

## HUBUNGAN ANTARA SOCIAL SUPPORT DAN SELF EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 12 BANJARMASIN

### *The Relationship Between Social Support and Self-Efficacy with Academic Stress in Students of State Senior High School 12 Banjarmasin*

Submit Tgl.: 28-Agustus-2025

Diterima Tgl.: 29-Agustus-2025

Diterbitkan Tgl.: 30-Agustus-2025

Elisa Futri<sup>1\*</sup>  
Ainun Heiriyah<sup>2</sup>  
Yulizar Abidarda<sup>3</sup>

\*1-3Universitas Islam Kalimantan  
Muhammad Arsyad Al-Banjari,  
Banjarmasin, Kalimantan  
Selatan, Indonesia

\*email:  
[elisafutri5@gmail.com](mailto:elisafutri5@gmail.com)  
[ainunheiriyah@gmail.com](mailto:ainunheiriyah@gmail.com)  
[lizarazha@abidarda.gmail.com](mailto:lizarazha@abidarda.gmail.com)

#### Abstrak

Pada penelitian ini yang melatar belakangi masalah yaitu kurangnya *social support* yang didapatkan dan kurangnya *self efficacy* yang dimiliki oleh siswa kelas X, hal inilah yang bisa menyebabkan siswa merasakan stres akademik. Penelitian ini bermaksud untuk menganalisis dan memahami apakah ada atau tidak hubungan antara *social support* dengan stres akademik, untuk menganalisis dan memahami apakah ada atau tidak hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik, dan untuk menganalisis dan memahami apakah ada atau tidak hubungan antara *social support* dan *self efficacy* dengan stres akademik yang dialami siswa di SMA Negeri 12 Banjarmasin. Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif, dengan koefisien korelasi. Penelitian ini melibatkan 33 siswa kelas X-3 dan 31 siswa kelas X-4, sehingga totalnya 64 orang. Penelitian melibatkan 60 siswa. Metode sampling jenuh diterapkan untuk menetapkan jumlah sampel dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya korelasi antara *social support* (X1) variabel bebas dengan stres akademik (Y) variabel terikat dengan didapat nilai sig 0,001<0,05 juga adanya korelasi antara *self efficacy* (X2) variabel bebas dengan stres akademik (Y) variabel terikat dengan didapat nilai sig 0,000<0,05 dan hasil ketika *social support* (X1) dan *self efficacy* (X2) diuji secara bersamaan, ada korelasi antara keduanya dengan stres akademik (Y) dengan nilai sig 0,000<0,05.

**Kata Kunci:**  
*Social Support*  
*Self Efficacy*  
Stres Akademik

**Keywords:**  
*Social Support*  
*Self Efficacy*  
Academic Stress

#### Abstract

*In this study, the background of the problem is the lack of social support received and the lack of self-efficacy possessed by tenth-grade students, which can lead to students experiencing academic stress. This study aims to analyze and understand whether there is a relationship between social support and academic stress, to analyze and understand whether there is a relationship between self-efficacy and academic stress, and to analyze and understand whether there is a relationship between social support and self-efficacy with academic stress experienced by students at SMA Negeri 12 Banjarmasin. This research uses a quantitative approach, with a correlation coefficient. This study involved 33 students from class X-3 and 31 students from class X-4, totaling 64 people. The study involved 60 students. The saturated sampling method was applied to determine the sample size in this study. The research results indicate a correlation between the independent variable social support (X1) and the dependent variable academic stress (Y), with a significance value of 0.001 < 0.05. There is also a correlation between the independent variable self-efficacy (X2) and the dependent variable academic stress (Y), with a significance value of 0.000 < 0.05. When social support (X1) and self-efficacy (X2) were tested simultaneously, there was a correlation between both and academic stress (Y), with a significance value of 0.000 < 0.05.*

**Cara mengutip** Futri, E., Heiriyah, A., & Abidarda, Y. (2025). Hubungan Antara Social Support dan Self Efficacy dengan Stres Akademik Siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin. *EduCurio: Education Curiosity*, 4(1), 53–59. <https://doi.org/10.71456/ecu.v4i1.1446>

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (dalam Widiani., et al 2022). Remaja ialah tahap perubahan atau tahap transformasi dari masa kanak-kanan ke masa dewasa yang terjadi pada rentang usia sepuluh hingga sembilan belas tahun. Karena adanya transformasi yang signifikan sebelumnya, periode remaja sering diwarnai dengan pertikaian dan perubahan emosi. Perubahan dalam tuntutan akademis yang dirasakan oleh siswa dibandingkan dengan masa lalu mereka juga menambah gejala stres.

Stres dapat didefinisikan sebagai ketika seseorang merasa bahwa beban yang mereka alami lebih besar daripada apa yang mereka miliki (*The American Institute of Stress* dalam Desilia, 2021). Stres berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan seseorang dan mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi secara normal. Remaja paling sering mengalami stres yang berkaitan dengan pendidikan (Hidayah, 2018). Menurut Elias (dalam Taufik., et al 2013) Stres paling besar yang dirasakan oleh pelajar muncul dari tantangan yang berkaitan dengan studi mereka. Jenis stres yang paling sering dialami oleh kaum muda, termasuk pelajar, adalah stres yang berkorelasi dengan akademis. Menurut Busari (2016). Hampir selalu, siswa tidak mampu mengatasi tantangan akademik, yang menyebabkan stres akademik yang merugikan kesehatan fisik dan mental.

Menurut Alvin (dalam Widiani., et al 2022) Stres yang berkaitan dengan pendidikan terpengaruh oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri serta dari lingkungan eksternal individu. Faktor dari dalam mencakup karakter, tingkat kepercayaan diri, dan cara berpikir, sedangkan elemen dari luar meliputi pelajaran yang lebih menantang, dorongan untuk mencapai prestasi, dan aspirasi terhadap pengakuan sosial. Ini dapat menyebabkan cemas, sensitif, frustrasi, berperilaku buruk, menghindar, menunda-nunda tugas sekolah, dan malas sekolah. Satu alasan siswa mengalami stres akademik adalah kurangnya dukungan yang didapat dari

orang-orang di sekitar mereka. Yusuf dan Yusuf, tahun 2020.

*Social support* ialah dukungan yang didapat dari orang-orang disekitar untuk membantu dalam mengatasi kemungkinan tekanan yang dialami. *Social support* ini dapat berpengaruh pada kesehatan individu serta melindungi mereka dari dampak buruk stres yang berlebihan (Sarafino & Smith dalam Widiani., et al 2022). Dukungan dari lingkungan sekitar bisa datang dari sahabat, anggota keluarga, tetangga, kolega, atau orang-orang yang dianggap berharga dan bisa membantu menurunkan tingkat stres serta menenangkan perasaan.

Keyakinan diri, juga dikenal sebagai *self efficacy*, yaitu keyakinan individu mengenai kemampuan mereka untuk merencanakan, menjalankan tugas, mendapatkan hasil, dan bertindak untuk menampilkan keahlian khusus yang dimiliki (Bandura dalam Widiani., et al 2022) . Menurut Bandura (dalam Widiana., et al 2022), Efisiensi diri *self efficacy* ialah keyakinan bahwa seorang individu dapat menyelesaikan tugas dengan sukses atau perilaku tertentu (Sa'diyah, 2023). Menurut Schunk & DiBenedetto (dalam Widiani., et al 2022) Kemampuan seseorang untuk melakukan atau belajar sesuatu pada tingkat tertentu dikenal sebagai efikasi diri. Efikasi diri itu sendiri ialah penilaian atau evaluasi individu terhadap kemampuan yang mereka miliki untuk mengatasi tantangan, mencapai tujuan, atau menyelesaikan tugas (Baron dan Byrne dalam Az'zahra, 2022). Ketika ada masalah, orang yang tidak memiliki *self efficacy* atau keyakinan erhadap diri cenderung menghindari tugas dan menyerah. Ini karena mereka meyakini bahwa mereka tidak mampu untuk melakukannya karena ketidakmampuan mereka. Kepercayaan meningkatkan motivasi (Gunawan, Herawati & Atmadja, 2018). Dengan demikian, stres akademik remaja SMA harus dikurangi dengan meningkatkan *self efficacy* dan *social support*.

Pengamatan dan wawancara yang dilakukan peneliti sebelum penelitian dimulai menunjukkan bahwa baik siswa kelas 10 maupun konselor bimbingan tidak

menerima dukungan sosial dari orang tua, anggota keluarga, dan teman sekelas. Kebanyakan siswa tidak yakin dan tidak percaya diri mengenai kemampuan yang dimilikinya juga ada siswa yang belum mengetahui mengenai kemampuan yang dimilikinya. Siswa juga mengalami stres akademik selama proses pembelajaran. Ini termasuk kecemasan karena bersaing dengan teman sebaya, merasa lelah menyelesaikan banyak tugas, dan tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kemandirian adalah komponen penting dalam membuat lingkungan belajar yang menyenangkan bagi siswa. Mengingat masalah ini, peneliti berminat untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Social Support* dan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik Siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dan kuantitatif, serta menerapkan pendekatan korelasional. Penelitian ini menggunakan analisis data yang mencakup pengujian normalitas, linearitas, dan hipotesis. Analisis korelasi *Product Moment* dan korelasi berganda digunakan dalam pengujian hipotesis. *Product Moment* bertujuan mengukur hubungan variabel bebas dan terikat dengan syarat distribusi data normal dan linear, sedangkan korelasi berganda menilai keterkaitan *social support* (X1) dan *self efficacy* (X2) secara bersama-sama dengan stres akademik (Y).

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala Likert dengan empat kategori jawaban. Skala 4 poin dipilih untuk mendorong responden memberikan sikap yang lebih tegas karena tidak tersedia opsi netral. Pilihan jawaban terdiri dari: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen penelitian divalidasi oleh tiga dosen ahli untuk menilai isi, bahasa, dan relevansi butir pernyataan. Setelah direvisi, uji validitas dengan korelasi *Product Moment* melalui kuesioner online kepada 57 siswa kelas X-5 dan X-6 menghasilkan 16 item valid pada variabel *social*

*support*, 19 item pada *self efficacy*, dan 23 item pada stres akademik dari total 85 pernyataan. Uji reliabilitas menunjukkan nilai 0,899 untuk *social support*, 0,859 untuk *self efficacy*, dan 0,794 untuk stres akademik.

Sampel penelitian ditentukan menggunakan Teknik sampling jenuh Dimana menurut Sugiyono (dalam Pina, 2018) menyatakan bahwa metode sampling jenuh digunakan untuk mengambil sampel dari setiap anggota populasi. Mengingat bahwa jumlah siswa di dua kelas X berjumlah 64 orang, maka semua siswa kelas X-3 dan X-4 sebagai sampel dalam penelitian ini. Setelah memberikan lembar kertas kepada responden, peneliti mengumpulkan data dari hasil pengisian kuesioner secara *offline*. Langkah berikutnya adalah menganalisis data menggunakan SPSS versi 23.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas menentukan apakah distributor data mengikuti atau mendekati distribusi normal. Uji Kolmogorov-Smirnov dapat digunakan pada data dengan skala ordinal dan nominal untuk sampel yang besar (>50). SPSS versi 23 diterapkan untuk membantu dalam menganalisis data. Kriteria untuk menentukan normalitas menyatakan bahwa data dikatakan terdistribusi normal jika nilai Sig yang didapat lebih dari 0,05, jika tidak, maka sebaliknya. Tabel di bawah ini memperlihatkan hasil pengujian normalitas untuk variabel *social support*, *self efficacy*, dan stres akademik:

**Tabel I.** Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Sig
<i>Social Support</i> (X1)	60	,066
<i>Self Efficacy</i> (X2)	60	,082
Stres Akademik (Y)	60	.200*

Berdasarkan Tabel I yang ada di atas, variabel *social support* memperlihatkan nilai sig sebesar 0,066 sementara variabel *self efficacy* menunjukkan nilai sig 0,082 dan variabel stress akademik memiliki nilai sig 0,200. Karena nilai sig masing-masing variabel melebihi 0,05 sehingga bisa disimpulkan hasil uji normalitas untuk X1, X2, dan Y memenuhi atau berdistribusi normal.

Sebelum uji linearitas dilakukan, hasil uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal. Tujuan dari dilakukannya uji linearitas ialah untuk menilai sejauh mana korelasi antara variabel dependen dan variabel independent bersifat linear. Kriteria Keputusan menyatakan bahwa variabel X1 dan X2 memiliki korelasi yang baik dengan variabel Y jika nilai sig yang didapat dikolom *linearity*  $< 0,05$  sementara nilai sig dikolom *deviation from linearity*  $> 0,05$ . Pengujian linearitas pada penelitian ini dibantu dengan SPSS versi 23.

**Tabel II.** Hasil Uji Linearitas X1 dengan Y

Variabel		F	Sig
Social Support dengan Stres Akademik	<i>Linearity</i>	11,487	0,002
	<i>Deviation from Linearity</i>	0,672	0,817

Berdasarkan Tabel II, menemukan bahwa variabel *social support* terhadap stres akademik menunjukkan nilai sig *linearity* sebesar  $0,002 < 0,05$  dan nilai sig *deviation from linearity* sebesar  $0,817 > 0,05$ . Sehingga, kedua variabel tersebut saling berkaitan secara linier.

**Tabel III.** Hasil Uji Linearitas X2 dengan Y

Variabel		F	Sig
Self Efficacy dengan Stres Akademik	<i>Linearity</i>	17,114	0,000
	<i>Deviation from Linearity</i>	1,678	0,082

Berdasarkan tabel III, menggambarkan bahwa variabel *self efficacy* yang berkaitan dengan stres akademik memperlihatkan nilai sig *linearity* sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai sig *deviation from linearity* sebesar  $0,082 > 0,05$ . Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua variabel tersebut saling terhubung secara linier.

Setelah data terdistribusi normal dan linear kemudian dapat dilakukan uji korelasi, penelitian ini menggunakan pengujian korelasi dengan teknik *Product Moment* dan uji korelasi Berganda yang berbantuan program SPSS versi 23. Pengujian hipotesis (1) dan (2),

yang berfokus pada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, dilakukan dengan teknik analisis korelasi product moment. Untuk uji korelasi korelasi product moment, Apabila nilai Sig berada di bawah 0,05, maka sesuai kriteria pengambilan keputusan, hasil analisis dianggap memiliki hubungan yang signifikan.

### Hubungan Antara Social Support (X1) dengan Stres Akademik (Y)

Untuk menguji hipotesis pertama, apakah didapat korelasi antara *social support* dengan stres akademik yang dialami siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin. Hal ini dilakukan karena data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Tabel berikut menunjukkan hasil analisis korelasi antara kedua variabel tersebut:

**Tabel IV.** Hasil Uji Korelasi X1 dengan Y

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
Social Support dengan Stres Akademik	-0,425**	0,001

Berdasarkan tabel IV, nilai koefisien (korelasi Pearson) sebesar 0,425, yang berada pada 0,40-0,599 dimana hal ini menyatakan korelasi dalam kategori sedang antara X2 dan Y. Nilai Sig. 2-tailed yang diperoleh dari uji korelasi adalah  $0,001 < 0,05$ , yang menunjukkan adanya korelasi signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik.

Observasi dan wawancara yang dilakukan di lapangan mengungkapkan bahwa tidak semua siswa mendapatkan dukungan yang memadai. Banyak siswa, terutama di kelas X, yang masih kurang menerima bantuan dari orang tua, dukungan dari keluarga, dan dukungan dari sahabat terdekat.. Hal ini disebabkan oleh proses adaptasi sosial yang masih berlangsung, di mana para siswa masih berada dalam fase saling mengenal. Sementara itu, beberapa siswa mengalami stres akademik yang signifikan, seperti kecemasan terkait persaingan dengan teman sebaya, beban tugas yang berat, dan tekanan untuk meraih nilai yang baik. Stres

ini semakin meningkat saat siswa menghadapi ulangan atau harus menyelesaikan banyak tugas. Oleh karena itu, pentingnya meningkatkan dukungan sosial di lingkungan sekolah untuk membantu siswa mengatasi stres akademik yang mereka hadapi. Ketika siswa merasa didukung, mereka akan lebih yakin untuk menghadapi tantangan akademik, dan persepsi mereka terhadap beban akademik tidak terlalu berat.

### Hubungan Antara *Self Efficacy* (X2) dengan Stres Akademik (Y)

Untuk menguji hipotesis kedua penelitian ini, apakah ada korelasi antara stres akademik yang dirasakan oleh siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin dengan *self efficacy*. Karena data memenuhi asumsi yang diperlukan. Tabel berikut menunjukkan hasil analisis korelasi antara kedua variabel tersebut:

**Tabel V.** Hasil Uji Korelasi X2 dengan Y

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
<i>Self Efficacy</i> dengan Stres Akademik	-0,425**	0,001

Berdasarkan tabel V, nilai koefisien (korelasi Pearson) sebesar 0,438, yang berada pada 0,40 - 0,599, yang menunjukkan korelasi dengan kategori sedang antara X2 dan Y. Nilai Sig. 2-tailed hasil uji korelasi sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan signifikan dengan stres akademik.

Banyak siswa terus mengalami stres akademik, seperti beban tugas yang berat, persaingan dengan teman sebaya, dan tekanan untuk memenuhi standar akademik. Meskipun ada siswa yang merasa yakin dan percaya diri terhadap kemampuan mereka, mayoritas siswa masih meragukan kemampuan yang dimiliki. Banyak dari mereka yang belum sepenuhnya menyadari potensi diri dan merasa kurang percaya diri, yang dapat berkontribusi pada tingkatan stres akademik yang lebih tinggi. Hal ini berarti rendahnya *self efficacy* dapat berkontribusi pada peningkatan stres akademik, terutama saat siswa menghadapi ulangan atau harus

menyelesaikan banyak tugas. Oleh karena itu, seseorang yang percaya diri lebih yakin dalam menyelesaikan tugas akademik dan tidak mudah tertekan oleh tanggung jawab akademik.

Setelah dilakukan pengujian hipotesis pertama dan kedua dilanjutkan dengan uji korelasi berganda. Nilai signifikansi dibandingkan dengan nilai alfa ( $\alpha$ ), yaitu 0.05, menentukan keputusan tentang hasil uji korelasi berganda. Dapat dinyatakan ada korelasi yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat jika  $\text{Sig. F Change} \leq \alpha$ . Sebaliknya, jika  $\text{Sig. F Change} > \alpha$ , tidak ada korelasi signifikan.

### Hubungan Antara *Social Support* (X1) dan *Self Efficacy* (X2) dengan Stres Akademik (Y)

Tujuan uji korelasi berganda adalah untuk melihat keterhubungan dua variabel bebas dengan satu variabel terikat. Dalam penelitian ini, uji tersebut digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara X1 dan X2 dengan Y. Tabel berikut memperlihatkan hasil dari uji korelasi berganda:

**Tabel VI.** Hasil Uji Korelasi Berganda

Variabel	R	F Change	Sig. F Change
<i>Social Support</i> dan <i>Self Efficacy</i> dengan Stres Akademi	.596 <sup>a</sup>	15,666	,000

Menurut tabel VI di atas, dengan diperolehnya nilai Sig. F Change sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *social support* dan *self efficacy* terhadap stres akademik berdasarkan hasil uji korelasi berganda.

Kondisi di lapangan, menunjukkan beberapa siswa masih menghadapi stres akademik yang signifikan, seperti kecemasan terkait persaingan dengan teman sebaya, beban tugas yang berat, dan tekanan untuk meraih nilai yang baik. Selain itu, siswa juga merasakan stres saat menghadapi ulangan atau ketika harus menyelesaikan banyak tugas. Jika siswa tidak mendapatkan dukungan dari teman saat menghadapi ujian, dan juga merasa tidak yakin akan kemampuannya

untuk berhasil, maka kecemasan dan stres yang dialaminya akan meningkat. Oleh karena itu, betapa pentingnya *social support* dan *self efficacy* untuk menjaga kesehatan psikologis siswa di lingkungan akademik. Siswa yang memiliki *social support* dari orang yang ada di sekitar mereka, seperti keluarga, teman, dan guru, memiliki rasa aman dan merasa tidak sendirian saat menghadapi tekanan akademik. Di sisi lain, siswa yang mempunyai tingkat keyakinan pada dirinya merasa lebih percaya diri untuk menghadapi suatu tantangan dalam pembelajaran. Siswa dapat menggunakan kedua komponen ini untuk mengelola tuntutan akademik mereka dengan lebih baik, sehingga tekanan yang awalnya dianggap sebagai beban dapat dilihat sebagai tantangan yang bisa diatasi.

## KESIMPULAN

Pada siswa di SMA Negeri 12 Banjarmasin dapat disimpulkan ada hubungan negatif yang signifikan antara *social support* dan stress akademik yang dialami. Hasil ini menunjukkan bahwa ada banyak dukungan yang diterima individu, maka akan semakin sedikit Tingkat stress yang mereka alami. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa *social support* memiliki keterkaitan yang signifikan dengan stress akademik yang dirasakan. di mana korelasi ini juga menunjukkan hubungan yang negatif yang berarti apabila seorang siswa mempunyai *self efficacy* yang lebih tinggi maka mereka akan mengalami tingkatan stress akademik yang lebih rendah. Selain itu juga, ketika *social support* dan *self efficacy* diuji secara bersamaan, ditemukan adanya korelasi antara kedua faktor tersebut dan stress akademik. Dengan demikian, *social support* dan *self efficacy* berperan penting dalam memengaruhi tingkat stress akademik siswa. Ini berarti bahwa perubahan dalam tingkat *social support* dan *self efficacy* para siswa di SMA Negeri 12 Banjarmasin dapat berdampak pada seberapa tinggi atau rendah stress akademik yang mereka alami.

Untuk meningkatkan *social support* yang didapat siswa dan *self efficacy* yang dimiliki dalam menurunkan tingkat stress akademik yang dialami siswa, peneliti memberikan beberapa saran:

Bagi sekolah dan guru, peneliti berharap stress akademik dapat diatasi dengan memberikan konseling untuk meningkatkan *self efficacy* dan juga memberikan motivasi dan dukungan. Tujuannya adalah agar siswa dapat menyelesaikan tugas, menghadapi kesulitan, dan mengurangi stress akademik.

Bagi siswa, peneliti berharap siswa dapat mengenali dan mengelola stress akademik agar mereka dapat menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stress selama pembelajaran. Selain itu, penting bagi mereka untuk memiliki keyakinan terhadap kompetensi diri serta menjalin relasi pertemanan yang kuat, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Bagi peneliti lanjutan, peneliti berharap penelitian ini dapat membantu mengembangkan literatur mengenai hubungan antara *social support* dan *self efficacy* dengan stress akademik siswa. Selain itu, peneliti ingin peneliti lanjutan untuk mengeksplorasi lebih lanjut lagi mengenai faktor lain yang memengaruhi stress akademik, dan menemukan cara untuk memecahkan masalah stress akademik dengan memberikan konseling kepada siswa untuk mengurangi stress akademik yang dialami.

## REFERENSI

- Aisah, N. (2023) Hubungan antara Self Efficacy dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Kimia selama Pembelajaran Jarak Jauh (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Anadita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stress Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38-45.
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan

- Stress Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 3(1).
- Az'zahrah, S. H., & Herdi, H. (2022). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Pertama. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 184-196.
- Busari. (2016). Academic Stress and Internet Addiction Adolescents: Social Solution Interest among Focused Programme as Treatment Option. *Journal of Mental Disorders and Treatment*, 2.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Gunawan, I. N. A., Herawati, N. T., & Atmadja, A. T. (2018). Pengaruh self-efficacy, metode mengajar, dan minat terhadap keberhasilan studi mahasiswa (Studi kasus pada alumni mahasiswa jurusan akuntansi program SI Fakultas Ekonomi Universitas Pendidikan Ganesha). *JIMAT (Jurnal Ilmiah Mahasiswa Akuntansi) Undiksha*, 9(2).
- Harahap, P. I. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Coping Stress pada Remaja di Pesantren Ar Raudhatul Hasanah. Skripsi. Universitas Medan Area
- Hidayah, M. (2018). Hubungan dukungan teman sebaya terhadap stres akademik pada siswa SMA boarding school. Skripsi. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Hidayah, N. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah Tarakan.
- Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Character J Penelit Psikol*, 8.
- Sa'diyah, H., Suhono, S., Pratiwi, W., Kushendar, K., & Sugiarto, S. (2023). Improving Speaking Skills of Santri through Drilling Technique and Cinema Therapy in Group Counseling of Bakmin Program. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Masyarakat*, 7(1), 65-74.
- 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-lth Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(3), 87-95.
- Syarah, F. S. (2019). Hubungan Social Support Dengan Subjective well-being Pada Siswa Penyandang Disabilitas Di Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry). Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Widiani, N. L. P. W., Antari, G. A. A., & Sanjiwani, I. A. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Remaja. *Coping Community Publ. Nurs*, 10(3), 310.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13 (2), 235-239