

Studi Asesmen Terhadap Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Madrasah

Norma Hasanatul Magfiroh¹, Muhammad Burhanudin Muzaqi², Iin Tri Rahayu³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Corresponding Author: Norma Hasanatul Magfiroh, E-mail: normamagfiroh2003@gmail.com

Published: July, 2025

ABSTRAK

Siswa pada jenjang pendidikan menengah atas menghadapi berbagai tekanan dalam kegiatan akademik yang dapat menimbulkan stres. Stres akademik adalah respon negatif terhadap tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Stres ini dapat memengaruhi motivasi, konsentrasi, dan hasil belajar siswa. Prestasi belajar merupakan indikator utama dalam menilai keberhasilan proses pendidikan. Siswa yang mengalami stres akademik tinggi cenderung menunjukkan penurunan dalam pencapaian akademik. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui tingkat stres akademik siswa di MAN 5 Jombang. (2) Mengetahui tingkat prestasi belajar siswa di MAN 5 Jombang. (3) Mengetahui hubungan antara stres akademik dan prestasi belajar siswa di MAN 5 Jombang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel terdiri dari 89 siswa yang dipilih melalui teknik proportionate stratified random sampling. Instrumen penelitian menggunakan skala stres akademik adaptasi dari Gadzella dan Master (2005), serta data prestasi belajar diambil dari nilai rapor semester ganjil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat stres akademik dan prestasi belajar dalam kategori sedang. Analisis korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan prestasi belajar ($r = 0,071$; $p = 0,506$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa MAN 5 Jombang.

Kata Kunci: Stres Akademik, Prestasi Belajar, Siswa MA, korelasi

ABSTRACT

Students at the senior secondary education level face various pressures in academic activities that can cause stress. Academic stress is a negative response to academic demands that exceed an individual's ability to cope. This stress can affect students' motivation, concentration and learning outcomes. Learning achievement is the main indicator in assessing the success of the educational process. Students who experience high academic stress tend to show a decline in academic achievement. This study aims to: (1) Knowing the level of academic stress of students at MAN 5 Jombang. (2) Knowing the level of student learning achievement at MAN 5 Jombang. (3) To find out the relationship between academic stress and student learning achievement at MAN 5 Jombang. This study used a quantitative approach with a correlational research type. The sample consisted of 89 students selected through proportionate stratified random sampling technique. The research instrument used the academic stress scale adapted from Gadzella and Master (2005), and learning achievement data taken from the odd semester report card. The results showed that the majority of students had moderate levels of academic stress and learning achievement. Correlation analysis showed no significant relationship between academic stress and learning achievement ($r = 0.071$; $p = 0.506$). Thus, it can be concluded that academic stress does not have a significant influence on the learning achievement of MAN 5 Jombang students.

Keyword: Academic Stress, Learning Achievement, MA Students, correlation

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Siswa tingkat menengah atas berada pada fase perkembangan remaja yang secara psikologis rentan terhadap berbagai tekanan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitarnya. Tekanan dalam konteks pendidikan dikenal sebagai stres akademik, yaitu kondisi ketika tuntutan belajar melebihi kapasitas individu untuk menghadapinya secara sehat. Menurut Gadzella dan Baloglu (2005), stres akademik mencakup tekanan kognitif, emosional, dan fisik yang timbul dari beban tugas, evaluasi, persaingan nilai, dan ekspektasi sosial. Ketika tidak diatasi dengan baik, stres ini dapat menurunkan performa belajar siswa, bahkan berdampak pada kesehatan mental.

Fenomena stres akademik tidak bisa dipisahkan dari sistem pendidikan yang semakin kompetitif. Kurikulum yang padat, tuntutan ujian nasional, serta budaya sekolah yang berorientasi pada nilai tinggi dapat memicu kecemasan akademik. Menurut Yusuf dan Yusuf (2020), stres akademik bisa mengarah pada kelelahan belajar (*academic burnout*), demotivasi, bahkan gangguan psikosomatis jika terus berlangsung tanpa intervensi. Di sisi lain, tidak semua stres berdampak negatif; dalam kadar tertentu, stres dapat menjadi motivator untuk berprestasi lebih tinggi, sebagaimana dikemukakan dalam teori *eustress* oleh Selye.

Prestasi belajar sebagai indikator keberhasilan siswa dalam pendidikan formal tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kondisi psikologis, salah satunya stres akademik. Menurut Sudarsana (2019), hubungan antara stres dan prestasi belajar bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai variabel antara lain dukungan sosial, strategi coping, serta keterampilan manajemen waktu. Oleh karena itu, studi mengenai stres akademik dan hubungannya dengan prestasi belajar penting untuk dilakukan secara kontekstual, agar intervensi yang diberikan tepat sasaran.

Kondisi ini juga ditemukan di MAN 5 Jombang, salah satu madrasah aliyah negeri di Kabupaten Jombang. Berdasarkan data dokumentasi sekolah tahun ajaran 2023/2024, hanya 6,06% siswa yang menonjol dalam prestasi akademik, sementara sisanya (93,94%) lebih unggul dalam bidang non-akademik. Hal ini menjadi sorotan mengingat peran madrasah dalam menyeimbangkan pencapaian akademik dan keagamaan. Selain itu, hasil observasi dan wawancara awal menunjukkan bahwa siswa merasa terbebani dengan target nilai, jadwal pelajaran yang padat, serta persaingan antarkelas.

Kondisi tersebut diperkuat dengan nilai rapor siswa yang fluktuatif, dan masih adanya sejumlah siswa dengan nilai akademik rendah meskipun memiliki kemampuan intelektual yang memadai. Berdasarkan asumsi bahwa stres akademik dapat menurunkan efektivitas belajar, muncul dugaan bahwa stres tersebut menjadi salah satu penyebab rendahnya pencapaian akademik siswa di MAN 5 Jombang. Namun, belum ada kajian ilmiah yang secara spesifik meneliti hubungan antara dua variabel ini di lingkungan madrasah tersebut.

Beberapa studi terdahulu memberikan hasil yang bervariasi. Ada yang menunjukkan hubungan negatif signifikan antara stres dan prestasi belajar (Gunadi et al., 2023), namun ada pula yang menyatakan tidak adanya hubungan atau justru hubungan positif (Barseli et al., 2017). Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian baru dengan konteks lokal dan pendekatan yang sesuai agar hasilnya dapat dijadikan dasar bagi kebijakan pendidikan maupun layanan bimbingan konseling di sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Tingkat stres akademik siswa di MAN 5 Jombang; (2) Tingkat prestasi belajar siswa MAN 5 Jombang; dan (3) Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa MAN 5 Jombang. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pendidik, konselor sekolah, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi pembelajaran serta layanan psikologis yang lebih responsif terhadap kebutuhan siswa.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang dapat diukur secara numerik, yaitu stres akademik sebagai variabel bebas dan prestasi belajar sebagai variabel terikat. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel dan seberapa kuat hubungan tersebut tanpa memberikan perlakuan atau intervensi secara langsung terhadap subjek penelitian. Dalam konteks ini, peneliti tidak memanipulasi kondisi stres siswa, melainkan mengamati bagaimana tingkat stres akademik alami yang dialami siswa berkorelasi dengan prestasi belajar mereka.

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 5 Jombang, sebuah lembaga pendidikan menengah berbasis agama Islam yang berada di Kabupaten Jombang, Jawa Timur. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI tahun ajaran 2023/2024. Jumlah populasi sebanyak 345 siswa yang tersebar di dua tingkatan kelas. Untuk menentukan sampel, peneliti menggunakan teknik proportionate stratified random sampling dengan mempertimbangkan persebaran siswa secara proporsional dari tiap kelas. Dengan menggunakan rumus Slovin dan memperhitungkan tingkat kesalahan sebesar 5%, maka diperoleh jumlah sampel sebanyak 89 siswa. Teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa setiap strata dalam populasi mendapatkan representasi yang seimbang dalam sampel, serta meminimalkan bias pemilihan subjek.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah Skala Stres Akademik yang dikembangkan berdasarkan adaptasi dari Student Life Stress Inventory (SLSI) oleh Gadzella dan Masten (2005). Skala ini terdiri dari beberapa indikator yang mencakup tekanan akademik, tekanan pribadi, tekanan sosial, tekanan waktu, dan respon fisik maupun emosional terhadap stres. Skala ini disusun dalam bentuk pernyataan dengan model skala Likert, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Sebelum digunakan, instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya melalui analisis item dan uji Cronbach's Alpha, dengan hasil reliabilitas sebesar 0,761 yang menunjukkan bahwa skala ini cukup reliabel. Sementara itu, prestasi belajar diukur menggunakan nilai rata-rata rapor semester ganjil tahun ajaran 2023/2024 yang diperoleh melalui dokumentasi dari pihak sekolah. Nilai rapor dianggap sebagai representasi yang valid atas kemampuan akademik siswa dalam berbagai mata pelajaran.

Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi tingkat stres akademik dan prestasi belajar siswa. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi dasar dalam analisis korelasi. Untuk menguji hipotesis, digunakan analisis korelasi Pearson Product Moment, karena kedua variabel berskala interval dan data berdistribusi normal. Analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25.0. Korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara stres akademik dan prestasi belajar. Kriteria pengambilan keputusan ditentukan berdasarkan nilai signifikansi ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) untuk melihat kekuatan hubungan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada 89 siswa MAN 5 Jombang dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar. Data dikumpulkan melalui penyebaran angket stres akademik dan dokumentasi nilai rapor siswa sebagai indikator prestasi belajar. Seluruh data kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson Product Moment.

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap tingkat stres akademik, diperoleh informasi bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori stres akademik sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa masih mengalami tekanan dalam proses pembelajaran, tetapi tekanan tersebut belum mencapai tingkat yang membahayakan secara psikologis. Berikut ini merupakan distribusi tingkat stres akademik:

Tabel 1. Distribusi Tingkat Stres Akademik Siswa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	15	16,9%
Sedang	58	65,2%
Rendah	16	18,0%

Tabel di atas memperlihatkan bahwa sebanyak 65,2% siswa berada dalam kategori stres akademik sedang, diikuti oleh 18% siswa dengan stres rendah, dan 16,9% dalam kategori tinggi. Kategori sedang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa tetap merasakan tekanan dalam proses akademik, namun masih dalam batas wajar dan bisa dikendalikan.

Sementara itu, data prestasi belajar menunjukkan bahwa sebagian besar siswa juga memiliki prestasi belajar pada tingkat sedang. Berikut distribusi prestasi belajar berdasarkan nilai rapor semester ganjil:

Tabel 2. Distribusi Prestasi Belajar Siswa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	14	15,7%
Sedang	60	67,4%
Rendah	15	16,9%

Sebanyak 67,4% siswa menunjukkan prestasi belajar yang sedang, 15,7% tergolong tinggi, dan 16,9% tergolong rendah. Hasil ini mencerminkan pola distribusi yang relatif seimbang dan sesuai dengan kondisi umum siswa menengah.

Untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan prestasi belajar, dilakukan uji statistik korelasi Pearson Product Moment. Berikut hasil uji korelasi:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson antara Stres Akademik dan Prestasi Belajar

Variabel X	Variabel Y	r	Sig. (2-tailed)
Stres Akademik	Prestasi Belajar	0,071	0,506

Berdasarkan hasil di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,071 dengan signifikansi sebesar 0,506. Nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara stres akademik dan prestasi belajar siswa. Dengan kata lain, tingkat stres akademik yang dialami siswa tidak menunjukkan adanya pengaruh langsung terhadap pencapaian nilai akademik mereka.

Hasil ini juga mengindikasikan bahwa walaupun sebagian siswa mengalami stres akademik sedang hingga tinggi, hal tersebut belum tentu berimplikasi negatif terhadap nilai akademik yang mereka peroleh. Faktor-faktor lain seperti dukungan sosial dari keluarga, strategi belajar yang dimiliki siswa, kemampuan manajemen waktu, serta karakter kepribadian seperti keuletan dan disiplin dapat memediasi pengaruh stres terhadap performa akademik.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Barseli et al. (2017) yang menyebutkan bahwa stres akademik dapat berkontribusi terhadap prestasi belajar, tetapi pengaruhnya sangat tergantung pada bagaimana siswa merespons stres tersebut. Jika siswa memiliki kemampuan coping yang baik, maka stres justru dapat menjadi pendorong untuk bekerja lebih keras. Sebaliknya, bagi siswa yang tidak memiliki strategi coping efektif, stres akademik dapat menjadi penghambat pembelajaran.

Lebih lanjut, kondisi sosial dan akademik di MAN 5 Jombang yang cukup kompetitif dan religius dapat memberikan ruang bagi siswa untuk menemukan keseimbangan psikologis, sehingga tekanan belajar tidak terlalu berdampak signifikan. Sistem pembinaan karakter dan nilai-nilai spiritual yang kuat juga menjadi faktor pendukung dalam pengelolaan stres.

Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa meskipun stres akademik merupakan salah satu isu penting dalam dunia pendidikan, namun bukan satu-satunya variabel yang memengaruhi prestasi belajar siswa. Oleh karena itu, dalam upaya meningkatkan prestasi akademik, pihak sekolah juga perlu mempertimbangkan pendekatan yang komprehensif, termasuk pengembangan strategi belajar, pelatihan manajemen stres, dan optimalisasi layanan bimbingan konseling.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tiga tujuan utama, yaitu: (1) mengetahui tingkat stres akademik siswa di MAN 5 Jombang, (2) mengetahui tingkat prestasi belajar siswa, dan (3) mengetahui hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar. Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang dan memiliki prestasi belajar pada kategori sedang. Hasil ini menjawab tujuan pertama dan kedua dari penelitian dengan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan belajar yang cukup wajar dan masih dalam batas toleransi normal.

Terkait tujuan ketiga, yakni untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar, analisis korelasi Pearson menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut ($r = 0,071$; $p = 0,506$). Temuan ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya stres akademik yang dialami siswa tidak berbanding lurus dengan pencapaian nilai akademik mereka. Dengan demikian, stres akademik bukan merupakan determinan tunggal atau langsung dari prestasi belajar siswa

MAN 5 Jombang.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil ini sejalan dengan studi Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) yang menyatakan bahwa stres akademik tidak selalu berkorelasi negatif dengan prestasi belajar, melainkan dipengaruhi oleh banyak faktor lainnya seperti strategi coping dan dukungan sosial. Demikian pula Gunadi et al. (2023) menyatakan bahwa stres dapat bersifat subjektif, dan dampaknya terhadap hasil belajar sangat tergantung pada respon psikologis dan kemampuan regulasi emosi tiap individu.

Dari sisi teori, temuan ini dapat dikaitkan dengan pendekatan Transactional Model of Stress and Coping dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa efek stres bergantung pada bagaimana individu menilai situasi yang dihadapi dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya. Dalam konteks ini, siswa yang mengalami stres tetapi memiliki strategi coping adaptif, kemampuan manajemen waktu, dan dukungan dari lingkungan (orang tua, guru, teman sebaya), akan tetap mampu mempertahankan performa akademiknya.

Selain itu, berdasarkan teori Gadzella & Baloglu (2005), stres akademik terdiri dari berbagai aspek seperti tekanan waktu, beban tugas, hingga tuntutan nilai. Namun dalam penelitian ini, meskipun aspek-aspek tersebut diukur, dampaknya terhadap prestasi belajar tidak signifikan. Hal ini menguatkan pemahaman bahwa stres yang dirasakan belum tentu cukup kuat untuk mengganggu capaian akademik, atau justru telah menjadi stres positif (eustress) yang mendorong siswa untuk tetap berusaha optimal.

Lebih jauh, pendekatan psikopedagogis menunjukkan bahwa variabel seperti motivasi intrinsik, gaya belajar, lingkungan belajar, dan efektivitas pengajaran, dapat lebih dominan dalam menentukan prestasi akademik dibandingkan tingkat stres yang dialami. Hal ini juga relevan dalam konteks MAN 5 Jombang, di mana sistem pembinaan karakter dan nuansa spiritual dalam pendidikan madrasah dapat berperan dalam membantu siswa menghadapi tekanan belajar secara lebih positif.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bahwa upaya peningkatan prestasi belajar tidak cukup hanya berfokus pada pengurangan stres akademik, melainkan juga perlu memperkuat faktor-faktor pendukung lain yang lebih esensial dan personal, seperti motivasi, metode belajar aktif, dan dukungan lingkungan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa MAN 5 Jombang memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang, dan prestasi belajar siswa juga sebagian besar berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa masih mampu mengelola tekanan belajar secara relatif stabil dan tidak menunjukkan gejala stres berat yang berdampak ekstrem terhadap performa akademik mereka. Selanjutnya, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa ($r = 0,071$; $p = 0,506$). Artinya, tingkat stres akademik yang dialami siswa tidak berbanding lurus atau tidak memengaruhi secara langsung nilai akademik yang dicapai. Temuan ini menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh banyak faktor lain di luar stres akademik, seperti motivasi belajar, dukungan sosial, metode

10042 | Journal of Innovative and Creativity, 5(2) 2025

pembelajaran, serta kemampuan manajemen waktu dan emosi.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar sekolah memperkuat layanan bimbingan konseling untuk membantu siswa mengelola stres akademik, guru menyesuaikan metode pembelajaran agar tidak menambah tekanan belajar, dan orang tua memberikan dukungan emosional yang seimbang dengan tuntutan akademik. Siswa juga diharapkan mengembangkan keterampilan manajemen stres dan waktu. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti motivasi belajar atau dukungan sosial guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A., & Supriyono, W. (2004). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal. (2017). Konsep stres akademik mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Delphie, B. (2006). *Strategi Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: Refika Aditama.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gadzella, B. M., & Baloglu, M. (2005). Confirmatory factor analysis and internal consistency of the Student-Life Stress Inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 32(4), 312–316.
- Gunadi, E. D., Mulyono, T., & Lestari, S. (2023). Hubungan antara stres akademik dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(2), 115–122. <https://doi.org/10.31004/jpp.v12i2.1045>
- Hallahan, D. P., & Kauffman, J. M. (2011). *Exceptional Learners: An Introduction to Special Education* (12th ed.). Boston: Pearson.
- Murniati, A. (2022). Hubungan stres akademik dengan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 22–31. <https://doi.org/10.26858/jppk.v8i1.28545>
- Mulinda, Y., & Megawati, T. (2018). Pengaruh stres akademik terhadap prestasi belajar siswa SMA. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(2), 145–152. <https://doi.org/10.24198/psi.v1i2.19388>
- Roestiyah, N. K. (1989). *Masalah-Masalah Ilmu Keguruan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rosyid, M. F., Wulandari, T., & Sutisna, B. (2019). Strategi pembelajaran efektif dalam peningkatan prestasi akademik. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 87–94.
- Salsabila, A., & Puspitasari, I. (2020). Pengaruh faktor internal dan eksternal terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 55–64.
- Santoso, S. (2014). *Menguasai Statistik di Era Informasi dengan SPSS 22*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sudarsana, I. K. (2019). Hubungan stres akademik dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 128–134. <https://doi.org/10.23887/jibk.v5i2.20956>
- Yusuf, M., & Yusuf, M. (2020). Dukungan sosial sebagai mediator stres akademik. *Psikodimensia*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2123>