

## Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII f SMP Negeri 16 Kupang

Oktaviana Dastika Suriani<sup>1</sup>, Dhiu Margaretha<sup>2</sup> & Matilda Pia Bone<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, Kupang, Indonesia  
Telp: +6282139168463  
E-mail: suryanisari22@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, Kupang, Indonesia  
Tel/Fax: +6281237765590  
E-mail: dhiumertha@gmail.com

<sup>3</sup> Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, Kupang, Indonesia  
Tel/Fax: +6282146754315  
E-mail: matildapiabone@gmail.com

### RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2025-02-26

Revised : 2025-03-19

Accepted: 2025-03-24

### KEYWORD

Academic Stress, Learning  
Achievement

### KATA KUNCI

Stres Akademik, Prestasi belajar

### ABSTRACT

*This research aims to determine the effect of academic stress on learning achievement of students in class VIII F SMP Negeri 16 Kupang in the 2024/2025 academic year. This type of research uses quantitative methods. The population in this study were 30 students of class VIII F SMP Negeri 16 Kupang, and the sample size was 30 people using the Saturated Sampling technique. The data collection tool used was a questionnaire. The results showed that the value of  $t_{count}$  was greater than  $t_{table}$  ( $59.938 > 0.359$ ) and a significance value of  $0.000 > 0.05$ , so  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted, meaning that there was a significant effect of academic stress on the learning achievement of students in Class VIII F SMP Negeri 16 Kupang in the 2024/2025 academic year. Based on the results of the analysis and interpretation of the results of the research data analysis, the researcher can conclude that there is an effect of academic stress on students in class VIII F SMP Negeri 16 Kupang Year 2024/2025.*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap prestasi belajar siswa kelas VIII F SMP Negeri 16 Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII F SMP Negeri 16 Kupang sebanyak 30 orang, dan jumlah sampel sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik *Sampling Jenuh*. Alat pengumpul data yang digunakan berupa angket. Data dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana dan diolah menggunakan aplikasi SPSS *for windows* versi 26. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $59,938 > 0,359$ ) dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan stres akademik terhadap prestasi belajar siswa Kelas VIII F SMP Negeri 16 Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025. Berdasarkan hasil analisis dan interpretasi hasil analisis data penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh stres akademik terhadap siswa kelas VIII F SMP Negeri 16 Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025.

## 1. Pendahuluan

Stres akademik mengacu pada tekanan atau ketegangan yang dihadapi siswa sebagai akibat dari pengalaman pendidikan mereka. Hal ini dapat muncul dari berbagai aspek kehidupan akademik, termasuk dorongan untuk mencapai nilai yang lebih baik, jam belajar yang diperpanjang, ketidakjujuran akademis, tugas kuliah yang berlebihan, kinerja ujian yang buruk, dan membuat keputusan penting mengenai jurusan akademik atau karier di masa depan.

Menurut Cahyani (2021:7), stres akademik adalah tekanan fisik dan emosional yang dirasakan oleh siswa sebagai akibat dari ekspektasi akademik yang dibebankan oleh guru atau orang tua. Stres ini dapat berasal dari tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, tekanan untuk memenuhi tenggat waktu tugas, kurangnya bimbingan dalam menyelesaikan pekerjaan rumah, dan lingkungan kelas yang tidak mendukung.

Stres akademik yang dihadapi siswa dibentuk oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Seperti yang dikutip oleh Puspitasarida dalam Boli (2021: 39), faktor internal melibatkan pola pikir siswa, sifat kepribadian, dan keyakinan pribadi, sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan tekanan dari lingkungan pendidikan, khususnya lingkungan akademik, seperti rutinitas belajar, tuntutan berpikir kritis, hidup mandiri, dan tekanan untuk berprestasi tinggi. Kedua faktor ini memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik yang dapat memengaruhi prestasi belajar siswa. Sriwahyuningsih (2024) menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika individu menginterpretasikan tuntutan akademik sebagai sesuatu yang mengganggu atau membebani. Hal ini mengacu pada jenis stres yang dipicu oleh tantangan dan tekanan dalam lingkungan pendidikan. Ketika siswa tidak dapat mengelola tuntutan akademik ini secara efektif, respons stres dapat terjadi, yang mengarah pada konsekuensi negatif. Pada intinya, stres akademik terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara ekspektasi akademik dan kapasitas siswa untuk memenuhinya.

Rosanti dkk. (2022) menyatakan bahwa banyak siswa cenderung bereaksi negatif terhadap tuntutan akademis di sekolah, yang dapat menyebabkan timbulnya stres akademik. Jenis stres ini dapat diidentifikasi melalui perubahan perilaku, seperti siswa yang gagal menyelesaikan atau menyerahkan tugas dan menerima hasil akademik yang buruk., sulit berkonsentrasi, sering bolos sekolah, serta didik yang mengalami stres akademik yang tinggi

cenderung merasa rendah diri dan tidak optimis dalam meraih prestasi akademik..

Siswa yang mengalami stres akademik berkepanjangan sering kali mengalami penurunan ketahanan fisik, sehingga lebih rentan terhadap penyakit. Situasi ini dapat mengganggu proses belajar dan menghambat prestasi akademik. Penelitian sebelumnya oleh Sudarsana (2019) menemukan bahwa stres akademik berdampak pada prestasi akademik siswa kelas IX di SMPN 2 Kemalang.

Menurut Syafi'i et al, (2018:114), Prestasi belajar merupakan hasil dari upaya siswa dalam mempelajari mata pelajaran selama periode tertentu. Prestasi ini dicatat dalam bentuk rapor yang berisi informasi tentang pencapaian kegiatan atau kompetensi siswa sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan. Nilai dalam rapor mencerminkan kemampuan siswa, termasuk nilai proses dan nilai akhir, yang mencakup nilai tugas, nilai harian, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester .

Hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dengan Guru BK dan beberapa siswa kelas VII F SMP Negeri 16 Kupang pada 16 April 2023/2024, diperoleh informasi bahwa siswa mengalami gejala stres akademik secara emosional, fisik, dan perilaku. Gejala emosional dari stres akademik meliputi perasaan cemas, khawatir, sedih, atau merasa tidak mampu memenuhi harapan akademik. Manifestasi fisik dapat berupa sakit kepala, pusing, gangguan pola tidur, insomnia, sakit punggung, diare, serta kelelahan atau kurangnya energi untuk belajar. Sementara itu, gejala stres akademik yang terlihat dalam perilaku meliputi kecenderungan menyendiri, menyalahkan orang lain, serta perubahan dalam perilaku sosial. Gejala-gejala inilah dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar siswa. Menurut Guru BK, kebanyakan siswa yang mengalami stres akademik sering mengalami penurunan kemampuan belajar atau kurangnya keinginan untuk pergi ke sekolah. Misalnya, ketidaksukaan siswa terhadap materi pelajaran tertentu yang membuat siswa kurang tertarik dan kesulitan untuk fokus untuk belajar dan terlalu banyak tugas sekolah yang menumpuk sehingga bisa mempengaruhi prestasi belajar siswa.

## 2. Tinjauan Literatur

### a. Stres akademik

Menurut Harjana dalam (Rhomatillah, 2021:41), "stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu Ramadhanti (2023:50)

mendefinisikan stres akademik sebagai bentuk stres yang muncul akibat proses belajar mengajar atau aspek-aspek lain yang berkaitan dengan kegiatan akademik, sering disebut sebagai tekanan akademik dan tekanan teman sebaya.

### 1) Faktor penyebab stres akademik

Menurut Barseli dan rekan-rekannya (2017: 144), stres akademik dapat dipengaruhi oleh dua jenis faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah hal-hal yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri, seperti kepribadian, cara berpikir, serta kondisi psikologis atau emosionalnya. Dengan kata lain, bagaimana seseorang merespons tekanan belajar sangat dipengaruhi oleh karakteristik pribadi dan keadaan internal yang ia miliki.

- Pola pikir: Individu yang percaya bahwa mereka memiliki sedikit kendali atas suatu situasi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, semakin besar kendali yang dirasakan oleh siswa atas suatu situasi, semakin rendah kemungkinan mengalami stres.
- Kepribadian siswa berperan dalam menentukan kemampuan mereka untuk mengatasi stres. Umumnya, mahasiswa yang berpandangan optimis cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang lebih pesimis.
- Keyakinan: Faktor internal lain yang memengaruhi tingkat stres siswa adalah persepsi diri atau keyakinan yang mereka pegang tentang diri mereka sendiri.

Faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik

- Pelajaran lebih padat  
Kurikulum dalam sistem pendidikan saat ini telah menjadi semakin kompleks dan menuntut. Hal ini menyebabkan siswa menghadapi persaingan yang lebih ketat, jam belajar yang lebih panjang, serta tugas dan tanggung jawab akademik yang semakin berat.
- Tekanan untuk berprestasi tinggi.  
Para siswa menghadapi tekanan yang kuat untuk mencapai nilai tinggi dalam ujian mereka.
- Dorongan status sosial  
Pendidikan telah lama dianggap sebagai penanda status sosial. Individu dengan kredensial akademis tingkat lanjut sering kali dihargai tinggi, sementara mereka yang berpendidikan lebih rendah mungkin dipandang kurang terhormat.
- Tekanan atau harapan orang tua

Di antara orang tua yang lebih berpendidikan, ada persaingan yang lebih besar untuk membesarkan anak-anak yang berprestasi di berbagai bidang.

### 2) Dampak stres akademik

Barseli et al. (2017:146), menyatakan bahwa reaksi terhadap stres akademik terdiri dari pikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan perasaan.

- **Pemikiran**  
Respons kognitif dapat berupa hilangnya rasa percaya diri, takut gagal, sulit fokus, khawatir akan masa depan, pelupa, dan pikiran yang terus menerus mengenai tanggung jawab atau tugas yang harus dilakukan.
- **Perilaku**  
Respons perilaku dapat berupa penarikan diri dari pergaulan, penggunaan zat seperti obat-obatan atau alkohol, pola tidur yang tidak teratur - baik tidur yang berlebihan maupun yang kurang - perubahan nafsu makan, baik makan berlebihan maupun kurang, dan episode menangis yang tidak dapat dijelaskan.
- **Reaksi tubuh**  
Respons fisik dapat berupa gejala seperti telapak tangan berkeringat, detak jantung yang cepat, mulut kering, kelelahan, sakit kepala, peningkatan kepekaan terhadap rasa sakit, mual, dan ketidaknyamanan perut.
- **Perasaan**  
Respons emosional dapat berupa perasaan cemas, mudah tersinggung, perubahan suasana hati, dan ketakutan.

#### b. Prestasi Belajar

Menurut Hasibuan (2020: 12), prestasi belajar adalah penilaian hasil usaha kegiatan belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, angka, huruf, maupun pernyataan deskriptif. Hasil ini mencerminkan tingkat pencapaian yang telah dicapai siswa selama periode tertentu dan biasanya dicatat dalam rapor mereka.

Winkel (1996: 475) menjelaskan prestasi belajar sebagai indikasi yang dapat diukur dari keberhasilan seseorang dalam proses belajar.

Menurut Qurrotu'ain (2019), selain keluarga, sekolah merupakan sumber stres yang signifikan bagi anak-anak, karena mereka menghabiskan banyak waktu di sana. Siswa sering kali berurusan dengan banyak tugas, tenggat waktu yang ketat, dan tekanan ujian. Mereka juga mungkin mengalami kecemasan dan ketidakpastian ketika membuat keputusan tentang jalur karier, pendidikan lanjutan, dan bagaimana menyeimbangkan tanggung jawab

akademis dengan hobi dan kehidupan sosial. Selain itu, mereka harus mematuhi peraturan sekolah, yang dapat membatasi kebebasan mereka. Berbagai tuntutan tersebut akan membuat siswa menjadi stres yang bisa berdampak pada prestasi belajar siswa. Stres yang berlebihan dapat mengganggu proses kognitif dan memori kerja siswa, sehingga menurunnya motivasi belajar dan prestasi belajarnya.

Berdasarkan definisi dan teori yang dijelaskan oleh berbagai ahli, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara stres akademik dan prestasi belajar di kalangan siswa. Didasarkan pada kerangka teori yang kuat yang diambil dari literatur yang ada, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam tentang dampak stres akademik terhadap prestasi belajar siswa. Selain itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan stres atau membantu siswa untuk mengatasinya, sehingga mendukung pencapaian prestasi akademik yang optimal.

### 3. Metode

Berdasarkan masalah dan tujuan penelitian yang telah diidentifikasi, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII F SMP Negeri Kupang tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 30 siswa. Sampel, yang mencakup semua 30 siswa, dipilih dengan menggunakan teknik Sampling Jenuh. Di antara peserta, ada 12 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner dengan jumlah 50 item angket. Hasil analisis validitas semua item dinyatakan valid, dengan pembuktian uji reliabilitas diperoleh nilai *alpha crombach's* 0,918. Dibantu menggunakan program *SPSS versi 26*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana

## 4. Hasil

### Hasil penelitian

#### Uji Asumsi

##### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, menghasilkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,200c,d. Karena nilai ini lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05 ( $0,200 > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

##### 2) Hasil Uji linearitas

Uji linearitas menghasilkan nilai Deviation from Linearity sebesar 0,842 yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ( $0,842 > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara stres akademik dan prestasi belajar adalah linier, sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar.

##### 3) Uji Regresi

Hasil uji regresi pada tabel 4.4 tentang pengaruh stres akademik terhadap prestasi belajar diperoleh nilai  $F_{hitung} = 3592,554$  dan nilai  $F_{tabel} = 4,196$  sehingga  $F_{hitung} > F_{tabel}$   $3592,554 > 4,196$  dan nilai signifikansi sebesar 0,000 jika dibandingkan dengan  $\alpha = 0,05$ , maka nilai sig lebih kecil dari pada  $\alpha$  ( $sig. \leq \alpha$ ), yaitu  $0,000 \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh stres akademik terhadap prestasi belajar.

##### 4) Uji Koefisien Determinasi

Diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,992 artinya kontribusi variabel *stres akademik* terhadap variabel prestasi belajar sebesar 99,2 % . Adapun sisanya yang dipengaruhi oleh faktor lain dan tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

## 5. Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh stres akademik terhadap prestasi belajar siswa Kelas VIII F SMP Negeri 16 Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025. Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sudarsana (2019), yang mengungkapkan bahwa di sekolah-sekolah berkinerja tinggi dengan pendidikan yang berkualitas, para siswa sering kali melanjutkan sesi les tambahan yang diselenggarakan oleh sekolah, bahkan setelah jam pelajaran reguler berakhir. Selain itu, banyak siswa dari keluarga mampu juga menerima les tambahan di luar jam sekolah. Hal ini menyebabkan siswa merasa terbebani oleh beban tuntutan akademis yang berat dan waktu istirahat yang kurang. Kondisi seperti itu, di mana siswa dibebani dengan tugas-tugas akademik secara berlebihan, berkontribusi pada peningkatan tingkat stres akademik. Stres akademik sangat terkait dengan kegiatan belajar siswa di sekolah dan berasal dari tekanan-tekanan yang berhubungan dengan akademik. Ketegangan ini dapat mengganggu proses mental siswa dan berdampak pada kesehatan fisik, emosional, dan perilaku mereka.

Barriyah, sebagaimana dikutip dalam Barseli dkk. (2017), menjelaskan bahwa stres akademik merupakan reaksi siswa terhadap berbagai tuntutan yang muncul dari proses belajar mengajar. Tuntutan tersebut antara lain untuk naik ke tingkat kelas berikutnya, mengerjakan banyak tugas, mencapai nilai ujian yang tinggi, memilih jurusan, mengalami kecemasan sebelum ujian, dan tekanan untuk mengatur waktu secara efektif. Peserta didik yang menghadapi tekanan akademik memiliki pandangan yang kurang adaptif terhadap beban akademik. Tekanan akademik merupakan penilaian pribadi terhadap situasi pendidikan atau tanggapan yang dirasakan oleh peserta didik berupa reaksi jasmani, tindakan, pemikiran, dan perasaan negatif yang timbul akibat adanya kewajiban dari lembaga pendidikan atau tuntutan belajar.

Lebih lanjut menurut Gibran dan Wiyono (2016) stres akademik memiliki pengaruh langsung terhadap prestasi belajar. Peningkatan stres akademik sering dikaitkan dengan penurunan prestasi belajar, sedangkan penurunan stres akademik dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik. Stres akademik muncul sebagai reaksi terhadap tuntutan belajar yang luar biasa, yang mungkin berasal dari beban kerja akademik yang berat, persaingan yang ketat, atau harapan yang tinggi dari orang tua, guru, atau teman sebaya. Ketika ekspektasi ini melebihi kemampuan siswa, stres psikologis berkembang, yang berdampak negatif pada prestasi akademik mereka di sekolah. Temuan dari sebuah penelitian yang melibatkan 106 siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan pada tahun ajaran 2021/2022 mengungkapkan bahwa prestasi akademik mereka dipengaruhi oleh stres akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa sejumlah besar siswa menghadapi tantangan dalam prestasi akademik mereka sebagai akibat dari stres akademik. Hasil uji analisis sesuai dengan hipotesis, menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,203 dengan nilai signifikansi sebesar 0,037. Hal ini mengindikasikan bahwa stres akademik berhubungan dengan prestasi belajar, dimana peningkatan stres akademik cenderung menyebabkan penurunan prestasi belajar, dan sebaliknya penurunan stres dapat meningkatkan prestasi belajar. Selain itu, sistem pembelajaran yang baru turut berkontribusi terhadap munculnya stres akademik. Tingkat stres atau tekanan akademik yang lebih tinggi dapat mengganggu kinerja akademik, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi belajar siswa.

Ifdil dan Taufik (sebagaimana dikutip dalam Barseli et al., 2018) menekankan bahwa konselor

sekolah memainkan peran penting dalam membantu siswa mengidentifikasi dan mengelola stres akademik, serta membina ketahanan. Penting untuk merancang program bimbingan dan konseling yang efektif yang dapat secara akurat mengidentifikasi sumber-sumber stres akademik dan memberikan layanan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Salah satu bentuk bantuan yang dapat diberikan oleh pembimbing adalah kegiatan penyampaian informasi terkait pemahaman tekanan akademik dan cara-cara untuk menanggulangnya, juga layanan pendalaman materi yang menitikberatkan pada metode pengelolaan tekanan, serta arahan kelompok dan terapi kelompok untuk menggali pemahaman serta persoalan yang dialami peserta didik terkait tekanan akademik yang muncul dalam diri mereka.

## 6. Kesimpulan

Hasil studi yang dilaksanakan pada peserta didik kelas VIII F di SMP Negeri 16 Kupang pada periode pendidikan 2024/2025 mengindikasikan bahwa tekanan akademik memberikan pengaruh yang berarti terhadap pencapaian hasil belajar murid.

Temuan dari pengolahan data regresi mengungkapkan adanya keterkaitan yang bermakna antara tekanan akademik dan capaian belajar, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Karena angka ini berada di bawah batas  $\alpha$  0,05 ( $0,000 \leq 0,05$ ), maka dugaan awal ( $H_0$ ) ditolak dan asumsi alternatif ( $H_a$ ) diterima. Selain itu, koefisien determinasi ( $R$  Square) sebesar 0,992 menunjukkan bahwa tekanan akademik berkontribusi sebesar 99,2% terhadap variasi dalam pencapaian akademik, sementara sisanya dipengaruhi oleh unsur-unsur lain yang tidak dibahas dalam kajian ini. Temuan ini menegaskan pentingnya memahami efek dari tekanan akademik terhadap performa belajar.

## 7. Persembahan

Peneliti menyadari bahwa ada begitu banyak pihak yang dengan caranya masing-masing membantu peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini. Karena itu, peneliti hendak menyampaikan limpah terima kasih kepada: Dekan FKIP, Ketua Program studi Bimbingan dan Konseling, pembimbing I dan pembimbing II, Kepala Sekolah SMPN 16 Kupang, Guru bimbingan dan konseling SMPN 16 Kupang, siswa kelas VIII F SMPN 16 Kupang dan kedua orang tua saya Bapak Wilhelmus Lagut dan Mama Maria Goreti Diut serta semua pihak yang sudah membantu dan mensukseskan

pelaksanaan kegiatan penelitian ini dengan lancar dan tepat waktu. Semoga dukungan yang diberikan baik bersifat formil dan materil dapat meningkatkan peneliti untuk menambah wawasan, pengalaman, dan pengetahuan.

## 8. Referensi

### Journal Artikel

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 48–143.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal. (2018). Hubungan stres akademik dengan hasil belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 40–47.
- Hasibuan. (2020). Hubungan kesiapan dengan prestasi belajar peserta didik. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 6(1), 37–43.
- Meifiani, N. I., et al. (2022). Pengaruh stress akademik dan kemampuan numerik terhadap hasil belajar siswa kelas X SMK Negeri Kebonagung. *Mathematic Education and Application Journal (META)*, 4(2), 68–76. <https://doi.org/10.35334/meta.v4i2.3283>
- Ramadhanti, N., & Ifdil. (2023). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan stres akademik siswa. *Education and Social Sciences Review*, 4(1), 49–54
- Rosanti, P., & Wicaksono, L. (2022). Studi tentang stres akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(9), 1576–1583. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stres akademik antara laki-laki dan perempuan siswa *school from home*. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52.
- Sudarsana, D. (2019). Pengaruh antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa kelas IX SMPN 2 Kemalang. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 7–204.
- Syafi'i, A., & Tri, S. (2018). Studi tentang prestasi belajar siswa dalam berbagai aspek dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 114–121.
- Sriwahyuningsih, V., & Barseli, M. (2024). Stres akademik siswa dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8, Universitas Putra Indonesia YPTK Padang. <https://doi.org/10.26539/teraputik.823157>

Qurrotu'ain, Q. (2019). Perbedaan stres akademik berdasarkan latar belakang pendidikan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 403–409.

<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4798>

### Buku

- Boli, L. A. (2021). *Profil stres akademik peserta didik dan implikasinya bagi program bimbingan belajar* (Skripsi). Universitas Katolik Widya Mandira Kupang.
- Cahyani, R. T., & Redina, A. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Indonesia: Guepedia.
- Winkel, W. S. (1996). *Prestasi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.



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