

MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA: PERAN BERPIKIR POSITIF DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA

¹Laelatul Khasanah, ²Tri Na'imah, ³Retno Dwiyanti

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Purwokerto

laelatulkhasanah052@gmail.com

Abstract: *This study aims to examine the effects of positive thinking and peer social support on academic stress among students of MTs 'X' in Kebumen, Central Java. The population consisted of 240 students of MTs 'X' in Kebumen, Central Java, and a sample of 148 students was selected using simple random sampling. Data was collected using an educational stress scale, positive thinking scale, and peer support questionnaire scale. The study found that: 1) Positive thinking has a significant effect on academic stress; 2) Peer social support does not have a significant effect on academic stress; and 3) Positive thinking and peer social support, together, have a significant effect on student academic stress.*

Keywords: *Positive Thinking, Peer Social Support, Academic Stress*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada siswa MTs 'X' Kebumen, Jawa Tengah. Populasi adalah siswa MTs 'X' Kebumen, Jawa Tengah sejumlah 240 siswa dengan sejumlah 148 yang dipilih dengan menggunakan simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan educational stress scale, skala positive thinking scale, dan skala peer support questionnaire. Penelitian ini memperoleh hasil yaitu 1) berpikir positif memengaruhi stres akademik, 2) dukungan sosial teman sebaya tidak mempengaruhi stres akademik, dan 3) berfikir positif dan dukungan sosial teman sebaya secara simultan mempengaruhi stres akademik siswa.

Kata kunci: Berpikir Positif, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Stres Akademik

PENDAHULUAN

Pemberlakuan Undang-Undang No. 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional menetapkan bahwa madrasah adalah sekolah yang memiliki karakteristik khas berbasis agama Islam. Oleh karena itu, kurikulum madrasah terdiri dari kurikulum sekolah umum yang dilengkapi dengan kurikulum ilmu agama sebagai ciri khasnya. Pendidikan Islam pada madrasah bertujuan untuk mengembangkan keterampilan yang berlandaskan kompetensi-kompetensi tertentu. Pada tahap ini, pendidikan Islam terintegrasi dengan pendidikan umum, dengan fokus pada

pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta didik (Nasir, 2015).

Alevia et al. (2024) menemukan beberapa gejala masalah pada siswa yang bersekolah di lembaga Islam, yaitu adanya siswa yang masih kurang percaya diri, kesulitan dalam memahami makna dari berbagai kegiatan di sekolah, serta merasa kesepian karena terpisah dari teman-teman dekat sehingga membatasi interaksi sosial. Selain itu, beberapa siswa memiliki keinginan untuk pindah sekolah, serta merasakan beban akademik yang berat, yang membuat mereka cenderung menyerah saat menghadapi ujian.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan juga ditemukan gejala masalah siswa, yaitu siswa merasa terbebani oleh tugas-tugas yang diberikan oleh guru, siswa juga mengalami tremor pada tangan dan kaki karena rasa takut akibat kurang memahami materi yang diajarkan, terutama pada mata pelajaran yang banyak menghafal.

Siswa MTs masih berada pada tahap remaja sehingga sering menghadapi “*Storm & Stres*” yaitu situasi dimana siswa mengalami perubahan fisiologis karena hormon yang meningkat pada siswa itu sendiri, dan pada periode ini terdapat berbagai tuntutan untuk lebih bertanggung jawab dan mandiri sehingga membuat siswa mendapat kendala dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dialaminya. Dalam menyelesaikan masalah yang terjadi dalam kehidupannya, siswa cenderung kurang memiliki penyelesaian yang baik (Fardani et al., 2021).

Menurut Sarafino & Smith (2014) stres adalah kondisi yang dihasilkan dari adanya interaksi seseorang dengan lingkungan yang mengakibatkan ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau psikologis dengan tuntutan sosial mereka. Siapapun dapat mengalami stres, terutama pada siswa.

Sekolah bisa saja menjadi sumber masalah siswa merujuk pada pemahaman bahwa lingkungan pendidikan tersebut tidak selalu bebas dari potensi masalah atau stres bagi siswa. Masalah yang ada di lingkungan sekolah dapat menyebabkan siswa memiliki tekanan yang dapat membuat siswa mengalami stres

akademik. Stres akademik pada siswa dapat timbul dari berbagai faktor antara lain, mata pelajaran yang memiliki beban semakin sulit, tuntutan agar dapat menyelesaikan tugas dari guru, ujian atau tes yang di berikan, serta kegiatan organisasi atau kegiatan yang harus diikuti siswa tanpa mengurangi waktu belajar (Aryani, 2009).

Menurut (Sun et al., 2011) stres akademik adalah tekanan atau ketegangan psikologis yang dialami oleh individu, terutama siswa, sebagai hasil dari tuntutan dan tantangan dalam konteks pendidikan atau akademik. Dimensi stres akademik meliputi *pressure from study, wordcloud, worry about grades, self-expectation* dan *despondency*.

Shahmohammadi (2011) menerangkan bahwa stres akademik dapat timbul ketika mereka menghadapi tekanan berlebihan dalam mengelola tugas-tugas sekolah, jadwal yang padat, dan tuntutan prestasi yang tinggi. Kesulitan dalam memahami materi pelajaran, persaingan ketat di lingkungan akademik, dan harapan yang tinggi dari orang tua dan guru juga dapat menjadi pemicu stres. Selain itu, ketidakpastian mengenai masa depan, persiapan untuk ujian, dan beban kerja yang tidak seimbang dapat memberikan kontribusi pada peningkatan tingkat stres akademik.

Banyak siswa mengalami masalah stres akademik, seperti siswa yang mendapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan saat di sekolah. Tuntutan yang dialami oleh siswa bersumber dari siswa yang memiliki keinginan

untuk memberikan hasil dan nilai yang terbaik, namun batasan waktu yang tidak memungkinkan membuat lingkungan akademik siswa mulai menegang. Berbagai stresor, terutama yang terkait dengan tuntutan akademik seperti seringnya ujian dan beban belajar yang tinggi, berkontribusi pada tekanan psikologis yang dialami oleh siswa (Rioli et al., 2012).

Widyaningrum et al., (2023) menemukan siswa MTs sering mengalami stres akademik karena beban tugas dan ujian yang tinggi serta tekanan dari orang tua dan guru. Stres akademik merupakan masalah yang umum terjadi pada siswa, yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisik mereka (Rioli et al., 2012).

Stres di sekolah juga dapat mempengaruhi perilaku seperti berkelahi dan mudah tersinggung, berkelakuan buruk, malas, dan suka mencari aktivitas yang menyenangkan dan berbahaya. Selain itu, stres akademik yang berlebihan pada siswa dapat mengganggu kehidupan dan seluruh aktivitas siswa (Wulandari & Rachmawati, 2014). Oleh sebab itu, perlu adanya pengelolaan stres akademik pada siswa karena dampak stres akademik dapat merugikan siswa yang mengalaminya (Adawiyah dan Ni'matuzahroh, 2016). Hal ini sangat merugikan sehingga menjadi salah satu alasan mengapa stres akademik merupakan masalah yang layak untuk diteliti.

Penelitian Sutjiato & Tucunan (2015) menemukan bahwa jenis kelamin, teman sebaya, orang tua, dan dosen berhubungan dengan stres

mahasiswa, dengan pengaruh teman sebagai faktor yang paling signifikan.

Aditia et al. (2023) berpendapat bahwa siswa yang memiliki kecenderungan hardiness maka akan mampu mengelola stres akademik. Marhamah & Hamzah (2017) berpendapat bahwa jika siswa mendapatkan dukungan dari teman sebaya akan menurunkan stres akademik. Utami & Fari'ah (2023) berpendapat bahwa meningkatkan kemampuan berpikir positif, seorang siswa dapat menekan tingkat stres akademik yang di alaminya.

Dengan demikian stres akademik siswa dapat ditentukan oleh faktor internal maupun eksternal. (M. Suud & Na'imah, 2023) menemukan bahwa stres akademik siswa muslim dapat menurun jika memiliki kemampuan berfikir positif.

Menurut Peale (Nashrullah & Fahmawati, 2023) berpikir positif harus dipelajari dan dikembangkan dan tidak muncul secara alami. Ada 10 tanda seseorang yang berpikir positif. Hal tersebut mencakup menilai permasalahan sebagai tantangan, menikmati hidup, berpikiran terbuka, tidak berpikir berlebihan, bersyukur, tidak terpengaruh, mengurangi mengeluh, dan lebih banyak mengambil tindakan, bersikap tenang, menggunakan bahasa tubuh yang positif dan menjaga diri. Dengan adanya berpikir positif tentunya siswa tidak akan merasa kesulitan karena siswa akan memusatkan pikiran pada keberhasilan, sikap optimisme, dan siswa akan terhindar dari perasaan cemas akan kegagalan serta pikiran negatif lainnya (Albercht, 1980).

Dukungan sosial teman sebaya menurut Alaei & Hosseinezhad (2020) yaitu proses memberikan dan menerima motivasi dan bantuan untuk mencapai tujuan jangka panjang. Hal ini menjadi peran penting dalam berbagai aspek kehidupan siswa, seperti keterlibatan, keberhasilan akademik, dan pengembangan pribadi.

Hal itu akan menjadikan siswa terpengaruh akan hubungan sosial dengan teman sebayanya (Safiany & Maryatmi, 2018). Dukungan sosial teman sebaya menyangkut hubungan sosial yang dimiliki oleh individu. Misalnya jumlah teman yang dimiliki oleh setiap individu dan kualitas pertemanan individu itu sendiri. Hubungan sosial tersebut menilai sejauh mana dukungan dari teman sebaya terhadap seseorang yang sedang memerlukan bantuan.

Berdasarkan uraian tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh berfikir positif dan dukungan teman sebaya terhadap stres akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dua variabel *independen* yaitu berfikir positif dan dukungan sosial teman sebaya serta satu variabel *dependent* yaitu stres akademik. Populasi yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 240 siswa kelas VIII MTs 'X' di Kabupaten Kebumen, Jawa tengah, sedangkan sampel diambil dengan *simple random sampling* sebanyak 148 siswa.

Untuk pengumpulan data menggunakan tiga skala yaitu skala stres akademik ($\alpha = 0.757$) yang dimodifikasi dari skala *educational stres scale* oleh Sun et al., (2011). Skala stres akademik terdiri dari lima aspek yaitu *pressure for study, worry about grades, self-expectation, despondency, dan wordcloud*. Skala berfikir positif ($\alpha = 0.765$) yang dimodifikasi dari skala *positive thinking scale* oleh Chien & Huang (2022). Skala berfikir positif terdiri dari dua aspek yaitu kepuasan pribadi dan pengejaran tujuan. Skala dukungan sosial teman sebaya ($\alpha = 0.737$) yang dimodifikasi dari skala *peer support questionnaire* oleh Alaei & Hosseinezhad (2020). Skala dukungan sosial teman sebaya terdiri dari lima aspek yaitu *informational support, emotional support, instrumental support, validation/feedback dan companionship support*.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linear berganda dengan bantuan *software* SPSS versi 25.

HASIL

Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kriteria	Jumlah (N)	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	67	43,1%
Perempuan	81	56,9%
Total	148	100%
Kelas		
Kelas 8 A	17	11,3%
Kelas 8 B	16	10,0%
Kelas 8 C	17	12,5%
Kelas 8 D	18	12,5%
Kelas 8 E	15	10,6%
Kelas 8 F	17	10,6%
Kelas 8 G	16	11,3%
Kelas 8 H	15	10,6%
Kelas 8 I	17	10,6%
Total	148	100%

Sebelum dilakukan analisis data, maka dilakukan uji asumsi, hasilnya sebagai berikut :

1) Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah distribusi variabel dalam penelitian ini bersifat normal atau tidak. Metode yang digunakan adalah uji statistik Kolmogorov-Smirnov Monte Carlo dengan melihat nilai signifikansi, di mana data dianggap normal jika $\text{sig} > 0,05$. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,305, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara dua variabel dan menggunakan test for linearity dengan taraf signifikansi 0,05. Sebuah hubungan dianggap linear jika nilai signifikansi linearity $< 0,05$ dan deviation from linearity $> 0,05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan antara variabel berpikir positif dengan stres akademik memiliki nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,860 ($p > 0,05$), sehingga hubungan tersebut dinyatakan linear. Demikian pula, hubungan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik memiliki nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,832 ($p > 0,05$), yang juga menunjukkan hubungan linear.

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda untuk menguji seberapa besar pengaruh berpikir positif, dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan program aplikasi SPSS versi 25.

1) Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Stres Akademik

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai F sebesar 22,7 dan nilai t sebesar -4,720 dengan probabilitas signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima, yaitu berpikir positif memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik.

Hasil ini diperkuat dengan hasil dari persamaan garis regresi :

$$y = a + bx$$

$$y = 47,443 + (-0,496) x.$$

Intercept (a = 47,443): Nilai ini menunjukkan nilai awal y ketika x bernilai 0. Dalam konteks ini, jika tidak ada pengaruh berpikir positif (ketika $x=0$), maka tingkat stres akademik diprediksi berada di sekitar 47,443

Koefisien regresi (b = -0,496): Nilai ini menunjukkan seberapa besar perubahan yang terjadi pada y untuk setiap satu unit perubahan pada x. Koefisien yang bernilai negatif (-0,496) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara berpikir positif dan stres akademik. Artinya, setiap peningkatan satu unit pada berpikir positif,

tingkat stres akademik diprediksi akan menurun sebesar 0,496 unit.

Hasil analisis berupa koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai R Square sebesar 0,132 yang menunjukkan berpikir positif memberikan sumbangan sebesar 13,2%.

2) Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diperoleh nilai F sebesar 2,414 dan nilai t sebesar -1,554 dengan probabilitas signifikansi (p) sebesar 0,122 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua ditolak, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik.

3) Pengaruh Berpikir Positif dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik

Hasil analisis menunjukkan bahwa berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik, dengan nilai F sebesar 12,651 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, hipotesis ketiga diterima. Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,149, yang mengindikasikan bahwa secara simultan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 14,9% terhadap variabilitas stres akademik.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan berfikir positif cenderung dapat menurunkan stres akademik yang dialami.

Herman & Setiawati (2022) berpendapat seseorang yang berpikir positif cenderung melihat situasi menekan sebagai situasi yang kurang berbahaya. Ketika seseorang mampu berpikir positif, mereka tidak akan fokus pada alasan-alasan kegagalan yang dialami. Dengan demikian, pola pikir positif dapat sangat bermanfaat dalam mengatasi stres akademik. Berpikir positif adalah salah satu cara untuk mengatasi depresi ketika seseorang menghadapi situasi stres (Heydari et al., 2018). Hal ini dikarenakan saat menghadapi situasi menekan seperti stres akademik, individu dengan pola pikir yang positif akan merasa bahwa hidup mereka berjalan dengan baik, tujuan-tujuan mereka tercapai, dan mereka memiliki sumber daya yang cukup.

Seorang individu dengan pikiran yang positif, maka individu tersebut akan memiliki ketenangan mental, sehingga pikiran dan sikap yang awalnya negatif akibat tekanan yang ada akan bertransformasi menjadi sesuatu yang bermanfaat untuk perkembangan hasil yang positif (Setyawan et al., 2019).

Berpikir positif yang tinggi dapat mengurangi stres akademik dengan membuat siswa lebih mampu melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar, bukan sebagai beban. Siswa dengan kemampuan berpikir positif yang tinggi cenderung lebih baik dalam

merencanakan dan mengelola waktu, serta memiliki cara yang lebih baik dalam menghadapi stres. Siswa juga merasa lebih percaya diri dan termotivasi, serta lebih mampu menjaga hubungan baik dengan teman dan guru, yang membantu siswa mendapatkan dukungan dalam pembelajaran yang dapat berkontribusi pada pengalaman akademik yang lebih positif dan mengurangi stres akademik dirasakan.

Dengan mempercayai diri sendiri, maka seorang individu akan lebih fokus pada kekuatan pribadi secara positif dengan berlandaskan keyakinan bahwa setiap orang memiliki nilai yang sama dengan orang lain, Hal ini memungkinkan individu untuk memaksimalkan kelebihan mereka dan tidak terjebak pada kekurangan mereka (Mulya & Indrawati, 2017). Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya tidak mempengaruhi stres akademik.

Stres akademik yang dialami oleh siswa pada umumnya disebabkan oleh banyaknya tuntutan tugas, adanya persaingan antar siswa yang lain, kegagalan, serta hubungan yang kurang baik dengan teman, guru, atau anggota keluarga (Agolla & Ongori, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya bukanlah satu satunya faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik siswa, karena masih ada banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik siswa, seperti kondisi fisik, kondisi ekonomi, karakteristik kepribadian, keuletan (*perseverance*), *locus of control* dan strategi koping (Rahmawan & Selviana,

2021). Hal ini berbeda dengan temuan (Sutjiato & Tucunan, 2015) bahwa dukungan teman sebaya menentukan stres akademik siswa.

Sarafino & Smith (2014) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan seseorang, sehingga siswa yang mengalami stres akademik tidak selalu tergantung pada dukungan sosial. Dalam penelitian ini siswa tidak menggantungkan diri pada bantuan teman sebaya dalam mengurangi stres akademik, tetapi lebih banyak menggunakan potensi berfikir.

Tetapi temuan penelitian ini menunjukkan bahwa secara simultan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya dapat mengurangi stres akademik siswa. (Yendi et al., 2023) berpendapat bahwa teman sebaya dapat memberikan dukungan sehingga siswa memiliki ketangguhan dalam menghadapi masalah, selain itu M. Suud & Na'imah (2023) juga mengatakan sebagai siswa muslim pemikiran positif membantu siswa lebih efektif mengatasi masalah dan menghadapi tantangan dengan melihat situasi sebagai peluang, bukan hanya kesulitan. Dengan pemikiran positif, siswa dapat mengubah persepsi mereka terhadap tugas dan tantangan akademik, melihatnya sebagai kesempatan untuk belajar dan meningkatkan kreativitas.

Temuan ini mendukung asumsi bahwa untuk mengurangi stres akademik perlu memperhatikan aspek internal dan eksternal secara proporsional.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan berpikir positif secara signifikan berkontribusi dalam menurunkan stres akademik pada siswa. Siswa yang mampu berpikir positif cenderung melihat situasi stres sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman, sehingga mereka lebih mampu mengelola stres. Pemikiran positif ini membuat siswa lebih efektif dalam merencanakan dan mengelola waktu, serta meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi mereka. Selain itu, berpikir positif membantu siswa mengembangkan hubungan baik dengan teman dan guru, yang pada gilirannya berkontribusi pada pengalaman akademik yang lebih positif.

Meskipun dukungan teman sebaya tidak ditemukan berpengaruh signifikan secara langsung terhadap stres akademik, temuan ini menekankan pentingnya kombinasi antara pemikiran positif dan dukungan sosial teman sebaya. Secara simultan, kedua faktor ini dapat mengurangi stres akademik dengan memberikan siswa ketangguhan dan pandangan yang lebih optimis terhadap tantangan akademik

SARAN

Saran selanjutnya bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang stres akademik disarankan untuk menggunakan pendekatan yang berbeda seperti kualitatif agar memperoleh hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Aditia, L., Wahidah, F. R. N., Na'imah, T., & Nur'aeni, N. (2023). Academic stress in pharmacy practicum students: Is there a role of hardiness. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.33902/jpsp.202319347>
- Agolla, J., & Ongori, H. (2009). *Assesment of academic stress among undergraduate students: The case of university of botswana*.
- Alaei, M. M., & Hosseinezhad, H. (2020). The Development and Validation of Peer Support Questionnaire (PSQ). *Journal of Teaching Language Skills (JTLS)*, 39(2), 67–109. <https://doi.org/10.22099/jtls.2021.38853.2906>
- Albercht. (1980). *Brain Power: Learn to Improve Your Thinking Skills*. New Jersey: Prectice Hall Inc.Englewood Cliffs.
- Alevia, D. F., Na'imah, T., Nur'aeni, N., & Suwarti, S. (2024). Self-Acceptance and Spiritual Well-Being as Determinants of Student Happiness. *Social Science and Humanities Journal*, 08(05), 3535–3544.
- Chien, C. H., & Huang, Y. W. (2022). Psychometric properties of the Chinese version of the Positive Thinking Scale in individuals after hip fracture surgery. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 35(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00235-x>
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>

- Herman, R., & Setiawati, S. (2022). Hubungan Antara Perhatian Orang Tua Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jambura Journal of Community Empowerment*, 3(1), 23–35. <https://doi.org/10.37411/jjce.v3i1.1261>
- Heydari, A., Bordbar, M. R. F., & Yazd, A. M. (2018). The effect of positive thinking education on quality of life in the patients with diabetic type 2. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 5(4), 6449–6453.
- M. Suud, F., & Na'imah, T. (2023). The effect of positive thinking training on academic stress of Muslim students in thesis writing: a quasi-experimental study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2270051>
- Marhamah, F., & Hamzah, H. B. (2017). the Relationship Between Social Support and Academic Stress Among First Year Students At Syiah Kuala University. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 149–172. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1487>
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal EMPATI*, 5(2), 296–302.
- Nashrullah, M., & Fahmawati, Z. N. (2023). Hubungan Berpikir Positif Dengan Stres Akademik Siswa Sma X Di Sidoarjo. *PERISAI: Jurnal Pendidikan Dan Riset Ilmu Sains*, 2(2), 185–194. <https://doi.org/10.32672/perisai.v2i2.163>
- Nasir, M. (2015). Kurikulum madrasah di Asia. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 145–166.
- Rahmawan, F. R., & Selviana, S. (2021). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(1), 1–9.
- Rioli, L., Savicki, V., & Richards, J. (2012). Psychological Capital as a Buffer to Student Stress. *Psychology*, 03(12), 1202–1207. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312a178>
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRAITH-Humanira*, 2(3), 87–95.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Setyawan, I. A., Setiawati, O. R., Dharmawan, A. K., & Pramesti, W. (n.d.). The Effect of Stress with Sport Behavior in Faculty of Medicine Students During Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 241–247.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.
- Utami, N. I., & Fari'ah, E. (2023). Hubungan Berpikir Positif dan Stress Akademik

- Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *JPE (Jurnal Pendidikan Edutama)*, 10(1), 265–273. <https://doi.org/10.30734/jpe.v10i1.3395>
- Widyaningrum, R., Sujoko, A. F., & Anggraeni, D. N. (2023). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa MTSN 7 Bantul di Era New Normal. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 14(1).
- Wulandari, S., & Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. *Psikologika*, 19(2), 146–155.
- Yendi, F. M., Khairiyah, F. N., Firman, F., & Sukma, D. (2023). The Relationship Between Peer Social Support and Student Academic Resilience. *Jurnal Neo Konseling*, 5(1), 5. <https://doi.org/10.24036/00706kons2023>