

## Hubungan Motivasi Belajar dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Palu

Felin Mariam Pagala<sup>1\*</sup>, Bayu Eka Kurniawan<sup>2</sup>, Arniawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara Palu, Jl. Untad I, Tondo, Kec. Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah

E-mail: [felinpagala56@gmail.com](mailto:felinpagala56@gmail.com)

\*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5533>

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received: 18 Feb 2026

Revised: 24 Feb 2026

Accepted: 02 Mar 2026

#### Kata Kunci:

Dukungan Sosial Teman,  
Sebaya, Motivasi  
Belajar, Siswa SMA,  
Stres Akademik.

#### Keywords:

Social Support From  
Friends, Peers, Learning  
Motivation, High School  
Students, Academic  
Stress

### ABSTRACT

Stres akademik merupakan masalah yang sering dialami siswa akibat beban belajar yang semakin meningkat seperti tugas, dan tekanan prestasi. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh motivasi belajar dan dukungan sosial teman sebaya yang berperan dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan motivasi belajar dan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palu yang berjumlah 458 siswa. Sampel berjumlah 82 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner motivasi belajar, dukungan sosial teman sebaya, dan stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan tingkat stres akademik ( $p = 0,001 < 0,05$ ). Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik ( $p = 0,001 < 0,05$ ). Siswa dengan motivasi belajar tinggi dan dukungan sosial teman sebaya yang baik cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Motivasi belajar dan dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palu.

*Academic stress is a common problem experienced by students due to increasing learning burdens such as assignments and achievement pressure. This condition can be influenced by learning motivation and peer social support, which play a role in helping students cope with academic pressure. Therefore, this study was conducted to analyze the relationship between learning motivation and peer social support with academic stress levels in grade XI students at SMA Negeri 3 Palu. This study used a quantitative method with a cross-sectional design. The population in this study were all 458 grade XI students of SMA Negeri 3 Palu. A sample of 82 students was selected using a proportional stratified random sampling technique. Data were collected through questionnaires on learning motivation, peer social support, and academic stress that had been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out univariately and bivariately using the Chi-Square test. The results of the analysis showed a significant relationship between learning motivation and academic stress levels ( $p = 0.001 < 0.05$ ). In addition, there was a significant relationship between peer social support and academic stress levels ( $p = 0.001 < 0.05$ ). Students with high learning motivation and good peer social support tend to have lower levels of academic stress. Learning motivation and peer social support have a significant relationship with academic stress levels in 11th-grade students at SMA Negeri 3 Palu.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Felin Mariam Pagala, et al. (2026). Hubungan Motivasi Belajar dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Palu., 4(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5533>

## PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan periode yang penuh gejolak, dipenuhi perubahan emosi yang terjadi antara usia 11 hingga 20 tahun. Saat mereka melangkah menuju dewasa, remaja menghadapi tekanan emosi yang seringkali sulit diatasi, terutama dengan meningkatnya tuntutan akademik dan pergaulan. Stres, kecemasan, dan depresi sangat memengaruhi para siswa di sekolah, dan perlu mendapat perhatian serius agar tidak berdampak buruk di masa depan mereka (Balqis, 2025).

Siswa merupakan bagian penting dari lingkungan sekolah, dan seringkali menghadapi masalah yang menimbulkan dampak psikologis yang berat. Tuntutan dari dalam dan luar sekolah mengharuskan mereka untuk bertanggung jawab atas berbagai masalah. Siswa SMA menghadapi tantangan yang lebih besar; tugas dan kegiatan sekolah yang padat sering membuat mereka stres dan cemas, sehingga mengganggu proses belajar mereka (Bachtiar, Andodo dan Hasan, 2024). Stres di lingkungan pendidikan disebut stres akademik (Damayanti, Rauzatul Jannah dan Hasrati Nizami, 2022).

*World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 350 juta orang di dunia mengalami stres (Graf Barani & Marcela Salamor, 2022). Di Indonesia, 55% masyarakat mengalami stres (Amalia & Somantri, 2024), dan di Sulawesi Tengah pada tahun 2021, 45% layanan kesehatan terkait masalah stres, dengan 26% di Kota Palu (Dinkes Kota Palu, 2021). Hal ini menunjukkan pentingnya menjaga kesehatan mental karena berpengaruh pada motivasi belajar siswa.

Motivasi belajar merupakan dorongan internal maupun eksternal yang mengarahkan siswa untuk mencapai tujuan akademik. Motivasi intrinsik, seperti rasa ingin tahu dan minat, terbukti mampu meningkatkan keterlibatan belajar, sedangkan motivasi ekstrinsik lebih banyak dipengaruhi oleh faktor luar seperti penghargaan atau tekanan (Barbayannis, 2022). Motivasi yang tinggi mendorong siswa lebih tekun dan semangat sehingga dapat meraih prestasi (Barbayannis, 2022). Sebaliknya, motivasi yang rendah dapat menghambat pencapaian hasil belajar, yang menjadi tolok ukur keberhasilan pembelajaran (Balqis, 2025).

Stres akademik merupakan tekanan psikologis akibat tuntutan tugas, ujian, dan target prestasi. Dalam batas wajar, stres dapat meningkatkan motivasi, tetapi jika berlebihan justru menurunkan konsentrasi, efikasi diri, dan prestasi belajar (Barbayannis, 2022).

Materi dan tuntutan belajar yang sulit dapat memicu stres pada siswa. Oleh karena itu, diperlukan manajemen stres agar siswa mampu mengendalikan tekanan tersebut (Mardiyanti, Kurniawati and Timur, 2024). Selain itu, dukungan sosial membantu menurunkan stres melalui berbagai strategi koping, seperti menenangkan diri dan mengalihkan perhatian (Fathurrohman Faisal, Syuhada and Handayani, 2024).

Dukungan sosial berasal dari orang terdekat, seperti keluarga dan teman. Bagi remaja, teman sebaya menjadi sumber utama karena dianggap lebih memahami dan membantu mengatasi tekanan akademik (Febrianti, Surur and Kholili, 2023). Hubungan yang positif dan dekat dengan orang lain, khususnya teman sebaya, dapat menurunkan tingkat stres remaja. Remaja yang memiliki ikatan baik dengan teman sebayanya lebih mampu mengatasi stres akademik karena mendapat tempat berbagi dan dukungan di lingkungan sekolah (Medelin Demma' musu' and Alwi, 2023). Disisi lain, motivasi belajar berperan penting dalam memengaruhi tingkat stres akademik pada siswa sekolah menengah. Siswa dengan motivasi tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan belajar, sedangkan motivasi rendah membuat siswa lebih mudah mengalami stres (Puspitasari, Widyastuti and Affandi, 2024).

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis hubungan berdasarkan data numerik dan hasil pengolahan statistik. Desain penelitian yang digunakan adalah studi analitik, yang dirancang untuk mengetahui dan mengukur tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Selain itu, penelitian ini menerapkan pendekatan *cross-sectional*, yaitu metode pengumpulan data yang dilakukan pada satu waktu tertentu untuk melihat ada tidaknya hubungan antarvariabel yang diteliti (Adiputra *et al.*, 2021). Penelitian ini untuk menguji hubungan antara motivasi belajar, dukungan sosial teman sebaya, dan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu. Kegiatan penelitian telah dilaksanakan di SMA Negeri 3 Palu pada tanggal 8–10 Desember 2025.

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang menjadi sasaran penelitian dan dasar dalam penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI

SMA Negeri 3 Palu yang berjumlah 458 siswa. Teknik pengambilan sampel adalah *Propotinal stratified random sampling* dengan jumlah sampel 82 responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Analisis Univariat*

#### **Karakteristik Responden**

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan jurusan siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu ( $f=82$ )<sup>a</sup>

<b>Karakteristik Subjek</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Usia		
16 tahun	40	48,8
17 tahun	42	51,2
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	39	47,8
Perempuan	43	52,4
Jurusan		
IPA	48	58,5
IPS	34	41,5

<sup>a</sup>Total sampel keseluruhan. Sumber: Data Primer (2025).

Berdasarkan Tabel 1, hasil penelitian terhadap 82 siswa kelas XI menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan jurusan. Pada kategori usia, sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 42 siswa (51,2%), sedangkan yang berusia 16 tahun berjumlah 40 siswa (48,8%). Pada kategori jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak yaitu 43 siswa (52,4%), dibandingkan laki-laki sebanyak 39 siswa (47,8%). Selanjutnya, berdasarkan jurusan, mayoritas responden berasal dari jurusan IPA sebanyak 48 siswa (58,5%), sementara jurusan IPS berjumlah 34 siswa (41,5%).

#### **Motivasi Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Palu**

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi motivasi belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu ( $f=82$ )<sup>a</sup>

<b>Motivasi Belajar</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tinggi	29	35,4
Sedang	26	31,7
Rendah	27	32,9

<sup>a</sup>Total sampel keseluruhan. Sumber: Data Primer (2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa kelas XI tersebar pada tiga kategori. Sebanyak 29 siswa (35,4%) berada pada kategori tinggi, 27 siswa (32,9%) pada kategori rendah, dan 26 siswa (31,7%) pada kategori sedang. Temuan ini menggambarkan bahwa tingkat motivasi belajar siswa cukup beragam dan tidak terpusat pada satu kategori saja.

#### **Dukungan Sosial Teman Sebaya Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Palu**

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi dukungan sosial teman sebaya siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu ( $f=82$ )<sup>a</sup>

<b>Dukungan Teman Sebaya</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tinggi	29	35,4
Sedang	26	31,7
Rendah	27	32,9

<sup>a</sup>Total sampel keseluruhan. Sumber: Data Primer (2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya pada siswa kelas XI terbagi ke dalam tiga kategori. Sebanyak 29 siswa (35,4%) berada pada kategori tinggi, 27 siswa (32,9%) pada kategori rendah, dan 26 siswa (31,7%) pada kategori sedang. Distribusi ini menandakan bahwa persepsi siswa terhadap dukungan teman sebaya relatif merata di setiap kategori.

#### **Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Palu**

**Tabel 4.** Distribusi frekuensi tingkat stres akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu ( $f=82$ )<sup>a</sup>

<b>Tingkat Stres Akademik</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
-------------------------------	----------------------	-----------------------

Rendah	29	35,4
Sedang	26	31,7
Tinggi	27	32,9

<sup>a</sup>Total sampel keseluruhan. Sumber: Data Primer (2025).

Hasil pengukuran tingkat stres akademik menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) menunjukkan bahwa 29 siswa (35,4%) berada pada kategori stres rendah, 27 siswa (32,9%) pada kategori stres tinggi, dan 26 siswa (31,7%) pada kategori stres sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa kelas XI bervariasi dengan distribusi yang relatif merata pada setiap kategori.

**Analisis Bivariat**

**Hubungan Motivasi Belajar dengan Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Palu**

**Tabel 5.** Hubungan motivasi belajar dengan tingkat stres akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu ( $f=82$ )<sup>a</sup>

Motivasi Belajar	Tingkat Stres Akademik								P Value
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Tinggi	29	35,4	0	0	0	0	29	35,4	<0,001 <sup>b</sup>
Sedang	0	0	26	31,7	0	0	26	31,7	
Rendah	0	0	0	0	27	32,9	27	32,9	

<sup>a</sup>Total sampel keseluruhan. <sup>b</sup>Uji *chi square*, signifikan bila  $p < 0,05$ . Sumber: Data Primer (2025).

Berdasarkan Tabel 5 pada 82 siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palu, diketahui bahwa 29 responden (35,4%) dengan motivasi belajar tinggi seluruhnya berada pada kategori stres akademik rendah. Selanjutnya, 27 responden (32,9%) yang memiliki motivasi belajar rendah seluruhnya termasuk dalam kategori stres akademik tinggi. Sementara itu, 26 responden (31,7%) dengan motivasi belajar sedang seluruhnya berada pada tingkat stres akademik sedang.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p < 0,001$ , yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara motivasi belajar dan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palu.

**Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Palu**

**Tabel 6.** Hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu ( $f=82$ )<sup>a</sup>

Dukungan Teman Sebaya	Tingkat Stres Akademik								P Value
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Tinggi	29	35,4	0	0	0	0	29	35,4	<0,001 <sup>b</sup>
Sedang	0	0	26	31,7	0	0	26	31,7	
Rendah	0	0	0	0	27	32,9	27	32,9	

<sup>a</sup>Total sampel keseluruhan. <sup>b</sup>Uji *chi square*, signifikan bila  $p < 0,05$ . Sumber: Data Primer (2025).

Berdasarkan Tabel 6 pada 82 siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palu, diketahui bahwa 29 siswa (35,4%) dengan dukungan teman sebaya tinggi seluruhnya berada pada kategori stres akademik rendah. Selanjutnya, 27 siswa (32,9%) yang memiliki dukungan teman sebaya rendah seluruhnya termasuk dalam kategori stres akademik tinggi. Sementara itu, 26 siswa (31,7%) dengan dukungan teman sebaya sedang seluruhnya berada pada tingkat stres akademik sedang.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p < 0,001$ , yang menandakan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara dukungan teman sebaya dan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palu.

**Motivasi Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Palu**

Hasil analisis univariat terhadap variabel motivasi belajar menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu berada pada kategori motivasi belajar yang baik, meskipun masih ditemukan siswa dengan tingkat motivasi yang rendah. Temuan ini memberikan gambaran awal

mengenai kondisi motivasi belajar siswa dan menjadi dasar penting dalam menjawab rumusan masalah serta mencapai tujuan penelitian.

Menurut pandangan peneliti, siswa dengan motivasi belajar yang baik ditunjukkan melalui respons kuesioner yang menggambarkan adanya dorongan internal untuk belajar serta kesungguhan dalam menyelesaikan tugas akademik, meskipun menghadapi berbagai kesulitan. Kondisi ini mencerminkan kesadaran akan pentingnya pendidikan serta rasa percaya diri terhadap kemampuan akademik, sehingga siswa mampu lebih fokus, aktif, dan bertanggung jawab dalam mengikuti proses pembelajaran. Motivasi belajar yang tinggi juga membantu siswa dalam mengelola tuntutan akademik secara lebih positif, sehingga tekanan belajar tidak mudah dirasakan sebagai beban. Sebaliknya, siswa yang memiliki motivasi belajar rendah, menurut peneliti, umumnya disebabkan oleh minimnya keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran, khususnya pada aktivitas diskusi dan kerja kelompok. Hal ini tercermin dari jawaban kuesioner yang menunjukkan bahwa siswa cenderung pasif dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan belajar bersama, sehingga mereka kehilangan kesempatan untuk memperoleh pengalaman belajar yang bermakna serta umpan balik yang positif dari teman sebaya maupun guru.

Temuan ini sejalan dengan Teori Belajar Sosial dari Bandura yang menjelaskan bahwa motivasi belajar terbentuk melalui interaksi sosial serta pengalaman belajar yang dialami individu di lingkungannya. Minimnya pengalaman positif dan keterlibatan sosial dapat menurunkan rasa percaya diri serta melemahkan dorongan belajar siswa (Bandura, 2021). Selain itu, *Self-Determination Theory* yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan menyatakan bahwa motivasi intrinsik akan tumbuh ketika individu merasa mampu, memiliki otonomi, dan merasakan keterikatan dengan lingkungan sosialnya (Ryan & Deci, 2020).

Penelitian sejalan oleh Oktaviani dan Dewi (2021) menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat motivasi belajar yang tinggi lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas serta lebih mampu menyelesaikan tugas akademik tepat waktu. Motivasi belajar yang kuat juga berhubungan dengan kemampuan siswa dalam mengelola stres dan tekanan belajar. Siswa yang memiliki motivasi intrinsik cenderung menunjukkan rasa percaya diri yang lebih baik dan lebih fokus dalam memahami materi pelajaran.

#### ***Dukungan Sosial Teman Sebaya Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Palu***

Hasil analisis univariat terhadap variabel dukungan sosial teman sebaya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasakan dukungan yang cukup baik dari teman sebayanya, meskipun masih terdapat siswa yang merasa kurang memperoleh dukungan sosial di lingkungan sekolah. Temuan ini menggambarkan kondisi hubungan sosial siswa serta pentingnya peran teman sebaya dalam kehidupan akademik dan emosional remaja.

Menurut pandangan peneliti, tingginya dukungan sosial teman sebaya tampak dari respons kuesioner yang menunjukkan bahwa siswa merasa memperoleh perhatian, dukungan emosional, serta bantuan dari teman ketika menghadapi kesulitan. Bentuk dukungan ini terlihat melalui sikap saling mendengarkan, memberi semangat, dan membantu, sehingga siswa merasa diterima dan dihargai di lingkungan sekolah. Dukungan yang positif tersebut menciptakan rasa aman dan kenyamanan emosional, serta membantu siswa mengurangi tekanan akademik melalui kerja sama dalam memahami materi dan berbagi strategi belajar. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial teman sebaya, menurut peneliti, berkaitan dengan kesulitan siswa dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Hal ini tercermin dari jawaban kuesioner yang menunjukkan bahwa siswa merasa tidak memiliki teman untuk berbagi atau meminta bantuan, sehingga mereka lebih rentan merasa terisolasi dan mengalami kesulitan dalam mengelola stres akademik.

Temuan ini sejalan dengan Teori Attachment yang menjelaskan bahwa kualitas hubungan sosial memengaruhi kemampuan individu dalam menerima dan mencari dukungan, di mana hubungan yang tidak aman dapat meningkatkan kerentanan terhadap tekanan psikologis (Bowlby, 2020). Selain itu, menurut Teori Dukungan Sosial Sarafino, dukungan emosional, informasional, dan instrumental berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis serta melindungi individu dari dampak stres (Sarafino & Smith, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Febrianti et al. (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berperan besar terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Siswa yang memiliki teman

untuk berbagi permasalahan cenderung merasa lebih aman secara emosional dan mampu menghadapi tekanan belajar dengan cara yang lebih adaptif. Sebaliknya, siswa yang kurang memperoleh dukungan sosial lebih mudah mengalami kecemasan dan rasa terbebani. Selain itu, dukungan sosial yang positif juga berkontribusi dalam meningkatkan kepercayaan diri akademik serta keaktifan siswa dalam kegiatan pembelajaran.

#### ***Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Palu***

Hasil analisis tingkat stres akademik menunjukkan bahwa siswa berada pada tingkat stres yang beragam. Perbedaan ini mencerminkan variasi kemampuan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik, serta perbedaan dukungan dan sumber daya psikologis yang mereka miliki.

Menurut pandangan peneliti, siswa yang memiliki tingkat stres akademik rendah umumnya mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga dan lingkungan sekolah. Dukungan ini membantu siswa menghadapi tuntutan belajar dengan lebih tenang, yakin, dan memiliki sikap yang lebih positif.

Hal ini sejalan dengan Teori Ekologi Bronfenbrenner yang menekankan bahwa keluarga merupakan sistem terdekat yang memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan emosional remaja. Dukungan keluarga yang baik dapat meningkatkan ketahanan mental siswa dalam menghadapi tekanan akademik (Bronfenbrenner, 2021). Sebaliknya, menurut peneliti, tingginya stres akademik muncul akibat tekanan belajar yang terjadi secara berkelanjutan, seperti banyaknya tugas, tuntutan pencapaian, serta keterbatasan dalam mengatur waktu. Kondisi ini membuat siswa merasa terbebani, cemas, dan mengalami kesulitan untuk fokus dalam proses belajar. Temuan tersebut sejalan dengan Teori Beban Akademik yang menyatakan bahwa penumpukan tuntutan belajar tanpa kemampuan pengelolaan diri yang baik dapat meningkatkan tingkat stres akademik (Pascoe et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Annisa dan Dewi (2025) menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat stres akademik tinggi sering merasa terbebani oleh tugas sekolah, ujian, dan tuntutan prestasi. Kondisi ini biasanya disertai dengan munculnya kecemasan, menurunnya konsentrasi, serta berkurangnya motivasi belajar. Siswa yang memperoleh dukungan dari keluarga dan teman sebaya cenderung lebih mampu mengelola stres dibandingkan mereka yang kurang mendapatkan dukungan sosial. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh banyaknya beban belajar, tetapi juga oleh kemampuan coping individu dan lingkungan yang mendukung. Stres akademik yang tinggi dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, seperti munculnya perasaan tertekan dan frustrasi, sehingga diperlukan peran sekolah dalam menyediakan bimbingan serta dukungan sosial untuk membantu menurunkan tingkat stres siswa.

#### ***Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Palu***

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara motivasi belajar dan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi belajar berperan penting dalam membentuk cara siswa memaknai, menghadapi, dan mengelola tuntutan akademik selama proses pembelajaran. Selain sebagai pendorong untuk mencapai prestasi, motivasi belajar juga berfungsi sebagai faktor psikologis yang memengaruhi daya tahan siswa terhadap tekanan akademik.

Menurut asumsi peneliti, siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang motivasinya rendah. Hal ini tercermin dari respons kuesioner yang menunjukkan bahwa siswa tetap berusaha menyelesaikan tugas meskipun menghadapi kesulitan, tidak mudah menyerah, serta mampu mengelola emosi dan tekanan selama proses belajar. Motivasi yang kuat membantu siswa memandang tuntutan akademik sebagai tantangan yang dapat dihadapi, bukan sebagai ancaman. Sebaliknya, siswa dengan motivasi belajar rendah lebih mudah merasa terbebani oleh tugas, cemas saat menghadapi ujian, dan kurang terdorong untuk menyelesaikan kewajiban akademik, sehingga tekanan belajar lebih mudah berkembang menjadi stres.

Teori Stres dan Coping dari Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa individu yang memiliki sumber daya internal yang baik, seperti motivasi belajar, cenderung lebih mampu menerapkan strategi coping yang adaptif ketika menghadapi stres. Motivasi belajar yang tinggi membantu siswa melakukan penilaian kognitif yang lebih positif terhadap tuntutan akademik, sehingga tekanan yang dihadapi tidak langsung dianggap sebagai ancaman yang berlebihan (Lazarus & Folkman, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Febrianti et al. (2023) menunjukkan bahwa rendahnya motivasi belajar berperan dalam meningkatkan stres akademik karena keterbatasan strategi coping yang dimiliki

siswa. Siswa dengan motivasi rendah cenderung menunda penyelesaian tugas dan merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik. Sebaliknya, motivasi belajar yang tinggi membantu siswa menilai tuntutan belajar secara lebih positif sehingga tingkat stres dapat ditekan. Temuan ini menegaskan bahwa motivasi belajar merupakan faktor pelindung yang penting terhadap munculnya stres akademik.

### ***Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Palu***

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik serta menjaga keseimbangan emosional selama proses pembelajaran.

Menurut asumsi peneliti, siswa yang memperoleh dukungan sosial teman sebaya yang baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Hal ini tercermin dari jawaban kuesioner yang menunjukkan bahwa siswa merasa memiliki teman untuk berbagi, mendapatkan perhatian, serta menerima bantuan ketika menghadapi kesulitan belajar. Dukungan emosional seperti empati, perhatian, dan kesediaan untuk mendengarkan membuat siswa merasa diterima, sehingga tekanan akademik tidak dirasakan secara berlebihan. Dukungan teman sebaya juga menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu mengurangi kecemasan dan membuat siswa memandang masalah akademik secara lebih positif. Sebaliknya, siswa yang kurang memperoleh dukungan sosial cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi karena merasa kesulitan mencari bantuan, enggan berbagi masalah, dan merasa terisolasi, sehingga tekanan belajar lebih mudah menimbulkan rasa cemas dan kewalahan.

Temuan ini sejalan dengan Teori Dukungan Sosial yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan sebagai penyangga terhadap stres. Bentuk dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari lingkungan sekitar dapat membantu mengurangi dampak negatif stresor serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan (Cohen & Wills, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani dan Dewi (2021) menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh dukungan sosial teman sebaya yang baik cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang merasa kurang mendapatkan dukungan. Dukungan tersebut membantu meningkatkan rasa percaya diri serta kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan belajar. Temuan ini menegaskan pentingnya membangun lingkungan sosial yang positif di sekolah untuk mengurangi risiko stres akademik.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Motivasi belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu Sebagian besar kategori baik.
2. Dukungan sosial teman sebaya pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu sebagian besar tergolong cukup baik.
3. Tingkat stres akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu sebagian besar stress akademik rendah.
4. Terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan tingkat stres akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu.
5. Terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Secara khusus, peneliti menyampaikan apresiasi kepada keluarga besar SMA Negeri 3 Palu atas kesempatan, kerja sama, serta fasilitas yang diberikan selama proses penelitian berlangsung. Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan dan menjadi bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan serta kualitas belajar siswa.

## REFERENSI

- Adiputra, I.M.S. *et al.* (2021) 'Metodologi Penelitian Kesehatan'. Denpasar: Yayasan Kita Menulis
- Annisa, R., & Dewi, L. (2025). Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45–56.
- Annisa, W. T., & Dewi, E. M. P. (2025). Hubungan dukungan keluarga dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(3), 245–256. <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i3.2025>
- Amalia, A.A. and Somantri, A.Y. (2024) 'Stres Belajar Menghadapi Ujian Akhir Semester Pada Siswa SMPN 1 Tangkerta', *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April* 6(2), pp. 2022–2025. <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa>
- Bachtiar, N., Andodo, C. and Hasan, M.I. (2024) 'Manajemen Stres Pada Siswa Terhadap Peningkatan Motivasi Dalam Menghadapi Ujian Akhir Sekolah Dan Pra Masuk Perguruan Tinggi', *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 8(3), pp. 2851–2862. Available at: <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v4i2.690>.
- Balqis, D. (2025) 'Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Tingkat Ansietas, Stres Akademik, Depresi Remaja Di Sekolah Menengah Atas Banda Aceh', *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 11(1), pp. 337–347. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/4749>
- Barbayannis (2022) 'Stres akademik', Jakarta Selatan. 1(3), pp. 30–32.
- Bronfenbrenner, U. (2021). *Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bandura, A. (2021). *Social learning theory and educational behavior*. New York: Routledge.
- Bowlby, J. (2020). *Attachment and loss: Attachment (2nd ed.)*. London: Routledge.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (2021). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Damayanti, S., Rauzatul Jannah, S. and Hasrati Nizami, N. (2022) 'Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Selama Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19', *JIM FKep*, 5(4), pp.154–158. <https://scholar.google.com/scholar>
- Dinas Kesehatan (Dinkes). (2021). Data Stres. Palu. Sulawesi Tengah
- Fathurrohman Faisal, M., Syuhada, I. and Handayani, W. (2024) 'Hubungan Tingkat Stres', *Nusantara Hasana Journal*, 4(3), pp. 149–166. <https://www.nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/1202>
- Febrianti, N.R., Surur, N. and Kholili, M.I. (2023) 'Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa', *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.66632>.
- Febrianti, A., Putra, M., & Sari, R. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(2), 99–112
- Graf Barani, S. and Marcela Salamor, J. (2022) 'Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Hein Namotemo', *Leleani: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), pp. 35–40. Available at: <https://doi.org/10.55984/leleani.v2i1.99>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2021). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Mardiyanti, D., Kurniawati, (2024) 'Penyuluhan Psikoedukasi Manajemen Stress Akademik pada Siswa di SMK Islam Sudirman , Kabupaten Semarang', *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)* 6, pp. 268–273. [https://scholar.google.com/scholar?cites=1387713592337511320&as\\_sdt=2005&scioldt=2007&hl=en](https://scholar.google.com/scholar?cites=1387713592337511320&as_sdt=2005&scioldt=2007&hl=en)
- Medelin Demma'musu', D. dan Alwi, M.A. (2023) 'Hubungan Kelekatan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Peserta Didik SMA', *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(3), pp. 58–71. <https://eprints.unm.ac.id/31928/>
- Oktaviani, K. C., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan motivasi belajar siswa SMA. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 70–80. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.41811>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). *The impact of stress on students in secondary education*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.

<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

- Puspitasari, E.I., Widyastuti and Affandi, G.R. (2024) 'Pengaruh Stres Akademik dan Cognitive Load Terhadap Motivasi Belajar Siswa', *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), pp. 374–388. Available at: <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.4871>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective*. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2021). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Hoboken: Wiley.
- Sugiyono, M.S. (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, Sustainability (Switzerland)*. Available at: <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789>