Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 8295-8302 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Tingkat Stres pada Siswa Sekolah Menengah Atas dalam Menghadapi Tuntutan Akademik di SMA Wijaya Kusuma Jakarta Utara

Dian Natalia[1], Tri Setyaningsih[2], Dian Fitria[3]
[1,2,3]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada
Email: diannatalia108@gmail.com

Abstrak

Stres akademik pada siswa sekolah menengah atas merupakan salah satu permasalahan yang dapat muncul akibat berbagai tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, tuntutan prestasi, dan harapan dari lingkungan. Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang dapat membantu siswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat stres pada siswa Sekolah Menengah Atas dalam menghadapi tuntutan akademik di SMA Wijaya Kusuma Jakarta Utara. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Sampel penelitian berjumlah 102 responden, yaitu seluruh siswa kelas XI IPA dan IPS yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dukungan keluarga dan kuesioner tingkat stres akademik, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga kategori tinggi sebanyak 75 responden (73,5%), sedangkan sebagian besar responden mengalami tingkat stres akademik kategori sedang sebanyak 88 responden (86,3%). Analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres akademik pada siswa SMA dengan nilai p = 0,360 (p > 0,05) dan koefisien korelasi r = 0,092. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan keluarga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres akademik pada siswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, sehingga diperlukan perhatian dari sekolah dan keluarga dalam membantu siswa menghadapi tuntutan akademik serta mengembangkan kemampuan *coping* yang adaptif.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Stres Akademik, Siswa SMA, Tuntutan Akademik, *Cross-Sectional*

Abstract

Academic stress among high school students is one of the problems that can arise due to various academic demands, such as assignments, exams, pressure to excel, and expectations from their environment. Family support is one factor that can help students cope with academic demands. This study aims to analyze the relationship between family support and stress levels among high school students as they face academic demands at Wijaya Kusuma High School in North Jakarta. The study employed a quantitative design with a Cross-Sectional approach. The sample consisted of 102 respondents, namely all 11th-grade students in the Science (IPA) and Social Studies (IPS) tracks, selected using total sampling. Data were collected using a family support questionnaire and an academic stress level questionnaire, then analyzed univariately and bivariately using the Spearman Rank test. The results of the study show that the majority of respondents 75 respondents (73.5%) received high levels of family support, while the majority of respondents 88 respondents (86.3%) experienced moderate levels of academic stress. Bivariate analysis showed no significant relationship between family support and academic stress levels among high school students, with a P-Value of 0.360 (p > 0.05) and a correlation coefficient of r = 0.092. This study concludes that family support has no significant relationship with academic stress levels among students facing academic demands. Academic stress can be influenced by various other factors; therefore, schools and families need to pay attention to helping students cope with academic demands and develop adaptive coping skills.

Keywords: Family Support, Academic Stress, High School Students, Academic De-Mands, Cross-Sectional

1. PENDAHULUAN

Di era yang semakin kompetitif, siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) menghadapi tuntutan akademik yang semakin besar, baik berupa pencapaian hasil belajar, prestasi, maupun persiapan melanjutkan pendidikan. Tekanan tersebut dapat memicu stres akademik ketika tuntutan belajar melebihi kemampuan siswa dalam beradaptasi. Stres akademik dapat ditandai

dengan munculnya kecemasan, tekanan psikologis, penurunan motivasi belajar, serta dampak negatif terhadap kondisi psikologis siswa. Kondisi ini menjadi persoalan yang perlu diperhatikan karena penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sekitar 57,1% siswa SMA di Jakarta mengalami stres akademik, sementara penelitian lain juga menemukan sebagian besar siswa SMA berada pada tingkat stres akademik sedang hingga tinggi (Pratiwi *et al.*, 2024).

Salah satu faktor yang berpotensi membantu siswa menghadapi tekanan akademik adalah dukungan keluarga. Dukungan tersebut dapat berupa perhatian, dorongan emosional, bantuan dalam menghadapi permasalahan, dan motivasi yang diberikan kepada siswa. Dukungan keluarga dapat memberikan rasa aman serta membantu siswa meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tuntutan akademik dan mengelola tekanan psikologis. Dengan demikian, keterlibatan keluarga menjadi aspek penting dalam mendukung kondisi psikologis siswa selama menjalani proses pendidikan (Rizqullah & Ansyah, 2024).

Meskipun penelitian mengenai stres akademik pada remaja telah banyak dilakukan, penelitian sebelumnya lebih banyak menitikberatkan pada beban tugas, tekanan sekolah, dan faktor individu siswa, sedangkan peran dukungan keluarga dalam kaitannya dengan tingkat stres akademik masih belum dikaji secara mendalam. Oleh karena itu, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa SMA dalam menghadapi tuntutan akademik? Penelitian ini penting dilakukan untuk memperkuat kajian dalam bidang keperawatan jiwa, khususnya mengenai faktor pendukung yang berkaitan dengan kemampuan siswa menghadapi tekanan akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa SMA dalam menghadapi tuntutan akademik, dengan tujuan khusus mengidentifikasi tingkat dukungan keluarga, mengidentifikasi tingkat stres siswa, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pengetahuan dalam bidang keperawatan jiwa dan menjadi dasar pertimbangan dalam upaya promosi serta pencegahan stres akademik pada siswa dengan melibatkan keluarga.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Cross-Sectional* untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dan tingkat stres akademik pada siswa SMA. Penelitian dilaksanakan di SMA Wijaya Kusuma Jakarta Utara pada Januari–Juli 2026. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas XI IPA dan IPS sebanyak 102 siswa, yang sekaligus dijadikan sampel melalui teknik *total sampling*. Kriteria inklusi meliputi siswa kelas XI IPA/IPS berusia 15–18 tahun, hadir saat penelitian, memiliki dan menggunakan *gadget*/*smartphone*, serta mengisi seluruh pertanyaan melalui *Google Forms*. Responden yang tidak hadir atau mengalami gangguan psikologis berat yang dapat memengaruhi pengisian kuesioner tidak diikutsertakan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden secara langsung dan diisi melalui *Google Forms*. Instrumen meliputi kuesioner demografi, kuesioner dukungan keluarga yang terdiri dari 21 pernyataan dengan skala *Likert* 1–4, serta kuesioner stres akademik yang terdiri dari 24 pernyataan dengan skala *Likert* 1–4. Setelah pengisian, kuesioner diperiksa kelengkapannya dan data yang tidak lengkap dikeluarkan dari analisis. Data diolah melalui tahap *editing*, *coding*, *entry*, *cleaning*, dan tabulasi, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi dukungan keluarga dan tingkat stres akademik dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan tingkat stres akademik menggunakan uji *Spearman Rank* karena kedua variabel berskala ordinal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia	Frekuensi *(n)*	Persentase (%)
15 Tahun	0	0,0
16 Tahun	4	3,9
17 Tahun	7	6,9
18 Tahun	91	89,2
Total	**102**	**100**

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 102 responden, mayoritas responden berusia 18 tahun yaitu sebanyak 91 responden (89,2%). Selanjutnya responden berusia 17 tahun sebanyak 7 responden (6,9%), dan usia 16 tahun sebanyak 4 responden (3,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada usia 18 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi *(n)*	Persentase (%)
Laki-Laki	32	31,4
Perempuan	70	68,6
Total	**102**	**100**

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 70 responden (68,6%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32 responden (31,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian didominasi oleh siswa perempuan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Beban Akademik

Beban Akademik	Frekuensi *(n)*	Persentase (%)
Ringan	10	9,8
Sedang	86	84,3
Berat	6	5,9
Total	**102**	**100**

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki beban akademik sedang sebanyak 86 responden (84,3%). Responden dengan beban akademik ringan sebanyak 10 responden (9,8%), sedangkan responden dengan beban akademik berat sebanyak 6 responden (5,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasakan beban akademik pada kategori sedang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tuntutan Akademik

Tuntutan Akademik	Frekuensi *(n)*	Persentase (%)
Ya	3	2,9
Kadang-kadang	32	31,4
Tidak	67	65,7
Total	**102**	**100**

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa mayoritas responden menjawab tidak sebanyak 67 responden (65,7%), kemudian responden yang menjawab kadang-kadang sebanyak 32 responden (31,4%), dan responden yang menjawab ya sebanyak 3 responden (2,9%). Hal ini

menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami kondisi yang ditanyakan pada indikator tersebut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Lingkungan Sekolah

Suasana Belajar	Frekuensi *(n)*	Persentase (%)
Kurang Nyaman	4	3,9
Cukup Nyaman	20	19,6
Sangat Nyaman	78	76,5
Total	**102**	**100**

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa mayoritas responden menilai lingkungan sekolah sangat nyaman sebanyak 78 responden (76,5%). Selanjutnya responden yang menilai lingkungan sekolah cukup nyaman sebanyak 20 responden (19,6%), sedangkan kurang nyaman sebanyak 4 responden (3,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa lingkungan sekolah yang ditempati sudah nyaman.

Tabel 1. Dukungan Lingkungan Sekolah

Lingkungan Sekolah	Frekuensi *(n)*	Persentase (%)
Kurang Mendukung	5	4,9
Cukup Mendukung	15	14,7
Sangat Mendukung	82	80,4
Total	**102**	**100**

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa mayoritas responden menilai lingkungan sekolah sangat mendukung sebanyak 82 responden (80,4%). Responden yang menilai cukup mendukung sebanyak 15 responden (14,7%), sedangkan responden yang menilai kurang mendukung sebanyak 5 responden (4,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh dukungan yang baik dari lingkungan sekolah.

Tabel 2. Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Tingkat Stres pada Siswa SMA Wijaya Kusuma Jakarta Utara

Dukungan Keluarga	Stres Rendah		Stres Sedang		Stres Berat		Total		*P-Value*
	N	%	*N*	%	*N*	%	*N*	%	
Dukungan Keluarga Rendah	0	0,0	1	100	0	0,0	10	9,8	0,360
Dukungan Keluarga Sedang	4	15,4	19	73,1	3	11,5	88	86,3	(α = 0,05)
Dukungan Keluarga Tinggi	6	8,0	68	90,7	1	1,3	4	3,9	(r = -0,092)

Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara dukungan keluarga dan tingkat stres akademik adalah 0,092 dengan nilai signifikansi 0,360 (p > 0,05). Nilai tersebut menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres akademik pada siswa SMA. Hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres akademik tidak terbukti.

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada rentang usia remaja pertengahan (15-17 tahun). Kondisi ini menunjukkan bahwa responden sedang berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan kognitif yang

berlangsung secara pesat. Pada tahap ini, remaja mulai membentuk identitas diri, meningkatkan kemandirian, serta mempersiapkan diri menghadapi pendidikan lanjutan sehingga tuntutan akademik yang diterima menjadi semakin kompleks. Oleh karena itu, siswa pada usia tersebut lebih rentan mengalami tekanan akademik apabila tidak memiliki kemampuan adaptasi dan dukungan yang memadai (Jagiello *et al.*, 2025).

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Hidayah, 2025) dimana sebagian besar responden juga berada pada kelompok usia 16–17 tahun. Hidayah menjelaskan bahwa siswa pada rentang usia tersebut sedang berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, perubahan psikologis, serta mulai mempersiapkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan remaja lebih rentan mengalami tekanan akademik apabila kemampuan dalam mengelola stres belum berkembang secara optimal. Persamaan hasil penelitian ini dengan penelitian Hidayah menunjukkan bahwa karakteristik usia responden memiliki pola yang relatif sama, yaitu didominasi oleh remaja pertengahan yang sedang menempuh pendidikan di sekolah menengah atas. Kesamaan karakteristik tersebut memungkinkan responden menghadapi tuntutan akademik yang hampir serupa, seperti meningkatnya jumlah tugas sekolah, pelaksanaan ujian, target pencapaian nilai akademik, serta persiapan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber stres akademik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan *coping* yang baik maupun dukungan sosial dari lingkungan terdekat.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 70 responden (68,6%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 32 responden (31,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah perempuan. Jenis kelamin merupakan salah satu karakteristik individu yang dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, termasuk tuntutan akademik di sekolah. Perbedaan biologis, psikologis, dan sosial antara remaja laki-laki dan perempuan menyebabkan adanya perbedaan dalam cara mengelola emosi, menghadapi tekanan akademik, serta memanfaatkan dukungan yang diberikan oleh keluarga.

Selain memengaruhi tingkat stres akademik, jenis kelamin juga memengaruhi bagaimana remaja menerima dukungan keluarga. Remaja perempuan pada umumnya memiliki komunikasi yang lebih terbuka dengan orang tua dibandingkan laki-laki. Ketika mengalami kesulitan belajar, perempuan lebih mudah menyampaikan perasaan, meminta saran, maupun menerima motivasi dari orang tua. Kondisi tersebut menyebabkan dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, maupun dukungan instrumental dari keluarga lebih mudah diterima dan dimanfaatkan oleh remaja perempuan. Sebaliknya, remaja laki-laki cenderung lebih mandiri, lebih tertutup dalam mengungkapkan masalah, serta berusaha menyelesaikan masalah secara mandiri sehingga dukungan keluarga yang diberikan terkadang tidak dimanfaatkan secara optimal. Meskipun demikian, baik remaja laki-laki maupun perempuan tetap membutuhkan dukungan keluarga sebagai faktor protektif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik (Eunike & Widhigdo, 2026).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki beban akademik kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa menilai tuntutan akademik yang diterima selama proses pembelajaran masih berada pada tingkat yang dapat dihadapi, meskipun tetap memerlukan kemampuan adaptasi yang baik. Beban akademik merupakan seluruh tuntutan yang harus dipenuhi siswa selama proses pendidikan, meliputi penyelesaian tugas, ujian, target nilai, aktivitas pembelajaran, serta tuntutan untuk mempertahankan prestasi akademik. Apabila tuntutan tersebut melebihi kemampuan individu dalam mengelolanya, maka beban akademik dapat menjadi sumber stres akademik yang berdampak pada kondisi psikologis maupun prestasi belajar siswa. Pada masa remaja, tuntutan akademik cenderung meningkat seiring bertambahnya jenjang pendidikan. Siswa SMA tidak

hanya dituntut untuk memahami materi pelajaran yang lebih kompleks, tetapi juga harus mampu menyelesaikan berbagai tugas individu maupun kelompok, mengikuti ulangan harian, penilaian tengah semester, penilaian akhir semester, serta mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan remaja harus mampu mengatur waktu belajar, mengembangkan strategi *coping* yang adaptif, serta mempertahankan motivasi belajar agar mampu menyelesaikan seluruh tuntutan akademik secara optimal. Apabila kemampuan adaptasi tersebut kurang baik, maka siswa akan lebih mudah mengalami kelelahan fisik maupun psikologis yang berujung pada munculnya stres akademik (Saepudin & Halimah, 2025).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki beban akademik kategori sedang yang dimana kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Hidayah (2025) yang menjelaskan bahwa meningkatnya tuntutan akademik, seperti banyaknya tugas sekolah, tekanan memperoleh prestasi, serta harapan orang tua, merupakan faktor yang dapat meningkatkan stres akademik siswa. Namun, siswa yang memperoleh dukungan sosial orang tua yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik sehingga tingkat stres yang dialami lebih rendah. Hasil tersebut mendukung penelitian ini bahwa meskipun mayoritas responden memiliki beban akademik kategori sedang, dukungan keluarga tetap menjadi faktor protektif yang membantu siswa beradaptasi terhadap tuntutan akademik.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden memiliki lingkungan sekolah dalam kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menilai lingkungan sekolah telah memberikan suasana belajar yang cukup kondusif, baik dari aspek hubungan dengan guru, hubungan antar teman, maupun kondisi lingkungan belajar secara umum. Lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor eksternal yang berperan penting dalam proses perkembangan remaja karena menjadi tempat siswa menghabiskan sebagian besar waktunya untuk belajar, berinteraksi sosial, dan mengembangkan potensi diri. Lingkungan sekolah yang kondusif akan memberikan rasa aman, nyaman, serta meningkatkan motivasi belajar siswa, sedangkan lingkungan sekolah yang kurang kondusif dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang berkontribusi terhadap munculnya stres akademik (Fajarsari, Purwanti, & Suryandari, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden memiliki dukungan keluarga dalam kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh dukungan yang baik dari keluarga dalam menghadapi tuntutan akademik. Dukungan keluarga merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua maupun anggota keluarga lainnya dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan dukungan instrumental. Dukungan tersebut berperan penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai permasalahan yang muncul selama proses belajar, termasuk tekanan akademik yang dapat memicu terjadinya stres.

Apabila dikaitkan dengan karakteristik penelitian terdahulu, hasil penelitian ini yang menunjukkan mayoritas responden memiliki dukungan keluarga kategori tinggi (73,5%) sejalan dengan temuan Zihane Adiestha Nurlaviola Ramadhani dan Lilim Halimah (2025) pada siswa SMA Negeri di Kota Sukabumi, yang juga menunjukkan mayoritas siswa memiliki tingkat dukungan sosial orang tua yang tinggi. Kesamaan ini diduga terjadi karena karakteristik responden yang serupa, yaitu sama-sama siswa SMA pada tahap remaja akhir yang tinggal bersama keluarga inti selama menjalani pendidikan formal. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Shieva Nur Azizah Ahmad, Elly Purnamasari, dan Dini Dwi Suryani (2021) yang menemukan bahwa mayoritas responden (61,3%) memiliki dukungan keluarga tinggi, meskipun besaran persentase dan instrumen yang digunakan berbeda dari penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 102 responden, sebagian besar memiliki tingkat stres kategori sedang, yaitu sebanyak 88 responden (86,3%). Selanjutnya

responden yang memiliki tingkat stres kategori rendah sebanyak 10 responden (9,8%), sedangkan responden dengan tingkat stres kategori tinggi sebanyak 4 responden (3,9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat stres pada kategori sedang.

Stres akademik kategori sedang menggambarkan suatu kondisi ketika siswa masih mengalami tekanan akibat tuntutan akademik, namun tekanan tersebut masih berada pada batas yang dapat dikelola sehingga siswa tetap mampu menjalankan aktivitas belajar sehari-hari. Kondisi ini tergolong wajar dan umum terjadi di lingkungan pendidikan, karena hampir setiap siswa menghadapi tuntutan tugas, ujian, maupun target akademik dalam kadar tertentu (Ilhamsyah *et al.*, 2023).

Stres sedang berbeda dengan stres tinggi yang telah mengganggu fungsi individu secara signifikan, karena pada stres sedang siswa umumnya masih memiliki kapasitas *coping* yang cukup untuk beradaptasi terhadap sumber stres, meskipun tetap merasakan gejala fisik maupun emosional seperti mudah lelah, sulit berkonsentrasi, atau sedikit cemas ketika menghadapi ujian. Meskipun tergolong wajar, stres akademik kategori sedang tetap memiliki dampak terhadap kondisi remaja apabila berlangsung dalam waktu lama tanpa penanganan yang tepat. Stres sedang yang berkepanjangan berpotensi menurunkan konsentrasi belajar, memicu kelelahan mental, serta menurunkan motivasi dan capaian akademik siswa (Februati *et al.*, 2024).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian terhadap 102 siswa SMA, mayoritas responden memperoleh dukungan keluarga dalam kategori tinggi sebanyak 75 siswa (73,5%), sedangkan tingkat stres akademik sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu 88 siswa (86,3%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi *(r)* sebesar 0,092 dengan *P-Value* 0,360 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan tingkat stres akademik pada siswa SMA. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kedua variabel tersebut telah terjawab.

Secara praktis, keluarga tetap perlu memberikan perhatian, dukungan emosional, motivasi, komunikasi, dan pendampingan, sedangkan sekolah dapat meningkatkan upaya pencegahan dan penanganan stres akademik melalui pendidikan kesehatan, konseling, dan pengembangan keterampilan pengelolaan stres. Keterbatasan penelitian menunjukkan bahwa penelitian hanya mengkaji dukungan keluarga dan stres akademik, sehingga penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan variabel lain seperti beban akademik, mekanisme *coping*, dukungan teman sebaya, lingkungan sekolah, *self-efficacy*, motivasi belajar, dan kecerdasan emosional, serta menggunakan sampel yang lebih besar, lokasi berbeda, atau desain *longitudinal*.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1]. Eunike, P., & Widhigdo, J. C. (2026). Peran Dukungan Sosial Dan Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologi Remaja Yang Mengalami Stres Akademik. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *14*(1), 828–837.

[2]. Fajarsari, D., Purwanti, S., & Suryandari, A. El. (2023). Hubungan Lingkungan Dan Aktivitas Akadelmik Delngan Tingkat Strels Pada Relmaja. *Elnsiklopeldia Of Journal*, *5*(2), 230–235.

[3]. Februati, B. M. N., Gusliana, E., Prayitno, H., Ridhwan, M., & Ibrahim, M. M. (2024). Analisis Pengaruh Beban Tugas Akademik Dan Digital Fatigue terhadap Prestasi Akademik Siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *4*(03), 1846–1852.

[4]. Hidayah, F. E. (2025). *Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua* terhadap *Stres Akademik Pada Siswa Sma Negeri 1 Padang*. *2*(3), 331–337.

[5]. Ilhamsyah, F., Margareta, I., Amanda, S. L., Pratiwi, P., & Alrefi, A. (2023). An Overview Of Palembang Teacher Training Students Academic Stress. *Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan*, *2*(2), 71–78.
[6]. Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2025). Academic Stress Interventions In High Schools: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development*, *56*(6), 1836–1869.
[7]. Pratiwi, E. A., Wahyuningtyas, T. P., & Ningrum, D. S. A. (2024). Student Well-Being Ditinjau Dari Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMA. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, *8*(3), 249–255.
[8]. Rizqullah, R. D., & Ansyah, E. H. (2024). Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Pada Siswa Madrasah Aliyah. *Journal Of Islamic Psychology*, *1*(2), 11.
[9]. Saepudin, Z. A. N. R., & Halimah, L. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri Kota Sukabumi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *5*(2), 1825–1832.