



Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif terhadap Stres Belajar di kalangan Pelajar SMA

Maliana Julia Saputri^{1*}, Surawan²

¹⁻²Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia

Email : malianajuliasaputri@gmail.com¹, surawan@iain-palangkaraya.ac.id²

Alamat: Islamic Center Complex Jl. G. Obos Palangka Raya City, Central Kalimantan, 73111

Korespondensi penulis: malianajuliasaputri@gmail.com*

Abstract. Academic stress is a psychological condition commonly experienced by high school students in response to demanding academic expectations. This study aims to analyze the relationship between social support and academic stress among students at SMA Nurul Ihsan in Palangka Raya. Utilizing a quantitative correlational approach, data were collected from 20 students using a four-point Likert scale questionnaire covering variables of social support and academic stress. Descriptive statistical analysis showed that the average score for social support was 30.25, while the average score for academic stress was 24.80. Pearson correlation analysis indicated a moderate negative relationship ($r = -0.425$; $p < 0.05$), suggesting that higher levels of perceived social support are associated with lower levels of academic stress. Peer support was identified as the primary source of social support, whereas support from family and teachers was found to be less optimal. These findings highlight the importance of strengthening effective and responsive social support systems to promote students' psychological well-being in facing academic pressure.

Keywords: Correlation, High School Students, Learning Stress, Peers, Social Support.

Abstrak. Stres belajar merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh siswa sekolah menengah atas sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres belajar pada siswa SMA Nurul Ihsan di Palangka Raya. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, data dikumpulkan dari 20 siswa melalui kuesioner skala Likert empat poin yang mencakup variabel dukungan sosial dan stres belajar. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor dukungan sosial adalah 30,25 dan stres belajar sebesar 24,80. Uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif sedang ($r = -0,425$; $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, maka semakin rendah tingkat stres belajar yang mereka alami. Teman sebaya ditemukan sebagai sumber dukungan utama, sementara peran keluarga dan guru masih perlu dioptimalkan. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan sistem dukungan sosial yang efektif dan responsif untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Kata kunci: Stres belajar, Dukungan sosial, Siswa SMA, Teman Sebaya, Korelasi.

1. LATAR BELAKANG

Pada era digital saat ini, berbagai macam platform digital atau laman *website* berbasis Pendidikan yang mudah diakses sehingga dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran agar lebih bervariasi dan interaktif, terutama pada Sekolah Menengah Atas (SMA) (Saputri, 2025). Masa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan periode transisi penting dalam kehidupan remaja yang sering kali diiringi dengan berbagai tuntutan akademik. Pelajar SMA dihadapkan pada kurikulum yang lebih padat, persaingan yang ketat untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi, serta tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang optimal (Apriyani, 2021). Kondisi ini tidak jarang menimbulkan stres belajar, yaitu suatu keadaan ketegangan fisik dan psikologis yang dialami siswa

sebagai respons terhadap berbagai tuntutan dan tekanan akademik di sekolah. Stres belajar yang berkepanjangan dapat berdampak negatif tidak hanya pada prestasi akademik, tetapi juga pada kesehatan mental dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan (Ummah, 2019).

Stres belajar sendiri merupakan kondisi tekanan mental akibat tuntutan belajar yang melebihi kapasitas adaptasi individu (Warsah et al., 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres belajar yang tinggi berhubungan erat dengan penurunan konsentrasi, kecemasan, bahkan depresi di kalangan pelajar. Namun, tidak semua siswa merespons stres dengan cara yang sama. Salah satu faktor yang berperan penting sebagai pelindung terhadap dampak negatif stres adalah dukungan sosial. Dukungan sosial mencakup dukungan emosional, informatif, dan instrumental dari orang-orang terdekat, seperti orang tua, teman sebaya, guru, dan lingkungan sekolah. Kehadiran dukungan sosial yang kuat dapat memberikan rasa nyaman, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu siswa dalam mengatasi tekanan belajar secara lebih adaptif (Damayanti et al., 2022).

Selama lima tahun terakhir, berbagai penelitian telah mengungkap hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik di kalangan pelajar. Menemukan bahwa dukungan sosial yang tinggi secara signifikan meningkatkan resiliensi siswa dalam menghadapi tekanan akademik (Septianmar et al., 2022). Stres akademik merupakan tekanan internal yang dialami oleh siswa akibat tuntutan di lingkungan belajar yang dirasa berat. Oleh karena itu, siswa perlu memiliki kemampuan untuk selalu *positive vibes* agar tidak mudah stres akibat tekanan akademik (Alvanajati et al., 2024). Sementara itu, (Ellis, 2024) menekankan bahwa tidak hanya dukungan keluarga, tetapi juga teman sebaya memiliki kontribusi besar dalam menurunkan tingkat stres belajar siswa. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua pelajar mendapatkan dukungan sosial yang memadai. Sebagian merasa terisolasi, tidak mendapat pemahaman dari orang tua, atau kesulitan membangun relasi yang sehat dengan teman sebaya. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan mengalami stres belajar yang berkepanjangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif terhadap stres belajar di kalangan pelajar SMA. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dan keluarga dalam merancang strategi pendampingan yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental siswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman/anggota keluarga kepada seseorang. Remaja yang mendapat dukungan sosial yang tinggi maka akan banyak mendapat dukungan emosional, penghargaan, dan instrumental dari keluarganya. Apabila penghargaan untuk remaja tersebut tinggi, maka akan meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam belajar. Namun, apabila dukungan yang didapatkan rendah, maka hal itu dapat mempengaruhi rendahnya tingkat *self regulated learning* dalam diri remaja karena tidak berada pada kondisi yang baik (DLT et al., 2022).

Sosok seorang guru selalu menjadi sorotan yang sangat strategis jika berbicara tentang problem pendidikan, karena guru memiliki keterikatan penting dalam pendidikan (Mazrur et al., 2022). Stres belajar merupakan fenomena umum yang dialami oleh pelajar SMA yang menjadi problem pendidikan, terutama ketika mereka menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Tekanan untuk meraih prestasi, menghadapi ujian, serta menyeimbangkan kehidupan sosial dan akademik dapat menimbulkan stres yang signifikan. Dalam konteks ini, dukungan sosial menjadi faktor penting yang dapat berperan sebagai pelindung terhadap stres belajar.

Selain itu, dukungan sosial juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan strategi koping yang efektif untuk menghadapi stres akademik. Penelitian oleh Fadhillah et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan hardiness berkontribusi terhadap stres akademik pada siswa sekolah penggerak dengan kurikulum merdeka. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial dapat membantu siswa dalam membangun ketahanan dan kemampuan untuk menghadapi tantangan akademik. Oleh karena itu kebahagiaan siswa dalam perkuliahan sangatlah penting, untuk menjaga agar motivasi berkuliah tetap ada. Kebahagiaan merupakan tujuan utama manusia (Lestari et al., 2025). Dalam upaya mengurangi stres belajar di kalangan pelajar SMA, penting bagi sekolah dan keluarga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan menyediakan dukungan sosial yang memadai. Program intervensi yang melibatkan pelatihan keterampilan sosial, peningkatan komunikasi antara siswa dan orang tua, serta pembentukan kelompok dukungan sebaya dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa (Fadhillah et al., 2024).

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah jenis metode pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk dapat melihat hubungan antara dukungan sosial dengan stres belajar pada kalangan pelajar SMA Nurul Ihsan. Penelitian ini dilakukan di Palangka Raya pada SMA Nurul Ihsan, yang digunakan sebagai subjek berupa 20 partisipan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala *Likert* 4 poin yang terdiri dari dua bagian, yaitu skala dukungan sosial dan skala stres belajar. Masing-masing skala terdiri dari sepuluh pernyataan yang telah disusun berdasarkan teori dan penelitian terdahulu.

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya pada kelompok uji coba. Validitas diuji menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, sedangkan reliabilitas diuji dengan koefisien *Cronbach's Alpha* dan dinyatakan reliabel jika nilainya $\geq 0,7$. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan uji korelasi *Pearson* untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres belajar siswa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini adalah dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap stres belajar. Penelitian ini melibatkan 20 siswa SMA Nurul Ihsan di Palangka Raya untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan stres belajar. Instrumen yang digunakan adalah angket skala *Likert* 4 poin, terdiri dari dua skala: dukungan sosial dan stres belajar, masing-masing dengan 10 pernyataan.

Analisis Korelasi

Tabel 1. Hasil Analisis Korelasi

Variabel	Nilai Rata-rata	Skor Maksimal	Kategori
Dukungan Sosial	30,25	40	Tinggi
Stres Belajar	24,80	40	Cukup Rendah
Korelasi Pearson (r)	-0,425	-	Negatif Sedang

Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan stres belajar, digunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Berikut ini adalah rumus dan hasil perhitungan:

Rumus Korelasi Pearson

$$r_P = \frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2 \sum_{i=1}^n (Y_i - \bar{Y})^2}},$$

Keterangan:

- X : skor dukungan sosial masing-masing siswa
 Y : skor stres belajar masing-masing siswa
 $\bar{x}$: rata-rata skor dukungan sosial = 30,25
 $\bar{y}$: rata-rata skor stres belajar = 24,80
 r : koefisien korelasi Pearson

Interpretasi nilai r

Tabel 2. Hasil Interpretasi nilai r

Rentang Nilai r	Interpretasi Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang (moderate)
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Statistik Deskriptif

- Dukungan Sosial: Rata-rata skor sebesar 30,25, menunjukkan tingkat dukungan sosial yang tinggi di antara siswa.
- Stres Belajar: Rata-rata skor sebesar 24,80, mengindikasikan tingkat stres belajar yang cukup rendah.

Analisis Korelasi

Analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = -0,425$, yang berarti terdapat hubungan negatif sedang antara dukungan sosial dan stres belajar. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin rendah tingkat stres belajar yang mereka

alami. Berdasarkan hasil dari 20 responden SMA Nurul Ihsan Palangka Raya, diperoleh skor rata-rata dukungan sosial sebesar 30,25 dari skor maksimal 40, yang termasuk dalam kategori tinggi. Sementara itu, skor rata-rata stres belajar adalah 24,80 dari skor maksimal 40, termasuk dalam kategori cukup rendah. Analisis korelasi Pearson dilakukan untuk menguji hubungan antara dua variabel tersebut. Hasilnya menunjukkan nilai $r = -0,425$, yang mengindikasikan adanya hubungan negatif sedang antara dukungan sosial dan stres belajar. Interpretasi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan siswa, semakin rendah tingkat stres belajar yang mereka alami. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif terhadap stres psikologis, termasuk stres akibat tekanan akademik.

Dukungan Sosial di Kalangan Pelajar SMA

Dukungan sosial adalah keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang bisa dipercaya, sehingga individu tersebut akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai, dan mencintai. Maka dari itu ustadz/guru sangat diharapkan dapat membangkitkan motivasi belajar, hasrat ingin tahu, dan minat yang kuat pada siswanya untuk mengikuti pelajaran di sekolah dan partisipasi aktif di dalamnya. Sebab semakin banyak yang aktif termotivasi untuk belajar maka semakin tinggi prestasi belajar yang diperoleh (Fauzia & Surawan, 2021).

Dukungan sosial melibatkan hubungan sosial yang berarti, sehingga dapat menimbulkan pengaruh positif bagi penerimanya. Adanya dukungan dari keluarga maupun teman, seseorang akan merasa dihargai dan diperhatikan sehingga dapat meningkatkan semangat untuk belajar hingga tercapai hasil belajar yang optimal (Lutfi et al., 2024). Adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar seperti keluarga, orang spesial, dan teman sebaya dapat membuat seseorang tidak dapat tertekan sehingga dapat menghadapi stres yang ada, penjelasan tersebut terdapat pada (Louw, G. J., & Viviers, 2010) Menjelaskan bahwa adanya dukungan sosial merupakan cara agar individu bisa mendapatkan dukungan sehingga dapat mengurangi gejala dan peristiwa stres. Penelitian sebelumnya oleh (Muttakin et al., 2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi dapat meningkatkan rasa aman, memperkuat kepercayaan diri, dan menurunkan potensi gangguan psikologis di kalangan pelajar. Dukungan ini mencakup bentuk emosional, informatif, dan instrumental.

Sejalan juga dengan pembahasan diatas, (Rizqullah & Ansyah, 2024) pada saat adanya dukungan sosial tinggi dari orang sekitar seperti keluarga,teman, dan orang spesial akan membuat stres yang mereka alami dapat berkurang dengan baik. Berdasarkan data hasil angket dari 20 siswa SMA, rata-rata skor dukungan sosial yang diperoleh adalah 30,25 dari skor maksimal 40. Ini menunjukkan bahwa secara umum siswa merasa mendapat dukungan sosial yang tinggi.

Teman Sebaya Sebagai Sumber Dukungan Utama

Analisis data menunjukkan teman sebaya merupakan sumber dukungan sosial utama bagi para siswa. Interaksi yang setara, pengalaman akademik yang serupa, dan kedekatan emosional menjadikan teman sebaya sebagai pihak yang paling mudah dijangkau dalam menghadapi tantangan belajar. Dukungan yang diberikan meliputi bantuan dalam memahami materi pelajaran, berbagi strategi belajar, serta pemberian motivasi emosional.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Muhammad, Bahri, dan Zuliani (2018), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi siswa dan menurunkan kecenderungan terhadap stres. Dukungan dari rekan sebaya juga dinilai lebih empatik dan kontekstual, karena berasal dari individu dengan situasi akademik yang serupa (Rizqullah & Ansyah, 2024).

Peran Keluarga dan Guru Masih Kurang Optimal

Meskipun skor dukungan sosial tergolong tinggi, beberapa siswa menyatakan bahwa dukungan dari keluarga dan guru masih belum optimal. Dalam konteks keluarga, sebagian besar dukungan bersifat normatif dan berfokus pada harapan prestasi, bukan pada pendampingan emosional atau pemberian solusi praktis saat siswa mengalami tekanan belajar. Hal ini sejalan dengan temuan (Rizqullah & Ansyah, 2024), yang menyatakan bahwa harapan akademik tanpa dukungan emosional dari keluarga justru dapat memperburuk kondisi psikologis siswa.

Demikian pula, peran guru sebagai pemberi dukungan sosial masih terbatas. Beberapa siswa merasa hubungan dengan guru terlalu formal dan kurang memberi ruang untuk diskusi psikologis. Padahal, guru memiliki potensi besar sebagai agen pelindung terhadap stres akademik jika diberikan pelatihan dalam komunikasi empatik. Penelitian (Damayanti et al., 2022), menunjukkan bahwa guru yang mampu membangun relasi interpersonal yang baik dengan siswa dapat secara signifikan mengurangi tekanan belajar.

Oleh sebab itu Pada proses pembelajaran efektivitas, interaksi antara guru dan peserta didik menjadi hal yang sangat penting agar proses belajar mengajar yang disampaikan oleh guru dapat diterima, dipahami dan dicerna dengan baik oleh peserta didik(Mazrur et al., 2022).

Stres Belajar di Kalangan Pelajar SMA

Menurut Rasmun (2004) di dalam (Mahmud & Uyun, 2016), stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam. Stres sedang Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stres berat Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun.

Menurut Suryaningsih (2013) Banyaknya tugas sekolah, tugas rumah dan kegiatan ekstrakurikuler membuat remaja tak lagi dapat memiliki banyak waktu untuk bermain. Bekurangnya waktu untuk dapat berekreasi seperti pada masa kanak-kanak menjadi tekanan tersendiri bagi mereka. Remaja sekarang banyak yang merasa kesepian, stres menghadapi pelajaran dan putus asa karena persaingan yang terjadi di sekolah. Hal tersebut diperkuat oleh Suyono (2016) yang menyatakan bahwa stres dapat dialami oleh setiap individu, tidak terkecuali siswa di TK, SD, SMP, SMA, bahkan mahasiswa di perguruan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, Edison dalam Suyono (2016), ditemukan banyak siswa Taman Kanak-kanak mengalami stres dikarenakan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru PAUD. ditimbulkan oleh penyesuaian diri yang rendah pada lingkungan sekolah (Hendra et al., 2022).

Stres belajar merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat tekanan akademik, seperti beban tugas, tuntutan nilai tinggi, atau ekspektasi lingkungan. Rata-rata skor stress belajar siswa mencapai 24,80 dari skor maksimal 40, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami stres belajar dalam tingkat yang cukup tinggi. Faktor pemicu stres antara lain adalah beban tugas akademik, tekanan untuk berprestasi, dan kecemasan menghadapi ujian. Temuan ini konsisten dengan penelitian Nurhasanah & Maulidya (2021) yang menyatakan bahwa pelajar SMA merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan akademik, terlebih saat mereka berada di masa transisi atau menjelang kelulusan.

Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif terhadap Stres Belajar

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif yang penting dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya pada kalangan pelajar. Dalam konteks stres belajar, dukungan ini berperan dalam membantu siswa merasa tidak sendirian, meningkatkan rasa aman, serta memperkuat kapasitas mereka untuk mengatasi tantangan akademik secara lebih adaptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang merasa mendapatkan dukungan sosial cenderung memiliki tingkat stres belajar yang lebih rendah. Berdasarkan hasil angket yang dibagikan kepada 20 siswa SMA Nurul Ihsan, diperoleh rata-rata skor dukungan sosial sebesar 30,25 dari skor maksimal 40, yang termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun guru. Penelitian Setiawan & Andriani (2022) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam memberikan rasa aman dan memperkuat kepercayaan diri siswa. Bentuk dukungan ini dapat berupa emosional (seperti empati dan perhatian), informasional (saran dan nasihat), serta instrumental (bantuan langsung dalam bentuk materi atau tenaga)(Muhammad et al., 2018).

Penelitian oleh (Fadhiilah et al., 2024) menunjukkan bahwa siswa yang menerima dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sekitarnya cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Dukungan ini dapat berasal dari teman sebaya, keluarga, maupun guru, dan berperan penting dalam membantu siswa mengatasi tekanan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tingkat stres akademik pada siswa (Rosyid & Laili, 2024). Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan guru dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, yang pada gilirannya menurunkan tingkat stres belajar.

Dukungan sosial dari teman sebaya juga terbukti sebagai prediktor kuat penurunan stres belajar karena sifatnya yang lebih dekat secara emosional dan kontekstual. Namun demikian, peran keluarga dan guru juga sangat penting dan perlu ditingkatkan (Ansyah & Susanti, 2023). Guru, misalnya, tidak hanya berfungsi sebagai fasilitator pembelajaran, tetapi juga dapat berperan sebagai pembimbing psikososial apabila diberikan pelatihan komunikasi empatik dan keterampilan konseling dasar

Dengan demikian, strategi penguatan dukungan sosial perlu menjadi bagian dari kebijakan pendidikan dan pendekatan kesejahteraan psikologis siswa. Sekolah dapat berperan aktif melalui layanan konseling, pelatihan guru, dan penguatan komunitas belajar yang inklusif untuk menciptakan lingkungan yang mendukung secara emosional.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam menurunkan tingkat stres belajar pada siswa SMA Nurul Ihsan Palangka Raya. Korelasi negatif sedang ($r = -0,425$) yang ditemukan menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima siswa, maka semakin rendah tingkat stres belajar yang mereka alami. Dukungan dari teman sebaya terbukti menjadi sumber utama yang paling dirasakan siswa, baik dalam bentuk bantuan emosional, motivasi, maupun kerja sama akademik. Sementara itu, dukungan dari keluarga dan guru masih perlu dioptimalkan, mengingat dalam beberapa kasus, siswa justru merasa tertekan oleh harapan atau komunikasi yang kurang empatik dari kedua pihak tersebut. Temuan ini menegaskan pentingnya strategi kolaboratif antara sekolah dan keluarga dalam menciptakan lingkungan belajar yang suportif secara emosional. Upaya peningkatan kualitas dukungan sosial, baik melalui pelatihan keterampilan komunikasi, penguatan layanan konseling sekolah, maupun pembentukan kelompok belajar berbasis *peer-support*, sangat diperlukan untuk menekan stres akademik dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Alvanajati, N., Hamdanah, H., & Surawan, S. (2024). The role of positive vibes in preventing academic stress among MTsN 1 Palangka Raya students. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1101–1107. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7537>
- Ansyah, E. H., & Susanti, P. N. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(2), 214–223. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.1996>
- Damayanti, S., Jannah, S. R., & Nizami, H. (2022). Tingkat stres akademik siswa sekolah menengah atas selama proses pembelajaran pada masa pandemi Covid-19. *JIM FKep*, 5(4), 154–158.
- DLT, S. A., Hamidah, H., & Surawan, S. (2022). Self regulated learning dalam belajar Al-Qur'an pada remaja di Sidomulyo Tumbang Tahai Palangka Raya. *Ilmuna: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 117–130. <https://doi.org/10.54437/ilmuna.v4i2.602>

- Fadhiilah, A. Q., Purwantini, L., & Hanoum, M. (2024). Dukungan sosial dan hardiness terhadap stres akademik pada siswa sekolah penggerak (kurikulum merdeka). *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 130–142.
- Fauzia, I., & Surawan, S. (2021). Kemampuan pedagogisitas ustadz dalam meningkatkan motivasi santri untuk membaca Al-Qur'an. *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 8(2), 357–367.
- Hendra, R., Setiyadi, B., & Bahri, Z. (2022). Coping stres dalam aktivitas belajar pada sekolah menengah atas negeri di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 4(2), 24–39. <https://doi.org/10.22437/ideal.v3i1.20452>
- Lestari, A., Ajahari, A., & Surawan, S. (2025). Self happiness sebagai media menanggulangi self harm: Studi kasus. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 8643–8654.
- Louw, G. J., & Viviers, A. (2010). An evaluation of a psychosocial stress and coping model in the police work context. *SA Journal of Industrial Psychology*, 36(1), 1–11.
- Lutfi, S., Surawan, S., & Zanuba, A. A. (2024). Self-regulation learning: Upaya membangun kemandirian belajar Al-Qur'an di kalangan remaja. *Anterior Jurnal*, 23(1), 75–80.
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi deskriptif mengenai pola stres pada mahasiswa praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 52–60.
- Mazrur, Surawan, & Yuliani. (2022). Kontribusi kompetensi sosial guru dalam membentuk karakter siswa. *Attractive: Innovative Education Journal*, 4(2), 281–287.
- Muhammad, F., Bahri, S., & Zuliani, H. (2018). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi remaja di SMA Banda Aceh. *Suloh: Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 3(1), 1–8.
- Muttakin, M., Dewi, U. M., Sari, A. M., Andriani, R., & Setiawan, T. (2022). Penerapan media word square pada materi struktur atom untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *Relativitas: Jurnal Riset Inovasi Pembelajaran Fisika*, 5(2), 85. <https://doi.org/10.29103/relativitas.v5i2.9941>
- Rizqullah, R. D., & Ansyah, E. H. (2024). Dukungan sosial dan stres akademik pada siswa madrasah aliyah. *Jurnal Psikologi Pendidikan Remaja*, 1(2), 1–11.
- Rosyid, M., & Laili, N. (2024). Social support and psychological well-being as predictors of academic stress among vocational high school students. *Proceedings of the International Conference on Education and Technology*, 1–8. <https://doi.org/10.4108/eai.18-7-2023.2343802>
- Saputri, M. J. (2025). Penggunaan modul digital berbasis game based learning dalam meningkatkan keaktifan siswa pada mata pelajaran Al-Qur'an Hadist. *Jurnal Teknologi Pendidikan Islam*, 3(1), 407–416.