

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN STRES AKADEMIK**

**PADA SISWA SMA *BOARDING SCHOOL***



**MIFTAHUL HIDAYAH**

**13320249**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA**

**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**YOGYAKARTA**

**2018**

**HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN STRES  
AKADEMIK PADA SISWA SMA *BOARDING SCHOOL***

Telah Disetujui Pada Tanggal



Dosen Pembimbing Utama

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Fitri Ayu Kusumaningrum'.

Fitri Ayu Kusumaningrum, S.Psi., MA.

**RELATIONSHIP BETWEEN PEER SUPPORT AND ACADEMIC STRESS  
ON BOARDING HIGH SCHOOL STUDENTS**

Miftahul Hidayah  
Fitri Ayu Kusumaningrum

**ABSTRACT**

This research aimed to determine the relationship between peer support and academic stress on boarding senior high school students. The hypothesis proposed was that there existed a negative relationship between peer support and academic stress on boarding senior high school students. The researcher used peer support scale developed by Thompson and Mazer (2009), the Student Academic Support Scale (SASS) and an academic stress scale adapted from Sun, Dunne, Hou, and Xu (2011), the Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA). Both scales were given to 100 boarding high school students. The results showed a correlation coefficient of  $r = -0.38$  with value of significance  $p = 0.000$  for peer support and academic stress, thus the hypothesis was accepted.

Keywords: academic stress, boarding senior high school students, peer support.

## PENGANTAR

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan manusia. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal tersebut dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan dan dapat terjadi dimana saja, seperti di lingkungan keluarga, kerja, bahkan sekolah, stres bisa dialami oleh seseorang.

Stres yang dialami siswa banyak diakibatkan oleh masalah akademik. Hal tersebut seperti yang dikemukakan Elias, Ping, dan Abdullah (2011) bahwa sebagian besar sumber stres pada remaja berasal dari masalah akademik. Shahmohammadi (2011) juga menyimpulkan bahwa penyebab stres di kalangan peserta didik adalah karena takut tidak mendapatkan tempat di perguruan tinggi, ujian sekolah, terlalu banyak materi ajar yang dipelajari, sulit memahami pokok bahasan yang telah dipelajari, terlalu banyak pekerjaan rumah, dan jadwal sekolah yang terlalu padat. Stres yang dialami siswa dan disebabkan oleh masalah akademik disebut stres akademik.

Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan (Weidner, Kohlmann, Dotzauer, & Burns, 1996). Stres akademik dapat disebabkan oleh banyak hal, diantaranya standar akademik yang tinggi (Olejnik dan Holschuh, 2007), beban akademik (Misra, McKean, West, dan Russo, 2000), serta takut tidak mendapatkan tempat di perguruan tinggi, ujian

sekolah, terlalu banyak materi ajar yang dipelajari, sulit memahami pokok bahasan yang telah dipelajari, terlalu banyak pekerjaan rumah, dan jadwal sekolah yang terlalu padat (Shahmohammadi, 2011). Sementara itu pada siswa *boarding school*, stres akademik juga rentan terjadi karena berbagai faktor, yaitu kurikulum yang berbeda dengan sekolah pada umumnya (Maslihah, 2011), kerentanan siswa dengan masalah yang muncul akibat kurang siapnya siswa dalam kemandirian dan juga akibat ketidaksiapan siswa dalam menyelesaikan masalah-masalah (Zaid, Saam, dan Raja, 2016).

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap subjek perempuan berinisial A, didapatkan hasil dimana A mengaku kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah barunya. A yang merupakan pendatang dari luar kota merasa kesulitan dengan adanya beberapa mata pelajaran yang belum pernah ia pelajari sebelumnya, salah satunya adalah mata pelajaran Bahasa Jawa. A merasa cemas dengan nilai mata pelajaran tersebut karena merasa tertinggal dari teman-teman sekelasnya yang lain. Hal tersebut karena pada saat ujian tengah semester, A mendapat nilai di bawah standar untuk mata pelajaran Bahasa Jawa. Selain itu, beban mata pelajaran yang bertambah ditambah dengan kegiatan sekolah yang semakin banyak kadang membuat A merasa tidak nyaman berada di sekolah, bahkan pernah memunculkan indikasi stres seperti merasa cemas, berkeringat dingin, ingin menangis, sulit konsentrasi, bahkan malas pergi ke sekolah. A juga mengaku sering kelelahan karena kegiatan yang padat. Hal tersebut karena A merupakan salah satu murid yang tinggal di asrama sekolah. Setelah kegiatan belajar mengajar di

sekolah, A harus mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sampai sore. Pada malam hari A mengikuti kegiatan yang diadakan oleh asrama. Setelah mengikuti kegiatan asrama, A masih harus mengerjakan PR dari sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dilihat bahwa A memenuhi beberapa aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011), yaitu *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self expectation*, dan *despondency*. Pada aspek *pressure from study* indikator perilaku yang ditunjukkan oleh subjek adalah cemas, berkeringat dingin, ingin menangis, sulit konsentrasi, bahkan malas pergi ke sekolah. Pada aspek *workload* indikator perilaku yang ditunjukkan subjek adalah sering kelelahan karena kegiatan yang padat. Pada aspek *worry about grades* indikator perilaku yang ditunjukkan adalah merasa cemas dengan salah satu nilai mata pelajaran. Pada aspek *despondency* indikator perilaku yang ditunjukkan adalah subjek mengaku merasa kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekolah barunya.

Respon individu dalam menghadapi sumber stres tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sekitar, dimana dukungan social

dapat menjadi faktor protektif siswa dalam menghadapi permasalahan akademik sehingga tidak menyebabkan stres akademik. Salah satu dukungan sosial yang penting untuk siswa adalah dukungan sosial dari kelompok teman sebaya. Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari, Abidin, dan Sawitri (2010) menyatakan bahwa dukungan teman sebaya memiliki korelasi negatif dengan kecemasan pada siswa.

Artinya, semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diperoleh maka tingkat kecemasan semakin rendah. Kecemasan merupakan salah satu indikator stres (Agolla & Ongori, 2009).

Dukungan teman sebaya memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan stres akademik. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilks (2008) yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan stres akademik. Hal yang sama juga dinyatakan oleh penelitian yang dilakukan oleh Wilks dan Spivey (2010).

Menurut Weidner, Kohlman, Dotzauer, dan Burns (1996) stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan. Sementara itu, Olejnik dan Holschuh (2007) mendefinisikan stres akademik sebagai suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan. Lebih lanjut Wilks (2008) menyatakan bahwa stres akademik hasil dari kombinasi tuntutan akademik pada individu yang dianggap melampaui kemampuan yang dimiliki seorang individu. Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan di atas, diperoleh aspek-aspek stres akademik menurut Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) yang mengacu pada , antara lain:

a. *Pressure from study*

Indikator ini meliputi perasaan tertekan yang diakibatkan oleh beban studi di sekolah.

b. *Workload*

*Workload* merupakan indikator stres akademik yang menganggap terlalu banyak beban tugas.

c. *Worry about grades*

*Worry about grades* merupakan indikator stres akademik dimana peserta didik khawatir terhadap nilai-nilai di sekolah dan menganggap nilai sangat penting

d. *Self-expectation*

*Self-expectation* merupakan indikator stres akademik dimana peserta didik merasa khawatir dan tidak puas ketika tidak dapat memenuhi standar0standar yang ditetapkan oleh dirinya sendiri.

e. *Despondency*

*Despondency* merupakan indikator stres akademik yang meliputi perasaan kurang yakin dan merasa banyak kesulitan yang dialami ketika belajar di sekolah.

Faktor yang mempengaruhi stres akademik dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pada penelitian ini, peneliti berfokus untuk meneliti dukungan teman sebaya sebagai faktor yang mempengaruhi stres akademik. Hal tersebut dikarenakan peneliti ingin mengetahui apakah dukungan teman sebaya yang diterima dapat mempengaruhi tingkat stres akademik yang dirasakan siswa.

Dukungan teman sebaya merupakan salah satu sumber dukungan sosial (Sarafino, 2006). Santrock (2007) memaknai teman sebaya sebagai anak-anak atau remaja yang usia atau tingkat kematangannya kurang lebih sama. Dukungan sebaya



menurut Mead, Hilton, dan Curtis (2001) merupakan suatu sistem pemberian dan penerimaan bantuan yang didasarkan pada prinsip-prinsip tertentu seperti tanggung jawab bersama dan kesepakatan bersama tentang apa yang bermanfaat antara teman sebaya. Sementara itu, dalam hal akademik, Thompson dan Mazer (2008) mengartikan dukungan teman sebaya sebagai dukungan yang diberikan kepada teman sebayanya yang meliputi bantuan langsung dalam pekerjaan sekolah dan pekerjaan rumah, serta dukungan emosional yang secara spesifik terkait dengan masalah akademik.

Menurut Thompson dan Mazer (2009) dalam akademik terdapat empat faktor dukungan yang dapat diberikan oleh sesama siswa (teman sebaya), yaitu

a. *Informational support*

Dukungan informasi ini berfungsi untuk mengatasi masalah akademik. Dukungan informasi yang diberikan diantaranya adalah memberikan jawaban atas pertanyaan spesifik mengenai tugas sekolah dan memberikan saran. Jenis dukungan informasi yang sering adalah bantuan untuk tugas tertentu.

b. *Esteem support*

Secara sederhana, dukungan ini merupakan dukungan emosional yang diberikan yang dapat menciptakan kenyamanan, kepercayaan diri, dan peningkatan harga diri bagi siswa.

c. *Motivational support*

Dukungan motivasi ini berfungsi untuk mendorong siswa untuk menyelesaikan tugasnya. Dukungan motivasi merupakan strategi penting bagi siswa untuk berhasil karena tugas sekolah yang lebih menantang dan lebih banyak.

d. *Venting support*

Dukungan ini merupakan strategi utama yang digunakan untuk mengatasi frustrasi dengan guru maupun kelas.

### **HIPOTESIS PENELITIAN**

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dan stres akademik pada siswa SMA *boarding school*, dimana semakin tinggi dukungan teman sebaya maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa SMA *boarding school*, begitu pula sebaliknya.

### **METODE PENELITIAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik pada siswa SMA *boarding school*. Subjek yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 100 orang. Subjek penelitian ini merupakan siswa kelas 10 dan 11 SMA *boarding school*.

Penelitian ini menggunakan skala stres akademik yang diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* yang diadaptasi oleh Sun, Dunne, Hou, & Xu (2011). Sedangkan untuk skala dukungan teman sebayaa menggunakan *Student Academic Support Scale (SASS)* oleh Thompson dan Mazer (2009). Peneliti menggunakan analisis statistik untuk melakukan pengujian hipotesis yang digunakan

untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik. Peneliti menggunakan analisis statistik dengan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) 22.0 for windows* sebagai metode analisis data. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Product Moment Spearman*.

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji analisis yang telah dilakukan, kemudian diperoleh deskripsi data penelitian dari skala dukungan teman sebaya dan skala stres akademik sebagai berikut:

Kategorisasi	Stres Akademik		Dukungan Teman Sebaya	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	0	0%	5	5%
Rendah	15	15%	28	28%
Sedang	58	58%	30	30%
Tinggi	24	24%	22	22%
Sangat Tinggi	3	3%	15	15%
Total	100	100%	100	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa pada skala stres akademik terdapat 15 subjek dengan kategori rendah (15%), 58 subjek berada pada kategori sedang (58%), 24 subjek berada pada kategori tinggi (24%), dan 3 subjek pada kategori sangat tinggi (3%). Sedangkan untuk skala dukungan teman sebaya dapat diketahui bahwa terdapat 5 subjek pada kategori sangat rendah (5%), 28 subjek pada kategori rendah (28%), 30 subjek pada kategori sedang (30%), 22 subjek pada kategori tinggi (22%), dan 15 subjek pada kategori sangat tinggi (15%).

## Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebagai prasyarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis yang dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji asumsi ini dilakukan dengan perhitungan statistik dari komputer dengan bantuan program *SPSS version 22 for windows*.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data dari setiap variabel penelitian. Pengujian dilakukan dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* pada *SPSS22 for Windows*. Data memiliki distribusi normal jika memiliki nilai koefisien  $p > 0,05$ , sedangkan data memiliki distribusi tidak normal jika memiliki nilai koefisien  $p < 0,05$ . Tabel berikut merupakan hasil dari uji normalitas dari variabel stres akademik dan dukungan social teman sebaya :

Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	Skor KS	p	Kategori
Stres Akademik	0,067	0,200	Normal
Dukungan Teman Sebaya	0,084	0,078	Normal

### b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linear. Hubungan antara kedua variabel pada

penelitian dikatakan linear apabila  $p < 0,05$  dan sebaliknya hubungan antara kedua variabel dikatakan tidak linear apabila  $p > 0,05$ . Asumsi linieritas semakin kuat apabila nilai signifikansi yang didapatkan dari *F Deviation from Linearity* lebih besar dari 0.05 ( $\text{Sig} > 0.05$ ). Tabel berikut merupakan hasil dari variabel stres akademik dan dukungan teman sebaya setelah dilakukan uji linearitas :

Hasil Uji Linearitas Data Penelitian

Variabel		F	p	Kategori
Stres Akademik dan Dukungan Teman Sebaya	Linearity	17,192	0,000	Linear
	Deviation from Linearity	1,097	0,369	

### Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas dan linearitas, diketahui bahwa data pada penelitian ini memiliki distribusi data normal dan terbukti linear. Selanjutnya dapat dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis merupakan langkah yang dilakukan untuk membuktikan diterima atau tidaknya hipotesis penelitian. Uji hipotesis dilakukan dengan melakukan uji korelasi *Pearson* karena pada uji asumsi, didapatkan hasil bahwa data normal dan linear.

Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Korelasi (r)	Taraf Signifikansi (p)	Keterangan
----------	--------------	------------------------	------------

Dukungan terhadap Stres Akademik	-0,380	0.000	Signifikan
----------------------------------	--------	-------	------------

Hasil analisa koefisien korelasi antara Stres Akademik dan Dukungan Teman Sebaya adalah menunjukkan nilai  $r = -0,380$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Dukungan Teman Sebaya dan Stres Akademik. Hubungan tersebut negatif, sehingga semakin tinggi Dukungan Teman Sebaya yang diterima maka semakin rendah Stres Akademik yang dirasakan siswa SMA *Boarding School*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, ditemukan hasil bahwa sumbangan efektif dari variabel dukungan teman sebaya terhadap variabel stres akademik sebesar 14,4%. Hal ini menunjukkan bahwa 85,6% sumbangan efektif pada variabel stres akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Pada penelitian ini diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa dari 100 subjek, terdapat 58 subjek (58%) berada pada kategori stres akademik sedang. Selanjutnya, dukungan teman sebaya yang diterima 30 subjek (30%) yang merupakan mayoritas juga menunjukkan kategori sedang. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Marhamah dan Hamzah (2016) yang juga mendapatkan hasil bahwa mayoritas subjek

yang diteliti menunjukkan stres akademik dan dukungan teman sebaya pada kategori sedang.

Keterkaitan antara aspek dari dukungan teman sebaya yang berupa *informational support* memiliki korelasi negatif dengan variabel stres akademik. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,563$  dengan nilai koefisien signifikansi  $p = 0,000$ . *Informational support* memiliki sumbangan terhadap stres akademik dengan nilai koefisien determinasi sebesar  $r^2 = 0,317$  atau 31,7%. Hal tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan Gonzalez, Hernandez, dan Torres (2015) yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara *informational support* dengan stres.

Aspek dukungan teman sebaya yang selanjutnya yaitu *esteem support* juga memiliki korelasi yang negatif terhadap variabel stres akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,575$  dengan nilai koefisien signifikansi  $p = 0,000$ . *Esteem support* memiliki sumbangan terhadap stres akademik dengan nilai koefisien determinasi sebesar  $r^2 = 0,33$  atau 33%. Hal tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Andharini dan Nurwidawati (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial (*esteem support*) dengan stres akademik.

Aspek dukungan teman sebaya yang selanjutnya yaitu *motivational support* juga memiliki korelasi yang negatif dengan variabel stres akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,587$  dengan nilai koefisien signifikansi  $p = 0,000$ .

*Motivational support* memiliki sumbangan terhadap stres akademik dengan nilai koefisien determinasi sebesar  $r^2 = 0,344$  atau 34,4%.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa SMA *Boarding School*. Artinya, semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan teman sebaya yang diterima maka semakin tinggi stres akademik yang dialami.

## SARAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran yang ditujukan sebagai berikut:

### **1. Saran kepada Siswa**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dan stres akademik. Oleh karena siswa SMA *Boarding School* diharapkan dapat saling memberikan dukungan teman sebaya. Dukungan teman sebaya ini penting untuk mengurangi stres akademik yang dialami siswa.

### **2. Saran kepada Peneliti Selanjutnya**



Penelitian lebih lanjut masih sangat diperlukan, bagi peneliti yang berminat melakukan penelitian dengan topik serupa disarankan agar melakukan penelitian yang lebih baik dengan cara:

1. Memperhatikan variabel lain yang diduga turut berpengaruh terhadap stres akademik, khususnya pada siswa SMA *Boarding School*.
2. Untuk mendapatkan hasil yang mendalam, sebaiknya penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J.E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: the case of University of Botswana. *Educational Research and Reviews*, 4(2), 63-70.
- Andharini, A. J., & Nurwidawati, D. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Character Volume 03 Nomor*, 2.
- Fathonah, D.Y., Hernawaty, T., & Fitria, N. (2017). Respon psikososial siswa asrama di Bina Siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(1), 69-77.
- González, L., Hernández, A., & Torres, M. V. (2015). Relationships between academic stress, social support, optimism-pessimism and self-esteem in college students.
- Marhamah, F., & binti Hamzah, H. (2017). The relationship between social support and academic stress among first year students at syiah kuala university. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103-114.
- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric rehabilitation journal*, 25(2), 134.

- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41.
- Olejnik, S. N. & Holschuh, J. P. (2007). *College rules! How to Study, Survive, and Succeed in College (4th Edition)*. New York: Ten Speed Press. Tersedia [https://books.google.co.id/books?id=Q50mCgAAQBAJ&pg=PT10&dq=stress+academic&hl=id&source=gbs\\_toc\\_r&cad=4#v=onepage&q=stress%20academicstress&f=false](https://books.google.co.id/books?id=Q50mCgAAQBAJ&pg=PT10&dq=stress+academic&hl=id&source=gbs_toc_r&cad=4#v=onepage&q=stress%20academicstress&f=false). (online). Diakses tanggal 7 Maret 2018.
- Puspitasari, Y. P., Abidin, Z., & Sawitri, D.R. (2010). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional (UN) pada siswa kelas XII reguler SMA Negeri 1 Surakarta* (Doctoral dissertation, UNDIP).
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas*. Jakarta : PT. Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA: John Wiley & Sons.
- Shahmohammadi, N. (2011). Students' coping with Stress at high school level particularly at 11th & 12th grade. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 395-401.
- 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.
- Thompson, B., & Mazer, J. P. (2009). College student ratings of student academic support: Frequency, importance, and modes of communication. *Communication Education*, 58(3), 433-458.
- Warsito, H. (2012). Hubungan antara self-efficacy dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik (Studi Pada Mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya). *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 29-47.
- Weidner, G., Kohlmann, C. W., Dotzauer, E., & Burns, L. R. (1996). The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, stress, and coping*, 9(2), 123-133.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in social work*, 9(2), 106-125.

- Wilks, S.E., & Spivey, C.A. (2010). Resilience in undergraduated social work students: social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education, 29*(3), 276-288.
- Zaid, S.S., Saam, Z., & Arlizon, R. (2016). Pengaruh layanan informasi terhadap manajemen stres siswa di kehidupan asrama (*boarding school*) kelas x kehutanan negeri pekanbaru tahun ajaran 2014/2015. *Jurnal online mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau, 3*(1), 1-5.