

HUBUNGAN INTERAKSI SOSIAL DALAM KELOMPOK DAN TINGKAT STRESS AKADEMIK SISWA SMA: STUDI KASUS SMA X

Marsella Effendie¹, Debora Basaria², Astri Anggraini H.W³

Universitas Tarumanagara, Indonesia^{1,2,3}

Email: marsella.705210171@stu.untar.ac.id¹, deborab@fpsi.untar.ac.id²,
astria@fpsi.unat.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara interaksi sosial dalam kelompok dan tingkat stres akademik siswa SMA, khususnya di SMA X. Interaksi sosial dalam kelompok dianggap sebagai faktor penting yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis siswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik yang sering kali muncul akibat tuntutan prestasi, hubungan antar teman, dan lingkungan belajar yang kompetitif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei, melibatkan populasi siswa SMA X, dan sampel sebanyak 209 siswa yang dipilih secara acak. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang mengukur tingkat interaksi sosial dan stres akademik, sementara analisis data dilakukan menggunakan regresi linier melalui software JASP untuk menguji hubungan antara variabel independen (interaksi sosial) dan variabel dependen (tingkat stres akademik). Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam kelompok tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat stres akademik siswa, yang mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain mungkin lebih berpengaruh, seperti manajemen waktu atau dukungan keluarga. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa interaksi sosial dalam kelompok tidak berkontribusi pada tingkat stres akademik siswa, sehingga implikasinya menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi stres akademik dan pentingnya pengembangan strategi dukungan yang lebih komprehensif bagi siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Kata kunci: Interaksi Sosial; Kelompok; Stress Akademik

Abstract

This study aims to identify the relationship between social interaction in groups and the level of academic stress of high school students, especially in high school X. Social interaction in groups is considered an important factor that can affect students' psychological conditions, especially in the face of academic pressure that often arises due to demands for achievement, relationships between friends, and a competitive learning environment. This study uses a quantitative approach with a survey design, involving the student population of SMA X, and a sample of 209 randomly selected students. The data collection technique was carried out through a questionnaire that measured the level of social interaction and academic stress, while the data analysis was carried out using linear regression through JASP software to test the relationship between the independent variable (social interaction) and the dependent variable (academic stress level). The results showed that social interactions in groups did not have a significant relationship with students' levels of academic stress, indicating that other factors may be more influential, such as time management or family support. The conclusion of this study is that social interaction in groups does not contribute to students' level of academic stress, so the implications suggest the need for more attention to other factors that can affect academic stress and the importance of developing more comprehensive support strategies for students in the face of academic pressure.

Keywords: Social Interaction; Group; Academic Stress

*Correspondence Author: Marsella Effendie
Email: marsella.705210171@stu.untar.ac.id



PENDAHULUAN

Penelitian mengenai stres akademik di kalangan siswa SMA semakin relevan mengingat meningkatnya tekanan akademik yang mereka hadapi (Barseli et al., 2017; Rohmatillah & Kholifah, 2021). Dalam era kompetisi yang ketat, siswa sering kali dihadapkan pada tuntutan untuk mencapai prestasi tinggi, baik dari orang tua maupun institusi pendidikan. Situasi ini menyebabkan tingkat stres akademik yang signifikan dan berdampak pada kesehatan mental siswa. Dukungan sosial, terutama dari teman sebaya, menjadi salah satu faktor penting dalam mengurangi dampak stres tersebut (Dini & Iswanto, 2019; Salam, 2019). Teman sebaya dapat memberikan dukungan emosional, berbagi pengalaman, dan menciptakan lingkungan yang mendukung, yang semuanya berkontribusi pada kemampuan siswa untuk menghadapi tantangan akademik.

Meskipun banyak studi menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat membantu siswa mengatasi stres, masih terdapat kekurangan dalam pemahaman mengenai interaksi sosial dalam kelompok yang lebih luas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih fokus pada hubungan antar individu dalam kelompok teman sebaya yang terikat oleh kriteria spesifik, seperti kelas atau usia. Hal ini menyebabkan kurangnya pemahaman tentang bagaimana interaksi sosial dalam kelompok yang lebih heterogen dapat mempengaruhi stres akademik. Penelitian yang lebih mendalam mengenai dinamika interaksi sosial di dalam kelompok belajar yang tidak terikat oleh batasan tersebut sangat diperlukan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang dukungan sosial di lingkungan sekolah.

Dengan meningkatnya tingkat stres akademik, penting untuk menggali lebih dalam bagaimana interaksi sosial di dalam kelompok belajar dapat berkontribusi dalam mengurangi stres tersebut. Penelitian ini menjadi mendesak untuk memberikan wawasan lebih lanjut tentang strategi dukungan sosial yang efektif. Mengingat bahwa siswa SMA sering kali mengalami tekanan yang tinggi, pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang dapat mengurangi stres akademik mereka sangat penting. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara interaksi sosial dan stres akademik, tetapi juga untuk menyediakan rekomendasi yang dapat diterapkan oleh pendidik dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung.

Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Karamina dan Martani (2023) serta Pajarianto et al. (2020), menunjukkan bahwa kualitas dukungan sosial berperan penting dalam mengurangi stres yang dialami siswa (Pajarianto, 2020). Temuan serupa juga didukung oleh penelitian dari Fernández Lasarte et al. (2020) dan Reddy et al. (2018), yang menemukan hubungan positif antara dukungan sosial dan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik (Reddy et al., 2018). Meskipun hasil ini memberikan gambaran yang jelas tentang pentingnya dukungan sosial, kebanyakan studi belum mengeksplorasi secara mendalam bagaimana interaksi sosial dalam kelompok yang lebih luas dapat mempengaruhi pengalaman stres akademik siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melengkapi kekurangan tersebut dengan mengkaji peran interaksi sosial dalam konteks yang lebih holistik.

Penelitian ini berbeda dari studi-studi sebelumnya dengan fokus pada interaksi sosial dalam kelompok yang tidak terikat oleh kriteria spesifik teman sebaya. Ini memberikan perspektif baru dalam memahami dinamika kelompok belajar dan pengaruhnya terhadap stres akademik. Dengan meneliti kelompok yang lebih beragam,

penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih relevan dan aplikatif bagi pendidik. Penekanan pada interaksi sosial yang bersifat inklusif dan terbuka untuk semua siswa dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan kooperatif, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat stres akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran interaksi sosial dalam kelompok terhadap stres akademik siswa di SMA X, serta mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori mengenai interaksi sosial dan stres akademik, serta rekomendasi praktis bagi pendidik dan pembuat kebijakan. Selain itu, penelitian ini juga berpotensi memberikan panduan bagi guru dan konselor dalam merancang program dukungan sosial yang efektif untuk mengurangi stres akademik siswa. Dengan memahami dinamika interaksi sosial, sekolah-sekolah dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan siswa. Dalam jangka panjang, penelitian ini dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental siswa, mengurangi tingkat stres akademik, dan menciptakan budaya sekolah yang lebih positif, terutama di daerah dengan karakteristik serupa, seperti Bangka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental untuk menganalisis hubungan antara interaksi sosial dan stres akademik pada siswa SMA X (Syakur & Panuju, 2020; Triningtyas & Margawati, 2019). Partisipan terdiri dari siswa kelas 10 hingga 12, berusia 16 hingga 18 tahun, yang aktif dalam kelompok pertemanan dengan interaksi sosial intens. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Penelitian dilaksanakan di SMA X di Provinsi Kepulauan Bangka, yang memiliki 264 siswa dan 14 guru, serta fasilitas pendukung seperti ruang kelas dan laboratorium. Lingkungan akademik yang kompetitif di sekolah ini menciptakan tantangan yang ideal untuk mengkaji peran interaksi sosial dalam mengurangi stres akademik. Stres akademik, yang disebabkan oleh tuntutan tugas dan ujian, dapat memengaruhi kesehatan dan kinerja siswa. Interaksi sosial memiliki potensi untuk mengurangi stres dengan memberikan dukungan emosional. Dalam penelitian ini, interaksi sosial diukur menggunakan Social Interaction Questionnaire (SIQ) dan stres akademik diukur dengan Perceived Stress Scale (PSS). Penelitian bertujuan untuk memahami bagaimana interaksi sosial dapat mendukung pengurangan stres akademik siswa di SMA X.

Jenis penelitian ini adalah studi korelasional yang bertujuan mengidentifikasi pengaruh interaksi sosial dalam kelompok terhadap tingkat stres akademik siswa tanpa manipulasi variabel. Data dikumpulkan melalui kuesioner online menggunakan Google Form di SMA Dian Harapan, dengan dukungan perangkat seperti laptop dan telepon genggam. Alat ukur untuk variabel interaksi sosial adalah Social Interaction Questionnaire (SIQ), yang mencakup dukungan sosial, intensitas komunikasi, dan keanggotaan kelompok pertemanan, sedangkan stres akademik diukur dengan Perceived Stress Scale (PSS). Instrumen ini telah diadaptasi dari penelitian sebelumnya untuk memastikan validitas dan reliabilitas. Prosedur penelitian dimulai dengan persiapan yang mencakup penentuan fenomena, kajian pustaka, dan pengajuan proposal, diikuti dengan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen serta perolehan izin dari pihak sekolah. Kuesioner kemudian disebarkan kepada partisipan terpilih, dan data yang terkumpul dianalisis menggunakan

Software JASP untuk uji normalitas, analisis regresi linear, dan uji korelasi. Hasil analisis diharapkan memberikan wawasan tentang pengaruh interaksi sosial terhadap stres akademik siswa serta rekomendasi bagi pihak sekolah dalam mengelola stres tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada dua variabel utama: Interaksi Sosial dan Stres Akademik, yang masing-masing dianalisis melalui atribut-atribut khusus yang menggambarkan karakteristik variabel tersebut. Interaksi Sosial diukur dengan menggunakan Social Interaction Questionnaire (SIQ), yang mengacu pada penelitian Dewi et al. (2023) (Hakim, 2023). Instrumen ini mencakup beberapa aspek penting dalam interaksi sosial, seperti penciptaan lingkungan interaktif (Creating an Interactive Environment), suasana emosional yang mendukung (Creating an Emotional Atmosphere), adanya tujuan yang jelas dalam interaksi (Presence of Specific Goals), eksistensi seorang pemimpin (Existence of a Leader), kerjasama dalam lingkungan sosial (Cooperative Environment), dan tingkat empati antar individu (Empathy). Aspek-aspek ini penting untuk memahami bagaimana interaksi sosial dalam kelompok dapat memengaruhi pengalaman akademik siswa.

Di sisi lain, Stres Akademik diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) yang dikembangkan oleh Sheldon Cohen pada 1988, yang diadaptasi dari penelitian Kurniawaty (2021) (Rastamadya & Sulandjari, 2022; Tsabitah & Hasan, 2022). PSS mengukur tingkat stres yang dirasakan individu berdasarkan beberapa atribut, seperti stres yang datang secara tidak terduga (Unexpected Stress), kemampuan dalam mengendalikan diri (Self-Control), kecemasan yang dirasakan (Feelings of Anxiety), kemampuan mengatasi tekanan (Coping Ability), persepsi terhadap kendali atas hidup (Control Over Life), kesulitan dalam menyelesaikan tugas (Task Difficulties), gangguan aktivitas sehari-hari (Life Disruptions), kontrol pribadi (Personal Control), kemarahan terhadap orang lain (Anger Towards Others), dan beban yang terkumpul seiring waktu (Accumulated Burdens). Dengan menggunakan PSS, penelitian ini bertujuan untuk menggali seberapa besar stres akademik yang dialami siswa dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Hasil survei demografi yang dilakukan di SMA X menunjukkan variasi yang cukup beragam dalam karakteristik responden, terutama dari sisi usia, jenis kelamin, dan kelas. Dari total 209 responden, mayoritas berusia antara 16 hingga 17 tahun, dengan jumlah responden terbanyak berusia 17 tahun (33%) dan 16 tahun (27%). Usia 15 tahun tercatat sekitar 20%, sedangkan responden usia 18 tahun mencapai 17%. Hanya sekitar 3% responden yang berusia 14 tahun. Selain itu, survei ini juga mencatat preferensi responden dalam kelompok belajar, memberikan gambaran yang cukup lengkap mengenai karakteristik demografis siswa di sekolah tersebut.

Tabel 1. Sebaran Usia Responden

Usia	Jumlah	Persentase
14	6	3%
15	42	20%
16	56	27%
17	70	33%
18	35	17%
Total	209	100%

Terkait jenis kelamin, data menunjukkan bahwa 97 responden adalah laki-laki, yang mencakup sekitar 46% dari total, sedangkan 112 responden lainnya adalah perempuan, yang setara dengan 54%. Proporsi ini menunjukkan keseimbangan yang cukup baik antara kedua jenis kelamin dalam sampel survei

Tabel 2. Sebaran Usia Responden

Usia	Jumlah	Persentase
14	6	3%
15	42	20%
16	56	27%
17	70	33%
18	35	17%
Total	209	100%

Dalam hal sebaran kelas, partisipasi responden tersebar merata di ketiga jenjang kelas. Sebanyak 50 responden berasal dari kelas 10, yang mencakup 24% dari total responden, mewakili siswa yang baru memasuki tingkat SMA. Sementara itu, 71 responden berasal dari kelas 11 (34%), dan kelompok terbesar adalah siswa kelas 12, yang berjumlah 88 orang atau sekitar 42%. Hal ini menunjukkan tingkat partisipasi yang lebih tinggi dari siswa kelas 12, yang mungkin terkait dengan minat lebih besar pada penelitian menjelang akhir masa pendidikan mereka.

Tabel 3. Sebaran Usia Responden

Kelas	Jumlah	Persentase
10	50	24%
11	71	34%
12	88	42%
Total	209	100%

Pada aspek jumlah anggota dalam kelompok belajar, sebagian besar responden sebanyak 89 orang atau 43% memilih untuk belajar dalam kelompok dengan 4-6 orang anggota, yang memungkinkan interaksi yang cukup dinamis. Sementara 66 responden (32%) lebih memilih kelompok yang lebih kecil, dengan 2-3 anggota, yang mungkin lebih fokus dan efisien. Sebanyak 54 responden (26%) tergabung dalam kelompok dengan lebih dari 6 orang, yang menunjukkan adanya preferensi untuk kolaborasi dalam kelompok yang lebih besar.

Tabel 4. Sebaran Anggota Kelompok

Anggota	Jumlah	Persentase
2-3	66	32%
4-6	89	43%
Lebih dari 6	54	26%
Total	209	100%

Secara keseluruhan, data dari 209 responden ini memberikan gambaran yang cukup representatif mengenai karakteristik siswa di SMA X serta memperlihatkan berbagai variasi yang relevan untuk analisis pada penelitian ini.

Uji Normalitas

Uji normalitas ditujukan guna menjalankan evaluasi terkait apakah distribusi data sampel mengikuti distribusi normal, yang menjadi salah satu asumsi penting dalam banyak metode statistik. Uji ini dijalankan melalui penggunaan uji Kolmogorov-Smirnov untuk mengukur sejauh mana data sampel sesuai dengan distribusi teoretis, seperti distribusi normal. Pada penelitian ini, didapatkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel X memperlihatkan nilai p dengan besaran 0,082, yang melebihi 0,05. Ini memperlihatkan bahwasanya data pada variabel X dapat dianggap terdistribusi normal pada tingkat signifikansi 0,05 atau 0,01. Begitu juga, untuk variabel Y, nilai p dengan besaran 0,131 melebihi 0,05, yang juga memperlihatkan bahwasanya data pada variabel Y memenuhi asumsi normalitas pada tingkat signifikansi tersebut. Dengan kata lain, asumsi normalitas dapat dipertahankan, sehingga analisis lanjutan yang membutuhkan distribusi normal dapat dilakukan.

Tabel 5. X Test Fit Statistic

X Test Fit Statistic		
Test	Statistic	P Value
Kolmogorov-Smimov	0.087	0.082

Tabel 6. Y Test Fit Statistic

Y Test Fit Statistic		
Test	Statistic	P Value
Kolmogorov-Smimov	0.081	0.131

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel independen (X) memiliki pengaruh yang sangat lemah dan tidak signifikan terhadap variabel dependen (Y). Pada Model H0 tanpa variabel X, nilai $R^2 = 0.000$, sedangkan pada Model H1 dengan variabel X, nilai $R = 0.066$, $R^2 = 0.004$, dan $\text{Adjusted } R^2 = -0.000$, yang berarti hanya 0,4% variasi pada Y yang dijelaskan oleh X, dan penambahan variabel X tidak meningkatkan kemampuan model. Hasil ANOVA menunjukkan $F = 0.909$ dengan $p = 0.342$, memperkuat temuan bahwa pengaruh X terhadap Y tidak signifikan. Koefisien regresi untuk X sebesar -0.042 dengan $p = 0.342$ juga menunjukkan pengaruh yang sangat kecil dan tidak signifikan.

Selanjutnya, uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan negatif yang sangat lemah antara X dan Y dengan nilai $r = -0.066$ dan $p = 0.342$. Ini mengindikasikan bahwa

hubungan antara kedua variabel tidak signifikan secara statistik, sehingga X dan Y tidak memiliki korelasi yang bermakna.

Pada uji beda stres akademik berdasarkan gender menggunakan Kruskal-Wallis, hasilnya menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dengan nilai $(p = 0.248)$. Meskipun terdapat variasi kecil dengan $(\epsilon^2 = 0.333)$, gender bukan faktor signifikan dalam memengaruhi tingkat stres akademik. Hal serupa ditemukan pada uji beda interaksi kelompok berdasarkan gender, di mana tidak ada perbedaan signifikan dengan nilai $(p = 0.543)$. Variasi dalam tingkat interaksi antar kelompok gender terlalu kecil untuk dianggap bermakna secara statistik.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara interaksi kelompok dan stres akademik dengan pendekatan kuantitatif. Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, ditemukan bahwa interaksi kelompok memiliki hubungan negatif yang sangat lemah dengan stres akademik ($r = -0,066$), tetapi hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,342$). Artinya, meskipun ada sedikit kecenderungan bahwa semakin sering individu terlibat dalam interaksi kelompok, tingkat stres akademiknya cenderung lebih rendah, hubungan ini sangat lemah dan tidak cukup kuat untuk dijadikan dasar kesimpulan. Uji regresi lebih lanjut mengungkapkan bahwa interaksi kelompok hanya mampu menjelaskan 0,4% variasi dalam tingkat stres akademik. Bahkan, nilai R^2 yang sangat rendah dan nilai p yang melebihi ambang signifikan menunjukkan bahwa penambahan interaksi kelompok ke dalam model prediktif tidak memberikan dampak signifikan terhadap kemampuan model dalam menjelaskan variabilitas stres akademik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Febrianti et al. (2023), yang juga menemukan bahwa dukungan teman sebaya tidak signifikan dalam mengurangi stres akademik siswa (Chyu & Chen, 2024; Safiany & Maryatmi, 2018). Dukungan teman sebaya sebagai salah satu bentuk interaksi kelompok dalam penelitian tersebut menunjukkan hubungan yang lemah dengan tingkat stres akademik siswa. Di sisi lain, hasil penelitian ini bertentangan dengan temuan Fadliah (2022), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan memengaruhi penurunan stres akademik (Gökçearslan et al., 2018; Liu et al., 2023). Dalam konteks penelitian Fadliah, dukungan sosial dianggap sebagai salah satu faktor utama dalam mengurangi tekanan akademik, yang berbeda dengan hasil penelitian ini. Perbedaan ini dapat mencerminkan konteks atau karakteristik responden yang berbeda, seperti lingkungan sosial, budaya, atau tekanan akademik yang dihadapi siswa.

Selain temuan utama, penelitian ini dihadapkan pada kendala berupa kurangnya keseriusan responden dalam mengisi survei, yang dapat memengaruhi validitas data yang dikumpulkan. Kendala ini menimbulkan potensi bias dalam analisis, yang perlu diperhatikan dalam penelitian selanjutnya. Penelitian yang serupa di masa mendatang disarankan untuk memastikan validitas data melalui pendekatan survei yang lebih terkontrol, seperti penyampaian instruksi yang lebih jelas, supervisi langsung selama pengisian kuesioner, atau metode pengambilan data alternatif yang lebih akurat.

Selanjutnya, temuan yang menunjukkan lemahnya hubungan antara interaksi kelompok dan stres akademik mengindikasikan bahwa ada kemungkinan faktor-faktor lain yang lebih signifikan dalam memengaruhi tingkat stres siswa. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, kemampuan manajemen waktu, dukungan emosional dari keluarga, atau strategi belajar individu dapat menjadi fokus penelitian lebih lanjut. Misalnya, siswa yang memiliki

akses lebih besar terhadap dukungan emosional cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun interaksi sosial dalam kelompok belajar di SMA X memiliki potensi untuk mendukung pengelolaan stres akademik siswa, hasil analisis statistik tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Uji normalitas memastikan distribusi data yang sesuai, namun regresi linier dan uji korelasi Pearson menunjukkan pengaruh dan hubungan yang sangat lemah serta tidak signifikan antara interaksi sosial dan tingkat stres akademik. Selain itu, analisis berdasarkan gender juga tidak menemukan perbedaan signifikan dalam tingkat stres akademik maupun interaksi sosial dalam kelompok. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor lain di luar interaksi kelompok, seperti strategi individu dalam menghadapi tekanan akademik atau dukungan sosial dari keluarga, mungkin memainkan peran lebih besar dalam mengurangi stres. Hasil ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam memahami dinamika stres akademik siswa, termasuk eksplorasi lebih lanjut terhadap faktor-faktor pendukung lainnya. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa rekomendasi praktis perlu diperluas untuk mencakup aspek lingkungan sekolah secara keseluruhan, seperti kebijakan akademik dan program konseling, guna menciptakan suasana yang lebih mendukung kesejahteraan siswa serta mengintegrasikan dukungan sosial yang lebih luas dalam strategi pengelolaan stres akademik.

BIBLIOGRAFI

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Chyu, E. P. Y., & Chen, J. (2024). Mediating effects of different sources of perceived social support on the association between academic stress and mental distress in Hong Kong. *Children and Youth Services Review*, 163, 107808. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2024.107808>
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 10(2). <https://doi.org/10.52299/jks.v10i2.50>
- Gökçearsan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, 91, 47–54. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.05.036>
- Hakim, H. (2023). The Impact of Basic Motion Activities on Social Interaction in Elementary School Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(01), 143–151.
- Liu, Y., Chen, J., Chen, K., Liu, J., & Wang, W. (2023). The associations between academic stress and depression among college students: a moderated chain mediation model of negative affect, sleep quality, and social support. *Acta Psychologica*, 239, 104014. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104014>
- Pajarianto, D. H. (2020). *Study from home in the middle of the COVID-19 pandemic:*

analysis of religiosity, teacher, and parents support against academic stress.

- Rastamadya, S., & Sulandjari, S. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Teknik Unesa Saat Pembelajaran Daring. *GIZI UNESA*, 2(2), 115–123.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa school from home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 87–95.
- Salam, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 325–342. <https://doi.org/10.24952/bki.v1i2.2162>
- Syakur, A., & Panuju, R. (2020). Peran Strategis Public Relation dalam Pengembangan Reputasi Pendidikan Tinggi: Studi Kasus Promosi di Akademi Farmasi Surabaya. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 5(1), 128–136. <https://doi.org/10.28926/briliant.v5i1.439>
- Triningtyas, D. A., & Margawati, T. M. (2019). Hubungan antara konformitas dengan perilaku konsumtif terhadap online shopping pada remaja. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 5(1), 16–20. <https://doi.org/10.33394/jk.v5i1.1388>
- Tsabitah, R. A., & Hasan, N. (2022). Efikasi diri dan motivasi belajar dengan stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 52–58. <https://doi.org/10.35316/psycocomedia.2022.v2i1.52-58>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).