

Faktor Penyebab Terjadinya Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) : Literature Review

Azzahra Aprilia¹, Virginia Nadia Sandra², Risma Anita Puriani³, Rani Mega Putri⁴

^{1,2,3,4}Bimbingan dan Konseling, Universitas Sriwijaya,
Indonesia

Email: azzahraaprilia1105@gmail.com

virginianadiasandra0203@gmail.com

rismary@fkip.unsri.ac.id

rani@fkip.unsri.ac.id

Abstrak

Kata Kunci:

Stress Akademik

Penelitian ini bertujuan untuk memahami faktor penyebab terjadinya stress akademik pada siswa SMA. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif menggunakan metode studi kepustakaan dengan menganalisis artikel jurnal tentang faktor penyebab terjadinya stress akademik pada siswa SMA antara tahun 2020 dan 2025. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa faktor akademik, seperti beban tugas yang berlebihan, manajemen waktu yang buruk, persepsi kemampuan akademik yang rendah, serta metode pembelajaran (terutama pembelajaran daring), secara signifikan berkontribusi pada stres. Faktor psikologis juga berperan krusial, meliputi rendahnya mindfulness, ketahanan diri yang lemah, self-efficacy yang rendah, dan kebiasaan menunda pekerjaan (prokrastinasi). Terakhir, faktor lingkungan sosial, khususnya kurangnya dukungan dari orang tua dan lingkungan dapat mempengaruhi tingkat stress akademik pada siswa SMA.

Abstract

Key Words:

Academic Stress

This study aims to understand the factors causing academic stress in high school students. The research method used is a qualitative approach using a literature study method by analyzing journal articles on the factors causing academic stress in high school students between 2020 and 2025. The results of the study revealed that academic factors, such as excessive workload, poor time management, low perception of academic ability, and learning methods (especially online learning), significantly contribute to stress. Psychological factors also play a crucial role, including low mindfulness, weak resilience, low self-efficacy, and the habit of delaying work (procrastination). Finally, social environmental factors, especially lack of support from parents and the environment can affect the level of academic stress in high school students.

Copyright © 2025

This work is licensed under a **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)**

PENDAHULUAN

Perkembangan pendidikan modern menghadirkan tantangan baru bagi siswa, terutama tuntutan prestasi akademik yang tinggi. Fokus pada pencapaian akademik di banyak sekolah meningkatkan beban kerja siswa, berujung pada stres akademik. Stres akademik merupakan masalah umum di kalangan siswa, yang merupakan perasaan tertekan akibat tuntutan akademik dari guru, orang tua, dan tenggat waktu tugas. Kondisi ini ditandai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional (Djoar & Anggarani, 2024). Tanggung jawab akademik siswa meliputi seluruh aktivitas yang berkaitan dengan pendidikan formal. Aktivitas ini mencakup kegiatan di dalam kelas, seperti mengikuti pelajaran, menyelesaikan tugas, dan ujian. Tanggung jawab utama siswa berpusat pada aspek akademik, termasuk belajar, menyelesaikan tugas, dan mengerjakan ujian secara jujur (Dewi et al., 2024a). Dalam beberapa kasus, tekanan akademik dapat mengakibatkan penurunan motivasi belajar, kecemasan, dan depresi, yang secara keseluruhan berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan psikologis siswa (Mustika et al., 2025).

Stres akademik adalah kondisi tegang yang muncul akibat beban tugas akademik yang berlebihan.

Respons terhadap stres akademik ini beragam, meliputi aspek kognitif (seperti rasa tidak percaya diri, takut gagal, kesulitan konsentrasi, kecemasan masa depan, dan pikiran yang mengganggu), perilaku (misalnya, menarik diri dari lingkungan sosial, penyalahgunaan zat adiktif, gangguan pola tidur dan makan, serta tangisan yang berlebihan), fisik (termasuk berkeringat, jantung berdebar, mulut kering, kelelahan, sakit kepala, penurunan daya tahan tubuh, mual, dan sakit perut), dan afektif (seperti kecemasan, mudah marah, perasaan sedih, dan rasa takut) (Rohmatillah & Kholifah, 2021). Faktor-faktor penyebab stres akademik pada siswa dapat dikategorikan ke dalam faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir yang kesulitan mengelola emosi, kepribadian, toleransi stres, dan persepsi diri. Faktor eksternal meliputi beban belajar yang padat, tekanan untuk meraih prestasi tinggi, tekanan sosial untuk mencapai status tertentu, serta perbandingan yang dilakukan orang tua terhadap prestasi anak-anak mereka (Dewi et al., 2024a).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mahbengi et al., 2023) mengungkapkan jika tingkat stres akademik siswa SMKN di Banda Aceh terdistribusi sebagai berikut: 1% sangat tinggi, 14% tinggi, 35% sedang, 39% rendah, dan 11% sangat rendah. Stres akademik tersebut dipicu oleh tuntutan akademik, seperti tenggat waktu tugas yang ketat dan kekhawatiran akan masa depan, serta faktor internal seperti motivasi belajar rendah, rasa takut gagal, kecemasan ujian, dan keterbatasan sumber daya. Sementara itu penelitian (Anggrini, 2021) mengungkapkan bahwa stres akademik siswa SMA di Kabupaten Tanah Datar dipicu oleh beberapa faktor, antara lain kesulitan mengerjakan tugas, ketidakpahaman materi pelajaran, serta kendala akses internet (koneksi tidak stabil dan kuota terbatas). Berdasarkan permasalahan dan penelitian terdahulu peneliti tertarik untuk meneliti terkait “Faktor Penyebab Stress Akademik Pada Siswa SMA”. Dengan tujuan untuk memberikan gambaran bagaimana Faktor Penyebab Stress Akademik Pada Siswa SMA. Stress akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti penelitian yang telah dilakukan oleh (Yusuf & Yusuf, 2020) menunjukkan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal yang terdiri dari self-efficacy, hardiness, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi, sedangkan faktor eksternal terdiri dari kurangnya mendapatkan dukungan sosial.

Bersumber dari penelitian yang telah dilakukan oleh (Safiany & Maryatmi, n.d.) di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat menunjukkan terdapat kontribusi self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik dengan hasil $R^2 = 0,287$ sebesar 28,7% sedangkan sisanya sebesar 71,3% menyangkut sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti. Hal ini menunjukkan terdapat peran dari dukungan teman sebaya dalam mengurangi terjadinya stress akademik pada siswa di sekolah SMA Negeri 4 Jakarta Pusat.

Hubungan kecerdasan emosi dengan stress akademik pada siswa SMA Islam 14 Al Azhar yang telah diteliti oleh (Priyo Purwiantomo & Rusmawati, 2021) menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,468 dengan tingkat signifikan korelasi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapatnya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki, maka semakin tinggi pula stres akademik yang akan dirasakan oleh siswa tersebut.

Ketika mendengar kalimat stress akademik setiap orang pasti memandang bahwa hal tersebut negative dan hanya merugikan bagi orang yang sedang mengalaminya. Namun menurut Smeltzer dan Bare (2008) akademik juga memiliki dampak positif yaitu dapat berupa peningkatan kreativitas yang dapat memicu pengembangan diri individu selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu itu sendiri. Namun sisi positif dari stress akademik yang dapat menjadi proses perkembangan diri ini tidak semata langsung terjadi dan pasti terjadi kepada semua individu yang mengalami stress akademik, hal itu bisa terjadi bila individu memiliki kemauan dan menyadari akan keterpurukannya sehingga ia berusaha bangkit untuk memperbaiki diri, melakukan refleksi mengenai kekurangan dan kesalahan pada dirinya yang pada akhirnya menyebabkan terjadinya stress akademik. Dengan menyadari hal tersebut maka baru dapat dikatakan jika individu tersebut tidak hanya merasakan sisi negatif dari stress akademik, namun ia juga merasakan dampak positif dari terjadinya stress akademik tersebut.

METODE

Pada penelitian ini metode yang digunakan merupakan metode penelitian studi literatur yang mana di dalam penelitian ini tidak melakukan eksperimen secara langsung atau bisa disebut non-experiment dalam pengembangannya, namun menggunakan teori-teori yang sudah relevan dan dari berbagai eksperimen sudah ada sebelumnya. Studi literatur sering juga disebut sebagai studi pustaka dimana penelitian literatur mencakup teori-teori yang sudah ada saat ini dan data-data dari masa lalu yang dikemas dalam bentuk topik dan dokumen (Dewi et al., 2024).

Studi literatur merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data-data, informasi serta referensi yang berhubungan dengan topik yang dibicarakan dalam penelitian (Habsy, 2017). Topik yang dibahas dalam penelitian ini ialah mengenai berbagai faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal yang dapat

menyebabkan seorang siswa SMA mengalami stress akademik serta berbagai kemungkinan penyebab. Penulis telah melakukan analisis data dengan menggunakan content analysis atau yang lebih dikenal dengan teknik analisis isi. Selanjutnya setelah data-data terkumpul, langkah berikutnya ialah menarik kesimpulan dari pengamatan data yang telah dilakukan untuk mendapatkan sebuah hasil kesimpulan yang tepat dan akurat.

Metodologi penelitian ini dirancang agar dapat memberikan analisis yang komprehensif dan mendalam tentang berbagai faktor yang mempengaruhi stress akademik pada siswa melalui sintesis kritis literatur yang relevan. Metode ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan untuk pemahaman kita mengenai apa saja faktor penyebab dari timbulnya stress akademik yang dirasakan oleh para siswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi stres akademik pada siswa sekolah menengah atas. Peneliti mengumpulkan beberapa artikel yang telah terpublikasi dan sudah relevan untuk dikaji dan membuat rangkuman hasil penelitian yang terdiri dari beberapa aspek seperti nama peneliti, tahun publikasi, jumlah subjek/responden, metode yang digunakan serta hasil penelitian. Berdasarkan hasil kelima aspek yang menjadi acuan peneliti dapat membuat kesimpulan mengenai berbagai faktor yang mempengaruhi stres akademik pada siswa sekolah menengah atas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres akademik merupakan suatu kondisi yang dirasakan oleh peserta didik dimana saat seseorang mengalami stress akademik ia akan merasa tertekan akibat beban tekanan pada bidang akademik. Terdapat dua faktor penyebab seorang peserta didik mengalami stres akademik yaitu karena faktor internal dan juga faktor eksternal. Faktor akademik seperti beban tugas yang berat, ujian yang menekan, dan persaingan akademik. Selain itu, faktor pribadi seperti masalah keluarga, hubungan sosial, dan masalah keuangan juga dapat berkontribusi pada tingkat stres yang dialami mahasiswa. Faktor lingkungan seperti kondisi tempat tinggal, dukungan social, hubungan teman sebaya juga ikut menjadi pemicu utama stress akademik pada siswa (Rohmah & Mahrus, 2024).

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan dari berbagai peneliti sebelumnya, terdapat beberapa faktor yang paling mendominasi dalam menyebabkan terjadinya stress akademik pada siswa, dari hasil penelitian yang relevan diperoleh sebagai berikut:

1. Faktorr Akademik

A. Motivasi berprestasi

Motivasi berprestasi merupakan salah satu faktor pendorong terjadinya stres akademik dalam diri peserta didik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Mulya & Indrawati, 2016) dimana motivasi berprestasi menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi yang dimiliki maka semakin rendah pula peluang mengalami stres akademik. Sebaliknya, jika motivasi berprestasi yang dimiliki rendah maka potensi mengalami stres akademik akan semakin tinggi. Dari hasil dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa motivasi berprestasi berperan penting dalam mendorong individu mengatasi tantangan guna mencapai prestasi akademik secara optimal.

B. Beban Tugas dan Manajemen Waktu

Beberapa penelitian (Latifah et al., 2023; Anggrini, 2021; Mahbengi et al., 2023) menunjukkan bahwa menunda tugas, tidak mengatur waktu belajar, dan menumpuk tugas hingga mendekati deadline merupakan faktor utama stres akademik. Siswa merasa kewalahan dengan banyaknya tugas dan tenggat waktu yang ketat, sehingga menimbulkan tekanan dan kecemasan. Kurangnya kemampuan manajemen waktu dan prioritas tugas juga berkontribusi terhadap stres ini.

C. Kemampuan Akademik

Penelitian yang dilakukan oleh (Latifah et al., 2023) mencatat bahwa merasa tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas dan sulit berkonsentrasi berkontribusi terhadap stres. (Mahbengi et al., 2023) juga menyebutkan ketakutan akan kegagalan dan kecemasan menghadapi ujian sebagai faktor penyebab. Ini menunjukkan bahwa persepsi siswa tentang kemampuan akademik mereka dan kecemasan terhadap evaluasi akademik berperan penting.

D. Metode Pembelajaran

Studi selama pandemi (Anggrini, 2021; Shofiyah & Salamah, 2022; Rofiah, 2021; Sulaeman et al., 2021; Safira & Hartati, 2021; Oktaviani & Suprapti, 2021; Kusyanti, 2021)

menunjukkan bahwa pembelajaran daring menimbulkan tantangan tersendiri, seperti kesulitan mengerjakan tugas, ketidakpahaman materi, masalah internet, dan penurunan kualitas pembelajaran. Hal ini berdampak signifikan terhadap tingkat stres akademik siswa. (Khanafiah et al., 2023) juga menekankan peningkatan stres akademik selama pandemi akibat pembelajaran jarak jauh.

2. Faktor Psikologis

A. Mindfulness Rendah

Maulinda & Rahayu (2022) menemukan bahwa mindfulness rendah berkorelasi dengan stres akademik tinggi. Ini menyoroti pentingnya pengembangan kesadaran diri dan kemampuan mengatur emosi dalam menghadapi tekanan akademik.

B. Kepribadian dan Ketahanan

Rahmayanty et al., (2023) menunjukkan hubungan antara kepribadian dan stres akademik. Siswa dengan ketahanan rendah lebih rentan terhadap stres. Kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dan tekanan sangat berpengaruh.

C. Self-Efficacy Rendah

Safiany & Maryatmi, (n.d) menunjukkan hubungan antara *self-efficacy* rendah dan stres akademik tinggi. Percaya diri dalam kemampuan diri sendiri terbukti dapat mengurangi tingkat stres.

D. Prokrastinasi

Prokrastinasi juga termasuk ke dalam faktor pendorong yang mempengaruhi stres akademik pada peserta didik. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sharma & Kaur (2011) menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan penyebab terjadinya stres akademik. Dengan melakukan prokrastinasi akan terdapat banyak penundaan dan jika penundaan itu terus dilakukan maka akan semakin banyak tugas yang menumpuk, sehingga di akhir mendekati waktu pengumpulan atau *deadline* peserta didik akan merasa tertekan dengan banyaknya tugas yang ia tunda sehingga menimbulkan stress akademik.

3. Faktor Sosial dan Lingkungan

A. Dukungan sosial dari orangtua

Selain faktor internal, berbagai faktor eksternal juga dapat menjadi pemicu stress akademik pada siswa salah satu faktor eksternalnya yaitu kurangnya dukungan sosial dari orangtua. (Ernawati & Rusmawati, 2015) telah melakukan penelitian mengenai keterhubungan antara dukungan dari orangtua terhadap tingkat stress akademik yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dari orangtua terhadap stres akademik, hubungan yang negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang orangtua berikan kepada anaknya maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa, begitupula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang orangtua berikan maka semakin tinggi stres akademik yang akan dialami oleh siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Shofiyah & Salamah, 2022) menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial dari orang tua berkontribusi terhadap stres akademik, khususnya pada siswa perempuan yang mengalami tekanan berprestasi tinggi. Dukungan keluarga dan lingkungan sangat penting dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Khaldia et al., 2023) yang menemukan pengaruh keterlibatan orang tua terhadap stres akademik. Keterlibatan positif orang tua dapat membantu mengurangi stres siswa.

KESIMPULAN

Hasil dari studi literatur yang telah dilakukan menunjukkan bahwa stres akademik pada peserta didik merupakan fenomena multifaktorial yang kompleks, dipengaruhi oleh interaksi faktor internal dan eksternal. Faktor akademik, seperti beban tugas yang berlebihan, manajemen waktu yang buruk, persepsi kemampuan akademik yang rendah, serta metode pembelajaran (terutama pembelajaran

daring), secara signifikan berkontribusi pada stres. Faktor psikologis juga berperan krusial, meliputi rendahnya mindfulness, ketahanan diri yang lemah, *self-efficacy* yang rendah, dan kebiasaan menunda pekerjaan (prokrastinasi). Terakhir, faktor lingkungan sosial, khususnya kurangnya dukungan dari orang tua dan lingkungan, memperparah kondisi stres. Intervensi yang efektif memerlukan pendekatan holistik yang mengatasi semua faktor ini, dengan fokus pada peningkatan manajemen waktu, penguatan *self-efficacy*, pengembangan mindfulness, dan penguatan dukungan sosial.

DAFTAR REFERENSI

- Anggrini, D. (2021). Faktor-Faktor Pemicu Stres Pada Siswa Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 39–46. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3605>
- Dewi, N. P. M., Wahyuningsih, D., & Ekawati, E. Y. (2024a). Pentingnya Dukungan Orang Tua dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa SMA: Sebuah Studi Literatur. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Lampung 2024*, 1(1), 36–42.
- Dewi, N. P. M., Wahyuningsih, D., & Ekawati, E. Y. (2024b). *Pentingnya Dukungan Orang Tua dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa SMA: Sebuah Studi Literatur*.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor—Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). *Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa SMK Yang Menggunakan Kurikulum 2013*. 4.
- Habsy, B. A. (2017). Seni Memahami Penelitian Kuliatif Dalam Bimbingan Dan Konseling: Studi Literatur. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.56>
- Khanafiah, M., Agustin, A., Kurnia, F., & Alrefi, A. (2023). Tren Penelitian Stress Akademik di Sekolah Menengah Atas. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 32–52. <https://doi.org/10.21093/tj.v4i1.7395>
- Khalda, A., Herlina, H., & Ihsan, H. (2023). Pengaruh Keterlibatan Orang Tua Dan Grit Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Kota
- Kusyanti, R. N. T. (2021). Hubungan Antara Stres Akademik dan Student Engagement Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 6(3). <https://doi.org/10.51169/ideguru.v6i3.276>
- Latifah, N., Harum, A., & Saman, A. (2023). Analisis Dan Penanganan Perilaku Stres Akademik Pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 51. <https://doi.org/10.36709/bening.v7i1.28719>
- Mahbengi, P. A., Nurhasanah, & Nurbaity. (2023). Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMKN di Banda Aceh. *Jurnal Al-Taujih*, 9(2), 87–95.
- Maulinda, D., & Rahayu, M. S. (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>
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. 5.
- Mustika, R., Yunian, F. A., Hendardi, R. K., & Dwiyantri, R. (2025). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Sma Negeri 1 Ayah: Dengan Moderasi Media Sosial. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 20(1), 33–40.
- Oktaviani, Z. A., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh Psychological Well-Being terhadap Stres Akademik Siswa SMA di Masa Covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 965–975. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27667>
- 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>
- Rahmayanty, D., Harahap, N. H., Hasanah, U. D., Setiawati, Y., & Rahma, Z. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Kepribadian Siswa. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 05(01), 147–165.

- Rofiah, S. (2021). Pengaruh Pembelajaran Online terhadap Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Kapanjen. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 41–47. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.970>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. 5.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (n.d.). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Di Sma Negeri 4 Jakarta Pusat.
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Shofiyah, M. N., & Salamah, M. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Daring Menggunakan Metode Regresi Logistik Ordinal. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 11(1). <https://doi.org/10.12962/j23373520.v11i1.62666>
- Sulaeman, A., Saman, A., & Umar, F. (2021). Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di SMAN 1 Parepare). *Pinisi Journal of Education*, 19(2), 1–16.
- 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>