KAMPUS AKADEMIK PUBLISING
Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa (JIPM)
Vol.4, No.6 Desember 2026
e-ISSN: 3025-5465, p-ISSN : 3025-7964, Hal 1289-1300
DOI : https://doi.org/10.61722/jipm.v4i6.3289

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA (IBU) DENGAN STRES AKADEMIK SISWA

Nirwana*[1], Herman Nirwana [2]
[1,2] Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Kota Padang, Indonesia
*Penulis Korespondensi: Wnir98053@gmail.com

Abstract. *This study aims to describe : (1) the level of social support from parents (specifically mothers), (2) the level of students' academic stress, (3) and well as to examine the relationship between the two. A quantitative descriptive-correlational method was used. The population consisted of 685 Grade XI and XII students of SMA Negeri 1 Lembah Melintang, West Pasaman, with a sample of 298 students selected through purposive sampling. Data were collected using Likert-scale questionnaires and analyzed with the Kolmogorov-Smirnov test, the linearity test, and Pearson Product Moment correlation. The results show that (1) maternal social support is in the high category (mean percentage 72.80%); (2) academic stress is in the moderate category (52.87%); and (3) there is a significant negative relationship between the two variables (r = −0.466; p = 0.000) with moderate strength. The higher the maternal support students receive, the lower their tendency to experience academic stress. These findings imply that guidance and counseling teachers need to provide information services, individual counseling, coping strategies, and relaxation techniques to help students manage academic stress.*

Keywords: *Parental Social Support; Academic Stress*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan: (1) tingkat dukungan sosial orang tua (ibu), (2) tingkat stres akademik siswa, (3) dan menguji hubungan keduanya. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Populasi berjumlah 685 siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Lembah Melintang, Kabupaten Pasaman Barat, dengan sampel 298 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala *Likert* dan dianalisis dengan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, dan korelasi *Product Moment* Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) dukungan sosial orang tua (ibu) berada pada kategori tinggi (persentase rata-rata 72,80%); (2) stres akademik siswa berada pada kategori sedang (52,87%); dan (3) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel (r = −0,466; p = 0,000) dengan kekuatan hubungan sedang. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial ibu yang diterima siswa, semakin rendah kecenderungan stres akademiknya. Temuan ini berimplikasi pada perlunya guru bimbingan dan konseling merancang layanan informasi, konseling individual, strategi koping, dan teknik relaksasi untuk membantu siswa mengelola stres akademik.

Kata kunci: Dukungan Sosial Orang Tua; Stres Akademik

1. LATAR BELAKANG

Dalam proses pembelajaran, siswa kerap dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tekanan yang dapat berdampak pada kondisi psikologis, fisik, dan prestasi akademik mereka. Stres yang berkaitan dengan dunia pendidikan disebut stres akademik, yaitu kondisi ketika siswa merasa terbebani oleh tuntutan akademik yang dirasa melebihi kemampuannya (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017; Misra & Castilo, 2004; Ghatol, 2019). Kondisi tersebut dapat memicu ketegangan fisik, tekanan psikologis, dan

Naskah Masuk: 25 Oktober 2026; Revisi: 26 Oktober 2026; Diterima: 27 Oktober 2026; Terbit: 29 Oktober 2026

perubahan tingkah laku (Desmita, 2009; Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Ghatol (2019) menyebutkan bahwa stres akademik bersumber antara lain dari tekanan akademik, lingkungan, hubungan teman sebaya, dan tekanan dari orang tua. Stres juga merupakan respon spesifik tubuh terhadap tuntutan non-spesifik, seperti tantangan menyiapkan tugas atau berjuang memenuhi ekspektasi orang lain yang cenderung tidak realistis (Ekawarna, 2018). Tekanan dan tuntutan tinggi yang diberikan oleh guru, orang tua, atau teman sebaya dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis siswa, terutama bagi mereka yang tidak memiliki kesiapan dalam belajar (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013; Minarsi, Nirwana, & Yarmis, 2017).

Hasil observasi awal di SMA Negeri 1 Lembah Melintang menemukan gejala stres akademik, seperti cemas menjelang ujian, gemetar dan takut saat ditunjuk maju ke depan kelas, tertekan oleh tugas yang menumpuk, kurang percaya diri, dan cenderung menarik diri dari lingkungan. Fenomena ini sejalan dengan penelitian Taufik, Ifdil, dan Ardi (2013) yang menemukan 71,8% siswa SMA Negeri di Kota Padang berada pada kategori stres akademik sedang. Sejalan dengan hasil penelitian Ainil, Febriani, Sari & Yuca (2026) yang menggambarkan 47,94% mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang. Berbeda dengan hasil penelitian Amira, Nurfahanah, Ardi & handayani (2026) bahwa stres dengan nilai rata-rata 131,74% berada pada kategori tinggi.

Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan stres akademik adalah dukungan sosial orang tua, khususnya ibu. Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial berfokus pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia bagi individu, dan terwujud dalam empat bentuk: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan pendamping. Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) yang melindungi individu dari dampak stres. Namun, tingkat dukungan orang tua dan kaitannya dengan stres akademik dapat berbeda antar konteks, sehingga perlu dikaji pada populasi yang spesifik.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan (1) mendeskripsikan tingkat dukungan sosial orang tua (ibu), (2) mendeskripsikan tingkat stres akademik siswa, dan (3) menguji hubungan antara kedua variabel pada siswa. Hasilnya diharapkan menjadi

masukan bagi guru bimbingan dan konseling (BK) dalam menentukan topik layanan yang relevan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional untuk melihat hubungan antara dukungan sosial orang tua (ibu) sebagai variabel bebas (X) dan stres akademik sebagai variabel terikat (Y). Populasi adalah seluruh siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Lembah Melintang yang berjumlah 685 siswa (341 kelas XI dan 344 kelas XII). Sampel ditentukan dengan rumus Slovin pada taraf kesalahan 5% dan dipilih melalui *purposive sampling*, sehingga diperoleh 298 siswa (128 kelas XI dan 170 kelas XII).

Instrumen berupa dua kuesioner skala *Likert* dengan lima alternatif jawaban (selalu, sering, kadang-kadang, jarang, tidak pernah). Kuesioner dukungan sosial orang tua (ibu) terdiri atas 30 item berdasarkan empat aspek dari teori Sarafino & Smith (2011), yaitu emosional, instrumental, informasional dan pendamping, sedangkan kuesioner stres akademik terdiri atas 29 item berdasarkan dua aspek dari Ghatol (2019), yaitu reaksi fisiologis dan reaksi tingkah laku. Instrumen divalidasi oleh tiga dosen dan diujicobakan kepada 70 siswa; uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* pada instrumen dukungan sosial menghasilkan koefisien 0,932 (> 0,70) sehingga dinyatakan reliabel.

Analisis data dibantu SPSS versi 25.0 *for Windows*. Uji ini dilakukan untuk menguji kekuatan hubungan serta pengaruh antara dua varaibel yang diukur. Adapun uji tersebut mencakup: (1) Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* pada residual, jika $p \geq 0,05$ maka dinyatakan normal; (2) uji linearitas melalui nilai *deviation from linearity* pada uji F, linear jika $p \geq 0,05$; (3) uji korelasi *Product Moment Pearso*n untuk menguji hipotesis, dan (4) regresi berganda untuk melihat sub variabel dukungan sosial yang paling berpengaruh terhadap dukungan sosial tersebut dan stres akademik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Langkah awal dalam penelitian ini adalah melakukan analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memahami karakteristik data dan masing-masing variabel, yaitu dukungan sosial orang tua (ibu) dan stres akademik siswa.

Dukungan Sosial Orang Tua (Ibu)

Secara keseluruhan, dukungan sosial orang tua (ibu) berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 109,20 atau 72,80%. Keempat sub variabel juga berada pada kategori tinggi, temuan penelitian dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Table 1 Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Orang Tua (Ibu)

Interval			
Kategori	**%Skor**	**f**	**%**
Sangat Tinggi	84-100	71	23,83
Tinggi	68-83	149	50,00
Sedang	52-67	54	18,12
Rendah	36-51	21	7,05
Sangat Rendah	20-35	3	1,01
Total		**298**	**100**

Berdasarkan Tabel 1, bahwa frekuensi skor jawaban terbanyak berada pada kategori tinggi dengan hasil 50,00% diikuti kategori sangat tinggi dengan skor 23,83%. Selanjutnya, frekuensi jawaban skor sedikit pada kategori sedang 18,12%, rendah 7,05% dan sangat rendah 1,01%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi dukungan sosial orang tua (ibu) didasarkan pada jumlah frekuensi dan skor jawaban. Pengolahan data untuk masing-masing sub variabel dapat disajikan pada Tabel 2, yaitu:

Tabel 2. Distribusi Frekuenasi Dukungan Sosial Orang Tua (Ibu) per SubVariabel

Kriteria	**Dukungan Emosional**		**Dukungan Instrumental**		**Dukungan Informasional**		**Dukungan Pendamping**	
	f	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
Sangat Tinggi	70	23,49	159	53,36	68	22,82	96	32,21
Tinggi	117	39,26	95	31,88	126	42,28	99	33,22
Sedang	73	24,50	35	11,74	78	26,17	71	23,83
Rendah	32	10,74	5	1,68	23	7,72	30	10,07
Sangat Rendah	6	2,01	4	1,34	3	1,01	2	0,67
Total	298	100	298	100	298	100	298	100
Mean	35,13		19,81		32,35		21,86	

%	70,26	79,22	71,89	72,87
Kategori	**Tinggi**	**Tinggi**	**Tinggi**	**Tinggi**

Pada Tabel 2, menunjukkan secara keseluruhan berada pada kategori tinggi. Secara sub variabel yang paling menonjol nilai rata-ratanya adalah dukungan instrumental yaitu 79,22% dengan jumlah 159 siswa (53,36%) berada pada kategori sangat tinggi dan 95 siswa (31,88%) tinggi. dukungan pendamping, 96 siswa (32,21%) sangat tinggi dan 99 siswa (33,22%) tinggi. Selanjutnya, dukungan informasional, 68 siswa (22,82%) sangat tinggi dan 126 siswa (42,28%) tinggi. Paling rendah dukungan emosional memiliki 70 siswa (23,49%) sangat tinggi dan 117 siswa (39,26%) tinggi.

Stres Akademik Siswa

Secara keseluruhan stres akademik berada pada kategori sedang (52,87%). Jika dijabarkan lebih rinci, secara sub variabel terbagi menjadi dua, yaitu reaksi fisiologis dan reaksi tingkah laku pada Tabel 3.

Table 3 Distribusi Frekuensi Stres Akademik dan Sub Variabel

Kriteria	**Reaksi Fisiologis**		**Reaksi Tingkah Laku**		**Total**	
	f	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
Sangat Tinggi	10	3,36	5	1,68	7	2,35
Tinggi	48	16,1	16	5,37	27	9,06
Sedang	111	37,2	101	33,9	113	37,9
Rendah	113	37,9	144	48,3	134	45,0
Sangat Rendah	16	5,37	32	10,7	17	5,70
Total	**298**	**100**	**298**	**100**	**298**	**100**
Mean	46,75		29,92		76,66	
%	55,00		49,86		52,87	
Kategori	**Sedang**		**Rendah**		**Sedang**	

Secara sub variabel terlihat hasil yang berbeda. Reaksi fisiologis berada pada kategori sedang dengan rata-rata 55,00%, sedangkan reaksi tingkah laku berada pada kategori rendah 49,86%. Pada reaksi fisiologis, 111 siswa (37,2%) berada pada kategori sedang dan 113 siswa (37,9%) rendah, sedangkan 48 siswa (16,1%) tinggi dan 10 siswa (3,36%) sangat tinggi. Selanjutnya, reaksi tingkah laku, 144 siswa (48,3%) berada pada kategori rendah dan 101 siswa (33,9%) sedang, sedangkan 16 siswa (5,37%) tinggi dan 5 siswa (1,68%) sangat tinggi.

Sebaran kategori skor total kedua variabel. Pada variabel dukungan sosial, 149 siswa (50,00%) berada pada kategori tinggi dan 71 siswa (23,83%) sangat tinggi, namun masih terdapat 54 siswa (18,12% kategori sedang, 21 siswa (7,05%) pada kategori rendah dan 3 siswa (1,01%) sangat rendah. Pada variabel stres akademik, sebagian besar siswa berada pada kategori rendah (44,97%) dan sedang 113 siswa (44,97%), sedangkan pada kategori tinggi ada 27 siswa (9,06%, sangat tinggi 7 siswa (2,35%) dan sangat rendah 17 siswa (5,70%).

Pada hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* terhadap *unstandardized residual* menghasilkan nilai *test statistic* 0,035 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,200 (> 0,05), sehingga data berdistribusi normal. Pada uji linearitas, komponen *linearity* signifikan (F = 90,136; p = 0,000), sedangkan nilai *deviation from linearity* adalah 0,026 (F = 1,445). Nilai ini berada di bawah batas 0,05, yang berarti masih ada penyimpangan kecil dari pola linear; meskipun demikian, komponen linear menyumbang hampir separuh varians antar kelompok sehingga kecenderungan hubungan linear tetap dominan.

Hasil uji korelasi *Product Moment* menunjukkan koefisien r = −0,466 dengan sig 0,000. Dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya, terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara dukungan sosial orang tua (ibu) dan stres akademik. Hal ini menunjukkan stres akademik berkaitan dengan dukungan sosial ibu. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Ernawati dan Rusmawati (2015), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang tua berperan dalam menurunkan stres akademik pada siswa. Hasil serupa datang dari hasil penelitian Anadita (2021) dengan nilai -0,163 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik siswa yang mengikuti pembelajaran daring dengan kekuatan hubungan sangat lemah. Kemudian, temuan hasil penelitian Rizqulla & Aansyah (2024) dengan hasil hipotesis -0,682 yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik dengan kekuatan hubungan tinggi. Artinya, terdapat hubungan yang bersifat negatif dapat dikatakan bahwa peningkatan skor dukungan sosial akan diikuti dengan penurunan stres akademik.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Prasyarat dan Uji Korelasi

Uji	Statistik	Sig.	Keputusan
Normalitas (K-S)	Test Statistic = 0,035	0,200	Data berdistribusi normal
Linearitas	Linearity F = 90,136; Deviation F = 1,445	0,000; 0,026	Komponen linear signifikan; deviasi kecil
Korelasi Pearson	r = −0,466 (N = 298)	0,000	H0 ditolak; hubungan negatif sedang

Pembahasan

Dukungan sosial orang tua (ibu). Dukungan sosial ibu yang tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa diperhatikan, dibantu, diarahkan, dan didampingi ibunya. Temuan ini sejalan dengan Asrul, Mahaly, dan Fadli (2026) yang menemukan dukungan sosial siswa SMA Negeri 11 Ambon dominan pada kategori tinggi. Amria, Afdal & Hariko (2023) menunjukkan bahwa dukungan orang tua berada pada kategori tinggi. Chairul, Astuti &Anggraini (2024) bahwa dukungan sosial membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan, tetapi berbeda dengan Budiyati (2022) yang menemukan dukungan orang tua rendah. Tingginya dukungan ibu dapat dipahami karena ibu umumnya pengasuh utama dengan intensitas interaksi tinggi; siswa kelas XI dan XII menghadapi tuntutan akademik yang lebih berat (ujian, penjurusan, perencanaan karier) sehingga orang tua lebih aktif mendampingi, dan dukungan diukur berdasarkan persepsi siswa yang merasa dekat dengan ibunya.

Dukungan instrumental paling menonjol karena bentuknya nyata dan mudah dirasakan, seperti biaya sekolah dan sarana dan prasarana belajar, sedangkan dukungan emosional berada pada kategori terendah karena sebagian ibu tidak terbiasa untuk mengungkapkan kasih sayang melalui kata-kata meskipun sebenarnya sangat peduli. Dengan memberikan dukungan instrumental dapat membuat siswa lebih jauh untuk terindikasi tekanan yang berdampak stres akademik**.**

Stres akademik kategori sedang menunjukkan bahwa tuntutan akademik dirasakan siswa pada taraf yang masih dapat dikelola namun perlu diperhatikan. Secara sub variabel, reaksi fisiologis yang lebih menonjol, seperti perut mulas, mual, kelelahan, dan gangguan pola tidur, sejalan dengan Sarafino dan Smith (2011) bahwa stres muncul ketika tuntutan melebihi kemampuan sehingga memengaruhi tubuh dan perilaku. Hasil ini sesuai dengan Barseli, Ahmad, dan Ifdil (2018) pada siswa SMAN 10 Padang dan

Sigalingging (2025) yang juga menemukan stres akademik kategori sedang. Berbeda dengan hasil penelitian Syahroni dan Rohmatun (2022) serta hasil penelitian Indriani (2021) yang menemukan bahwa tingkat stres akademik berada pada kategori tinggi; perbedaan ini diduga karena pembelajaran dilakukan jarak jauh sehingga tugas terasa lebih berat dan sulit dikelola.

Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan sesuai dengan teori penyangga stres (Cohen & Wills, 1985) dan teori penilaian kognitif (Lazarus & Folkman, 1984): ibu yang mendengarkan keluhan, memberi nasihat, menyediakan kebutuhan belajar, dan mendampingi membuat siswa merasa aman dan tidak menghadapi tekanan sendirian, sehingga tuntutan akademik tidak lagi dinilai sebagai ancaman. Hasil ini konsisten dengan Ernawati dan Rusmawati (2015) pada siswa SMK di Semarang, Majrika (2018) pada remaja SMA di Yogyakarta, serta Rizqullah dan Ansyah (2024). Kekuatan hubungan yang sedang menunjukkan bahwa dukungan ibu bukan satu-satunya faktor; beban tugas, persaingan belajar, dan cara siswa mengelola tekanan turut berperan.

Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa dukungan emosional merupakan sub variabel yang paling dominan dalam membentuk dukungan sosial ibu berdasarkan *unstandardized coefficients* (Beta) 0,411; sig 0,000, diikuti informasional 0,344; sig 0,000, pendamping 0,247; sig 0,000, dan terakhir instrumental 0,159; sig 0,000. Terhadap stres akademik, dukungan emosional juga memberi pengaruh paling menonjol dengan nilai -0,209 dengan sig 0,13, diikuti informasional -0,159; sig 0,060, sedangkan dukungan instrumental 0,059; sig 0,348 dan pendamping -0,114; sig 0,136 berarah menurunkan stres namun belum cukup kuat. Artinya, siswa lebih membutuhkan kedekatan batin daripada sekadar pemenuhan kebutuhan materi. Item yang perlu ditingkatkan, misalnya ibu menenangkan siswa saat tertekan oleh tenggat tugas dan mengarahkan cara membuat ringkasan materi serta strategi menghadapi soal ujian, sejalan dengan Cohen dan Wills (1985) bahwa dukungan yang membuat seseorang merasa dihargai dan tidak sendirian efektif menahan stres.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua (ibu) dengan stres akademik siswa. Output SPSS diperoleh juga hasil koefisien korelasinya yaitu sebesar -0,466. Artinya, tingkat kekuatan

korelasinya atau kekuatan hubungannya adalah sedang. Pada situasi ini siswa belum sepenuhnya mengalami stres yang fatal, dalam artian belum pada tahap yang mengkhwatirkan. Namun, sebagian siswa ada juga yang mengalami stres akademik pada tahap tinggi dan sangat tinggi. Situasi ini perlu mendapatkan perhatian dari sekolah terutama BK.

Bimbingan dan konseling merupakan layanan melibatkan interaksi antara konselor dengan individu atau kelompok (Hariko & Ifdil, 2017). Topik layanan dalam penelitian ini ditentukan dari data siswa dengan skor paling rendah, yaitu reaksi fisiologis (perut mulas sebelum presentasi dan mual akibat aktivitas belajar yang padat) dan reaksi tingkah laku (enggan berbicara dengan teman saat tertekan, menggunakan obat tidur, dan merokok sebagai pelarian).

Guru BK dapat memberikan empat layanan. Layanan informasi membantu siswa mengenali reaksi tubuh saat cemas, manajemen waktu, bahaya obat tidur dan rokok dan pentingnya bercerita kepada orang lain, sehingga siswa memahami penyebab stresnya (Barseli, Ahmad & Ifdil, 2018). Konseling individual bersifat rahasia karena membahas ketergantungan obat tidur, kebiasaan merokok dan keberanian terbuka kepada teman dengan teknik relaksasi, manajemen waktu, regulasi diri dan pola pikir positif (Harahap & Lubis, 2024). Strategi koping, yaitu usaha untuk mengelola tuntutan yang dirasa berlebihan (Lazarus & Folkman, 1984), melatih siswa menghadapi tekanan tanpa pelarian negatif. Terakhir teknik relaksasi, seperti latihan nafas dan relaksasi otot progresif, terbukti menurunkan stres akademik (Nurcahyani & Fauzan, 2016) dan, bersama restrukturisasi kognitif serta manajemen waktu, menurunkan stres akademik dan kecemasan ujian (Sriwahyuningsih & Barseli, 2024). Guru BK juga perlu berkolaborasi dengan wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua, khususnya mendorong ibu lebih terbuka mengekspresikan dukungan emosional.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa: (1) dukungan sosial orang tua (ibu) secara keseluruhan berada pada kategori tinggi (149 siswa atau 50,00% pada kategori tinggi; persentase rata-rata 72,80%), sehingga siswa cenderung memiliki semangat belajar dan menjalani keseharian dengan baik; (2) stres akademik secara

keseluruhan berada pada kategori sedang (52,87%), dengan reaksi fisiologis kategori sedang (111 siswa; 37,2%) dan reaksi tingkah laku kategori rendah (144 siswa; 48,3%), sehingga stres lebih menonjol pada reaksi fisiologis dan tetap memerlukan perhatian sekolah; dan (3) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua (ibu) dan stres akademik siswa ($r = -0{,}466$; $p = 0{,}000$) dengan kekuatan sedang, artinya semakin tinggi dukungan sosial ibu, semakin rendah stres akademik siswa, dan sebaliknya.

Keterbatasan penelitian ini: hanya melibatkan sebagian siswa kelas XI dan XII sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan; hanya berfokus pada dukungan sosial ibu, padahal stres akademik dipengaruhi variabel lain seperti teman sebaya, beban tugas, dan gadget; serta kemungkinan bias kejujuran responden dalam mengisi kuesioner.

Saran: (1) guru BK merancang program layanan informasi (misalnya tema kiat mengelola dan menghindari pemicu stres akademik), konseling individual, strategi koping, dan teknik relaksasi; (2) wali kelas dan guru mata pelajaran berkolaborasi dengan guru BK menciptakan suasana belajar yang nyaman serta kedekatan positif dengan siswa; (3) peneliti selanjutnya memperluas variabel dan cakupan populasi serta mengkaji faktor lain seperti tekanan berprestasi, beban tugas, dan harapan tinggi keluarga.

DAFTAR REFERENSI

Ainil, M. K. N., Febriani, R. D., Sari, A. K., & Yuca, V. (2026). Academic hardiness and academic stress among first-year university students: A correlational study. *Jurnal Edu Research, 7(3),* 1190-1204.

Amira, A. D. K., Nurfahanah, N., Ardi, Z., & Handayani, P. G. (2026). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 8(2)*, 1-11.

Amria, A. D. K., Afdal & Hariko, R. (2023). Hubungan dukungan orang tua terhadap perencanaan karir siswa SMP/MTS. Ristekdik: *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(4)*, 493-502.

Anadita, D. (20201). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik siswa yang mengikuti pembelajaran daring. *Borobudur Psychology Review, 01(01),* 38-45.

Asrul, Mahaly, S., & Fadli, M. (2026). Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA Negeri 11 Ambon. *Jurnal Riset dan Pengabdian Interdisipliner, 3(3)*, 937–944.

Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal Educatio, 4(1),* 40,47.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(3)*, 143-148.

Budiyati, G. A. (2022). Persepsi dukungan orang tua dan stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 10(2),* 263–268.

Chairul, N., Astuti, N. W., & Anggraini, A. (2024). Hubungan dukungan sosial orang tua dengan burnout akademik pada mahasiswa skripsi. *Jurnal Psikologi Konseling, 17(2)*, 184–191.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98(2)*, 310–357.

Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Ekawarna. (2018). *Manajemen konflik dan stres*. Jakarta: Bumi Aksara.

Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati, 4(4),* 26–31.

Ghatol, S. D. (2017). Academic stress among higher secondary school students : A review. *International Journal of Advanced Research in Education & Tecnology (IJARET), 4(1)*, 38-41.

Ghatol, S. D. (2019). *Academic stress among school students*. Alih Bahasa: Asila, R. New Delhi: In Allied Publisher.

Harahap, & Lubis. (2024). Penerapan teknik konseling individu dalam menurunkan stress akademik siswa di sekolah. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 15(2),* 176–183.

Hariko, R., & Ifdil, I. (2017). Analisis kritik terhadap model kipas: Konseling intensif progresif adaptif struktur. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(2),* 109-117.

Husna, S. B., & Hariko, R. (2025). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan konsep diri siswa. Pendas: *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(3),* 2548-6950.

Indriani, T. (2021). Gambaran stres akademik saat pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada siswa di SMK Negeri 1 Godean tahun pelajaran 2020/2021. *Ristekdik, 6(1),* 1–6. https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i1.1-6

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

Majrika, F. (2018). Hubungan dukungan sosial orang tua dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

Minarsi, M., Nirwana, H., & Syukur, Y. (2017). Kontribusi motivasi menyelesaikan masalah dan komunikasi interpersonal terhadap strategi pemecahan masalah siswa sekolah menengah. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, 3(2),* 1-14.

Misra, R., & Castilo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management, 11(2),* 132-148.

Nurcahyani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektifitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral untuk menurunkan stres belajar siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 1(1),* 1-6.

Rizqullah, R. D., & Ansyah, E. H. (2024). Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Siswa Madrasah Aliyah. *Islamic Psychology, 1(2),* 1–11.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interaction (7th ed.).* Jakarta: Erlangga.

Sigalingging, E. J. (2025). Gambaran stres akademik pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Medan. *Skripsi*. Medan: Universitas Medan Area.

Sriwahyuningsih, & Barseli. (2024). Stres akademik siswa dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. Teraputik: *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(2),* 106-114.

Syahroni, J. S., & Rohmatun. (2022). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Lasem ketika mengikuti pembelajaran melalui daring. *Thesis*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.

Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 1(2),* 143–150.

Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Alih Bahasa: Wibowo, T.B.S. Jakarta: Kencana.