat menyebabkan stress yang sangat signifikan[9].

Ada banyak teori yang menjelaskan tentang stress akademik yang dialami remaja. Richard Lazarus dan Susan Folkman membuat "Teori Stress Akademik", yang merupakan salah satu teori yang relevan, menurut teori ini, stress berasal dari persepsi seseorang terhadap keadaan mereka saat ini. Individu, khususnya siswa remaja, menialai tekanan akademik, kebutuhan belajar, dan keadaan akademik mereka dalam konteks stress akademik[10]. Stress dapat berasal dari beban akademik yang berat, ekspektasi prestasi tinggi, dan ujian. Dua jenis evaluasi utama yang dikaitkan dengan stress akademik diidentifikasi dalam teori ini. Evaluasi Primordial, atau Evaluasi Pertama; siswa menilai situasi akademik mereka apakah dianggap sebagai ancaman atau tantangan. Jika di anggap sebagai ancaman, stress dapat muncul. Evaluasi Sekunder, atau evaluasi kedua, melibatkan penilaian siswa tentang kemampuan mereka untuk mengatasi situasi akademik mereka, siswa akan merasa lebih stress jika merasa tidak dapat melakukannya [11]. Teori ini membantu kita lebih memahami bagaimana remaja menialai situasi akademik mereka dan mengapa stress akademik dapat terjadi.

Stress akademik dapat dibagi menjadi sifat internal dan eksternal yang sangat mempengaruhi psikologi remaja. Perasaan ketidakmampuan, kecemasan berlebihan dan penurunan harga diri siswa, itu adalah contoh stress akademik internal yang menunjukkan tekanan berasal dari dalam diri seseorang[12]. Disisi lain karakteristik stress akademik eksternal menunjukkan tekanan yang berasal dari sumber eksternal, seperti tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi orang tua dan guru. Jenis stress ini harus ditangani dengan benar karena dapat berdampak pada kesehatan mental siswa [13]. Factor stress akademik, baik internal maupun eksternal, sangat berdampak pada siswa berprestasi. Menurut psikologi, self-esteem, dukungan sosial dan resiliensi adalah komponen penting dalam membantu remaja mengatasi tekanan akademik [14].

Self-esteem (harga diri), adalah evaluasi individu terhadap diri mereka sendiri[15]. Remaja dengan self-esteem yang tinggi mungkin lebih mampu mengatasi stress akademik karena mereka memiliki keyakinan diri dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan [16]. Disisi lain remaja dengan Self-esteem yang rendah cenderung lebih rentan terhadap dampak negative dari stress akademik [16]. Menurut Coopersmith Self-esteem adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju dan menunjukan tingkat dimana individu itu meyakini diri sendiri mampu, penting berhasil, dan berharga. Mahasiswa dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki

harga diri yang kuat, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk mengatasi dengan baik. Factor-faktor yang dimiliki oleh Self-esteem yaitu penilaian seseorang terhadap nilai dan kemampuannya sendiri. Siswa dengan harga diri tinggi cenderung lebih positif tentang diri mereka sendiri dan lebih mampu menangani stress [17].

Menurut Ryff harga diri juga memiliki hubungan yang signifikan dengan pembentukan kesejahteraan psikologis. Self-esteem yang tinggi dapat diartikan bahwa Self-esteem mendukung kemampuan kita untuk memberikan respon yang aktif dan positif [18]. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa harga diri juga memengaruhi stres akademik. Sebuah penelitian terhadap siswa sekolah menengah menemukan bahwa harga diri memiliki efek langsung pada stres sekolah. Semakin rendah harga diri maka semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa [19].

Selain itu dukungan sosial, mencakup dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru, telah terbukti menjadi factor pelindung yang penting dalam menghadapi stress akademik [20]. Dukungan sosial memberikan sumber daya emosional dan praktis yang diperlukan untuk mengatasi tekanan akademik. Remaja yang merasa didukung mungkin lebih mampu mengatasi stress akademik dengan lebih efektif. Dukungan sosial ini dapat memberikan remaja sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi tekanan akademik dan dapat menjadi factor pelindung terhadap dampak negative dari stress akademik [20]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang tinggi dapat mengurangi tingkat stress akademik pada remaja [21].

Menurut Uchino, dukungan sosial adalah penerimaan seseorang dari orang lain atau kelompok berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan ataupun bantuan lainnya yang membuat individu merasa disayangi, diperhatikan dan ditolong [22]. Dalam situasi stres akademik, dukungan dapat datang dalam berbagai bentuk, seperti dukungan emosional, yang mencakup memberikan perhatian dan kehangatan emosional, dukungan instrumental, yang mencakup bantuan praktis seperti membantu dengan tugas-tugas yang harus dilakukan di sekolah, dan dukungan informasional, yang mencakup memberikan informasi dan nasihat yang tepat. Remaja memerlukan dukungan ini untuk mengatasi stres akademik dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka [23]. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Atmah dan teman teman di SMK Negeri 1 Polewali, Hal ini dapat disimpulkan bahwa variabel X (dukungan sosial) berpengaruh terhadap variabel Y (stres akademik), yang artinya ada pengaruh positif dukungan sosial terhadap stres akademik siswa di SMK Negeri 1 Polewali [24]. Resiliensi adalah konsep psikologi yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengatasi dan pulih dari tantangan, tekanan, atau stress [25].

Siswa yang menerima dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan lingkungan sekolah terbukti mengalami stres akademik yang lebih rendah. Sebuah studi tahun 2014 menemukan bahwa siswa yang menerima dukungan sosial yang kuat mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang tidak menerima dukungan sosial [26].

Remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi mungkin lebih mampu mengatasi stres akademik dengan lebih efektif dan tetap berkinerja baik meskipun dihadapkan pada tekanan akademik yang tinggi. Resiliensi juga melibatkan kemampuan untuk belajar dari pengalaman stres dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat dan adaptif. Remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi mungkin lebih mampu mengatasi stres akademik dengan lebih efektif dan tetap berkinerja baik meskipun dihadapkan pada tekanan akademik yang tinggi. Resiliensi juga melibatkan kemampuan untuk belajar dari pengalaman stres dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat dan adaptif [27].

Hasil survey yang dilakukan oleh ahmad candra di SMA N 12 Medan dengan Hasil analisis menunjukan $r = 0.605$ dan $Rsquare = 0,366$ serta nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil ini dikemukakan hipotesis penelitian: “terdapat hubungan resiliensi dengan stres akademik”. Mengingat hubungan ini negatif sebesar -0.605 maka dapat dikemukakan resiliensi berhubungan dengan stres akademik pada pembelajaran tatap muka terbatas siswa SMA N 12 Medan diterima [28].

Resiliensi pada remaja mencakup kemampuan untuk mengatasi tantangan, ketahanan terhadap stres, serta kemampuan untuk pulih dari pengalaman-pengalaman sulit. Aspek-aspek resiliensi ini mencakup kepercayaan diri, optimisme, kemampuan beradaptasi, dan dukungan sosial yang kuat, semuanya berperan dalam membantu remaja menghadapi perubahan dan krisis dengan lebih baik [25]. Dalam penelitian-penelitian sebelumnya, telah ditemukan bahwa remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengatasi stres akademik, Namun, masih ada kebutuhan untuk lebih memahami bagaimana resiliensi berhubungan dengan stres akademik pada remaja dan apa faktor-faktor spesifik yang mungkin memoderasi hubungan ini [29].

Stres akademik juga terkait dengan resiliensi, atau kemampuan untuk pulih dari masalah dan beradaptasi dengan perubahan. Siswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi lebih mampu mengatasi tantangan dan tekanan akademik di sekolah, sehingga mereka mengalami stres akademik yang lebih rendah [30]. Studi yang dilakukan oleh [31] menemukan bahwa resiliensi berkorelasi negatif dengan stres akademik; dengan kata lain, lebih banyak resiliensi, lebih sedikit stres akademik.

Dukungan sosial, resiliensi dan self-esteem memiliki hubungan yang kompleks. Study menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara self-esteem, dan resiliensi [32]. Dukungan sosial, self-esteem dan resiliensi juga saling berkaitan, Dimana dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan kedua factor tersebut [33]. Peneliti menunjukkan bahwa kontribusi dari dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi dapat membantu dalam penanganan stress akademik [34]. Berdasarkan kajian teori tentang stress akademik maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang kompleks antara self-esteem, dukungan sosial, dan resiliensi. Selain itu penelitian ini juga melengkapi penelitian sebelumnya. Yakni kajian stress akademik yang di hubungkan dengan masing2 variabel yaitu self-esteem, dukungan sosial.

Secara keseluruhan, hubungan antara dukungan sosial, resiliensi, self-esteem, dan stress akademik sangat kompleks tetapi saling berkaitan. Dukungan sosial dan resiliensi dapat meningkatkan self-esteem, yang pada gilirannya dapat mengurangi stress akademik. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan dukungan sosial dan resiliensi siswa dapat berhasil mengurangi tekanan akademik mereka.

Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana variasi dalam satu faktor, seperti dukungan sosial, resiliensi dan self-Esteem, berhubungan dengan variasi pada faktor lain, yaitu stress akademik, yang dianalisis menggunakan koefisien korelasi. Populasi penelitian ini adalah siswa berprestasi yang berjumlah 200 siswa. Dengan sampel yang akan di ambil sekitar 200 sampel.

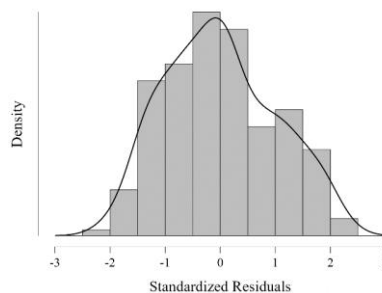
Instrument yang digunakan adalah Self-Esteem yang mengadopsi dari skala penelitian oleh Ariska, mengacu pada teori self esteem oleh coopersmith dengan aspek yaitu kekuatan, keberanian, kebajikan, dan kemampuan. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,87 [35], dukungan sosial mengadopsi dari skala dalam penelitian yang dilakukan oleh Muziatin yang mengacu pada teori dukungan sosial oleh Weiss dengan beberapa aspek diantaranya adalah dukungan emosional, instrumental, informatif, dan persababatan. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,86 [36], Resiliensi mengadaptasi dari skala Connor- Davidson Resilience Scale yang digunakan dalam penelitian oleh Ningtias, Skala ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,88 [37]. Stress Akademik mengadopsi dari penelitian yang dilakukan Fachrosi oleh yang mengacu pada teori stress akademik dengan beberapa aspek diantaranya stress reaktif, kumulatif, dan stress insiden kritis. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,85 [38]. Masing-masing alat telah melalui uji reliabilitas sebelumnya. Memiliki nilai alpha Cronbach yang memadai menunjukkan bahwa alat tersebut konsisten dan dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang diteliti.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang berisi keempat instrumen kepada siswa. Sebelum responden mengisi kuesioner, mereka diberi penjelasan tentang tujuan penelitian dan diberikan jaminan bahwa data akan disimpan rahasia. Penelitian ini melibatkan siswa secara sukarela dan anonim, dengan tujuan menurunkan bias dan meningkatkan kredibilitas data yang dikumpulkan. Setelah data dikumpulkan, data dianalisis menggunakan program SPSS 26. Analisis dimulai dengan uji asumsi klasik untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat-syarat regresi dasar, seperti normalitas, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas. Analisis korelasi Pearson kemudian digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel yang diteliti. Selanjutnya, pengaruh simultan dari variabel independen terhadap variabel dependen diteliti melalui analisis Regresi Berganda.

Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini sebelum menganalisa data terlebih dahulu dilakukan uji asumsi meliputi uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas, jika nantinya data yang didapatkan berdistribusi normal, linier dan tidak terjadi multikolinieritas, maka dapat dilanjutkan melakukan uji selanjutnya.

Gambar 1. Uji Normalitas

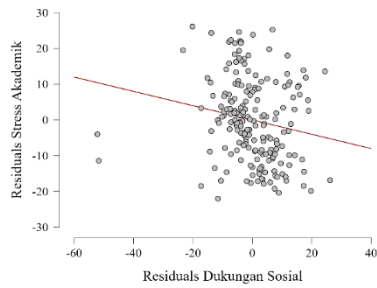


Hasil uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan metode grafik menunjukkan bahwa residual data penelitian telah terdistribusi secara normal. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa

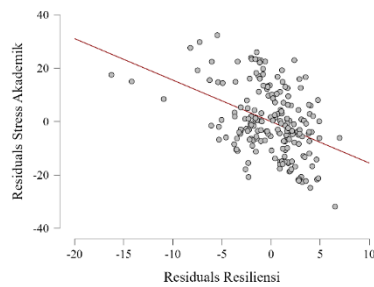
asumsi normalitas telah terpenuhi

Gambar 2. Uji Linieritas

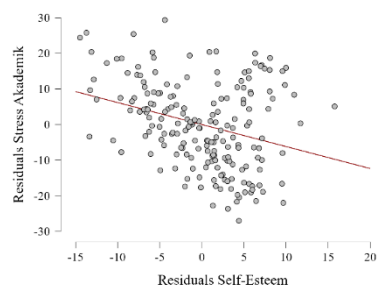
Stress Akademik vs. Dukungan Sosial



Stress Akademik vs. Resiliensi



Stress Akademik vs. Resiliensi



Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel yang terlihat dari titik scatter plot yang berkumpul dan membentuk bidang garis linear dan membentuk bentuk elips jika dibuat lingkaran diantaranya.

Tabel 1. Uji Multikolinearitas

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
Mo	(Intercept)	80.360	1.057		76.030	< .001		
M1	(Intercept)	197.939	9.938		19.917	< .001		
	Dukungan Sosial	-0.200	0.080	-0.153	-2.508	0.013	0.776	1.289
	Resiliensi	-1.552	0.243	-0.382	-6.380	< .001	0.810	1.234
	Self-Esteem	-0.617	0.134	-0.299	-4.590	< .001	0.682	1.466

Hasil test multikolinearitas yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas diantara variabel dikarenakan nilai VIF < 10

Tabel 2. Uji Korelasi

Pearson's Correlations

			Pearson's r	p
Dukungan Sosial	-	Stress Akademik	-0.396	< .001
Resiliensi	-	Stress Akademik	-0.551	< .001
Self-Esteem	-	Stress Akademik	-0.535	< .001

Hasil nilai korelasi antara stress akademik dengan 3 variabel independent menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress akademik, dengan self esteem memiliki korelasi yang paling tinggi dan dukungan sosial memiliki nilai korelasi yang rendah.

Tabel 3. Uji Regresi

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M1	Regression	19179.458	3	6393.153	49.562	< .001
	Residual	25282.622	196	128.993		
	Total	44462.080	199			

Note. M1 includes Dukungan Sosial, Resiliensi, Self-Esteem

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Berdasarkan hasil uji regresi linear yang telah dilakukan, maka dapat ditentukan bahwa model linear dukungan sosial, resiliensi, dan self esteem dapat berpengaruh secara signifikan kepada stress akademik dari sampel penelitian ($F=49,56$, $P\text{-value}<0,001$). Maka berdasarkan hasil tersebut maka dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian terbukti benar sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.

Tabel 4. Uji T

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
Mo	(Intercept)	80.360	1.057		76.030	< .001

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M1	(Intercept)	197.939	9.938		19.917	< .001
	Dukungan Sosial	-0.200	0.080	-0.153	-2.508	0.013
	Resiliensi	-1.552	0.243	-0.382	-6.380	< .001
	Self-Esteem	-0.617	0.134	-0.299	-4.590	< .001

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji t maka dapat ditemukan bahwa secara individual, masing-masing variabel independent dapat berpengaruh secara signifikan kepada variabel dependen. Hasil uji t dukungan sosial dengan stress akademik $t=-2.508$ $p\text{-value}<0.001$. Selanjutnya uji t resiliensi dengan stress akademik adalah $t=-6.380$ $p\text{-value}<0.001$. Selanjutnya Self Esteem dengan stress akademik mendapatkan skor sebesar $t=-4.590$ $p\text{-value}<0.001$. Maka hipotesis dimana masing-masing variabel individual dapat mempengaruhi variabel stress akademik secara signifikan terbukti benar sehingga hipotesis dapat diterima.

Tabel 5. Uji Hipotesa*Model Summary - Stress Akademik*

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
Mo	0.000	0.000	0.000	14.947
M1	0.657	0.431	0.423	11.358

Note. M1 includes Dukungan Sosial, Resiliensi, Self-Esteem

Hasil sumbangan efektif dari model dukungan sosial, resiliensi, dan self esteem dapat dilihat didalam skor R2 yaitu 0,431, sehingga dapat dikatakan sumbangan efektif yang diberikan model linear kepada stress akademik sebesar 43,1%. Maka, sebanyak 56,9% fenomena stress akademik pada sampel penelitian dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel dukungan sosial, resiliensi, dan self esteem.

Pembahasan

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara dukungan sosial, resiliensi, dan self-esteem terhadap stres akademik pada siswa berprestasi. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, resiliensi, dan self-esteem siswa, semakin rendah stres akademik yang mereka alami. Secara khusus, hasil penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi yang paling rendah dengan stres akademik, dan self-esteem memiliki korelasi yang paling tinggi.

Hasil ini sesuai dengan teori yang ada dan temuan penelitian sebelumnya. Self-esteem adalah faktor penting dalam membantu orang mengelola dan mengurangi stres, orang dengan self-esteem yang tinggi cenderung memiliki pandangan positif tentang diri mereka sendiri, yang pada gilirannya membantu mereka mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik [39]. Sebaliknya, resiliensi memungkinkan siswa untuk menghadapi dan mengatasi masalah yang mereka yang mengurangi stres [31]. Meskipun ada korelasi yang lebih rendah antara kedua faktor tersebut, dukungan sosial tetap sangat penting dalam mengurangi tekanan akademik karena memberikan dukungan emosional dan psikologis yang dibutuhkan siswa untuk mengatasi tekanan akademik [40].

Dalam penelitian ini, variabel self-esteem memiliki nilai korelasi tertinggi; ini menunjukkan bahwa self-esteem yang tinggi memungkinkan siswa untuk lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik, yang pada gilirannya mengurangi stres akademik [41]. Siswa yang percaya pada diri mereka sendiri cenderung mengalami stres yang lebih rendah ketika menghadapi tantangan akademik. Mereka memiliki kepercayaan diri yang kuat dan kemampuan untuk menangani situasi sulit dengan cara yang lebih baik [42].

Siswa yang percaya diri memiliki mekanisme koping yang lebih baik dan merasa lebih mampu mengatasi beban akademik

[34] Studi lain menunjukkan bahwa siswa yang percaya diri lebih cenderung melihat tantangan akademik sebagai kesempatan untuk berkembang daripada ancaman [43]. Ketika siswa memiliki keyakinan diri yang kuat bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mencapai prestasi yang baik, mereka lebih termotivasi untuk terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan akademik. Ini sejalan dengan teori bahwa self-esteem membantu orang menghindari dampak negatif dari situasi stres, termasuk dalam kehidupan akademik [44].

sedangkan dukungan sosial dan stres akademik berkorelasi negatif dengan prestasi akademik siswa. Artinya,

lebih banyak dukungan sosial yang diterima siswa sebanding dengan kurangnya stres akademik [45]. Dukungan sosial, yang mencakup bantuan emosional, informasi, dan bantuan praktis yang diberikan oleh teman, keluarga, dan pendidik, sangat penting untuk membantu siswa mengatasi tekanan akademik [40]. Salah satu faktor penting dalam mengurangi tekanan akademik adalah dukungan sosial dari keluarga. Keluarga yang memberikan motivasi dan dukungan emosional dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa, membantu mereka mengatasi tantangan akademik dengan lebih baik [34]. Teman sebaya juga penting, karena mereka dapat memberikan rasa solidaritas dan dukungan [46].

Secara teori, dukungan sosial berfungsi sebagai buffer atau pelindung terhadap stres, di mana dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar dapat membantu individu menghadapi tekanan akademik [47]. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme siswa, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat stres yang dialami siswa [48]. Dukungan sosial yang efektif dapat memotivasi dan mendorong siswa untuk menyelesaikan tugas sekolah. Siswa yang memiliki jaringan dukungan yang dapat diandalkan lebih cenderung merasa termotivasi dan percaya bahwa mereka mampu mengatasi tantangan akademik [49]. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial dari guru berperan dalam mengurangi stres akademik siswa yang berprestasi. Guru yang peduli dan memberikan bimbingan dapat membantu siswa memahami pelajaran dengan lebih baik dan membantu mereka mengatasi kesulitan akademik [45].

Siswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengatasi tekanan akademik, sehingga mereka mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Resiliensi membantu siswa tetap optimistis dan melihat tantangan akademik sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai ancaman [50]. Resiliensi memungkinkan siswa untuk melihat tantangan akademik sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai ancaman. Hal ini sesuai dengan gagasan bahwa orang-orang yang resiliensi cenderung melihat situasi stres dengan cara yang lebih positif, dan mereka juga memiliki kemampuan untuk membuat cara yang efektif untuk mengatasi tugas akademik yang berat [31].

Selain itu, resiliensi juga dikaitkan dengan kemampuan untuk mempertahankan fokus dan motivasi dalam situasi yang penuh tekanan. Siswa dengan resiliensi yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengatur emosi mereka dan memiliki harapan yang realistis terhadap hasil akademik mereka, yang pada akhirnya membantu mereka tetap tenang dan fokus saat menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka [51]. Siswa berprestasi yang memiliki resiliensi kuat cenderung lebih mampu menghadapi kegagalan akademik, memulihkan diri dari situasi yang menekan, dan menjaga keseimbangan emosi [41]. Hal ini penting karena siswa berprestasi sering menghadapi tuntutan yang tinggi dari diri mereka sendiri dan dari lingkungan mereka [31].

Secara kolektif, dukungan sosial, resiliensi, dan self-esteem memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengurangan stres akademik pada siswa yang berprestasi. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa model yang menggabungkan ketiga variabel ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap variasi stres akademik. Ini menunjukkan bahwa meningkatkan dukungan sosial, resiliensi, dan self-esteem pada siswa yang berprestasi dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi stres akademik. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa kombinasi dari beberapa faktor psikososial dapat secara signifikan mengurangi risiko stres akademik [13].

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, resiliensi, dan rasa hormat diri memiliki korelasi negatif yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa yang berprestasi. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang diterima siswa, semakin besar kemampuan mereka untuk mengatasi stres, dan semakin kuat keyakinan diri mereka, semakin rendah stres akademik. Meskipun memiliki korelasi yang lebih rendah dengan resiliensi dan self-esteem, dukungan sosial membantu siswa mengatasi tekanan akademik dengan memberikan dukungan emosional dan psikologis yang penting, dan meningkatkan ketiga komponen ini dapat menjadi pendekatan yang berguna untuk membuat lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung. Siswa untuk mengatasi tantangan memainkan peran penting dalam manajemen stres. Oleh karena itu, resiliensi adalah komponen penting yang harus diperhatikan jika mereka ingin mengurangi stres akademik. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial, resiliensi, dan self-esteem secara bersamaan memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengurangi stres akademik; variabel dengan korelasi tertinggi adalah self-esteem, yang menunjukkan bahwa siswa yang memiliki keyakinan diri tinggi cenderung lebih percaya diri dan lebih mampu menghadapi tantangan akademik.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "[Hubungan Dukungan Sosial Dan Resiliensi Terhadap Stress Akademik Pada Siswa Berprestasi Dengan Self-Esteem Sebagai Mediator]". Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima

kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Kepala Sekolah [Moh, Sahrul S. Pd, MM], selaku Kepala SMAN Olahraga, yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah ini, para guru SMAN Olahraga yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses penelitian serta meluangkan waktu untuk memberikan informasi yang dibutuhkan, dan siswa-siswi SMAN Olahraga yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini serta memberikan data yang sangat berharga. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan, motivasi, serta kerjasama selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

References

1. P. Kurniawati, "Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret," Univ. Nusantara PGRI Kediri, vol. 01, pp. 1–7, 2017, [Online]. Available: <https://jurnal.uns.ac.id/bise/article/download/16450/13248>
2. S. Julika and D. Setiyawati, "Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Sari," Gadjah Mada J. Psychol., vol. 5, no. 1, p. 50, 2019, doi: 10.22146/gamajop.47966.
3. R. R. Tiyas and M. S. Utami, "Online Learning Saat Pandemi Covid-19: Stres Akademik terhadap Subjective Well-being dengan Adaptive Coping sebagai Mediator," Gadjah Mada J. Psychol., vol. 7, no. 2, p. 225, 2021, doi: 10.22146/gamajop.64599.
4. T. Jagiello, J. Belcher, A. Neelakandan, K. Boyd, and V. M. Wuthrich, Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review, no. 0123456789. Springer US, 2024. doi: 10.1007/s10578-024-01667-5.
5. S. Damayanti, S. Rauzatul Jannah, and N. Hasrati Nizami, "Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Selama Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Banda Aceh," J. Ilm. Mhs., vol. 5, no. 4, pp. 154–158, 2022, [Online]. Available: <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/download/20329/9751>
6. D. Hidayat Fahrul, "Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja," vol. 5, pp. 31–41, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.22373/fitrah.v5i1.2992>
7. H. Kestabilan et al., "Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Implikasi Pada Layanan Bimbingan Pribadi," 2021, [Online]. Available: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repository.upi.edu/69198/1/S_PPB_1606427_Title.pdf
8. O. Candra, "Stres Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa Kelas X SMA Negeri 4 Tanj. Putih Kabupaten Rokan Hilir Pada Masa Pandemi Covid 19," 2021, [Online]. Available: <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/7912>
9. A. H. Ade, "Stres Akademik Siswa SMA Dan Implikasi Dalam Bimbingan Dan Konseling," Skripsi, vol. Padang:, p. Universitas Negeri Padang, 2019, [Online]. Available: <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/25418>
10. N. T. Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional," Bul. Psikol., vol. 24, no. 1, p. 1, 2016, doi: 10.22146/bpsi.11224.
11. A. N. Azmy, A. J. Nurihsan, and E. S. Yudha, "Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat," Indones. J. Educ. Couns., vol. 1, no. 2, pp. 197–208, 2017, doi: 10.30653/001.201712.14.
12. A. D. Wati, "Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja," Masker Med., vol. 10, no. 2, pp. 741–746, 2022, doi: 10.52523/maskermedika.v10i2.497.
13. Wicaksono, Rosanti, and Purwanti, "Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas Viii SMP Negeri 18 Pontianak," J. Pendidik. Pembelajaran, vol. 11, no. 9, pp. 1576–1583, 2022, doi: 10.26418/jppk.v11i9.58102.
14. R. Atziza, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stres Dalam Pendidikan Kedokteran," J. Agromed Unila, vol. 2, no. 3, pp. 317–320, 2015, [Online]. Available: <https://jake.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>
15. M. A. Oktaviani, "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram," Psikoborneo J. Ilm. Psikol., vol. 7, no. 4, pp. 549–556, 2019, doi: 10.30872/psikoborneo.v7i4.4832.
16. S. Harter, "Developmental Differences in Self-Representations during Childhood," Constr. self Dev. Sociocult. Found., pp. 27–71, 2012.
17. I. Juniartha, "Hubungan Antara Harga Diri (Self-Esteem) Dengan Tingkat Stres Narapidana Wanita Di Lapas Klas Iia Denpasar," Coping Ners (Community Publ. Nursing), vol. 3, no. 1, pp. 1–7, 2015.
18. A. N. Aripah, I. Harsanti, and H. R. Salve, "Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Pada Ibu Dengan Anak Disabilitas," J. Psikol., vol. 12, no. 1, pp. 57–63, 2019, doi: 10.35760/psi.2019.v12i1.1916.
19. F. U. N. Erindana, H. F. Nashori, and M. N. F. Tasaufi, "Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama," Motiv. J. Psikol., vol. 4, no. 1, p. 11, 2021, doi: 10.31293/mv.v4i1.5303.
20. P. Summergrad, "Medical psychiatry units and the roles of the inpatient psychiatric service in the general hospital," Gen. Hosp. Psychiatry, vol. 16, no. 1, pp. 20–31, 1994, doi: 10.1016/0163-8343(94)90083-3.

21. S. H. Hamaideh, "Stressors and reactions to stressors among university students," *Int. J. Soc. Psychiatry*, vol. 57, no. 1, pp. 69–80, 2011, doi: 10.1177/0020764009348442.
22. Sonia Alvina, "Resiliensi Mahasiswa Dengan Pengalaman Bullying Di Perguruan Tinggi," *J. Psikol. Psibernetika*, vol. 9, no. 2, pp. 156–162, 2016.
23. E. Scott, "Social Support for Stress Relief," *Verywell Mind*, pp. 1–4, 2020, [Online]. Available: <https://www.verywellmind.com/stress-and-social-support-research-3144460>
24. N. A. Fadliyah, S. B. Thalib, and A. Pandang, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 1 Polewali The Effect of Social Support on Student's Akademik Stress at SMK Negeri 1 Polewali," pp. 1–7, 2020, [Online]. Available: [http://eprints.unm.ac.id/25319/%0Ahttp://eprints.unm.ac.id/25319/1/Jurnal Nurul Atmah Fadliyah_1744040017_Bimbingan dan Konselin.pdf](http://eprints.unm.ac.id/25319/%0Ahttp://eprints.unm.ac.id/25319/1/Jurnal%20Nurul%20Atmah%20Fadliyah_1744040017_Bimbingan%20dan%20Konselin.pdf)
25. A. S. Masten and A. J. Barnes, "Resilience in children: Developmental perspectives," *Children*, vol. 5, no. 7, pp. 1–16, 2018, doi: 10.3390/children5070098.
26. P. D. W. Dewi, N. M. D. Sulistiowati, N. K. A. Sawitri, and P. A. E. S. Karin, "The Relationship between Social Support and Academic Stress to the Onset of Suicidal Ideation in Adolescents," *Babali Nurs. Res.*, vol. 5, no. 1, pp. 99–111, 2024, doi: 10.37363/bnr.2024.51311.
27. A. S. Masten, "Ordinary magic: Resilience processes in development," *Am. Psychol.*, vol. 56, no. 3, pp. 227–238, 2001, doi: 10.1037/0003-066X.56.3.227.
28. A. C. Jaya and M. Irawan, "Hubungan Resiliensi Dengan Stres Akademik Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 12 Medan Tahun Ajaran 2021/2022," *Indones. Couns. Psychol.*, vol. 2, no. 2, p. 59, 2022, doi: 10.24114/icp.v2i2.38837.
29. A. R. Affani, "Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19," *Fak. Psikol. Univ. Muhammadiyah Malang*, vol. 14, no. 1, pp. 1–13, 2021.
30. F. Marhamah and H. B. Hamzah, "the Relationship Between Social Support and Academic Stress Among First Year Students At Syiah Kuala University," *Psikoislamedia J. Psikol.*, vol. 1, no. 1, pp. 149–172, 2017, doi: 10.22373/psikoislamedia.v1i1.1487.
31. N. Z. Septiana, "Hubungan Antara Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19," *SITTAH J. Prim. Educ.*, vol. 2, no. 1, pp. 49–64, 2021, [Online]. Available: <https://jurnal.iainkediri.ac.id/index.php/sittah/article/view/2915>
32. L. Lianasari, H. Widiastuti, and A. Nusandari, "Self-efficacy, self-esteem, dukungan sosial, terhadap resiliensi dengan optimisme sebagai variabel intervening pada pelaku usaha (UMKM)," *Reswara J. Psychol.*, vol. 1, no. 1, pp. 62–80, 2022.
33. S. Supriyati, "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Harga Diri Terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau," *J. Psikol. Malahayati*, vol. 5, no. 1, pp. 15–21, 2023, doi: 10.33024/jpm.v5i1.8896.
34. Aza N.I, Atmoko A, and Hitipeuw I, "Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA," *J. Pendidik. Teor. Penelitian, dan Pengemb.*, vol. 4, no. 4, pp. 491–498, 2019.
35. I. Civilization, Tema 19, and E. Domenico, "Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecendrungan Komplusif Buying Pada Siswa SMKN 2 Takengon," *Skripsi*, p. 6, 2021.
36. Z. L. Muzizatin, "Pengaruh dukungan sosial terhadap orientasi masa depan remaja di man 1 kota malang," pp. 1–116, 2021, [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/34795/>
37. R. O. Amari, "Hubungan Antara Self-Esteem Dengan resiliensi Pada Mahasiswa Tahun pertama 2021 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pada Masa Pandemi Covid-19," *Skripsi*, pp. 31–41, 2023.
38. E. Fachrosi, "Perebedaan Stres Akademik Atara Kelompok Siswa Minoritas Dengan Mayoritas," 2019.
39. I. Nursaadah, B. Widyaningrum, and A. Sadih, "Pengaruh Resiliensi Akademik Dan Self Efficacy Terhadap Stres Akademik," *Empati J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 11, no. 1, pp. 1–11, 2024, doi: 10.26877/empati.v11i1.16213.
40. S. S. MELELO, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Denagan Stres Akademik APada Siswa SMP Negeri 18 Semarang," vol. 5, pp. 1–14, 2023, [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
41. A. Takril and Herdi, "Hubungan Resiliensi Akademik dan Optimisme dengan Stres Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Tahun Pertama di Boarding School," *INSIGHT J. Bimbing. Konseling*, vol. 11, no. 2, pp. 162–176, 2022, doi: 10.21009/insight.112.05.
42. G. GOOD, "Hubungan Antara Self Esteem Dengan Prestasi Belajar siswa Di SMA X," *Angew. Chemie Int. Ed.* 6(11), 951–952., vol. 1, no. April, pp. 140–148, 2015.
43. S. Mulinda and Megawati, "Pengaruh Harga Diri dan Stres Terhadap Prestasi Akademik Dikalangan Mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala," *J. Ilm. Mhs. Ekon. Manaj.*, vol. 3, no. 3, pp. 49–58, 2018.
44. E. I. Hidayat, M. Ramli, and A. J. Setiowati, "Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *J. Pendidik. Teor. Penelitian, dan Pengemb.*, vol. 6, no. 4, p. 635, 2021, doi: 10.17977/jptpp.v6i4.14728.
45. S. S. L. Rekozar and M. Damariyanti, "Dukunagn Sosial Dan Stres Akademik Pada Santri," *Arjwa J. Psikol.*, vol. 1, no. 4, pp. 192–204, 2022, doi: 10.35760/arjwa.2022.v1i4.7311.
46. R. H. NST, D. Y. Mukhtar, and I. S. Dewi, "Peran Dukungan Sosial Terhadap reaksi Stres

- Akademik Pada Mahasiswa Baru Pasca Pandemi,” *Psikol. Konseling*, vol. 21, no. 2, p. 1450, 2022, doi: 10.24114/konseling.v21i2.41108.
47. D. Anadita, “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring,” *Borobudur Psychol. Rev.*, vol. 1, no. 1, pp. 38–45, 2021, doi: 10.31603/bpsr.4867.
48. L. Palangda, L. J. Mandey, M. P. Mamuaya, J. F. Ponamon, H. Monoarfa, and S. Jacobus, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa Di SMK 1 Tana Toraja,” *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, no. 6, pp. 8655–8662, 2022.
49. A. L. Fardani, A. A. Jumhur, and N. Ayuningtyas, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta,” *J. Pendidik.*, vol. 22, no. 2, pp. 134–140, 2021, doi: 10.33830/jp.v22i2.1099.2021.
50. A. Kirana, A. Agustini, and E. Rista, “Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat,” *Provita J. Psikol. Pendidik.*, vol. 15, no. 1, pp. 27–50, 2022, doi: 10.24912/provita.v15i1.18379.
51. N. P. Afiffah, “Resiliensi Akademik Dengan Stres, Kecemasan dan Depresi Remaja SMA Dimasa Pandemi Covid-19,” *J. Persat. Perawat Nas. Indones.*, vol. 8, no. 1, p. 41, 2023, doi: 10.32419/jppni.v8i1.366.