



Original Article

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Darul Ulum 1 Unggulan Peterongan Jombang

Amalia Rahim Khairunnisa^{1✉}, Arfin Nurma Halida²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya.

Korespondensi Email: amalia.22244@mhs.unesa.ac.id✉

Abstrak:

This study aims to examine the relationship between peer social support and academic stress among senior high school students. The research employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. Participants consisted of 242 eleventh-grade students, both male and female, selected using a saturated sampling technique. Data were collected using two adapted instruments: the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) consisting of 16 items to measure academic stress and the Student Academic Support Scale (SSSS) consisting of 14 items to measure peer social support. Descriptive results indicated that peer social support scores ranged from 15 to 70 (SD = 10.91), while academic stress scores ranged from 22 to 80 (SD = 10.29). Normality testing using the Shapiro–Wilk test showed that both variables were normally distributed ($p > 0.05$), allowing the use of Pearson correlation analysis. The results revealed a significant positive relationship between peer social support and academic stress ($r = 0.155$, $p = 0.016$). Although the correlation strength was categorized as weak, the findings indicate that higher peer social support was associated with higher levels of academic stress among students. These findings suggest that peer support may function not only as emotional and academic assistance, but also as a factor that increases students' awareness of academic expectations and performance demands. Therefore, efforts to manage academic stress should not only enhance peer support but also strengthen students' coping strategies and emotional regulation to maintain academic well-being.

Kata kunci: Dukungan Sosial Teman Sebaya, Stres Akademik, Siswa

Pendahuluan

Dalam proses pendidikan, siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan yang berpotensi menimbulkan stres akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai tekanan mental yang terkait dengan perasaan frustrasi yang diantisipasi akibat kegagalan akademik atau kesadaran akan kemungkinan kegagalan tersebut ([Amalia & Nasrohi,](#)

Submitted	: 27 February 2026
Revised	: 28 February 2026
Acceptance	: 12 March 2026
Publish Online	: 13 March 2026

[2021](#)). Tekanan ini tidak hanya muncul ketika siswa mengalami kegagalan, tetapi juga ketika mereka memersepsikan kemungkinan tidak tercapainya standar atau harapan akademik tertentu.

Penelitian pada 521 siswa SMA kelas XI hingga XII di Nepal menunjukkan bahwa sekitar 26,5% siswa mengalami stres akademik secara signifikan. Selain itu, penelitian berbasis sekolah oleh [Haritay et al. \(2025\)](#) di Distrik Belagavi, India, menemukan bahwa sebagian besar siswa sekolah menengah mengalami tingkat stres akademik sedang hingga tinggi, yang terutama bersumber dari beban tugas, ujian, serta ekspektasi orang tua. Menurut laporan *Hillside Horizon*, tanggung jawab akademik menjadi sumber stres bagi sekitar 70% remaja, yang meningkat dibandingkan dekade sebelumnya akibat ketatnya persaingan masuk perguruan tinggi, tingginya harapan orang tua, dan beban tugas sekolah yang lebih berat.

Kondisi serupa dapat ditemui pada siswa kelas XI SMA Darul Ulum 1 Unggulan Peterongan Jombang, yang berada dalam fase transisi menuju kelas XII. Pada tahap ini, orientasi terhadap persiapan masuk perguruan tinggi, khususnya perguruan tinggi negeri, meningkat, sehingga tekanan akademik dan persaingan untuk pencapaian nilai optimal ikut bertambah. Stres akademik yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan prestasi akademik siswa ([Susanto, 2025](#)). Survei *American Psychological Association* menunjukkan bahwa tekanan untuk meraih prestasi akademik menyebabkan sekitar 60% remaja mengalami gangguan tidur, kecemasan, dan kesulitan berkonsentrasi.

Sebagai sekolah berbasis pesantren, SMA Darul Ulum 1 memiliki sebagian besar siswa yang tinggal di asrama. Dinamika kehidupan asrama berbeda dibandingkan siswa di sekolah nonasrama, dengan jadwal kegiatan padat dan pengawasan yang ketat, yang terkadang membuat siswa merasa penat karena remaja biasanya membutuhkan ruang untuk mengeksplorasi bakat dan minat mereka ([Yusfika et al., 2022](#)). Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika siswa juga menghadapi tuntutan akademik, sehingga kesejahteraan psikologis mereka dapat terpengaruh, terutama jika tidak diimbangi dengan resiliensi yang memadai.

Beberapa penelitian menunjukkan tingkat stres akademik tinggi pada siswa asrama Dewi et al. (2025) menemukan bahwa dari 52 siswa baru kelas X di sekolah boarding, 30 siswa (57,69%) mengalami tingkat stres akademik tinggi, sedangkan 22 siswa (42,31%) mengalami stres rendah. Penelitian [Takril & Herdi \(2022\)](#) pada 274 siswa Husnul Khotimah Boarding School juga menunjukkan tekanan akademik tinggi yang terkait dengan penyesuaian terhadap sistem pembelajaran dan pola hidup asrama yang disiplin. [Rizkita \(2020\)](#) melaporkan bahwa dari 60 siswa SMAN Sumatera Selatan yang menerapkan house system, 12 siswa (20%) mengalami stres akademik tinggi, 39 siswa (65%) sedang, dan 9 siswa (15%) rendah, di tengah jadwal akademik dan asrama yang terstruktur.

Dalam menghadapi tekanan ini, siswa sering membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial terdiri dari dukungan struktural, berupa jaringan sosial, dan dukungan fungsional, yaitu kualitas hubungan yang memberikan bantuan emosional, instrumental, atau informasional ([Intani & Ansyah, 2024](#)). Dalam konteks siswa, kedua bentuk dukungan tersebut banyak diperoleh melalui teman sebaya. [Okataviani & Dewi \(2021\)](#) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah keinginan teman sebaya untuk memberikan rasa nyaman, merawat, dan menghargai individu dalam kelompok yang sama.

Remaja cenderung memilih teman sebaya sebagai sumber dukungan karena

mereka berada dalam situasi yang sama dan lebih mudah dipahami ([Febrianti et al., 2023](#)). Kesamaan situasi ini menjadi dasar terbentuknya dukungan sosial teman sebaya. Hal ini didukung oleh penelitian [Lan et al. \(2023\)](#), yang menemukan bahwa siswa dengan tekanan akademik lebih tinggi cenderung melaporkan persepsi dukungan teman sebaya yang lebih rendah, menunjukkan pentingnya peran teman sebaya dalam membantu siswa mengelola stres akademik.

Dukungan sosial teman sebaya juga dapat meningkatkan pengalaman belajar dan motivasi siswa ([Maghfirah et al., 2023](#)). Menurut Sarafino & Smith sebagaimana dikutip dalam [Jannah & Netrawati \(2025\)](#), stres dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah ketersediaan dukungan emosional, instrumental, dan informasional dari lingkungan, termasuk teman sebaya. Dukungan yang tinggi dapat meningkatkan semangat individu dalam mencapai tujuan akademik.

Penelitian [Febrianti et al. \(2023\)](#) pada 65 siswa kelas XII MIPA di SMA Negeri 8 Surakarta menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik, yaitu semakin tinggi dukungan yang diterima, semakin rendah tingkat stres akademik. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian [Pramudyanti & Alwi \(2025\)](#) terhadap 145 siswa kelas XII SMA Negeri 6 Bulukumba ($r = -0,264$, $p = 0,001$) dan 213 siswa SMA Al-Islam Krian ($r = -0,225$, $p = 0,001$), yang menegaskan peran teman sebaya sebagai sumber dukungan emosional dan sosial dalam mengurangi stres akademik.

Berbagai penelitian tersebut memperlihatkan adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik pada siswa. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada siswa kelas akhir atau sekolah umum. Penelitian yang khusus mengkaji siswa kelas XI di sekolah berbasis pesantren masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Darul Ulum 1 Unggulan Peterongan Jombang.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan metode *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa. Desain korelasional dipilih karena penelitian bertujuan mengidentifikasi hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada partisipan.

Partisipan penelitian berjumlah 242 siswa kelas XI, terdiri dari siswa perempuan dan laki-laki yang aktif mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian karena jumlah populasi relatif terbatas dan memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan.

Pengukuran stres akademik dilakukan menggunakan skala stres akademik yang diadaptasi oleh [Hidayah \(2018\)](#) berdasarkan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011). Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik siswa melalui lima dimensi, yaitu *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self-expectation*, dan *despondency*. Instrumen terdiri dari 16 aitem dengan format skala Likert 1-5, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres akademik yang semakin tinggi.

Dukungan teman sebaya diukur menggunakan skala yang juga diadaptasi oleh [Hidayah \(2018\)](#) dari *Student Academic Support Scale* (SASS) yang dikembangkan oleh

[Thompson dan Mazer \(2009\)](#). Skala ini mengukur persepsi dukungan akademik dari teman sebaya melalui empat aspek utama, yaitu *informational support*, *esteem support*, *motivational support*, dan *venting support*. Skala terdiri dari 14 aitem dengan format respons skala Likert 1-5, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat dukungan teman sebaya yang lebih tinggi.

Kedua instrumen telah melalui proses adaptasi bahasa dan uji psikometrik sehingga dinilai layak digunakan dalam konteks penelitian siswa. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas Shapiro–Wilk untuk mengetahui distribusi data. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ guna mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik.

Hasil

Karakteristik Responden

Kriteria	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	110	45,45%
	Perempuan	132	54,55%
Usia	15 Tahun	3	1,24%
	16 Tahun	82	33,88%
	17 Tahun	141	58,26%
	18 Tahun	7	2,89%
Total		242	100%

Responden dalam penelitian ini berjumlah 242 siswa. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 132 siswa (54,55%), sedangkan laki-laki sebanyak 110 siswa (45,45%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 17 tahun yaitu sebanyak 141 siswa (58,26%), diikuti usia 16 tahun sebanyak 82 siswa (33,88%), usia 18 tahun sebanyak 7 siswa (2,89%), dan usia 15 tahun sebanyak 3 siswa (1,24%). Data ini menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh siswa usia 17 tahun dan berjenis kelamin perempuan.

Statistika Deskriptif

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Dukungan Sosial Teman Sebaya	41,72	10.91	15	70
Stres Akademik	46,05	10.29	22	80

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai mean sebesar 41,72 dengan standar deviasi 10,91, nilai minimum 15 dan maksimum 70. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori sedang dengan variasi skor yang cukup beragam.

Sementara itu, variabel stres akademik memiliki nilai mean sebesar 46,05 dengan standar deviasi 10,29, nilai minimum 22 dan maksimum 80. Nilai rata-rata ini mengindikasikan bahwa tingkat stres akademik responden cenderung berada pada kategori sedang.

Hasil Uji Normalitas Saphiro-Wilk

Variabel	Valid	SD	Shapiro-Wilk	P-Value of Shapiro-Wilk	Min	Max
Dukungan Sosial Teman Sebaya	242	10,91	0,993	0,314	15	70
Stres Akademik	242	10,29	0,993	0,264	22	80

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai signifikansi sebesar 0,314 ($p > 0,05$) dan variabel stres akademik sebesar 0,264 ($p > 0,05$). Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis korelasi Pearson dapat digunakan untuk menguji hubungan antara kedua variabel tersebut.

Hasil Uji Korelasi Pearson

Pearson's Correlations

		Pearson's r	p
Dukungan Sosial Teman Sebaya	- Stres Akademik	0.155*	.016

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,155 dan nilai signifikansi sebesar 0,016 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik. Namun, berdasarkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,155, kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah.

Arah korelasi yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka semakin tinggi pula stres akademik. Meskipun demikian, karena nilai korelasi berada pada kategori lemah, maka hubungan tersebut tidak menunjukkan pengaruh yang kuat secara praktis.

Pembahasan

Sub 1 Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Darul Ulum 1 Unggulan Peterongan Jombang dengan nilai $r = 0,155$ dan $p = 0,016$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, dimana dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang nyata secara statistik dengan stres akademik, meskipun kekuatan hubungan berada pada kategori lemah.

Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima siswa, maka tingkat stres akademik yang dialami juga cenderung meningkat. Temuan ini berbeda dengan sebagian besar penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya cenderung berkorelasi negatif dengan stres akademik, dimana dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu mengurangi tekanan akademik.

Namun demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Yunasti \(2025\)](#) yang menemukan adanya hubungan positif antara stres akademik dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,429$ dan tingkat signifikansi $p = 0,001$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami individu, maka semakin tinggi pula dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak selalu berfungsi sebagai faktor yang menurunkan stres. Dalam konteks akademik tertentu, dukungan dari teman sebaya dapat muncul bersamaan dengan meningkatnya tekanan akademik yang dirasakan individu. Hal ini dapat terjadi karena individu yang mengalami stres akademik lebih cenderung mencari bantuan, berbagi cerita, atau mendapatkan dukungan dari teman sebayanya ketika menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Secara teoretis, fenomena ini dapat dijelaskan melalui *Transactional Model of Stress* yang dikemukakan oleh [Lazarus dan Folkman \(1984\)](#) yang menjelaskan bahwa stres muncul dari proses penilaian individu terhadap tuntutan lingkungan. Dukungan teman sebaya dapat meningkatkan keterlibatan individu terhadap aktivitas akademik sehingga kesadaran terhadap tanggung jawab, tuntutan tugas, serta standar pencapaian akademik juga meningkat. Akibatnya, dukungan sosial tidak hanya berperan sebagai pelindung stres (*stress buffer*), tetapi juga dapat berjalan bersamaan dengan meningkatnya stres akademik yang dialami individu.

Sub 2 Analisis Aspek Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik

Setelah diketahui bahwa hasil menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan teman sebaya dan stres akademik, peneliti melakukan analisis lanjutan berupa distribusi frekuensi pada setiap item dalam skala dukungan teman sebaya. Analisis ini dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai aspek dukungan teman sebaya yang paling dominan muncul pada responden serta untuk memahami dinamika yang mungkin menjelaskan arah hubungan tersebut.

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi item pada skala dukungan teman sebaya, ditemukan bahwa beberapa item memiliki skor yang lebih dominan dibandingkan item lainnya. Item dengan skor tertinggi terdapat pada item 4, 7, 8, dan 10, sedangkan item dengan skor relatif lebih rendah terdapat pada item 1, 5, dan 14, sementara item lainnya berada pada kategori sedang.

Apabila ditinjau berdasarkan aspek dukungan sosial, item-item dengan skor tinggi

tersebut tidak seluruhnya berada dalam aspek yang sama. Item 4 dan item 7 termasuk dalam aspek dukungan informasional, yaitu bentuk dukungan yang berkaitan dengan pemberian informasi, arahan belajar, serta bantuan dalam memahami materi pelajaran. Indikator pada item ini menggambarkan bahwa siswa memperoleh bantuan dari teman sebaya dalam memahami materi pelajaran serta mendapatkan dorongan untuk belajar. Dukungan informasional membantu individu memahami situasi yang dihadapi serta meningkatkan kemampuan dalam memecahkan masalah ([House, 1981](#)). Dalam konteks akademik, bantuan belajar dari teman sebaya dapat membuat siswa lebih aktif berdiskusi, bertukar informasi, dan lebih terlibat dalam aktivitas belajar.

Sementara itu, item 8 dan item 10 termasuk dalam aspek dukungan emosional, yaitu bentuk dukungan yang berkaitan dengan pemberian rasa nyaman, penerimaan sosial, serta peningkatan kepercayaan diri. Indikator pada item ini menunjukkan bahwa keberadaan teman sebaya membantu siswa merasa lebih percaya diri dan merasa lebih baik ketika berada di lingkungan sekolah. Pada masa remaja, hubungan dengan teman sebaya memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan akan penerimaan sosial. Menurut [Baumeister dan Leary \(1995\)](#), manusia memiliki kebutuhan dasar untuk merasa diterima dan menjadi bagian dari suatu kelompok sosial (*sense of belonging*). Dukungan emosional dari teman sebaya dapat meningkatkan rasa percaya diri serta memperkuat keterikatan sosial dalam lingkungan sekolah.

Dominannya aspek dukungan informasional dan dukungan emosional dalam penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi antar siswa banyak terjadi dalam bentuk berbagi informasi terkait kegiatan belajar serta pemberian dukungan psikologis selama menjalani aktivitas akademik. Bantuan dalam memahami materi pelajaran, dorongan untuk belajar, serta peningkatan rasa percaya diri dari teman sebaya dapat membuat siswa menjadi lebih terlibat dalam aktivitas akademik di lingkungan sekolah.

Keterlibatan akademik yang meningkat tersebut berpotensi membuat siswa semakin menyadari tuntutan akademik yang harus dipenuhi, seperti penyelesaian tugas, pencapaian nilai, serta standar prestasi di lingkungan sekolah. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan akademik yang lebih besar karena siswa tidak hanya menghadapi tuntutan dari sistem pendidikan, tetapi juga merasakan dorongan sosial dari lingkungan pertemanan untuk mencapai prestasi yang baik.

Temuan tersebut dapat menjelaskan mengapa dalam penelitian ini ditemukan hubungan positif antara dukungan teman sebaya dan stres akademik, dimana semakin tinggi dukungan yang diterima siswa, maka tingkat stres akademik yang dialami juga cenderung meningkat. Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya dapat meningkatkan keterlibatan belajar, diskusi akademik, serta kesadaran terhadap tanggung jawab akademik sehingga tuntutan yang dirasakan siswa juga menjadi lebih besar.

Penjelasan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh [Mumtaza \(2024\)](#) yang menemukan bahwa meskipun individu memperoleh dukungan sosial teman sebaya dalam kategori tinggi, tingkat stres akademik yang dialami juga tetap berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingginya dukungan sosial tidak selalu secara langsung menurunkan stres akademik, tetapi dalam beberapa kondisi dapat muncul bersamaan dengan meningkatnya tuntutan akademik yang dirasakan individu. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dalam lingkungan akademik dapat berperan tidak hanya sebagai sumber bantuan emosional, tetapi juga sebagai faktor yang mendorong keterlibatan akademik yang lebih tinggi sehingga berpotensi meningkatkan tekanan akademik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik pada siswa kelas XI dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,155$ dan tingkat signifikansi $p = 0,016$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima, maka tingkat stres akademik siswa juga cenderung meningkat. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan teman sebaya tidak selalu berperan sebagai faktor protektif, tetapi dalam kondisi tertentu dapat berkaitan dengan meningkatnya tekanan akademik, misalnya karena adanya tuntutan sosial, perbandingan akademik antar teman, atau tekanan kelompok dalam lingkungan belajar.

Saran

1. Siswa diharapkan dapat saling memberikan dukungan positif dalam proses belajar, namun juga mampu mengenali dan mengelola stres akademik yang dialami, seperti dengan mengatur waktu belajar, berbagi kesulitan secara sehat, dan mencari bantuan ketika diperlukan. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat membantu siswa dalam mengurangi tekanan akademik melalui pendampingan guru dan layanan bimbingan konseling agar siswa dapat menjalani proses belajar dengan lebih seimbang.
2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji hubungan dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik dengan mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi hubungan tersebut, seperti strategi coping, self-esteem, atau faktor tekanan akademik lainnya, serta menggunakan jumlah dan karakteristik sampel yang lebih beragam agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

Daftar Pustaka

- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia*, 3(1). <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Dewi, D. S., Wahyuni, E., & Hidayat, D. R. (2025). Gambaran Stres Akademik Siswa Baru Sekolah Boarding Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2). <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7010>
- Gurung, M., Chansatitporn, N., Chamroonsawasdi, K., & Lapvongwatana, P. (2020). Academic Stress among High School Students in a Rural Area of Nepal: A Descriptive Cross-sectional Study.
- Haritay, S., Angolkar, M., Koparde, V., Oswal, D., & Carvalho, A. (2025). Academic stress in adolescents: Findings from a school-based study in Belagavi district. *Frontiers in Public Health*.
- Hidayah, M. (2018). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Stres Akademik pada Siswa SMA Boarding School, Universitas Islam Indonesia.
- Hillside Horizon for Teens. (2025, April 28). Teens academic stress: Current statistics and impact.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.

- Intani, A. H., & Ansyah, E. H. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik di Sekolah Menengah Islam. *Indonesia Journal Of Islamic Studies*, 13(3). <https://doi.org/10.21070/ijis.v13i3.1781>
- Lan, Z., Liu, H., Huang, X., Wang, Q., Deng, F., & Li, J. (2023). The impact of academic pressure and peer support on adolescents' loneliness: A polynomial regression and response surface analysis. *Psychology Research and Behavior Management*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Maghfirah, I., Wolor, C. W., & Sariwulan, R. T. (2023). Pengaruh Efikasi Diri, Perhatian Orang Tua dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Motivasi Belajar pada Siswa. 3(1). <https://doi.org/10.47353/bj.v3i1.197>
- Mumtaza, Y., Safitri, L. N., Raddina, M. A., & Husna, F. (2025). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia*, 1(2), 119–126. <https://doi.org/10.58472/jkpi.v1i2.31>
- Oktaviani, K. C., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Motivasi Belajar Siswa Sma X Selama Pembelajaran Daring. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.41811>
- Pramudyanti, Y., & Alwi, M. (2025). The Relationship between Peer Support and Academic Stress in High School SMA Negeri 6 Bulukumba Students. *Journal of Correctional Issues*, 7(2), 288–299. <https://doi.org/10.52472/jci.v7i2.522>
- Rizkita, M. (2019). The Effect of Peer-Support to Students' Academic Stress in Boarding School with House System. *Proceeding International Conference On Science and Engineering*, 3.
- Susanto, C. (2025). Pengaruh Stres Akademik dan Motivasi Akademik Terhadap Kesejahteraan psikologis Siswa SMA. *Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 6(1).
- Takril, A., & Herdi. (2022). Hubungan Resiliensi Akademik dan Optimisme dengan Stres Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Tahun Pertama di Boarding School. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2).
- Yunasti, S. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Di Yogyakarta, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.