



Contents lists available at [Journal IICET](http://Journal.IICET)

Education and Social Sciences Review

ISSN: 2720-8915 (Print) ISSN: 2720-8923 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/essr>



Hubungan dukungan sosial orangtua dengan stres akademik siswa

Novika Ramadhanti, Ifdil Ifdil^{*)}

Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Aug 12th, 2023

Revised Sept 20th, 2023

Accepted Nov 15th, 2023

Keyword:

Dukungan sosial orangtua
Stres akademik

ABSTRACT

Stres akademik terjadi jika tuntutan dan tekanan semakin meningkat, apalagi jika tidak terdapat kesesuaian antara tuntutan dengan perolehan siswa. Akibat tuntutan dari orangtua yang meningkat akan dapat mengakibatkan siswa mengalami stres akademik yang mana tuntutan dengan perolehan yang tidak sesuai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan stres akademik siswa. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dan korelasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Dukungan Sosial orangtua berada pada kategori tinggi, (2) Stres Akademik Siswa berada pada kategori sedang. Hasil analisis korelasi terdapat hubungan yang signifikan antara Dukungan Sosial Orangtua (X) dengan Stres Akademik Siswa (Y) dengan nilai r hitung sebesar -0,521 dengan taraf signifikansi sebesar $<0,001$ pada tingkat hubungan yang sedang. Diperlukan layanan Bimbingan dan Konseling untuk mengatasi stres akademik siswa, yaitu layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok.



© 2023 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Ifdil, I.,
Universitas Negeri Padang, Indonesia
Email: ifdil@konselor.org

Pendahuluan

Perkembangan masa remaja dimulai dari sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2007). Remaja adalah masa dimana seseorang menjalani masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja merupakan masa *storm and stress*, dimana merupakan masa yang bergolak dan berisi konflik serta perubahan suasana hati (Santrock, 2012). Salah satu bentuk konflik yang sering dialami remaja SMA pada masa remajanya adalah konflik yang bersumber dari masalah sekolah.

Permasalahan di sekolah seringkali berwujud sebagai tekanan yang dimiliki siswa terhadap lingkungannya. Tekanan yang muncul berwujud respon negatif berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Tekanan dan tuntutan yang meningkat akan mengakibatkan siswa mengalami stres akademik.

Stres Akademik merupakan kondisi yang muncul karena adanya tuntutan/tekanan untuk meraih prestasi akademik (Majrika, 2018). Rustam dan Tentama (2020) menjelaskan bahwa stres akademik adalah persepsi terkait dengan pengalaman yang menimbulkan frustrasi, konflik, tekanan, dan pemaksaan diri yang tercermin dari respon terhadap stres melalui kondisi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Menurut Thursan (2005) stres akademik dikarenakan pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, apalagi pelajaran diajarkan oleh pengajar ditakuti dan tidak disenangi dan jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak.

Stres Akademik adalah stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan bantuan beasiswa, keputusan menerima jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2011). Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa sering mengalami stres akademik jika tuntutan/tekanan semakin meningkat, apalagi jika tidak terdapat kesesuaian antara tuntutan dengan perolehan siswa.

Tuntutan yang tinggi itu seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada peserta didik, khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013). Kesiapan belajar merupakan salah satu kondisi yang harus dimiliki siswa. Bagi siswa yang tidak memiliki kesiapan dalam menyelesaikan masalah membuat siswa tertekan dan dibayangi dengan permasalahan yang semakin bertambah (Minarsi, Nirwana, & Yarmis, 2017). Jadi, dapat disimpulkan bahwa banyak sumber yang dapat mengakibatkan stres akademik. Oleh sebab itu sangat penting peran guru BK dalam mengatasi stres akademik siswa, supaya siswa tidak semakin larut dalam masalahnya.

Prayitno (2017) menjelaskan tujuan bimbingan dan konseling di sekolah adalah untuk pengembangan dan penanganan kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu dengan fokus pribadi mandiri yang mampu mengendalikan diri. Layanan yang dapat dikembangkan guru BK dalam hal ini adalah seperti layanan informasi mengenai mengenal stres akademik dan cara mengatasinya, layanan penguasaan konten tentang cara mengatasi stres, serta bimbingan kelompok dan konseling kelompok untuk mengungkapkan pemahaman serta permasalahan siswa berkenaan dengan stres akademik yang muncul pada diri siswa (Barseli, Ahmad, & Ifdil, 2018).

Hasil penelitian dari Barseli, Ahmad, dan Ifdil (2018) menyatakan tingkat stres akademik siswa SMAN 10 Padang tergolong dari beberapa kategori. Pada kategori sedang 41,0%, kategori tinggi 23,0% dan kategori rendah 24,4%. Hasil Penelitian Siregar (2020) yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi, menunjukkan bahwa gambaran stress akademik siswa kelas X SMA Negeri Tebing Tinggi masuk dalam kategori tinggi. Hasil penelitian dari Pramesta dan Dewi (2021) menyatakan stres akademik siswa di SMA X kategori 12,4% memiliki stres rendah, 69,2% siswa memiliki stres akademik sedang, dan 18,4% stres akademik tinggi.

Hasil penelitian dari Dianita Maulinda dan Makmuroh Sri Rahayu (2022) menunjukkan tingkat stres akademik siswa SMAN X Cianjur sebanyak 73,5% pada kategori tinggi. Hasil penelitian Fitriani (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 4,8% siswa berada dalam kategori stres rendah, 54,4% dalam kategori stres sedang, dan 40,8% dalam kategori tinggi. Selanjutnya hasil penelitian Priyo Purwiantomo dan Rusmawati (2021) menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang memiliki stres akademik yang tinggi, kategori tinggi yaitu 94 siswa (82,45%), 18 siswa berada dalam kategori sangat tinggi (15,78%), dan 2 siswa berada dalam kategori rendah (1,75%). Jadi, dari uraian diatas, umumnya stres akademik siswa dipengaruhi karena konflik dari masalah sekolah.

Namun kenyataannya tidak hanya konflik bersumber dari sekolah, tetapi stres yang dialami siswa juga bersumber dari keluarga. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Sarafino dan Smith (2012) menyatakan keluarga memberikan kenyamanan yang besar, tetapi juga dapat menjadi sumber ketegangan dan konflik.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu sekolah, uang, hubungan, dan orangtua (LaRue & Herrman, 2008). Menurut Yusuf dan Yusuf (2020) faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik pada peserta didik yaitu self- efficacy, hardiness, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, dan dukungan sosial orangtua. Selanjutnya menurut Olivia (2010) penyebab stres akademik dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu orangtua, sekolah, dan teman sebaya.

Dukungan sosial dapat mempengaruhi tinggi rendahnya stres akademik siswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Faqih (2020), Refi (2019) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap penurunan stres akademik. Dukungan sosial dapat berasal dari banyak sumber seperti keluarga, teman, dokter, dan masyarakat.

Dukungan sosial yang berasal dari keluarga dinamakan dukungan sosial orangtua. Dukungan sosial orangtua merupakan suatu bentuk hubungan antara orangtua dengan anak, dimana orangtua memberikan dukungan dalam bentuk bantuan baik secara emosional, informatif, instrumental, dan penghargaan (Putri, Indrawati & Masykur, 2018). Dukungan sosial orangtua merupakan bantuan yang diberikan oleh orangtua terhadap anaknya dalam memenuhi kebutuhan dasar anak dalam bentuk pemberian rasa aman, perhatian serta kasih sayang (Siska, Solfema & Aini, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dari Dhitaningrum dan Izzati (2011) menyatakan semakin positif persepsi dukungan sosial orangtua maka semakin tinggi pula motivasi belajar siswa. Selanjutnya hasil penelitian dari Ernawati dan Rusmawati (2015) menyatakan dukungan sosial orangtua dapat mengurangi stres akademik,

semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin rendah pula stres akademik yang dialami siswa. Hasil penelitian Pardosi dan Atrizka, (2018) menyatakan siswa yang memiliki dukungan sosial orangtua dalam kategori sedang sebanyak 42 orang atau 28,57%.

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 24 Mei 2023 terhadap 10 siswa Kelas X, dan XI di SMAN 1 Bonjol, adanya siswa merasa pusing ketika tidak mengerti materi yang diajarkan, adanya siswa merasa detak jantung meningkat ketika diajarkan oleh guru yang ditakuti, adanya siswa khawatir ketika tugas yang diberikan begitu banyak, adanya siswa sulit untuk berkonsentrasi karena kurang mengerti dalam materi yang diajarkan oleh guru, adanya siswa merasa takut dan cemas jika belajar dengan guru yang ditakuti, sedih dan berasa bersalah jika hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan, adanya siswa yang merasa orangtua tidak memperhatikan tugas sekolah anaknya dirumah, adanya siswa merasa orangtua yang sibuk dengan perkejaannya sendiri, adanya siswa merasa tidak adanya pengawasan dari orangtua sehingga siswa menjadi malas dalam belajar dan tugas akan semakin menumpuk dan adanya beberapa siswa mengatakan jika orangtua tidak pernah memberikan nasihat, saran, bahkan petunjuk jika perolehan yang didapatkan menurun tetapi orangtua hanya memberikan tuntutan yang tinggi tanpa mau terlibat dengan proses yang dilalui.

Kemudian berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu guru BK di sekolah tersebut, yang mengatakan bahwa adanya siswa yang memilih untuk tidak ikut jam pelajaran tersebut karena tidak dapat menyelesaikan pr dan tidak mendapatkan bantuan juga dalam mengerjakannya di rumah. Guru BK juga mengatakan bahwa beberapa orangtua tidak mau terlibat terkait urusan anaknya di sekolah mulai dari pengerjaan tugasnya dikarenakan beberapa orangtua siswa hanya tamat sd/ sederajat yang mengakibatkan mereka tidak mengerti akan tugas sekolah anaknya. Jadi, dapat disimpulkan bahwasanya dukungan sosial orangtua sangat penting untuk perkembangan anak.

Individu yang menerima dukungan sosial yang baik dari lingkungannya, maka mereka akan mampu mempersiapkan segala sesuatu itu menjadi lebih mudah ketika mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan, sehingga individu tersebut mampu mengatasi stres yang dialaminya (Majrika, 2018). Berdasarkan penjelasan di atas, menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan stres akademik. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial orangtua akan dapat mengatasi stres dalam akademiknya. Oleh karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan dukungan sosial orangtua dengan stres akademik siswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan korelasional. Data dikumpulkan melalui instrument berbentuk kuisioner yang mengukur dukungan sosial orangtua dengan stres akademik siswa dengan skala likert sebanyak 21 item pernyataan untuk kuisioner dukungan sosial orangtua dan 25 item pernyataan untuk kuisioner stres akademik siswa. Sub variabel (X) penelitian ini yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan. Sub variabel (Y) penelitian ini yaitu gejala fisik, gejala emosional, dan gejala perilaku. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 278 siswa. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu *proportional random sampling*. Metode uji korelasi menggunakan teknik *Spearman's rho* menggunakan bantuan aplikasi SPSS for windows versi 29.

Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah hasil penelitian tentang dukungan sosial orang tua.

Tabel 1 <Dukungan Sosial Orangtua>

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 88	102	36,69
Tinggi	$\geq 72 - < 88$	86	30,94
Sedang	$\geq 54 - < 71$	67	24,10
Rendah	$\geq 37 - < 54$	23	8,27
Sangat Rendah	< 37	0	0,00
TOTAL		278	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dukungan sosial orangtua pada kategori sangat tinggi sebanyak 36,69%, pada kategori tinggi sebanyak 30,94%, pada kategori sedang sebanyak 24,10%, pada kategori rendah

sebanyak 8,27%. Dapat disimpulkan bahwa kebanyakan dukungan sosial orangtua berada pada kategori sangat tinggi.

Tabel 2 <Stres Akademik Siswa>

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 104	12	4,32
Tinggi	$\geq 84 - < 104$	58	20,86
Sedang	$\geq 64 - < 84$	128	46,04
Rendah	$\geq 44 - < 64$	64	23,02
Sangat Rendah	< 44	16	5,76
Total		278	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa stres akademik pada kategori sangat tinggi sebanyak 4,32%, pada kategori tinggi sebanyak 20,86%, pada kategori sedang sebanyak 46,04%, pada kategori rendah sebanyak 23,02%, dan pada kategori sangat rendah pada kategori 5,76%. Dapat disimpulkan bahwa kebanyakan stres akademik siswa berada pada kategori sedang.

Kemudian untuk melihat hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan stres akademik siswa digunakan analisis *spearman's rho* dengan pengolahan data menggunakan bantuan computer melalui program SPSS versi 29, hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3 <Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Stres Akademik Siswa>
Correlations

		KAT_X	KET_Y
Spearman's rho	KAT_X	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	278
KET_Y	KAT_X	Correlation Coefficient	-.521**
		Sig. (2-tailed)	<,001
		N	278

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

Berdasarkan tabel 3, memperlihatkan hasil korelasi yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orangtua (X) dengan stres akademik siswa (Y) di SMA Negeri 1 Bonjol, dengan nilai *spearman's rho* corelasi - 0,521 dan signifikansi <001. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan yang sedang antara dukungan sosial orangtua dengan stres akademik siswa. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa salah satu penyebab munculnya stres akademik yang dialami siswa disebabkan oleh dukungan sosial orangtua.

Impilikasi Hasil Penelitian dalam Layanan BK

Menurut Prayitno dan Amti (2004) bimbingan dan konseling merupakan layanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal. Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu komponen penting pendidikan, tujuannya adalah untuk membantu perkembangan potensi diri siswa seoptimal mungkin (Zarniati, Alizamar, & Zikra, 2016). Berdasarkan hasil penelitian hubungan dukungan sosial orangtua dengan stres akademik yang telah dipaparkan sebelumnya, maka ada beberapa tindak lanjut yang dapat dilakukan, dalam menurunkan stres akademik dengan adanya dukungan sosial orangtua melalui pemberian layanan Bimbingan dan Konseling. Adapun layanan yang dapat diberikan oleh guru BK adalah sebagai berikut:

Layanan informasi merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang berupaya untuk memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan yang kemudian informasi tersebut diolah dan digunakan untuk kepentingan dan perkembangan individu tersebut (Prayitno & Amti, 2004). Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat memberikan pemahaman yaitu layanan informasi (Firman, Sugiarto, & Neviyarni, 2021). Untuk menjalani kehidupan sehari-hari individu membutuhkan informasi yang berguna untuk perencanaan hidupnya untuk sekarang dan masa depan (Sari, Yusri, & Sukmawati, 2015). Layanan informasi yang dapat diberikan kepada siswa yang cenderung memiliki stres akademik tinggi dan sedang yaitu mengenali apa itu stres, materi tentang faktor-faktor penyebab stres,

menciptakan pola hidup sehat, membina hubungan yang baik dengan orang lain, manajemen waktu, mempersiapkan diri mengikuti proses belajar mengajar di sekolah.

Menurut Prayitno (2012) layanan konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap klien dalam rangka mengentaskan masalah pribadi klien. Untuk mengurangi stres akademik yang dialami oleh siswa, layanan konseling individual sangat penting diberikan konselor kepada siswa, dengan diberikannya layanan konseling individual kepada siswa, maka dapat mengentaskan masalah/kendala yang sedang dialaminya, sehingga siswa mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik.

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Menurut Tohirin (2009) layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Untuk mengurangi stres akademik yang dialami oleh siswa, layanan bimbingan kelompok dapat dilakukan guru bk dengan memberikan topik yang berkaitan dengan stres akademik, apakah mengenai topik cara manajemen waktu, serta pemilihan ekstrakurikuler sesuai minat dan bakat.

Lebih lanjut menurut Prayitno dan Erman (2004) konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan dalam suasana kelompok. Layanan ini bertujuan untuk mengungkapkan masalah apa yang sedang terjadi sehingga siswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial orangtua mengalami stres akademik yang tinggi.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa: 1) dukungan sosial orangtua siswa SMA N 1 Bonjol secara umum berada pada kategori tinggi, artinya masih ada beberapa siswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial orangtua dengan semestinya, 2) stres akademik siswa berada pada kategori sedang, artinya masih banyak siswa yang mengalami stres akademik yang disebabkan oleh beberapa penyebab, 3) terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orangtua (X) dengan stres akademik siswa (Y) di SMA N 1 Bonjol dengan koefisien korelasi sebesar -0,521 dengan nilai signifikansi sebesar <001 pada tingkatan hubungan yang sedang.

Referensi

- Ade, A. H. (2019) Stres Akademik siswa SMA dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. Skripsi. Tidak diterbitkan. Padang: UNP.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- 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>
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Dianita Maulinda, & Makmuroh Sri Rahayu. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100–108. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.461>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31.
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. *Etheses.Uin-Malang*, 116.
- Fitriani, M. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa Smp Saat Pembelajaran Daring (Online) Di Kota Padang. *Socio Humanus* [Http://Ejournal.Pamaaksara.Org/Index.Php/Sohum](http://Ejournal.Pamaaksara.Org/Index.Php/Sohum), 3(1), 76–85. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum>
- LaRue, D. E., & Herrman, J. W. (2008). Adolescent stress through the eyes of high-risk teens. *Pediatric Nursing*, 34(5), 375–380.
- Majrika, Y. R. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Remaja SMA di Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Minarsi, M., Nirwana, H., & Syukur, Y. (2017). Kontribusi Motivasi Menyelesaikan Masalah dan Komunikasi Interpersonal terhadap Strategi Pemecahan Masalah Siswa Sekolah Menengah. *JUPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 1–14. <https://doi.org/10.29210/02017113>

- Nirwana, H., Yulianti, & Iswari, M. (2017). Kontribusi Konsep Diri Akademik dan Dukungan Orangtua terhadap Motivasi Berprestasi. *Proceedings International Counseling and Education Seminar: The Responsibility of Counselor and Educator in Millennium Era*, 102–109.
- Olivia, Femi. (2010). *Mendampingi Anak Belajar: Bebaskan Anak dari Stres dan Depresi Belajar*. Jakarta: Gramedia.
- Pardosi, N., & Atrizka, D. (2018). Kemandirian Belajar Ditinjau dari Dukungan Sosial Orangtua pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Analitika*, 10(2), 97. <https://doi.org/10.31289/analitika.v10i2.2020>
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41594>
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang : PPK FIP UNP. Prayitno, & Erman Amti. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Priyo Purwiantomo, D. R., & Rusmawati, D. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma Islam Al Azhar 14 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 9(6), 472–476. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.30066>
- Putri, A. R., Indrawati, E. S., & Masykur, A. M. (2018). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Orangtua Dengan Penyesuaian Diri Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. 1–21.
- Refi. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa sma “x” yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 263–272. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3432/762>
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(1), 661–667.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan. Terjemahan oleh Tri Wibowo B.S*. Jakarta : Kencana Perdana Media Group.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology : biopsychosocial interactions* (7th ed). New York : John Wiley & Sons.
- Sari, M. N., Yusri, & Sukmawati, I. (2015). Faktor Penyebab Perceraian dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Pendidikan*. 3(1), 16-21.
- Siska, M., Solfema, S., & Aini, W. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Hasil Belajar Santri di MDA Nurul Haq Nagari Cubadak Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 6(2), 238. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v1i2.9053>
- Sugiarto, S., Neviyarni, S., & Firman, F. (2021). Peran Penting Sarana dan Prasarana dalam Pembelajaran Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 2(1), 60-66.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150. <https://doi.org/10.29210/12200>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Zarniati, Z., Alizamar, A., & Zikra, Z. (2016). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kegiatan Belajar Peserta Didik. *Konselor*, 3(1), 12-16.