

## Hubungan Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI C SMA Negeri 26 Batam

Yoven<sup>1</sup>, Dhea Amelya Saputri<sup>2</sup>, Novita Sari<sup>3</sup>, Indani Woronia Nure<sup>4</sup>,  
Rismaida P Napitupulu<sup>5</sup>

\*email korespondensi : [102221001@univbatam.ac.id](mailto:102221001@univbatam.ac.id)  
Program Studi Psikologi, Universitas Batam

**Abstrak:** Resiliensi akademik didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk tetap berprestasi dan mengatasi tantangan akademik meskipun menghadapi hambatan atau tekanan, yang mencakup adaptasi positif terhadap situasi sulit dalam lingkungan pendidikan. Stres akademik, di sisi lain, adalah reaksi emosional atau fisik yang muncul akibat tekanan dari tugas, ujian, atau tuntutan akademik yang dianggap melebihi kapasitas individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara resiliensi akademik dengan stres akademik pada siswa kelas XI C di SMAN 26 Batam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI C SMA 26 Batam, dengan jumlah sampel sebanyak 35 siswa yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara langsung menggunakan dua alat ukur, yaitu *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) untuk mengukur tingkat stres akademik, dan alat ukur resiliensi akademik untuk mengukur kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik korelasi untuk menentukan hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi antara resiliensi akademik dan stres akademik adalah  $r = 0.100 < p(n-2) = 0,334$ . Hal ini menunjukkan resiliensi akademik dan stress akademik tidak berkorelasi secara negatif. Artinya tidak adanya hubungan antara resiliensi akademik dan stress akademik.

**Kata kunci:** Stres akademik<sup>1</sup>, Resiliensi akademik<sup>2</sup>, Siswa SMA<sup>3</sup>

**Abstract:** *Academic resilience is defined as an individual's ability to perform well and overcome academic challenges despite obstacles or pressures, which includes positive adaptation to difficult situations in an educational setting. Academic stress, on the other hand, is an emotional or physical reaction that arises from pressure from academic tasks, exams, or demands that are considered to exceed individual capacity. This study aims to analyze the relationship between academic resilience and academic stress in students of class XI C at SMAN 26 Batam. This study used quantitative approach with correlational design. The population in this study were all students of class XI C SMA 26 Batam, with a sample size of 35 students selected using total sampling technique. Data were collected through direct questionnaire distribution using two measuring instruments, namely Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) to measure the level of academic stress, and academic resilience measuring instrument to measure students' ability to deal with academic pressure. Data analysis was conducted using correlation statistical tests to determine the relationship between the two variables. The results showed the correlation value between academic resilience and academic stress was  $r = 0.100 < p(n-2) = 0.334$ . This shows that academic resilience and academic stress are not negatively correlated. This means that there is no relationship between academic resilience and academic stress.*

**Keywords:** Academic stress<sup>1</sup>, Academic resilience<sup>2</sup>, high school students<sup>3</sup>

## PENDAHULUAN

Sekolah yang merupakan lembaga pendidikan dapat menjadi sumber masalah bagi siswa. Tantangan yang muncul dalam lingkungan akademik dapat menyebabkan stres, yang berpuncak pada terjadinya stres akademik di antara siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa lingkungan akademik sering menjadi potensi masalah atau stress bagi siswa. Shahmohammadi 2011 (dalam Wirayana et al., 2024) menjelaskan bahwa stres akademik dapat muncul ketika siswa menghadapi tekanan luar biasa dalam mengelola tanggung jawab akademik seperti tugas, jadwal yang menuntut, hambatan dalam memahami materi, persaingan ketat dalam lingkungan akademik, dan harapan prestasi yang tinggi dari orang tua dan guru, selain itu, ketidakpastian mengenai prospek masa depan, dan persiapan untuk ujian-ujian dapat semakin memperburuk tingkat stres akademik (Wirayana et al., 2024).

Dalam (Wirayana et al., 2024) terdapat beberapa ahli yang menyampaikan pandangannya mengenai stress akademik.

Hurlock (1980) dalam (Wirayana et al., 2024) berpendapat bahwa siswa SMA sedang menjalani tahap remaja yang dicirikan sebagai fase transisi dari masa remaja ke dewasa, yang sering ditandai dengan perilaku bermasalah yang dapat mengakibatkan kekacauan dan pencarian identitas diri. Govarest dan Gregorie (2004) yang terdapat juga dalam (Wirayana et al., 2024) berpendapat bahwa stres akademik mewakili suatu kondisi di mana siswa menghadapi tuntutan sebagai hasil kognitif dan persepsi mengenai stresor akademik.

Wilks (2008) dalam (Wirayana et al., 2024) menyampaikan stres akademis sebagai interaksi dari tuntutan akademik yang meningkat disandingkan dengan kemampuan beradaptasi individu yang berkurang. Menurut Sun (2011) dalam (Qurrotu'ain, 2019) menerangkan bahwa stres akademik sebagai ketegangan psikologis yang dialami oleh individu, terutama siswa, sebagai akibat dari tuntutan dan tantangan yang melekat dalam lingkungan pendidikan atau akademik. Dan (Frazier et al., 2019) mengidentifikasi stres

akademik sebagai penentu utama yang menghalangi dan mempersulit kinerja akademik siswa (Frazier et al., 2019).

Menurut Mufadhal, Ahmad, dan Ifdil (2018) dalam (Barseli et al., 2018) stres akademik yang berkelanjutan yang dihadapi oleh siswa dapat menyebabkan penurunan ketahanan tubuh, sehingga meningkatkan kerentanan mereka terhadap masalah kesehatan. Dalam jangka panjang, stres yang belum terselesaikan dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan emosional siswa, berpotensi mengakibatkan masalah perilaku seperti kesulitan di kelas, perilaku yang tidak pantas, kecenderungan merusak diri sendiri, emosi yang tidak stabil, perilaku antisosial, dan penarikan diri sosial.

Akibatnya, sangat penting untuk mengembangkan strategi adaptif untuk mengurangi stres akademik di antara siswa, karena dampak dari stres tersebut dapat merugikan. Seorang siswa membutuhkan ketahanan untuk secara efektif menavigasi berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapi dalam bidang pendidikan. Ketahanan dalam

menghadapi beragam tantangan dan tekanan dalam proses belajar disebut sebagai resiliensi akademik. Resiliensi akademik dianggap penting, karena ketahanan akademik membekali siswa untuk menghadapi berbagai stres dan tantangan, yang pada akhirnya memfasilitasi kemampuan mereka untuk bangkit dan mencapai kesuksesan (Henriques et al., 2023).

Dalam (Henriques et al., 2023) menyebutkan siswa yang menunjukkan resiliensi akademik akan menunjukkan hasil akademik yang unggul dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang tidak memiliki resiliensi akademik. Selain itu, siswa yang resilien memiliki kemampuan untuk bertahan, pulih, dan mencapai tujuan pendidikan mereka. Ketika dihadapkan dengan kesulitan dalam proses pembelajaran, siswa dengan resiliensi akademik yang kuat mahir mengidentifikasi masalah, merancang strategi yang tepat, dan dengan demikian mencapai kesuksesan.

Hal ini terjadi sebaliknya jika siswa yang tidak memiliki ketahanan akademik yang memadai, ia cenderung berjuang untuk

beradaptasi dengan tantangan yang ada, sering mundur dan mengalami kemunduran dalam upaya akademik mereka. Bagi siswa yang kurang atau tidak memiliki resiliensi akademik akan sering menghadapi tantangan signifikan dalam beradaptasi dengan masalah yang berlaku, menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri, dan mengalami kemunduran dalam bidang akademik (Henriques et al., 2023).

Richardson & Waite (2002) dalam (Irawan et al., 2022) berpendapat bahwa setiap individu secara intrinsik dilengkapi dengan kemampuan untuk bertahan, sehingga menegaskan resiliensi sebagai proses nyata yang ditemui secara universal. Ini menunjukkan bahwa pada dasarnya, setiap individu memiliki potensi untuk melakukan resiliensi. Faktor pembeda utama hanya terletak pada kaliber resiliensi akademik yang ditunjukkan setiap orang. Resiliensi akademik dikonseptualisasikan sebagai kapasitas individu untuk meningkatkan prestasi pendidikan meskipun menghadapi kesulitan dalam upaya akademis mereka.

Cassidy (2016) mencirikan resiliensi akademik sebagai respons kognitif, afektif, dan perilaku individu terhadap tantangan akademik. Respons kognitif digambarkan melalui dimensi refleksi diri dan perilaku mencari bantuan adaptif. Respons afektif diilustrasikan melalui dimensi keadaan emosi negatif dan reaksi emosional. Respons perilaku diwakili dalam dimensi ketekunan. Ketika individu menghadapi keadaan yang menantang, ketiga jenis respons ini akan muncul untuk memastikan apakah siswa menunjukkan resiliensi atau tidak (Cassidy, 2016).

Meningkatkan resiliensi dapat berfokus pada empat komponen dasar yaitu koneksi, kebugaran, pemikiran yang sehat, dan makna yang dapat dikembangkan untuk bertahan dan memperoleh pelajaran dari pengalaman yang sulit dan traumatis. Ini berfungsi sebagai indikator penting resiliensi. Untuk lembaga pendidikan, menjadi penting untuk merumuskan perencanaan dan praktik strategis yang komprehensif dimana melibatkan seluruh komunitas sekolah untuk memfasilitasi hasil yang lebih baik bagi siswa. Jika siswa mampu

menumbuhkan resiliensi akademik dalam diri mereka sendiri, diantisipasi bahwa mereka akan dapat mengatasi hambatan dan tantangan yang dihadapi selama proses pembelajaran yang dikenal sebagai stress akademik (Septiana, 2021).

Oleh sebab itu, tujuan penelitian ini adalah melihat hubungan resiliensi akademik terhadap stress akademik pada siswa SMA kelas XI C SMAN 26 Batam.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas XI C. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas XI C yang berjumlah 35 orang dan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil *total sampling* karena menurut Sugiyono jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pengambilan data

dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara langsung. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 12 November 2024.

Kuisisioner pertama yang digunakan adalah *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang berjumlah 16 aitem yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Terjemahan aitem-aitem yang digunakan mengambil salah satu skripsi dari Universitas Sumatera Utara yang disusun oleh Adi Ignatius Sihotang program studi psikologi (Sihotang, 2021). Kuisisioner yang berjumlah 16 aitem ESSA didasarkan dalam lima aspek yaitu *pressure from study* (tekanan untuk belajar), *workload* (beban kerja), *worry about grades* (kekhawatiran terhadap nilai), *self-expectation* (ekspektasi diri), dan *despondency* (keputusasaan). Semua aitem merupakan aitem *favorable*.

No	Aspek	Butir Aitem	Total
1	<i>Pressure from study</i>	4, 5, 6, 11	4
2	<i>Workload</i>	2, 3, 7	3
3	<i>Worry about grade</i>	8, 9, 10	3
4	<i>Self-expectation</i>	14, 15, 16	3
5	<i>Despondency</i>	1, 12, 13	3
<b>Total</b>			<b>16</b>

Kuisisioner kedua yang digunakan adalah alat ukur resiliensi akademik yang disusun oleh Hardiansyah, Anindya Pinasthi Putri, Mahesa Diaz Wibisono, Dian Sari Utami, Diana (Hardiansyah et al., 2020) yang berjumlah 27 aitem. Semua item didasarkan dalam lima dimensi yaitu penyesuain diri, ketangguhan, kecerdasan menghadapi kesulitan, dan pemecahan masalah. Semua aitem merupakan aitem *favorable*.

No	Dimensi	Indikator	Aitem	Total
1	Penyesuain diri	Beradaptasi dengan tekanan akademik	1, 10, 19	3
		Mengubah diri sesuai keadaan	2, 11, 20	3
		Mengendalikan perasaan frustrasi akan permasalahan akademik	3, 12, 21	3
2	Ketangguhan	Penguatan diri	4, 13, 22	3
		Bertahan menghadapi permasalahan akademik	5, 14, 23	3
3	Kecerdasan Menghadapi Kesulitan	Berpikir ke depan	6, 15, 24	3
		Mengidentifikasi kesulitan	7, 16, 25	3
4	Pemecahan Masalah	Mampu mencari jalan keluar	8, 17, 26	3
		Mengatasi permasalahan	9, 18, 27	3
<b>Jumlah aitem</b>				27

Jawaban skala memiliki lima alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), KS (Kurang Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Skoring untuk aitem *favorable*, alternatif jawaban SS (Sangat Setuju) diberi poin 5, S (Setuju) diberi poin 4, KS (Kurang Setuju) diberi poin 3, TS (Tidak Setuju) diberi poin 2, dan STS (Sangat Tidak

Setuju) diberi poin 1.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Didapati data hasil penelitian merupakan hasil analisa skala yang telah diisi oleh siswa kelas XI di SMA Negeri 26 Kota Batam. Terdapat dua skala yang digunakan untuk mengukur dua variabel dalam penelitian ini yaitu resiliensi akademik dan stres akademik.

Hasil uji normalitas yang didapatkan pada penelitian adalah sebagai berikut:

<i>One Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
<b>Unstandardized Residual</b>		
N		35
Normal Parameters	Mean	0
	Std. Deviation	7.871
Most Extreme Differences	Absolute	0.128
	Positive	0.093
	Negative	-0.128
Test Statistics		0.128
<u>Asymp. Sig (2-tailed)</u>		.160

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov melalui SPSS pada residual. Dua variabel di atas menunjukkan nilai signifikansi 0,160. Variabel yang berdistribusi normal ialah yang memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat ditentukan data pada

penelitian ini berdistribusi normal.

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	14	40.0	40.0	40.0
	Tinggi	21	60.0	60.0	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Berdasarkan data pada tabel tersebut, diketahui bahwa terdapat 14 murid dengan persentase 40% memiliki tingkat resiliensi akademik sedang, sedangkan 21 murid dengan persentase 60% memiliki tingkat resiliensi akademik tinggi.

Pada variabel stres akademik digunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang berjumlah 16 aitem dengan rentang skor 1-5. Setelah dilakukan uji kategorisasi, maka didapatkan hasil distribusi data seperti berikut:

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	2.9	2.9	2.9
	Sedang	19	54.3	54.3	57.1
	Tinggi	15	42.9	42.9	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Berdasarkan data pada tabel tersebut, diketahui bahwa terdapat 1 murid dengan persentase 2,9% memiliki stres akademik rendah, 19 murid dengan persentase 54,3% dengan stres akademik pada tingkat sedang, sedangkan 15 murid dengan persentase 42,9%

memiliki stres akademik pada tingkat tinggi.

Adapun hasil uji korelasi antara resiliensi akademik dengan stres akademik sebagai berikut:

		Correlations	
		TotalIRA	TotalSA
TotalIRA	Pearson Correlation	1	.100
	Sig. (2-tailed)		.567
	N	35	35
TotalSA	Pearson Correlation	.100	1
	Sig. (2-tailed)	.567	
	N	35	35

Berdasarkan data hasil uji korelasi tersebut, menunjukkan nilai korelasi antara resiliensi akademik dan stres akademik adalah 0,100. Hal ini menunjukkan bahwa korelasinya tidak signifikan, yang berarti adanya resiliensi akademik yang tinggi tidak tentu dapat menurunkan stres akademik pada murid kelas XI C SMA Negeri 26. Hal ini didukung oleh nilai signifikansi (*2-tailed*) 0,567 dimana nilai tersebut melebihi batas signifikan umum, yaitu  $p < 0,5$ . Dapat diartikan bahwa hubungan antara resiliensi akademik dan stres akademik tidak signifikan di kelas XI C SMAN 26 Batam.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Iluh Sri Agustini, Ahmad Razak, Novita Maulidya Jalal

pada tahun 2023 (Agustini et al., 2023) yang mendapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan stres akademik mahasiswa. Kemampuan *coping* stres yang baik dimiliki mahasiswa menjadi salah satu faktor mahasiswa mampu beradaptasi dengan stres akademik yang dialami.

Hasil nilai korelasi yang tidak signifikan dipengaruhi oleh beberapa kondisi, di antaranya terdapat faktor eksternal seperti faktor demografis berupa jenis kelamin, suku, budaya, maupun agama yang dapat berdampak pada tingkat resiliensi individu (Agustini et al., 2023).. Penelitian Salamah, Suryani dan Rakhmawati (2020) juga menyatakan skor resiliensi yang berbeda akan muncul dari satu kelompok demografis dibandingkan dengan yang lain. Faktor lain seperti dukungan sosial terutama keluarga, komunitas, dan diri individu sendiri juga dapat berdampak pada tingkat resiliensi individu (Salamah et al., 2020).

Lalu, berdasarkan uji tambahan yang dilakukan dengan Mann Whitney mengungkapkan bahwa kelompok usia

dominan yang mengalami stres akademis diidentifikasi berusia 19 dan 21 tahun, sedangkan responden penelitian termasuk dalam kategori usia 16-17 tahun. Santrock (2007) dalam berpendapat bahwa fase perkembangan remaja sering dicirikan sebagai periode “badai dan stres”, ditandai dengan kekacauan emosional yang meningkat akibat transformasi fisiologis dan hormonal, yang dapat menyebabkan perasaan sedih dan kecemasan. Tahap remaja diklasifikasikan sebagai tahap operasional sesuai dengan teori perkembangan kognitif Piaget, dan proses perkembangan kognitif secara signifikan mempengaruhi bagaimana mahasiswa menavigasi dan merespons keadaan yang memicu stress (Agustini et al., 2023)..

## **KESIMPULAN**

Penelitian mengenai hubungan resiliensi akademik terhadap stres akademik pada siswa SMA 26 Batam menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi akademik dan stres akademik tidak signifikan di kelas XI C SMAN 26 Batam. Hal ini menunjukkan bahwa korelasinya hampir tidak signifikan,

yang berarti adanya resiliensi akademik yang tinggi tidak tentu dapat menurunkan stres akademik pada murid kelas XI C SMA Negeri 26. Hasil nilai korelasi yang tidak signifikan dipengaruhi oleh beberapa kondisi, di antaranya terdapat faktor eksternal seperti faktor demografis berupa jenis kelamin, suku, budaya, agama, dukungan sosial, diri individu dan juga karena kelompok usia dominan yang mengalami stres akademis diidentifikasi berusia 19 dan 21 tahun, sedangkan responden penelitian termasuk dalam kategori usia 16-17 tahun.

## SARAN

Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali lebih banyak informasi tentang resiliensi akademik dan stress akademik, serta dapat juga mempertimbangkan faktor eksternal. Bagi murid, penting untuk mengelola waktu dengan baik, mengenali dan mengekspresikan emosi secara sehat, serta menghindari penundaan dengan menyelesaikan tugas secara bertahap sehingga dapat mengurangi stress akademik yang dapat saja

terjadi tiba-tiba. Bagi sekolah, diharapkan dapat mengembangkan program tentang peningkatan resiliensi akademik dan pencegahan stress akademik di sekolah. Dan juga bagi guru pengajar, diharapkan untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dengan suasana yang nyaman, apresiatif, bebas tekanan berlebih, serta peka terhadap tanda-tanda stress pada murid. Lalu orang tua disarankan untuk membangun komunikasi yang terbuka dengan anak, sehingga mereka merasa nyaman berbagi perasaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, I. S., Razak, A., & Jalal, N. M. (2023). *Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa*.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in*

- Psychology*, 7.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Frazier, P., Gabriel, A., Merians, A., & Lust, K. (2019). Understanding stress as an impediment to academic performance. *Journal of American College Health*, 67(6), 562–570.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499649>
- Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. (2020). Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(3), 185.  
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>
- Henriques, E. D. T., Laka, L., & Hatmoko, T. L. (2023). RESILIENSI AKADEMIK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DITINJAU DARI DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN PEMBINAAN SPIRITUALITAS. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 3359–3371.  
<https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.22739>
- Irawan, R., Renata, D., & Dachmiati, S. (2022). Resiliensi akademik siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), Article 2.  
<https://doi.org/10.30998/ocim.v2i2.8130>
- Qurrotu'ain, Q. (2019). Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3).  
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4798>
- Salamah, A., Suryani, S., & Rakhmawati, W. (2020). Hubungan Karakteristik Demografi dengan Resiliensi Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 16(2), Article 2.  
<https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.9835>
- Septiana, N. Z. (2021). HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN RESILIENSI AKADEMIK SISWA SEKOLAH DASAR DI MASA PANDEMI COVID-19. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 2(1), 49–64.  
<https://doi.org/10.30762/sittah.v2i1.2915>
- Sihotang, A. I. (2021). *Adaptasi Alat Ukur Stres Akademik Untuk Remaja* [Thesis, Universitas Sumatera Utara].

<https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/43870>

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>

Wirayana, M. S., Aryanata, N. T., & Widiyanti, A. (2024). Stres Akademik Pada Siswa SMA Ketika Terjadi Transisi Pembelajaran Dari Daring Ke Pembelajaran Tatap Muka. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.61994/jpss.v2i3.701>