

GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS UNGGUL

Shierly Luthfia Shalsa¹, Laila Isona², Yantri Maputra³Tri Rahayuningsih³, Amatul Firdausa Nasa³Psychological Student, Faculty of Medicine, Universitas Andalas¹Department of Medical Study, Faculty of Medicine, Universitas Andalas²Department of Psychology, Faculty of Medicine, Universitas Andalas³

Abstract. Academic stress is a response that arises due to various stimuli, namely academic challenges and demands that cause tensions, demands to excel in the social environment, feelings of discomfort, and changes in behavior. Academic demands on excellent-class students are different compared to regular-class students, for example, in the form of high levels of academic standard scores in each field of study compared to regular-class students. Therefore, this research was conducted, which aims to explore the description of academic stress among excellent-class students at MTsN 1 Bukittinggi. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. The data collection method used in this study is in-depth interviewing. The sampling procedure for this study was carried out using the purposive sampling method. Based on the analysis of the research results, there are four main themes that describe academic stress among excellent-class students at MTsN 1 Bukittinggi. The four themes are pressure to achieve targets, busy activities outside the teaching and learning process, burdensome expectations from others, and reactions to academic stressors.

Keywords: Academic stress; excellent-class students; islamic junior high school

Abstrak. Stres akademik merupakan suatu respon yang muncul disebabkan oleh berbagai stimulus yaitu tantangan dan tuntutan akademik yang menimbulkan ketegangan, tuntutan menjadi unggul oleh lingkungan sosial, perasaan tidak nyaman, dan perubahan tingkah laku. Tuntutan akademik pada siswa kelas unggulan berbeda dibanding siswa kelas reguler contohnya berupa tingginya tingkat nilai standar akademik pada tiap-tiap bidang studi dibanding kelas reguler. Maka dari itu, dilakukan penelitian ini yang bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran stres akademik pada siswa kelas unggul di MTsN 1 Kota Bukittinggi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Metode pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini adalah in-depth interview atau wawancara secara mendalam. Prosedur pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan metode purposive sampling. Berdasarkan analisis hasil penelitian, terdapat empat tema utama yang menggambarkan stres akademik pada siswa kelas unggul di MTsN 1 Kota Bukittinggi. Empat tema tersebut yaitu tekanan dalam mencapai target, padatnya kegiatan di luar proses belajar mengajar, ekspektasi orang lain yang membebani, dan reaksi terhadap stressor akademik.

Article History

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author**Publish by : Liberosis**

This work is licensed under

a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Kata kunci: <i>Stres akademik; siswa kelas unggul; siswa MTs</i>	
---	--

PENDAHULUAN

Siswa pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) sederajat merupakan siswa yang tengah berada dalam fase remaja awal. Remaja berasal dari *adolescere* yang merupakan bahasa latin dan memiliki arti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Putri, Nurwati, & Budiarti, 2016). Pada fase ini terdapat hal yang tidak dapat dihindari yaitu banyaknya perubahan yang terjadi terkait dengan aspek biologis, psikologis, kognitif, moral, sosial, hingga spiritualnya (Hurlock, 1999). Pada masa awal remaja ini perubahan fisik, perilaku, serta sikap terjadi begitu cepat, dimana perubahan yang terjadi ini membuat para remaja bagai diberi tantangan untuk mengatasinya dan menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan (Suryaningsih, Karini, & Karyanta, 2016). Santrock (2002) menyatakan bahwa para remaja mulai berpikir tentang seperti apa diri sendiri, orang lain, dan dunia yang ideal menurut mereka, para remaja ini juga mulai menguji pemikiran-pemikiran mereka sendiri, orang lain, serta pemikiran orang lain terhadap diri mereka, dan remaja juga seringkali mengamati dunia sosial dan menginterpretasikannya.

Sarwono (2001) menyatakan bahwa fase remaja merupakan waktu dimana berbagai permasalahan rawan untuk terjadi dikarenakan pada fase ini terjadi perubahan terkait fisik dan psikis ketika beralih dari fase anak-anak ke fase dewasa. Isnawati (2020) menyatakan bahwa frustrasi pada remaja dapat timbul ketika mereka tidak mampu melakukan adaptasi yang baik dengan berbagai perubahan yang sedang terjadi pada fase peralihan dari anak-anak ke dewasa tersebut. Selanjutnya, hal ini dapat menimbulkan berbagai jenis reaksi baik positif maupun negatif. Reaksi positif yang dapat terjadi yaitu seperti frustrasi yang menyebabkan remaja harus mengembangkan pola pikirnya dan mencari solusi. Sebaliknya, jika reaksi negatif yang timbul maka reaksi tersebut bisa saja berupa perilaku merusak, baik barang maupun diri sendiri, dan jika dampak negatif ini tidak dapat diatasi dengan baik oleh individu maka akan memicu terjadinya stres.

Stres merupakan hal yang tidak asing lagi terdengar dikehidupan saat sekarang ini. Lazarus & Folkman (1976) menyatakan bahwa stres merupakan suatu hal yang terjadi akibat dari keterhubungan individu dengan lingkungan yang menurutnya memberikan tuntutan melebihi dari kapasitas sumber daya serta membahayakan keberadaan individu tersebut. Lazarus (1976) menyatakan bahwa stres dapat terjadi ketika adanya tuntutan yang dihadapi oleh individu melewati kemampuan individu tersebut untuk menyesuaikan dirinya, secara singkat stres diakibatkan oleh adanya ketidakseimbangan dari tuntutan yang diterima individu dan kemampuan yang dimilikinya. Gaol (2016) menyatakan bahwa stres adalah suatu bagian dari kehidupan yang sudah tidak dapat dielakkan lagi keberadaannya dalam situasi atau kondisi apapun, seperti stres yang terjadi pada lingkungan pekerjaan, dalam rumah tangga atau keluarga, ataupun dunia pendidikan. Stres juga dapat terjadi pada siapapun dan usia berapapun seperti pada orang dewasa, yang sudah lanjut usia, para remaja, hingga anak-anak.

Gaol (2016) menyatakan bahwa stres kerap kali terjadi pada kalangan siswa yang masih bersekolah hingga mahasiswa yang tengah menempuh pendidikan di perguruan tinggi, dalam hal ini stres terjadi yaitu pada lingkup akademik. Terjadinya stres dalam lingkup akademik ini disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik yang meliputi tugas yang diberikan, ujian yang akan dilaksanakan, dan lain-lain. Stres yang dialami para siswa tentunya dapat memberikan dampak yang positif jika masih dalam taraf normal. Menurut Rafidah dkk. (2009) bagaimana seseorang belajar dan proses dalam memori seseorang dapat dipengaruhi oleh stres, dimana ketika seorang individu merasakan stres yang tidak melewati kemampuannya ketika proses belajar stres tersebut dapat memberikan dampak positifnya dan stres tersebut bisa berperan baik untuk kinerja otak.

Tuntutan yang diemban oleh para siswa di sekolah ini tentunya terkadang bisa membuat mereka merasa tertekan saat dirasa begitu sulit untuk merealisasikan tuntutan dan ekspektasi atas mereka, hal tersebut dapat memicu terjadinya stres akademik bagi para siswa tersebut.

Gusniarti (2002) menyatakan bahwa salah satu aspek yang berhubungan dengan stres yang dialami siswa adalah tuntutan serta harapan untuk mencapai prestasi dan keunggulan kepada siswa oleh sekolah. Stres akademik merupakan sebuah hasil dari campuran atau kombinasi tuntutan akademik yang melebihi dari sumber daya adaptif atau kemampuan beradaptasi yang dimiliki oleh siswa (Calaguas, 2011). Stres akademik mengacu pada stres yang berhubungan langsung dengan tes, penilaian, dan tugas akademik di lingkungan belajar, dan siswa merasakan harapan dari orang tua, dan guru mereka (Wilks & Spivey, 2010). Stres akademik yang dialami siswa berkaitan dengan tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan atau diskusi kelas) dan tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya siswa) (Hafizah, 2016).

Berbagai tekanan yang diterima para siswa ini tentunya memiliki dampak bagi mereka, apalagi para siswa yang tergolong masuk kepada pembagian kelas unggul. Kelas unggul ini merupakan pembagian kelas yang didasarkan kepada kemampuan akademik siswa. Dimana siswa yang telah diurut (*rank*) akan diambil urutan (*ranking*) teratas untuk dimasukkan kepada kelas khusus yang disebut juga dengan kelas unggul. Sulistiyawati & Supriyanto (2021) menyatakan bahwa penentuan masuknya siswa pada kategori kelas unggul dilihat dari leger nilai siswa yang berada pada cakupan nilai paling tinggi dari standar KKM atau Kriteria Ketuntasan Minimum. Kelas yang berisikan para siswa dengan *rank* teratas di sekolahnya tentu membuat perasaan bangga, namun juga memiliki konsekuensi tertentu, salah satunya dimana tekanan yang dirasakan akan menjadi lebih berat mengingat persaingan di kelas unggul yang akan menjadi begitu ketat. Seluruh siswanya merupakan peringkat teratas di sekolah, tentu berbeda dengan persaingan yang akan dirasakan pada kelas biasa atau reguler. Tingginya tuntutan mengenai prestasi akademik yang diemban oleh para siswa dapat menjadi sebab timbulnya permasalahan dalam diri siswa, terlebih lagi jika ternyata kenyataan yang terjadi berbeda dengan ekspektasi, sehingga konflik tersebut menimbulkan stres pada siswa (Barseli, Ifdil, Mudjiran, Efendi, & Zola, 2020).

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Metode pengambilan data yaitu menggunakan teknik wawancara.

Pemilihan responden pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan subjek bukan didasarkan atas kriteria tertentu tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Supratiknya, 2014).

Adapun kriteria dari subjek yang dipilih adalah siswa kelas 8 unggul yang berada pada kategori 10 besar pada kelas unggul dan siswa yang aktif pada bidang non-akademik.

Lokasi penelitian yaitu di MTsN 1 Kota Bukittinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tema pertama yang menggambarkan stres akademik pada siswa kelas unggul terhadap ketiga partisipan yaitu adanya tekanan dalam mencapai target. Nurmaliyah (2013) menyatakan bahwa adanya kesenjangan yang terjadi terkait dengan berbagai tuntutan yang diterima siswa dan tidak sebanding dengan hal yang mampu mereka lakukan dapat memberikan tekanan secara psikologis bagi para siswa. Barseli, Ifdil, Mudjiran, Efendi, & Zola (2020) mengatakan bahwa stres yang muncul dan dialami oleh siswa dapat terjadi karena adanya konflik yang dirasakan akibat dari berbagai tuntutan prestasi akademik yang harus diraih namun kenyataannya berbeda dari yang diharapkan.

Salah satu temuan mengenai tekanan dalam mencapai tujuan yaitu gagal mencapai target. Essandoh (1995) mengatakan bahwa tekanan secara psikologis terjadi dan dirasakan oleh orang-orang yang gagal dalam bidang akademik. Kegagalan yang dirasakan oleh partisipan sebagai siswa kelas unggul tentunya berbeda-beda pada setiap individu. Hal tersebut dikarenakan masing-masing individu memiliki target yang berbeda serta tingkat suatu hal dapat mereka anggap sebagai kegagalan. Kegagalan tersebut dapat terjadi karena tidak terpenuhinya target secara pribadi maupun target yang ditetapkan oleh sekolah seperti nilai yang berada di bawah KKM.

Temuan selanjutnya dari tema tekanan dalam mencapai tujuan yaitu persaingan yang ketat di kelas unggul. Kelas unggul berisikan para siswa dengan kemampuan yang berada pada tingkat yang lebih tinggi dibandingkan kelas lainnya. Hal ini membuat tingkat persaingan di dalamnya juga lebih tinggi dibandingkan dengan kelas lainnya. Barseli, Ahmad, & Ifdil (2018) mengatakan bahwa pada salah satu sekolah favorit para siswanya berlomba mendapatkan prestasi dalam bidang akademik yang bagus, hal ini memicu terciptanya rasa tertekan dan stres akademik ketika persaingan antar siswa terjadi serta adanya rasa khawatir pada diri siswa mengenai peringkat mereka. Persaingan yang terjadi antar para siswa dapat menjadi pemicu rasa cemas, takut, khawatir, dan rasa tidak nyaman lainnya yang berujung pada stres akademik.

Temuan berikutnya mengenai tema tekanan dalam mencapai target yaitu pemaksaan diri untuk bisa memenuhi target. Hal ini terjadi ketika siswa memaksakan dirinya untuk terus belajar ketika kondisinya tidak memungkinkan seperti sakit atau kelelahan. Lubis (2019) mengemukakan bahwa jika individu tidak dapat mencapai standar yang tinggi maka akan menimbulkan emosi negatif seperti rasa kecewa, putus asa, dan perasaan tidak berharga, aspek *reactivity to mistakes* memiliki korelasi yang signifikan dengan stres akademik. Hal ini membuat siswa kelas unggul harus terus menjejalkan materi pembelajaran atau berbagai tugas agar tetap bisa bertahan dalam persaingan yang ketat di kelas unggul.

Tema utama kedua yang menggambarkan stres akademik pada siswa kelas unggul yaitu padatnya kegiatan di luar proses belajar mengajar atau PBM. Wilson (2009) menyatakan bahwa siswa yang jadwalnya terlalu padat dengan kegiatan ekstrakurikuler cenderung kurang fokus pada prestasi akademik, dan kurang berdedikasi pada setiap kegiatan yang diikuti siswa tersebut. Banyaknya kegiatan siswa di luar proses belajar mengajar dapat membuat siswa mengalami keterlambatan dalam mengikuti pemberian materi pembelajaran, pengerjaan latihan, tugas, hingga terhambat mengikuti ulangan harian sehingga siswa menimbulkan stres pada siswa.

Temuan berikutnya mengenai tema padatnya kegiatan di luar proses belajar mengajar atau PBM yaitu kesulitan dalam manajemen waktu. Claessens (2007) menyatakan bahwa berdasarkan literatur, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu merupakan "perilaku yang bertujuan untuk mencapai penggunaan waktu yang efektif sambil melakukan kegiatan yang diarahkan pada tujuan tertentu". Manajemen waktu yang baik sangat diperlukan agar kegiatan yang dilaksanakan dapat menjadi teratur. Siswa kelas unggul yang memiliki tuntutan atau beban lebih dibanding kelas lainnya memiliki kegiatan belajar yang ekstra, apalagi jika ditambah dengan kegiatan di luar PBM seperti organisasi, ekstrakurikuler, olimpiade, dan sebagainya. Benson, Fagel, Garwood, & Thibodeau (2020) menyatakan bahwa kurangnya manajemen waktu yang memadai menyebabkan stres dan dapat menghancurkan karier, stres yang dibiarkan tidak terkendali dapat menyebabkan penyakit atau kematian.

Tema utama ketiga yang menggambarkan stres akademik pada siswa kelas unggul yaitu ekspektasi orang lain yang membebani. Leha, Razak, dan Ridfah (2022) menyatakan bahwa aspek *percieved pressure from others* atau adanya tekanan dari orang lain memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan stres akademik. Tekanan yang diterima dapat berasal dari orang tua maupun guru. Tekanan yang diberikan dapat berupa ekspektasi tinggi yang ditaruh kepada siswa kelas unggul.

Bagian dari ekspektasi orang lain yang membebani yang pertama yaitu ekspektasi yang tinggi dari orang tua. Gintulangi (2014) menyatakan bahwa harapan dari orang tua terhadap pencapaian dalam bidang akademik yang dapat dikatakan tinggi dapat menyebabkan dilema bagi individu. Orang tua tentunya memiliki harapan bagi pencapaian dan keberhasilan anak mereka, namun persepsi anak yang mengemban harapan tersebut terkadang bisa mengarah ke hal yang negatif. Tidak jarang anak dapat merasakan harapan orang tua mereka menjadi beban tersendiri ketika mereka merasa kurang mampu untuk mewujudkannya.

Bagian selanjutnya dari ekspektasi orang lain yang membebani yaitu ekspektasi yang tinggi dari guru. Hafizah (2016) mengatakan bahwa stres akademik yang dialami siswa berkaitan dengan tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan atau diskusi kelas) dan tekanan sosial (bersumber dari

teman-teman sebaya siswa). Guru yang memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap siswanya tentu tahu bahwa siswa tersebut mampu untuk menjadi lebih. Hal tersebut terjadi pada siswa kelas unggul dimana guru menganggap bahwa para siswa kelas unggul adalah siswa dengan kemampuan tertinggi dibandingkan kelas lainnya. Sehingga terkadang dapat memicu beberapa guru untuk memberikan beban yang lebih kepada siswa yang dianggap memiliki kemampuan yang lebih pula.

Tema utama keempat yang menggambarkan stres akademik pada siswa kelas unggul yaitu reaksi terhadap *stressor* akademik yaitu munculnya reaksi takut dan kecemasan yang tinggi, lebih reaktif merespon lingkungan, dan mencari strategi untuk mengatasi tekanan yang dirasakan. Munculnya reaksi takut dan kecemasan yang tinggi dapat menjadi indikasi bahwa seorang siswa mengalami stres akademik. Menurut Gadzella dan Masten (2005) stres akademik merupakan bagaimana seorang individu mempersepsikan *stressor* akademik yang mereka alami serta bagaimana mereka bereaksi secara fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap *stressor* yang mereka rasakan.

Menjadi reaktif terhadap lingkungan atau situasi tertentu juga dapat menjadi indikasi seseorang mengalami stres akademik. Siswa yang memberikan respon seperti marah atau menangis pada situasi atau kondisi tertentu bahkan untuk hal kecil sekalipun dapat menjadi respon atau reaksi dari stres akademik yang sedang mereka rasakan. Barseli, Ifdil, & Nikmarijal (2017) mengatakan bahwa stres akademik berasal dari tekanan yang dipersepsikan oleh individu dalam hal akademik, respon yang dapat muncul diantaranya reaksi secara perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif. Reaksi emosional negatif dapat berupa munculnya rasa takut, cemas, dan sebagainya. Sementara respon perilaku negatif dapat berupa menangis, marah, memukul, dan sebagainya.

Bagian terakhir dari tema ini yaitu memiliki reaksi berupa mencari strategi untuk mengatasi tekanan yang dirasakan. Hal ini merupakan bentuk *cognitive appraisal* atau penilaian kognitif terkait dengan bagaimana seseorang dapat menganalisa masalah yang terjadi serta merancang strategi untuk menghadapi permasalahan yang terjadi. Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa penilaian kognitif atau *cognitive appraisal* didefinisikan sebagai "proses mengkategorikan pertemuan dan berbagai aspeknya sehubungan dengan signifikansinya untuk kesejahteraan". Siswa kelas unggul yang mengalami stres akademik cenderung mencari strategi untuk mengatasi hal tersebut dengan memberi sikap lebih santai dan fokus terhadap dirinya dan targetnya saja. Salsabila (2021) menyatakan bahwa berusaha menanamkan pola pikir yang positif dan menumbuhkan motivasi dapat menjadi awalan dari usaha melakukan penyesuaian diri demi menjaga kesehatan mental kita dan menghindari stres. Hal ini dapat menjadi strategi yang baik untuk menghindari stres akademik pada siswa kelas unggul.

SIMPULAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi gambaran stres akademik pada siswa kelas unggul di MTsN 1 Kota Bukittinggi. Berdasarkan hasil wawancara pada ketiga partisipan, gambaran stres akademik pada siswa kelas unggul dapat dilihat dari empat tema. Tema pertama adalah tekanan dalam mencapai target. Bagian-bagian dari tema ini yaitu kegagalan yang dialami siswa kelas unggul dalam mencapai target, persaingan yang ketat di kelas unggul, dan pemaksaan diri untuk bisa memenuhi tuntutan yang dilakukan siswa kelas unggul. Tema kedua adalah padatnya kegiatan di luar proses belajar mengajar atau PBM. Bagian dari tema ini yaitu kegiatan di luar PBM dalam bidang non akademik seperti organisasi dan ekstrakurikuler serta kesulitan dalam manajemen waktu.

Tema ketiga yang ditemukan yaitu ekspektasi orang lain yang membebani. Bagian dari tema ini yaitu ekspektasi yang tinggi dari orang tua yang membebani siswa kelas unggul dan ekspektasi yang tinggi dari guru yang membebani bagi siswa kelas unggul. Tema keempat yang ditemukan yaitu reaksi terhadap *stressor* akademik. Bagian dari tema ini yaitu munculnya reaksi takut dan kecemasan yang tinggi, lebih reaktif terhadap lingkungan, dan mencari strategi untuk mengatasi tekanan yang dirasakan.

REFERENSI

Ali, M., & Asrori, M. (2006). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72-78.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Benson, G., Fagel, M. J., Garwood, E. L., & Thibodeau, C. T. (2020). *Chapter 4 - Time and Stress Management*. Butterworth-Heinemann. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817748-8.00004-3>.
- Calaguas, G. M. (2011). College academic stress: Differences along gender lines. *Journal of Social and Development sciences*, 1(5), 194-201.
- Ciccarelli, S. K., & White, J. N. (2017). *Psychology*. Hoboken, NJ: Pearson.
- Claessens, B.J. C., W. van Eerde, & C.G.Rutte. (2007). A Review of the Time Management Literature. *Personnel Review*. 36(2), 255-276.
- Creswell, John W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches 4th Edition*. Los Angeles: SAGE Publications.
- Desmita, D. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Essandoh, P. K. (1995). *Counseling Issues with African College Students in U.S. Colleges and Universities*. *The Counseling Psychologist*, 23(2), 348-360. doi:10.1177/0011000095232009
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi ISSN*, 854, 7108.
- Gintulangi, I. (2014). Hubungan persepsi mahasiswa terhadap harapan orangtua dalam penyelesaian studi s1 dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(03).
- Hafizah, L. (2016). *Perbedaan Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan Dengan Siswa Kelas Reguler Smpn 8 Padang* (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).
- Hanum, L., Kawuryan, F., & Dhania, D. R. (2016). Hubungan antara harapan orang tua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan. In *Makalah pada Seminar Nasional Psikologi "Aktualisasi Potensi Anak Bangsa Menuju Indonesia Emas"*. Diunduh dari <https://www.eprints.umk.ac.id>.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 13(1), 104-116.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Heryana, A., & St, S. MK (2018). Informan dan Pemilihan Informan dalam Penelitian Kualitatif. Universitas Esa Unggul.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Isnawati, R. (2020). *Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Jahja, Y. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Koshigaya Osamu.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1 (1), 1-10.
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2).
- Greenberg, J. S. (2006). *Comprehensive stress management 10th edition*. New York, USA: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan antara persepsi siswa terhadap tuntutan dan harapan sekolah dengan derajat stres siswa sekolah plus. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 7(13), 53-68.
- Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Luo, Y., Deng, Y., Zhang, H. (2020). *The influences of parental emotional warmth on the association between perceived teacher-student relationships and academic stress among middle school students in China*. *Children and Youth Services Review*, (), 105014-105014. doi:10.1016/j.chidyouth.2020.105014.
- Misra, R. S, dkk. (2004). Academic stress of collage student: comparison of student and faculty preception. *Collage student journal*. 34: 71-78.
- Milena, Z. R., Dainora, G., & Alin, S. (2008). Qualitative research methods: A comparison between focus-group and in-depth interview. *Analele Universităţii din Oradea*, 1274.
- Moleong, L. J. (2013) *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nurmaliyah, F. (2013). *Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self instruction* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Oh, M. H. (1993). Analysis of Academic Stressors and Symptoms of Juveniles and Effects of Meditation Training on Academic Stress Reduction (Unpublished Master's Thesis). *Daegu, South Korea: Kyungbuk University*.
- Papalia, dkk. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Rafidah, K., Azizah, A., Norzaidi, M. D., Chong, S. C., Salwani, M. I., & Noraini, I. (2009). Stress and academic performance: Empirical evidence from university students. *Academy of Educational Leadership Journal*, 13(1), 37-51.
- Robotham, D. (2008). Stress Among Higher Education Students: Towards a Research Agenda. *Higher Education* 56, (6). 735-746.
- Salsabila, N. A. (2021). Menjaga Kesehatan Mental Di Masa Pandemi. *Universitas Lambung Mangkurat*.
- Santrock, J. W. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Grafindo Perkasa.
- Sarwono, S.W. 1990. *Psikologi Sosial: Individu & Teori-teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *J-PENGMAS (Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)*, 1(1).
- Sidiq, U., Choiri, M., & Mujahidin, A. (2019). Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1-228.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249- 257. doi: 10.1080/00050067.2010.482109.
- Stewart, C.J & Cash, W.B. (2018). *Interviewing: Principles and Practices 15th Ed*. New York: McGraw Hill.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati, A., & Supriyanto, E. (2021). Implementasi Algoritma K-means Clustering dalam Penentuan Siswa Kelas Unggulan. *Jurnal Tekno Kompak*, 15(2), 25-36.
- Suryaningsih, F., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. (2016). Hubungan antara self-disclosure dengan stres pada remaja siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajatiwa*, 4(4 Mar).
- Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran Psikologis*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Wang, J., Rost, D. H., Qiao, R., & Monk, R. (2020). *Academic Stress and Smartphone Dependence among Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model*. *Children and Youth Services Review*, (), 105029-. doi:10.1016/j.chidyouth.2020.105029.
- Widyanti, L., Hastuti, D., & Alfiasari, A. (2012). Fungsi Keluarga dan Gejala Stres Remaja dengan Latar Belakang Pendidikan Prasekolah Berbeda. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 5(1), 38-47.
- Widyastuti, dkk. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social work education*, 29(3), 276-288.
- Wilson, N. (2009). Impact of extracurricular activities on students. *School Counseling*, 39

- Yeo, S. K., Lee, W. K. (2017). *The relationship between adolescents' academic stress, impulsivity, anxiety, and skin picking behavior*. *Asian Journal of Psychiatry*, 28(), 111–114. doi:10.1016/j.ajp.2017.03.039.
- Yumba, W. (2010). *Academic Stress: A Case of the Undergraduate students*. Linkoping: Linkoping University