



The Relationship Between Peer Social Support and Academic Stress Among Students

Yunidar *¹, Herman Nirwana²

* lubisyuni23@gmail.com

^{1,2}Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to describe: (1) the level of academic stress among students, (2) the level of peer social support, and (3) to test the significance of the relationship between peer social support and academic stress experienced by students. This research employs a quantitative method with a descriptive correlational research design. The population of this study consists of 421 students from SMPN 1 Kotanopan who were registered during the July-December semester of the 2025 academic year, with a sample of 241 students selected using Stratified Random Sampling. The instruments used were the "Peer Social Support Checklist" and the "Academic Stress Checklist." Data were analyzed using descriptive techniques and Pearson's Product Moment correlation. The results of the study indicate that (1) the peer social support for students at SMPN 1 Kotanopan is at a high level, (2) academic stress among students at SMPN 1 Kotanopan is at a low level, and (3) there is a significant negative relationship between peer social support and academic stress. This study indicates that when the level of peer social support is high, academic stress among students is low.

Keywords: Social Support; Peer; Academic Stress

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lingkungan pendidikan yang memiliki peran penting dalam menunjang tugas perkembangan remaja, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial-emosional (Sarwono, 2011). Namun, pada masa transisi remaja, siswa sering menghadapi berbagai tuntutan akademik yang tidak selalu sejalan dengan sumber daya aktual yang mereka miliki. Ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan sekolah dan kemampuan adaptasi siswa tersebut membuat remaja rentan mengalami stres, khususnya stres akademik.

Stres pada siswa muncul ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang diharapkan dengan kondisi biologis, psikologis, dan sistem sosial individu (Sarafino, 2011). Perubahan kurikulum, iklim, pembelajaran baru, tuntutan akademik yang meningkat, relasi dengan guru dan teman sebaya, serta tekanan pencapaian prestasi menjadi sumber stres yang signifikan bagi siswa. Pada masa remaja, kondisi ini semakin diperberat karena siswa juga harus menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional serta konflik-konflik perkembangan yang dialaminya (Papalia & Feldman, 2008).

Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan yang dialami siswa akibat tuntutan akademik dalam proses belajar mengajar, seperti banyaknya tugas, kecemasan menghadapi ujian, tekanan kenaikan kelas, manajemen waktu, dan tuntutan pencapaian nilai tinggi (Nurmaliyah, 2014; Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020; Albana, 2007). Stres akademik juga dapat muncul akibat ekspektasi yang tinggi dari orang tua, guru, maupun teman sebaya (Baumel, 2000). Meskipun pada tingkat ringan stres dapat meningkatkan motivasi belajar, stres akademik yang tidak terkelola dengan baik justru menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi fisik dan psikologis siswa (Potter & Perry, 2005; Desmita, 2011).

Hasil penelitian empiris menunjukkan temuan yang beragam terkait tingkat stres akademik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Tibr (2021), & Putri (2016) menunjukkan bahwa stres akademik siswa berada pada kategori sedang. Namun, penelitian lain oleh Gusella (2020), & Indiriani (2021) menemukan bahwa tingkat stres akademik siswa berada pada kategori tinggi. Kondisi ini ditandai dengan gejala seperti kelelahan, kecemasan menghadapi ujian, penundaan pengerjaan tugas, serta menurunnya semangat belajar.

Sejumlah penelitian juga menekankan pentingnya dukungan sosial, khususnya dukungan teman sebaya, dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. Dukungan teman sebaya memberikan rasa aman, rasa memiliki, serta kesempatan untuk berbagi masalah sehingga dapat mengurangi kecemasan dan tekanan akademik (Smet, 1994; Salam, Suhernan, & Matulessy, 2019). Teman sebaya dianggap sebagai pihak yang memiliki pengalaman dan situasi yang relatif sama sehingga lebih mudah diajak bertukar pikiran dalam mencari solusi atas permasalahan akademik (Sarafino & Smith, 2011).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji stres akademik dan dukungan sosial teman sebaya, hasil penelitian menunjukkan variasi tingkat stres akademik siswa, mulai dari kategori sedang hingga tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa stres akademik masih menjadi permasalahan nyata di lingkungan sekolah dan dipengaruhi oleh berbagai faktor kontekstual. Selain itu, sebagian penelitian lebih menekankan pada pengukuran tingkat stres akademik, namun belum secara mendalam mengkaji peran spesifik dukungan teman sebaya sebagai faktor protektif dalam menurunkan stres akademik siswa.

Di sisi lain, kajian empiris yang mengaitkan stres akademik dengan dukungan teman sebaya dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah masih relatif terbatas. Padahal, guru BK memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengelola stres akademik melalui layanan konseling dan bimbingan yang tepat sasaran (Gysbers & Henderson, 2001).

Berdasarkan hal tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk: (1) mendeskripsikan tingkat stres akademik siswa, (2) mendeskripsikan tingkat dukungan sosial teman sebaya pada siswa, (3) menguji signifikansi antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik yang dialami oleh siswa. Kebaruan penelitian ini terletak pada penguatan bukti empiris mengenai peran dukungan teman sebaya dalam menurunkan stres akademik siswa serta implikasinya bagi pengembangan layanan BK di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 421 siswa SMPN 1 Kotanopan yang terdaftar pada semester Juli-Desember tahun ajaran 2025 dengan sampel penelitian berjumlah 241 siswa yang dipilih dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Daftar isian yang digunakan adalah “Daftar Isian Dukungan Sosial Teman Sebaya” dan “Daftar Isian Stres Akademik Siswa”. Data dianalisis dengan teknik deskriptif dan korelasional *Pearson Product Momen*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dukungan Sosial Teman Sebaya

Secara umum, dukungan social teman sebaya berada pada kategori rendah. Secara rinci, temuan penelitian dirangkum pada Tabel 1.

Tabel 1. Dukungan Sosial Teman Sebaya (n=241)

No	Kategori	Skor interval	F	%
1	Sangat Tinggi	≥ 126	53	22,41
2	Tinggi	102-125	106	43,98
3	Sedang	78-101	68	28,22
4	Rendah	54-77	10	4,15
5	Sangat Rendah	≤ 53	3	1,24
Rata-rata (x)			73,34 (Rendah)	
SD			19,78	

Berdasarkan hasil penelitian tentang dukungan sosial teman sebaya, dapat diketahui bahwa dukungan sosial teman sebaya secara umum berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan hubungan pertemanan yang positif, ditandai dengan adanya perhatian, penerimaan, dan bantuan dari teman sebaya. Meskipun demikian, masih terdapat responden pada tingkat sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan bahwa dukungan tersebut belum dirasakan secara merata.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan dukungan sosial teman sebaya sudah baik, namun tetap perlu ditingkatkan agar lebih optimal bagi semua responden. Temuan penelitian hampir bersamaan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya siswa berada pada kategori tinggi (Gerungan, & Tondatuon, 2022; Husna, 2025; Mauliza, & Ananda, 2025; Putri, & Tazkiyah, 2024; Rinda, 2025). Sementara itu penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori rendah (Isrofi, 2021; Yuliasri, Gismin, & Musawwir, 2023).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada pandangan bahwa dukungan sosial teman sebaya yang tinggi berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. siswa cenderung memperoleh dukungan emosional berupa empati dan kepedulian, dukungan penghargaan dalam bentuk penerimaan dan pengakuan, dukungan instrumental melalui bantuan nyata, serta dukungan informasi berupa saran dan berbagi pengetahuan (Smet, 1994). Sementara itu perbedaannya terletak pada konteks dan aspek-aspek tersebut belum terpenuhi secara optimal, khususnya pada dukungan emosional dan penghargaan, sehingga siswa merasa kurang diperhatikan, kurang dihargai, dan minim bantuan dari teman sebaya dalam menghadapi tuntutan akademik.

Stres Akademik Siswa

Secara keseluruhan stres akademik siswa berada pada kategori rendah, temuan penelitian dapat dilihat dari Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Stres Akademik Siswa (n=241)

No	Kategori	Skor interval	F	%
1	Sangat Tinggi	≥ 110	2	0,83
2	Tinggi	89-109	15	6,22
3	Sedang	68-88	92	38,17
4	Rendah	47-67	100	41,49
5	Sangat Rendah	≤ 46	32	13,28
Rata-rata (y)			50,61 (Rendah)	
SD			16,84	

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa stres akademik siswa secara umum berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengelola tuntutan akademik dengan cukup baik. Meskipun demikian, masih terdapat siswa yang mengalami stres pada tingkat sedang hingga tinggi, sehingga tetap diperlukan perhatian dan dukungan agar stres akademik dapat di minimalkan.

Temuan penelitian hampir bersamaan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa berada pada kategori rendah (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013; Nadia, Minarni, & Thalib, 2025; Siti Amanah, & Sutja, 2025; Lie, Matulesy, & Suhadianto, 2025; Febriani, & Minarsi, 2025). Sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa berada pada kategori tinggi (Kustiani, Suhendri, & Iffah, 2024).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada pandangan bahwa rendahnya stres akademik menunjukkan bahwa reaksi biologis relatif terkendali, respons psikologis seperti kecemasan dan tekanan emosi dapat dikelola dengan baik, serta perilaku belajar tetap adaptif. Sementara itu perbedaannya terletak pada konteks dan aspek stres akademik yang dikaji. Hal ini terjadi karena tingginya stres akademik mencerminkan munculnya respons biologis yang lebih kuat, tekanan psikologis yang tinggi, serta perubahan perilaku belajar yang kurang adaptif. Perbedaan ini menegaskan bahwa tingkat stres akademik ditentukan oleh variasi respons individu terhadap tuntutan akademik pada aspek tersebut (Sarafino & Smith, 2011).

Rendahnya stres akademik juga mengindikasikan adanya faktor pendukung yang positif, seperti dukungan sosial teman sebaya, strategi koping yang efektif, serta lingkungan belajar yang relatif kondusif. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa memiliki sumber daya psikologis dan sosial yang membantu mereka beradaptasi terhadap tekanan akademik, sehingga risiko munculnya dampak negatif seperti kelelahan belajar atau kecemasan berlebihan menjadi lebih kecil.

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Siswa

Berikut ini hasil uji korelasi antara Dukungan Sosial Teman Sebaya (X) dengan Stres Akademik Siswa (Y) siswa dalam mengungkapkan pendapat di kelas, setelah melakukan analisis uji korelasi dengan menggunakan bantuan SPSS 20 for windows hasil diperoleh besarnya nilai koefisien korelasi antara variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya (X) dengan Stres Akademik Siswa (Y) diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Correlation			
		DUKUNGAN	STRES
DUKUNGAN	Pearson Correlation	1	-.302**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	241	241
STRES	Pearson Correlation	-.302**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	241	241

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi di atas, maka dapat diketahui bahwa hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik siswa. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, semakin rendah stres akademik yang dirasakan siswa. Hubungan ini bermakna secara statistik, sehingga dukungan sosial teman sebaya berperan dalam menurunkan stres akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan

stres akademik siswa. Penelitian Febrianti, Surur, & Kholili (2024) menemukan nilai korelasi sebesar -0.302 dengan signifikansi 0,000. Kemudian Tari, & Nastiti (2022) memperoleh nilai korelasi sebesar -0.059 dengan signifikansi 0,000. Selanjutnya penelitian Rizqullah, & Ansyah (2024) memperoleh nilai korelasi sebesar -0.682 dengan signifikansi 0,000. Sementara itu Prayitno, & Andayani (2021) mendapatkan nilai korelasi sebesar -0,243 dengan signifikansi 0,000. Adapun Lestari, & Purnamasari (2022) yang menemukan nilai korelasi sebesar -0,292 dengan signifikansi 0,000.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian terdahulu. Secara umum, hasil penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan kesamaan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres akademik seseorang. Hubungan tersebut menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara dukungan sosial teman sebaya dengan pengaruh terhadap penurunan stres akademik pada siswa. Dengan demikian, penelitian ini menguatkan penelitian-penelitian sebelumnya bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah tingkat stres akademik siswanya.

Adapun perbedaan utama penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu terletak pada subjek dan konteks pendidikan yang lebih spesifik, yaitu siswa SMP di SMPN 1 Kotanopan yang terdiri dari kelas VII, VIII, IX. Siswa pada jenjang SMP berada pada fase remaja awal dengan kondisi emosional dan sosial yang belum stabil. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang banyak dilakukan pada mahasiswa atau siswa SMA, penelitian ini menekankan peran dukungan sosial teman sebaya dalam menurunkan stres akademik sesuai dengan karakteristik dan tuntutan akademik di tingkat SMP, sehingga hasilnya lebih relevan sebagai dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling di SMPN 1 Kotanopan.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa salah satu faktor dukungan sosial yaitu dukungan yang didapat dari teman sebaya yang merupakan dukungan terdekat bagi siswa saat berada di sekolah. Dukungan sosial diperoleh dari teman sebaya menjadi alasan bagi siswa untuk menghadapi masalah stres akademik meningkatkan rasa percaya diri, dan memberikan rasa memiliki sehingga dapat mengurangi perasaan cemas dan tekanan yang berlebihan. Dikarenakan remaja cenderung lebih memilih untuk mencari teman sebaya karena mereka merupakan pihak yang dirasa bernasib sama, yaitu pihak yang paling mereka pahami. Dukungan sosial yang dapat diperoleh dari teman sebaya menjadi alasan bagi siswa untuk menghadapi masalah akademik sehingga tidak menimbulkan stres akademik yang tinggi.

Implikasi Terhadap Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dipaparkan sebelumnya, terdapat beberapa tindak lanjut yang dapat dilakukan guru BK dalam meningkatkan dukungan sosial teman sebaya dan mengurangi stres akademik siswa dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling yang mana tujuan bimbingan dan konseling ialah untuk membantu siswa dalam mengembangkan diri secara optimal (Prayitno & Amti, 2004). Adapun layanan yang dapat diberikan oleh guru BK yaitu:

Layanan Informasi

Layanan informasi adalah layanan bimbingan yang memungkinkan peserta didik dalam menerima dan memahami informasi yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan sehari-hari pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat (Sukardi & Kusumawati, 2008). Layanan informasi berperan penting untuk memberikan bekal kepada siswa/siswi dengan bermacam hal yang berguna untuk merencanakan, mengenal, serta mengembangkan pola kehidupan yang positif (Tanjung, Neviyarni, & Firman, 2018).

Serta sesuai dengan pendapat bahwa layanan informasi adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan untuk membantu peserta didik memperoleh dan memahami berbagai informasi yang dibutuhkan sebagai dasar pengambilan keputusan dan pengembangan diri

dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karier (Dewany, Nurfarhanah, Hariko, & Biran, 2023).

Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada individu atau seseorang yang mengalami KES-T (Kehidupan Efektif Sehari-hari yang Terganggu) agar kembali KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari). Tujuan dari konseling individual adalah terentaskannya masalah yang dialami klien (Prayitno, 2004).

Sehingga layanan ini memungkinkan siswa mendapatkan layanan secara tatap muka secara langsung dalam rangka pembahasan masalah pribadi yang berkaitan dengan penyelesaian tugas dan mencari solusi penyelesaiannya. Serta sesuai dengan pendapat yang mengatakan bahwa layanan konseling individual merupakan salah satu layanan utama dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan melalui hubungan tatap muka antara konselor dan peserta didik untuk membantu memahami, mengentaskan, dan menangani permasalahan pribadi, sosial, belajar, maupun karier secara mendalam dan bersifat rahasia (Jauhari, & Syukur, 2025; Fitriani, Neviyarni, Mudjiran, & Nirwana, 2025).

Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan kegiatan memberikan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat (Prayitno & Amti, 2014). Sejalan dengan itu layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu melalui kegiatan kelompok, dimana dalam layanan bimbingan kelompok aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan (Tohirin, 2007).

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu peserta didik mengembangkan pemahaman diri, sikap positif, keterampilan sosial, serta wawasan dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karier (Putri & Syukur, 2023).

Sejalan dengan itu layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok serta pendekatan tertentu untuk membantu peserta didik mengembangkan perilaku, sikap, dan keterampilan yang lebih adaptif dalam kehidupan pribadi dan sosial (Listari, Netrawati, & Ardi, 2025).

Berdasarkan pendapat tersebut, bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang dilakukan secara bersama-sama untuk membahas suatu topik bahasan yang ditetapkan dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan yang ada pada diri individu masing-masing. Contoh layanan bimbingan kelompok diberikan guru BK dengan topik tugas, pentingnya empati dan simpati sesama teman di sekolah, dan pentingnya berbagi informasi mengenai tugas dan diskusi dalam belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa: (1) Dukungan sosial teman sebaya siswa SMPN 1 Kotanopan secara umum berada pada kategori rendah. Namun masih ada beberapa siswa yang berada pada kategori sedang dan tinggi. (2) Stres akademik siswa SMPN 1 Kotanopan secara umum berada pada kategori rendah. Namun masih ada beberapa siswa yang berada pada kategori sedang dan tinggi. (3) Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya (X) dengan stres akademik siswa (Y). Hubungan negative yang signifikan artinya, jika dukungan sosial teman sebaya tinggi, maka stres akademik siswa akan cenderung lebih rendah. Begitupun sebaliknya jika dukungan sosial teman sebaya rendah, maka stres akademik siswa akan

cenderung lebih tinggi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa SMP, diharapkan agar guru BK memberikan layanan Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan dukungan sosial teman sebaya melalui berbagai kegiatan, seperti layanan informasi dan bimbingan kelompok, dengan materi yang mencakup dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini sebagai bahan acuan yang lebih luas serta mengkaji faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap stres akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Albana, J. M. (2007). *Sulit belajar (langkah praktis mengatasi stres belajar)*. Jakarta: Prestasi Pustaka Anak.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stres akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99.
- Baumel, J. T. (2000). "You said the words you wanted me to hear but i heard the words you couldn't bring yourself to say": women's first person accounts of the holocaust. *The Oral History Review*, 27(1), 17-56.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik: Panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewany, R., Nurfarhanah, N., Hariko, R., & Biran Asnah, M. (2023). *Layanan informasi untuk menghindari perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK* (E-book). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
- Dimenggo, D., & Yendi, F. M. (2021). The correlation between self-confidence and anxiety in encounter the work environment of final semester students. *Jurnal Neo Konseling*, 3(1), 55-60.
- Febriani, T., & Minarsi (2025). Hubungan self-esteem dengan tingkat stres akademik siswa SMA Negeri 1 Indralaya. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4).
- Febrianti, N. R., Surur, N., & Kholili, M. I. (2023). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1), 1-8.
- Fitriani, E., Neviyarni, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2025). Problematika layanan bimbingan dan konseling di sekolah. *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 1(3), 174-180.
- Gerungan, N., & Tondatuon, C. C. (2022). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan motivasi belajar siswa SMA. *Klabat Journal of Nursing*, 4(2), 85-94.
- Gusella, M. (2020). *Gambaran stres akademis siswa SMA selama pandemi covid-19*. Disertasi. Tidak diterbitkan. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2001). Comprehensive guidance and counseling programs: A rich history and a bright future. *Professional School Counseling*, 4(4), 246.
- Husna, S. B. (2025). Dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri pada siswa MTsN. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(1), 45-53.
- Indriani, T. (2021). Gambaran stres akademik saat pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada siswa di SMK Negeri 1 Godean tahun pelajaran 2020/2021. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 1.
- Isrofi, W. (2021). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan motivasi belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 123-134.
- Jauhari, M. H., & Syukur, Y. (2025). Keefektifan pelaksanaan layanan konseling individual ditinjau dari diri siswa di SMPN Penggerak Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*,

- 7(3), 1–10.
- Kustiani, K. P., Suhendri, S., & Iffah, L. (2024). Analysis of academic stress levels of high school students. *Jurnal Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik*, 8(2), 101–110.
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem-focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(1).
- Lie, I., Matulessy, A., & Suhadianto (2025). Stres akademik pada siswa SMA: Peran regulasi emosi dan dukungan sosial. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(4).
- Listari, F., Netrawati, & Ardi, Z. (2025). Effectiveness of group guidance cognitive behavior therapy (CBT) approach with bibliotherapy technique to develop healthy sexual behavior in adolescents. *Journal of Psychology, Counseling and Education*, 3(1), 70–86.
- Mauliza, R., Sari, D. P., & Ananda, R. (2025). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 233–241.
- Nadia, N., Minarni, M., & Thalib, T. (2025). Gambaran stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Makassar. *JURIHUM: Jurnal Inovasi dan Humaniora*, 3(1), 14–19.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik *self-instruction*. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282.
- Papalia, D.E., Old, S.W. & Feldman, R.D. (2008). *Human development (psikologi perkembangan)*. Alih bahasa: A.K Anwar. Jakarta: Kencana.
- Prayitno & Amti, E (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, H. A., & Andayani, B. (2021). *The relationship between peer social support and academic stress among university students during the Pandemic COVID-19*. *Skripsi*, Universitas Gadjah Mada.
- Putri, A. N., & Syukur, Y. (2023). Hubungan komunikasi interpersonal guru BK dengan motivasi siswa mengikuti layanan konseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3). 20556–20563.
- Putri, A., & Tazkiyah, N. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional terhadap subjective well-being siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2), 112–120.
- Rinda, R. H. (2025). Dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa perantau. *Jurnal Rehabilitasi Sosial*, 7(1), 21–30.
- Rizqullah, R. D., & Ansyah, E. H. (2024). Dukungan sosial dan stres akademik pada siswa Madrasah Aliyah. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2)
- Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial Interaction*, 2nd edn. Alih bahasa: Ahmad chusairi. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interaction* (8th ed). Alih bahasa: Ahmad chusairi. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, W. S. (2011). *Psikologi remaja (Edisi revisi cetakan 14)*. Jakarta: PT. Rajawali Grafindo Persada.
- Siti Amanah, R. J., & Sutja, A. (2025). Analisis tingkat stres akademik pada siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1).
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Tanjung, R.F., Neviyarni., & Firman. (2018). Layanan informasi dalam peningkatan keterampilan belajar mahasiswa STKIP PGRI Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. 3(2)
- Tari, A. P. L., & Nastiti, D. (2022). The relationship between peer social support and academic

- stress during the Covid-19 pandemic. *Academia Open Journal*, 6
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.
- Tibr, T. U. (2021). Gambaran stres akademik siswa SMK sahid jakarta pada pembelajaran jarak jauh (PJJ) pendidikan agama islam (PAI) di pandemi Covid-19. *Tesis*. Tidak diterbitkan. Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan konseling di institut pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Yuliastri, D., Gismin, S. S., & Musawwir. (2023). Gambaran dukungan sosial teman sebaya terhadap penyelesaian skripsi di Universitas Bosowa Makassar. *Jurnal Psikologi Kreatif*, 5(1), 45–56.