



Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas X di SMAN 1 Cimahi

Khrisna Wisnusakti*, Sindi Royentika Mangku Purwalam, Rahmi Imelisa, Andri Nurmansyah, Ibrahim Noch Bolla

Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi, Jawa Barat

*Email: khrisnaws@gmail.com

ABSTRACT

Background: Academic stress is one of the problems students may experience due to various demands during the learning process. Ten-grade students are in a transitional period from junior high school to high school and therefore need to adapt to a new environment, learning system, and academic demands. Social support from family, friends, and significant others can help students cope with academic pressure. **Objective:** This study aims to determine the relationship between social support and academic stress among 10th-grade students at SMAN 1 Cimahi. **Method:** This study employed a quantitative method with an analytical survey design and a cross-sectional approach. The population consisted of 468 students, and the sample comprised 215 respondents selected using the proportionate random sampling technique. Data were collected using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) questionnaire and the Academic Stress Scale, then analysed univariately and bivariate using the chi-square test. **Results:** The majority of respondents reported high levels of social support 111 students (51.6%) and low levels of academic stress 159 students (74.0%). The results of the Chi-Square test showed a p-value <0.001 ($p \leq 0.05$), indicating a significant association between social support and academic stress. **Conclusion:** There is a significant relationship between social support and academic stress among 10th-grade students at SMAN 1 Cimahi. Students with higher levels of social support tend to experience lower levels of academic stress.

Keywords: Social Support, Students, Academic Stress.

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang dapat dialami siswa akibat berbagai tuntutan selama proses pembelajaran. Siswa kelas X berada pada masa transisi dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas sehingga perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan, sistem pembelajaran, dan tuntutan akademik yang baru. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang penting lainnya dapat membantu siswa dalam menghadapi tekanan akademik. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa kelas X di SMAN 1 Cimahi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei analitik dan pendekatan cross-sectional. Populasi berjumlah 468 siswa dengan sampel sebanyak 215 responden yang dipilih menggunakan teknik proportionate random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) dan Skala Stres Akademik, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki dukungan sosial tinggi sebanyak 111 siswa (51,6%) dan stres akademik rendah sebanyak 159 siswa (74,0%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value $<0,001$ ($p \leq 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa kelas X di SMAN 1 Cimahi. Siswa dengan dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki stres akademik yang lebih rendah.

Kata kunci: Dukungan sosial, Siswa, Stres Akademik.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi yang diwarnai oleh berbagai tantangan yang berpotensi memengaruhi proses tumbuh kembang dan kesejahteraan psikologisnya (Suswanti et al., 2023). Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), diperkirakan sekitar 14,3% atau satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental (World Health Organization, 2025). Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mencatat bahwa prevalensi gangguan mental emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi pada penduduk usia di atas 15 tahun di Provinsi Jawa Barat mencapai 12,1% (Riskesdas, 2018). Remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental berpotensi menghadapi berbagai dampak negatif, seperti hambatan dalam proses pendidikan, perilaku berisiko, hingga stigma yang dapat mengurangi kesiapan mereka untuk mencari pertolongan ketika menghadapi masalah (Suswanti et al., 2023).

Di lingkungan sekolah, salah satu bentuk permasalahan psikologis yang paling sering dialami akibat beban pembelajaran adalah stres akademik. Stres akademik terjadi ketika tuntutan dalam pendidikan dipersepsikan melampaui kemampuan yang dimiliki, sehingga memunculkan reaksi fisik, perilaku, kognitif, maupun emosional (Tamba & Santi, 2021). Berbagai faktor pemicu stres akademik dapat berasal dari dalam diri siswa (internal) maupun dari lingkungan (eksternal), yang di antaranya meliputi tingginya tuntutan akademik dan kurangnya dukungan sosial (Aprilia et al., 2025).

Dukungan sosial menjadi bagian penting dalam interaksi yang berfungsi membantu siswa dalam menghadapi berbagai tekanan selama pendidikan. Siswa yang mendapatkan dukungan memadai dari keluarga, teman sebaya, maupun guru cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah serta kemampuan adaptasi yang lebih baik (Mutiarawati & Lestari, 2024). Dalam hal ini, perawat juga memiliki peran preventif melalui edukasi dan pendampingan pengelolaan stres untuk memelihara

kesehatan mental remaja di sekolah (Sari et al., 2025).

Siswa kelas X di SMAN 1 Cimahi berada pada tahap transisi penting dari SMP ke SMA yang menuntut banyak penyesuaian. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, siswa mengaku mengalami kesulitan beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang dinilai lebih padat dan penuh tekanan. Sebagian siswa yang memperoleh dukungan baik dari keluarga dan teman cenderung lebih mampu menghadapi tekanan tersebut, sementara siswa yang kurang mendapat dukungan merasa lebih cemas, mudah stres, dan terbebani oleh tuntutan akademik. Fenomena ini mengindikasikan perlunya kajian mendalam mengenai bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa kelas X di SMAN 1 Cimahi sebagai acuan dalam tindakan keperawatan jiwa.

Dukungan sosial dapat bekerja sebagai sumber daya emosional dan praktis ketika siswa menilai tuntutan akademik sebagai tekanan. Dukungan emosional membantu siswa merasa dipahami, dukungan informasional membantu menemukan strategi penyelesaian tugas, sedangkan dukungan instrumental menyediakan bantuan nyata ketika beban meningkat. Persepsi bahwa bantuan tersedia juga dapat memperkuat keyakinan siswa dalam menghadapi tuntutan dan mencegah tekanan berkembang menjadi gangguan fungsi yang lebih berat (Mutiarawati & Lestari, 2024).

Hubungan dukungan sosial dan stres akademik penting dikaji pada siswa kelas X karena mereka menghadapi perubahan lingkungan, pola belajar, relasi teman sebaya, dan ekspektasi akademik secara bersamaan. Penelitian sebelumnya banyak dilakukan pada mahasiswa atau pada situasi pembelajaran daring. Bukti pada siswa yang baru memasuki sekolah menengah atas masih perlu diperkuat agar sekolah dapat merancang dukungan yang sesuai dengan tahap transisi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa kelas X di SMAN 1 Cimahi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei analitik dan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMAN 1 Cimahi yang berjumlah 468 siswa. Sampel penelitian berjumlah 215 responden dan diambil menggunakan teknik proportionate random sampling. Stres akademik diukur menggunakan Skala Stres Akademik yang disusun berdasarkan teori Gadzella dan Masten serta dimodifikasi oleh Kurnia (Kurnia, 2025). Sementara itu, dukungan sosial diukur menggunakan kuesioner Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet dan telah dimodifikasi oleh Kirana (Kirana, 2022). Data kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square dengan batas kemaknaan statistik $p \leq 0,05$.

Desain survei analitik cross-sectional digunakan untuk mengukur dukungan sosial dan stres akademik pada satu waktu. Jumlah sampel 215 siswa dialokasikan secara proporsional sesuai jumlah siswa pada masing-masing kelompok kelas, kemudian responden dipilih secara acak. Pendekatan ini ditujukan agar setiap kelompok kelas terwakili dalam sampel sesuai proporsinya pada populasi.

Multidimensional Scale of Perceived Social Support menilai dukungan yang dipersepsikan berasal dari keluarga, teman, dan orang penting lainnya. Skala Stres Akademik menilai respons siswa terhadap tuntutan belajar berdasarkan instrumen yang telah dimodifikasi dalam penelitian sebelumnya. Skor masing-masing instrumen dijumlahkan dan dikelompokkan sesuai pedoman instrumen yang digunakan dalam penelitian.

Analisis univariat digunakan untuk menyajikan frekuensi dan persentase kategori dukungan sosial serta stres akademik. Analisis bivariat menggunakan uji chi-square dengan tingkat kemaknaan 5%. Besarnya hubungan dilengkapi dengan odds ratio untuk membandingkan peluang stres akademik

rendah antara siswa dengan dukungan sosial tinggi dan siswa dengan dukungan sosial sedang. Karena pengukuran dilakukan secara bersamaan, hasil ditafsirkan sebagai asosiasi dan bukan sebab-akibat.

HASIL

Sebanyak 215 siswa dianalisis. Hasil analisis univariat dan bivariat disajikan pada Tabel 1-3.

Tabel 1. Dukungan sosial siswa (n = 215)

Kategori	n	%
Sedang	104	48,4
Tinggi	111	51,6
Jumlah	215	100,0

Dukungan sosial tinggi ditemukan pada 111 siswa (51,6%), sedangkan 104 siswa (48,4%) memiliki dukungan sosial sedang. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori dukungan sosial rendah.

Tabel 2. Stres akademik siswa (n = 215)

Kategori	n	%
Rendah	159	74,0
Sedang	56	26,0
Jumlah	215	100,0

Sebagian besar siswa memiliki stres akademik rendah, yaitu 159 siswa (74,0%); sebanyak 56 siswa (26,0%) memiliki stres akademik sedang. Tidak terdapat siswa dalam kategori stres akademik tinggi.

Tabel 3. Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik (n = 215)

Dukungan	Sedang n (%)	Rendah n (%)	Total n (%)	Nilai p
Sedang	48 (46,2)	56 (53,8)	104 (100)	0,001
Tinggi	8 (7,2)	103 (92,8)	111 (100)	

Pada siswa dengan dukungan sosial tinggi, 92,8% memiliki stres akademik rendah. Pada siswa dengan dukungan sosial sedang, proporsi stres akademik rendah adalah 53,8%. Uji chi-square menunjukkan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik ($p = 0,001$). Nilai OR sebesar 11,036 menunjukkan bahwa siswa dengan

dukungan sosial tinggi memiliki peluang sekitar 11 kali lebih besar untuk berada pada kategori stres akademik rendah dibandingkan siswa dengan dukungan sosial sedang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebaran dukungan sosial pada siswa kelas X SMAN 1 Cimahi berada dalam kategori tinggi (51,6%) dan sedang (48,4%), tanpa ada siswa dengan dukungan sosial rendah. Setiap individu memiliki persepsi yang beragam terhadap dukungan sosial, karena hal ini bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh bagaimana individu menafsirkan dukungan dari keluarga, teman, dan orang terdekat (Aliyah & Kusdiyati, 2021). Perbedaan dukungan sosial ini sangat dipengaruhi oleh elemen utama seperti pertukaran sosial, empati, serta nilai dan norma sosial yang berlaku di lingkungan masyarakat (Rida & Muhid, 2022). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa umumnya mendapatkan dukungan sosial yang memadai dari lingkungan terdekatnya untuk menciptakan rasa aman di sekolah (Wardaniati et al., 2024).

Pada variabel stres akademik, mayoritas responden tergolong dalam kategori rendah (74%) dan sedang (26%). Kategori rendah yang mendominasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan dalam menghadapi serta menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan akademik yang terdapat di lingkungan sekolah (Wibowo, 2023).

Hasil analisis bivariat membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik ($p = 0,001$; $OR = 11,036$). Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh, semakin rendah stres akademik yang dialami siswa. Dukungan sosial berperan sangat penting dalam mengurangi dampak negatif stres, memperkuat ketahanan mental, serta menumbuhkan perasaan dihargai yang mendorong individu untuk bangkit dari tekanan atau kesulitan (Dwitami & Selian, 2025). Temuan ini selaras dengan penelitian

pada pelajar madrasah maupun sekolah menengah yang juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik, di mana penguatan dukungan sosial menjadi strategi efektif untuk mengelola stres siswa (Intani & Ansyah, 2025).

Distribusi dukungan sosial yang relatif seimbang antara kategori tinggi dan sedang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah merasakan adanya sumber bantuan, meskipun kekuatan dukungan yang dipersepsikan berbeda. Persepsi tersebut penting karena bantuan yang tersedia belum tentu memberi dampak yang sama bagi setiap siswa. Kualitas komunikasi, kesesuaian bantuan dengan kebutuhan, dan rasa aman untuk mengungkapkan kesulitan dapat menentukan apakah dukungan benar-benar digunakan ketika siswa menghadapi tekanan akademik.

Dominannya stres akademik rendah dapat menggambarkan kemampuan adaptasi yang cukup baik pada sebagian besar siswa. Namun, kategori rendah tidak berarti seluruh tuntutan akademik tidak menimbulkan tekanan. Sebagian siswa mungkin telah memiliki strategi belajar, dukungan keluarga, relasi teman sebaya, atau kemampuan mengatur waktu yang membantu mempertahankan tekanan pada tingkat yang dapat dikelola. Kelompok dengan stres sedang tetap memerlukan perhatian karena tekanan yang berlangsung dapat mengganggu konsentrasi, motivasi, kualitas tidur, dan keterlibatan dalam pembelajaran.

Nilai odds ratio memperlihatkan perbedaan yang bermakna secara praktis. Siswa dengan dukungan sosial tinggi memiliki peluang lebih besar untuk berada pada kategori stres akademik rendah dibandingkan siswa dengan dukungan sosial sedang. Hubungan ini dapat dijelaskan melalui fungsi penyangga stres: dukungan membantu siswa menilai tuntutan sebagai sesuatu yang dapat diatasi, menyediakan alternatif pemecahan masalah, dan mengurangi perasaan menghadapi tekanan seorang diri. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menemukan hubungan dukungan sosial dan

stres akademik pada kelompok pelajar (Intani & Ansyah, 2025).

Sumber dukungan dapat memberikan fungsi yang berbeda. Keluarga umumnya menyediakan rasa aman, bantuan instrumental, dan peneguhan ketika siswa mengalami kegagalan. Teman sebaya lebih dekat dengan pengalaman akademik sehari-hari sehingga dapat membantu berbagi informasi, menyelesaikan tugas, dan menormalkan kesulitan yang dialami. Guru dan orang penting lainnya dapat memberikan umpan balik, arahan, dan akses terhadap sumber belajar. Keseimbangan ketiga sumber tersebut penting karena dukungan dari satu pihak belum tentu menggantikan kebutuhan yang seharusnya dipenuhi oleh pihak lain. Instrumen dukungan sosial multidimensional memungkinkan siswa menilai ketersediaan dukungan dari beberapa sumber tersebut, tetapi penelitian ini belum menganalisis kontribusi setiap subskala secara terpisah.

Tahap transisi kelas X juga dapat memengaruhi cara dukungan diterima. Siswa masih membangun relasi dengan teman dan guru baru, mempelajari aturan sekolah, serta menyesuaikan strategi belajar dengan tuntutan yang berbeda dari sekolah sebelumnya. Pada fase ini, dukungan yang jelas dan mudah diakses dapat mencegah siswa menunda pencarian bantuan. Sebaliknya, ekspektasi berprestasi yang tinggi tanpa komunikasi suportif dapat membuat bantuan dipersepsikan sebagai tekanan tambahan. Oleh karena itu, kualitas interaksi perlu diperhatikan selain banyaknya dukungan yang tersedia.

Hasil bahwa tidak terdapat kategori dukungan sosial rendah dan stres akademik tinggi dapat mencerminkan kondisi nyata populasi, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh batas kategori instrumen atau kecenderungan responden memilih jawaban yang lebih dapat diterima. Distribusi yang tidak mencakup seluruh kategori membatasi variasi data dan perlu dipertimbangkan ketika menggeneralisasi hasil. Pelaporan skor kontinu, median, rentang, serta hasil setiap dimensi pada penelitian berikutnya dapat memberi informasi lebih rinci daripada

kategori saja dan memungkinkan analisis hubungan yang lebih sensitif.

Implikasi penelitian mencakup penguatan dukungan pada beberapa tingkat. Keluarga dapat membangun komunikasi yang tidak hanya menekankan hasil akademik, tetapi juga memantau beban dan kebutuhan siswa. Teman sebaya dapat dilibatkan melalui kelompok belajar dan dukungan sebaya. Sekolah dapat menyediakan akses yang jelas terhadap wali kelas, guru bimbingan konseling, dan layanan kesehatan sekolah. Perawat komunitas atau perawat sekolah dapat berkontribusi melalui edukasi pengelolaan stres, skrining sederhana, konseling awal, dan rujukan ketika siswa menunjukkan gangguan fungsi atau gejala kesehatan mental yang menetap.

Program sekolah dapat dimulai dengan pemetaan kebutuhan siswa pada awal tahun ajaran, orientasi mengenai sumber bantuan, dan pertemuan berkala untuk memantau penyesuaian akademik. Kelompok belajar kecil dapat digunakan untuk memperkuat dukungan sebaya, sedangkan komunikasi dengan orang tua dapat diarahkan pada pemberian dukungan yang tidak menghakimi. Siswa dengan stres sedang dapat memperoleh latihan pengaturan waktu, pemecahan masalah, relaksasi, dan keterampilan meminta bantuan. Keberhasilan program sebaiknya tidak hanya dinilai dari penurunan skor stres, tetapi juga dari kehadiran, keterlibatan belajar, kualitas tidur, dan kemudahan siswa mengakses dukungan.

Meskipun odds ratio menunjukkan hubungan yang kuat, ukuran tersebut tidak dapat langsung diartikan sebagai besarnya penurunan risiko yang akan terjadi apabila dukungan sosial ditingkatkan. Odds ratio berasal dari perbandingan kategori pada satu waktu dan dapat berubah setelah faktor lain diperhitungkan. Analisis multivariat pada penelitian selanjutnya dapat memasukkan jenis kelamin, prestasi, beban tugas, efikasi diri, kondisi ekonomi, dukungan keluarga, dan pengalaman perundungan. Pendekatan tersebut akan membantu menentukan apakah hubungan dukungan sosial tetap konsisten setelah faktor perancu dikendalikan.

Pengembangan penelitian juga dapat menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pengukuran berulang sejak awal hingga akhir semester dapat menunjukkan kapan stres meningkat dan apakah perubahan dukungan sosial mendahului perubahan stres. Wawancara dengan siswa, orang tua, dan guru dapat menjelaskan bentuk dukungan yang dianggap membantu, dukungan yang justru dirasakan sebagai tekanan, serta hambatan meminta pertolongan. Informasi tersebut penting karena skor kuesioner merangkum persepsi, tetapi belum menggambarkan situasi konkret ketika siswa menghadapi tugas, ujian, konflik teman sebaya, atau harapan keluarga. Hasil kuantitatif dan kualitatif yang diintegrasikan dapat menghasilkan intervensi sekolah yang lebih kontekstual, misalnya dukungan sebaya untuk masalah belajar, konseling keluarga untuk tekanan ekspektasi, dan rujukan profesional untuk gejala yang menetap. Evaluasi intervensi sebaiknya melibatkan siswa sejak tahap perencanaan agar bentuk kegiatan, waktu pelaksanaan, dan saluran bantuan sesuai dengan kebutuhan mereka. Keterlibatan siswa juga dapat meningkatkan penerimaan program, mengurangi stigma terhadap layanan kesehatan mental, dan membantu sekolah mengenali perubahan kebutuhan selama tahun ajaran. Pemantauan berkala akan membantu sekolah menyesuaikan intensitas dukungan bagi siswa yang menghadapi peningkatan beban menjelang ujian atau perubahan situasi keluarga.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Desain cross-sectional tidak dapat memastikan apakah dukungan sosial yang tinggi menurunkan stres akademik atau apakah siswa dengan stres lebih rendah menilai dukungan di sekitarnya secara lebih positif. Data berasal dari laporan diri sehingga mungkin dipengaruhi bias ingatan dan keinginan memberikan jawaban yang diterima secara sosial. Penelitian dilakukan pada satu sekolah dan belum mengendalikan faktor lain seperti beban tugas, prestasi akademik, status ekonomi, kualitas tidur, efikasi diri, dan pola komunikasi keluarga. Penelitian longitudinal

pada beberapa sekolah diperlukan untuk menilai perubahan dari waktu ke waktu serta menguji faktor mediator atau moderator yang menjelaskan hubungan tersebut dalam populasi siswa yang lebih beragam dan lintas wilayah.

KESIMPULAN

Sebagian besar siswa kelas X di SMAN 1 Cimahi memiliki dukungan sosial tinggi dan stres akademik rendah. Dukungan sosial berhubungan signifikan dengan stres akademik. Siswa dengan dukungan sosial tinggi memiliki peluang lebih besar untuk berada pada kategori stres akademik rendah dibandingkan siswa dengan dukungan sosial sedang. Penguatan dukungan keluarga, teman sebaya, guru, dan layanan kesehatan sekolah dapat menjadi bagian dari upaya pencegahan stres akademik, tetapi hubungan sebab-akibat belum dapat ditentukan melalui desain cross-sectional.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, P. N., & Kusdiyati, S. (2021). Pengaruh perceived social support terhadap psychological distress pada remaja SMA di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 59-68.
- Aprilia, A., Sandra, V. N., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Faktor penyebab terjadinya stres akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Journal of Learning and Teaching*, 2(3), 86-91.
- Dwitami, P. R., & Selian, S. N. (2025). Makna dukungan sosial bagi mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 4164-4179.
- Intani, A. H., & Ansyah, E. H. (2025). Relationship between social support and academic stress in Islamic high school. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 13(3).
- Kirana, A. P. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi

- COVID-19 [Skripsi, Universitas dr. Soebandi].
- Kurnia, I. (2025). Hubungan stres akademik dengan resiliensi pada siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim].
- Mutiawati, W., & Lestari, R. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surakarta [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Rida, A. S., & Muhid, A. (2022). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *TEMATIK*, 2(1), 2775-3360.
- Riskesdas. (2018). Hasil utama Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Barat. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sari, P. Y., Sulistyowati, T., Iswantingsih, E., & Nugroho, H. (2025). Kondisi kesehatan mental remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 495.
- Suswanti, W. S. E., Budiman, M. E. A. B., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas wilayah urban dan rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 538.
- Tamba, J. J., & Santi, D. E. (2021). Efikasi diri dengan stres akademik siswa SMA selama pembelajaran daring masa pandemi COVID-19. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora*, 1(1), 136-142.
- Wardaniati, Ahkam, M., & Halima, A. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan flow akademik siswa di SMAN 8 Gowa. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1).
- Wibowo, B. Y. (2023). Profil stres akademik pada siswa SMK Al-Insan kelas XII. *PRIMER: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 72-79.
- World Health Organization. (2025). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>