HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: September, 02, 2025
Revised: November, 04, 2025
Available online: November, 05, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

# Tingkat stres belajar pada remeja sekolah menegah atas

**Eri Riana Pertiwi*, Nosi Delianti**

Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala
Korespondensi penulis: Eri Riana Pertiwi. *Email: eririanapertiwi@usk.ac.id

**Abstract**

**Background:** Teenager is a transitional phase characterized by physical, psychological, and social changes, making individuals more vulnerable to stress, particularly related to academic demands. Unmanaged academic stress can affect students' mental health and academic achievement.
**Purpose:** To determine the level of academic stress among high school teenagers.
**Method:** A quantitative approach with a descriptive design and a cross-sectional study approach was used. The study population was all 279 tenth and eleventh grade students, with a sample size of 180 students determined using the Slovin formula. The study was conducted at Teunom 1 State Senior High School, Aceh Jaya, on December 9–10, 2024. Data were analyzed using a frequency distribution.
**Results:** The majority of respondents were 16 years old (37.3%), female (65.6%), in the tenth grade (51.7%), and had a parental income of <Rp 3,000,000 per month (62.2%). The majority of students' learning stress levels were in the moderate category, with 130 respondents (72.2%).
**Conclusion:** The majority of students' learning stress was in the moderate category, indicating relatively high academic pressure, but still within the students' capabilities. The role of families, schools, and the social environment is needed to provide support and stress management strategies so that students can adapt positively.

**Keywords: High School; Study Stress; Teenagers.**

**Pendahuluan:** Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial, sehingga rentan terhadap stres, terutama terkait tuntutan akademik. Stres belajar yang tidak terkelola dapat berdampak pada kesehatan mental dan pencapaian akademik siswa.
**Tujuan:** Untuk mengetahui tingkat stres belajar pada remaja sekolah menengah atas.
**Metode:** Pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif serta pendekatan *cross sectional study*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI berjumlah 279 orang, dengan sampel 180 siswa yang ditentukan melalui rumus Slovin. Penelitian dilakukan di SMAN 1 Teunom, Aceh Jaya pada 9–10 Desember 2024. Data dianalisis secara distribusi frekuensi.
**Hasil:** Mayoritas responden berusia 16 tahun (37.3%), berjenis kelamin perempuan (65.6%), berada di kelas X (51.7%), serta memiliki pendapatan orang tua < Rp 3,000.000 per bulan (62.2%). Tingkat stres belajar siswa mayoritas berada pada kategori sedang yaitu 130 responden (72.2%).
**Simpulan:** Stres belajar pada siswa mayoritas berada pada kategori sedang, menunjukkan adanya tekanan akademik yang cukup tinggi, tetapi masih dalam batas kemampuan siswa. Diperlukan peran keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial dalam memberikan dukungan serta strategi manajemen stres agar siswa mampu beradaptasi secara positif.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1496

**Kata Kunci: Remaja; Sekolah Menengah Atas; Stres Belajar.**

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan besar, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada fase ini, lingkungan dan hubungan yang positif, seperti dukungan keluarga dan teman, sangat berperan dalam meningkatkan perkembangan mental, sosial, dan akademik remaja (Nguyen, Nguyen, & Nguyen, 2024). Pengalaman positif selama masa kanak-kanak dan remaja, seperti hubungan yang suportif dan pencapaian di sekolah, terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangi risiko depresi, kecemasan, serta memperkuat resiliensi hingga dewasa (Sousa, Machado, Pinheiro, Pereira, Caridade, Almeida, Cruz, & Cunha, 2025). Sebaliknya, pengalaman negatif atau stres yang dialami remaja, seperti konflik keluarga atau tekanan teman sebaya, dapat berdampak besar pada perkembangan psikologis dan perilaku, bahkan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental di masa depan (Griffith, Clark, Haraden, Young, & Hankin, 2021).

Perkembangan remaja dipengaruhi oleh berbagai konteks lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, agama, sekolah, media, komunitas, dan peristiwa dunia. Setiap faktor ini berperan penting dalam membentuk identitas, regulasi emosi, serta perilaku remaja. Pada masa remaja pertengahan, pencarian identitas diri menjadi lebih menonjol dan seringkali disertai dengan konflik, baik dengan orang tua maupun teman sebaya, sebagai bagian dari proses kemandirian dan eksplorasi diri (Ho, Joormann, Kober, & Gadassi-Polack, 2025). Selain itu, remaja yang berada di jenjang sekolah menengah mengalami perubahan signifikan secara fisik dan psikis, sehingga mereka menjadi lebih rentan terhadap stres, terutama jika kualitas hubungan dengan keluarga atau teman sebaya kurang baik, atau jika mereka menghadapi tekanan dari lingkungan sekolah maupun media. Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekolah yang positif dapat menjadi pelindung terhadap dampak negatif stres dan membantu remaja beradaptasi dengan perubahan yang mereka alami (McMahon, Creaven, & Gallagher, 2020).

Stres adalah suatu kondisi ketika individu merasa ragu terhadap kemampuannya dalam menghadapi masalah karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada, sehingga mendorong upaya penyesuaian diri terhadap situasi tersebut. Pada masa remaja, stres sering disebut sebagai periode storm and stress, di mana penyebab utamanya meliputi konflik dengan orang tua, perubahan emosi, perilaku antisosial, dan kesulitan belajar di sekolah (Núñez-Regueiro & Núñez-Regueiro, 2021). Konflik dengan orang tua dapat meningkatkan masalah internalisasi dan eksternalisasi, seperti kecemasan, depresi, serta perilaku agresif atau antisosial (Moore, Tam, & Allen, 2024). Selain itu, perubahan emosi yang fluktuatif dan tekanan akademik juga menjadi pemicu stres yang signifikan pada remaja (Núñez-Regueiro & Núñez-Regueiro, 2021). Perilaku antisosial, yang dipengaruhi oleh hubungan keluarga dan teman sebaya, serta stres belajar akibat tuntutan akademik, semakin memperkuat kerentanan remaja terhadap stres selama masa transisi ini (Moore et al., 2024).

Berdasarkan beberapa penelitian di Indonesia, gangguan mental emosional dan stres akibat pekerjaan, belajar, maupun konflik semakin menjadi perhatian. Studi pada perawat perempuan di Jakarta menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional sebesar 23.5%, dengan konflik antara pekerjaan dan keluarga sebagai faktor dominan yang meningkatkan risiko gangguan tersebut hingga 2.4 kali lipat (Fitriani, Soemarko, Hardjono, Sulistomo, & Kekalih, 2020). Selain itu, penelitian pada karyawan bank syariah di Indonesia juga menemukan bahwa konflik peran dalam keluarga secara signifikan memicu stres kerja, terutama selama masa pandemi, meskipun dukungan sosial dapat membantu menurunkan tingkat stres tersebut (Siswanto, Masyhuri, Hidayati, Ridwan, & Hanif, 2022). Penelitian lain pada pegawai universitas dan sektor kesehatan di Indonesia juga melaporkan bahwa stres kerja, beban kerja, dan konflik peran berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja, serta dapat menyebabkan kelelahan emosional (Dantes, Agung, Werang, Sri, & Asaloei, 2024).

Berdasarkan berbagai penelitian, siswa sekolah menengah atas secara global melaporkan tingkat stres belajar yang tinggi akibat tuntutan akademis seperti nilai, tugas, ujian, dan persiapan masa

**Eri Riana Pertiwi*, Nosi Delianti**

Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala
Korespondensi penulis: Eri Riana Pertiwi. *Email: eririanapertiwi@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1496

depan. Studi menunjukkan bahwa tekanan akademik, beban tugas, dan kekhawatiran terhadap nilai menjadi sumber utama stres bagi banyak siswa, bahkan dapat menurunkan motivasi belajar, prestasi akademik, serta meningkatkan risiko putus sekolah (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020; Pillai, Jose, Velukutty, & Riyaz, 2023). Sebagian besar siswa mengalami stres minimal hingga sedang, namun kelompok tertentu, seperti siswa perempuan dan mereka yang menghadapi tekanan orang tua atau nilai ujian yang rendah, cenderung mengalami stres lebih tinggi. Selain itu, kekhawatiran akan masa depan, persaingan masuk perguruan tinggi, dan banyaknya pekerjaan rumah juga memperparah tekanan yang dirasakan siswa. Data ini menegaskan bahwa stres belajar merupakan masalah signifikan yang dihadapi oleh mayoritas remaja SMA, sehingga diperlukan strategi manajemen stres dan dukungan lingkungan sekolah untuk membantu mereka mengatasinya (Handayani, Jonathan, Joshuar, Mark, & Halim, 2024).

Salah satu penyebab utama stres pada remaja adalah tekanan akademik yang meliputi banyaknya beban tugas sekolah, pekerjaan rumah, serta tuntutan untuk mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri yang tinggi, dan keputusasaan, sehingga hal-hal tersebut menjadi beban dan tekanan di sekolah yang dapat memicu stres. Selain itu, faktor lain yang menyebabkan stres belajar pada remaja antara lain kurangnya perhatian orang tua, perasaan terkekang, tekanan dari mata pelajaran, kesulitan berinteraksi di kelas, serta persaingan yang ketat yang mengharuskan mereka menguasai banyak materi dalam waktu singkat (Zimmer-Gembeck, Skinner, Scott, Ryan, Hawes, Gardner, & Duffy, 2023). Kondisi ini tidak hanya menimbulkan stres, tetapi juga dapat menyebabkan masalah psikososial lain seperti frustasi, depresi, dan harga diri rendah pada remaja (Kim & Kim, 2024).

## METODE

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Teknik yang diterapkan adalah *cross sectional study*, yaitu proses pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu sehingga dapat menggambarkan kondisi populasi tanpa adanya tindak lanjut penelitian. Populasi penelitian mencakup seluruh peserta didik kelas X dan XI yang berjumlah 279 responden. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin, sehingga diperoleh 180 responden sebagai sampel penelitian, yang terdiri dari siswa kelas X dan XI.

Kegiatan penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Teunom, Aceh Jaya pada tanggal 9–10 Desember 2024. Penelitian ini menggunakan variabel bebas yang meliputi usia, jenis kelamin, kelas, dan pendapatan orang tua, serta variabel terikat yaitu tingkat stres belajar. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan skala Likert untuk menilai tingkat stres belajar siswa.

Indikator penilaian tingkat stres belajar didasarkan pada skor total yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner oleh responden, Kategori stres rendah dengan rentang skor 0–56 menunjukkan bahwa responden memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap tuntutan akademik dan tidak menunjukkan gejala stres yang signifikan. Kategori stres sedang dengan rentang skor 57–112 menggambarkan bahwa responden mengalami tekanan belajar, namun masih dalam batas wajar dan dapat dikendalikan. Sementara itu, kategori stres tinggi dengan rentang skor 113–168 mengindikasikan bahwa responden mengalami tekanan belajar yang berat, sehingga berpotensi memengaruhi konsentrasi, motivasi, dan performa akademiknya.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dengan menampilkan hasil dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

**Eri Riana Pertiwi*, Nosi Delianti**

Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala
Korespondensi penulis: Eri Riana Pertiwi. *Email: eririanapertiwi@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1496

## HASIL

**Tabel Distribusi Demografi Karakteristik Responden (N=180)**

| Variabel | Hasil |
|---|---|
| **Umur (n/%)(Mean±SD)(Rentang)(Tahun)** | **(16.12 ± 0.89)(15-18)** |
| 15 | 51/28.3 |
| 16 | 67/37.3 |
| 17 | 51/28.3 |
| 18 | 11/6.1 |
| **Jenis Kelamin (n/%)** | |
| Laki-laki | 62/34.4 |
| Perempuan | 118/65.6 |
| **Kelas (n/%)** | |
| X | 93/51.7 |
| XI | 87/48.3 |
| **Pendapatan orang tua dalam sebulan (n/%)(Bulan)** | |
| < Rp. 3.000.000 | 112/62.2 |
| Rp. 3.000.000-6.000.000 | 58/32.2 |
| > Rp. 6.000.000 | 10/5.6 |
| **Stres Belajar (n/%)** | |
| Rendah | 17/9.5 |
| Sedang | 130/72.2 |
| Tinggi | 33/18.3 |

Berdasarkan analisis karakteristik responden pada tabel di atas, sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 67 responden (37.2%), mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu 118 responden (65.6%), sebagian besar berada di kelas X yaitu 93 responden (51.7%), serta mayoritas pendapatan orang tua responden per bulan kurang dari Rp 3.000.000 yaitu sebanyak 112 orang (62.2%). Mayoritas responden mengalami stres belajar pada kategori sedang yaitu sebanyak 130 orang (72.2%).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun, yang merupakan bagian dari rentang usia remaja awal hingga pertengahan (15–18 tahun). Masa remaja sering kali disebut sebagai periode transisi dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada tahap ini, individu mengalami kerentanan dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan, termasuk tekanan akademik. Keterbatasan keterampilan remaja dalam mengelola stres dapat menyebabkan persepsi bahwa solusi yang tersedia tidak sesuai dengan harapan mereka, sehingga memperbesar potensi munculnya stres dan dampak negatif pada kesejahteraan mental. Remaja yang tidak memiliki keterampilan coping yang memadai cenderung menggunakan strategi yang kurang efektif, sehingga stres yang dialami dapat berlanjut atau bahkan memburuk (Pontes, Coelho, Peixoto, Meira, & Azevedo, 2024; Zhou, Bambling, Bai, & Edirippulige, 2023).

Usia juga berhubungan erat dengan perkembangan mekanisme *coping* individu. Seiring bertambahnya usia, remaja memperoleh lebih banyak pengalaman hidup yang dapat dijadikan pembelajaran dalam menghadapi tekanan, sehingga kemampuan adaptasi mereka terhadap stres juga meningkat (Budiman, Yuhbaba, & Suswati, 2023; Ismail & Sruthi, 2023). Hal ini menjelaskan bahwa remaja yang lebih muda cenderung lebih rentan mengalami stres dibandingkan remaja yang lebih tua, karena keterampilan adaptasi dan resiliensi psikologis

**Eri Riana Pertiwi*, Nosi Delianti**

Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala
Korespondensi penulis: Eri Riana Pertiwi. *Email: eririanapertiwi@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1496

mereka belum berkembang secara optimal. Fase usia remaja merupakan periode penting dalam membentuk pola pikir, keterampilan hidup, dan daya tahan psikologis terhadap tekanan belajar maupun tantangan kehidupan lainnya (Sagone, De Caroli, Falanga, & Indiana, 2020).

Jenis kelamin juga ditemukan memiliki peran penting dalam tingkat stres belajar. Data menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (65.6%). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres dibandingkan laki-laki, baik karena faktor biologis maupun psikososial dalam merespons masalah (Hodes, Bangasser, Sotiropoulos, Kokras, & Dalla, 2024). Perempuan cenderung menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi, seperti mencari dukungan sosial dan mengekspresikan perasaan, sedangkan laki-laki lebih sering menggunakan *coping* rasional atau *problem-focused*, serta cenderung menahan atau mengalihkan tekanan ke aktivitas konstruktif. Perbedaan ini menandakan bahwa intervensi untuk mengatasi stres sebaiknya mempertimbangkan faktor gender agar lebih efektif dalam membantu individu menghadapi tekanan (Graves, Hall, Dias-Karch, Haischer, & Apter, 2021).

Faktor ekonomi keluarga juga memiliki kontribusi yang signifikan terhadap stres belajar. Penelitian ini menunjukkan bahwa 62.2% responden berasal dari keluarga dengan pendapatan di bawah Rp 3.000.000 per bulan. Status sosial ekonomi yang rendah berhubungan dengan tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Siswa dari keluarga dengan status ekonomi rendah cenderung memiliki akses yang terbatas terhadap sumber belajar (Xu, Xia, & Pang, 2021), seperti bahan ajar tambahan, fasilitas internet, atau bimbingan privat, sehingga mereka lebih rentan mengalami kecemasan ujian dan tekanan akademik. Hambatan dalam memperoleh sumber daya pendidikan ini memperbesar kesenjangan akademik dan menambah beban psikologis siswa, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesejahteraan emosional dan prestasi belajar mereka (Gellisch, Olk, Schäfer, & Brand-Saberi, 2024).

Keterbatasan ekonomi juga dapat berdampak pada rendahnya dukungan orang tua terhadap proses belajar anak. Orang tua dengan keterbatasan finansial sering kali lebih berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar, sehingga keterlibatan mereka dalam aspek akademik anak menjadi terbatas. Kondisi ini dapat memunculkan perasaan terabaikan pada siswa, yang akhirnya berkontribusi pada meningkatnya stres akademik. Dukungan emosional dan motivasi dari keluarga terbukti menjadi salah satu faktor protektif penting terhadap stres belajar, sehingga keterbatasan ini patut menjadi perhatian dalam upaya penanggulangan (Simons & Steele, 2020).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat stres belajar sedang (72.2%). Stres tingkat sedang menggambarkan situasi di mana siswa menghadapi tuntutan akademik yang cukup berat, namun masih berada dalam batas kemampuan mereka untuk mengatasinya melalui berbagai strategi *coping*, seperti dukungan sosial, manajemen waktu, dan teknik relaksasi. Meski demikian, jika stres sedang tidak dikelola dengan baik, terdapat risiko berkembang menjadi stres berat yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental maupun prestasi akademik siswa (Hukom & Madrigal, 2020; Pillai et al., 2023).

Faktor penyebab stres belajar pada responden mencakup tekanan akademik, persaingan antarsiswa, serta tuntutan dari orang tua dan guru. Sebanyak 34.4% responden mengaku merasakan tekanan dari perhatian orang tua, sedangkan 36.1% menyebut persaingan di kelas sebagai sumber stres tambahan. Kondisi ini konsisten dengan temuan penelitian yang menekankan bahwa masa remaja merupakan fase *"storm and stress"* akibat tekanan dari berbagai aspek kehidupan, seperti perubahan biologis, tuntutan sosial, dan konflik dengan lingkungan sekitar (Landis, 2020). Tekanan eksternal, termasuk lingkungan keluarga, sekolah, dan budaya, memainkan peran besar dalam membentuk persepsi dan pengalaman belajar remaja (Buchanan, Zietz, Lansford, Skinner, Di Giunta, Dodge, Gurdal, Liu, Long, Oburu, Pastorelli, Sorbring, Steinberg, Tapanya, Uribe Tirado, Yotanyamaneewong, Alampay, Al-Hassan, Bacchini, & Deater-Deckard, 2023).

Stres belajar pada siswa SMA merupakan fenomena multidimensional, dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, kondisi ekonomi keluarga, ekspektasi diri, serta tekanan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, strategi penanganan stres belajar harus dilakukan secara komprehensif, mencakup intervensi dari sekolah, keluarga, dan individu itu

**Eri Riana Pertiwi*, Nosi Delianti**

Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala
Korespondensi penulis: Eri Riana Pertiwi. *Email: eririanapertiwi@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1496

sendiri. Pihak sekolah perlu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, orang tua diharapkan memberikan dukungan emosional yang konsisten, dan siswa perlu dibekali keterampilan *coping* adaptif agar dapat mengelola tekanan akademik dengan cara yang sehat dan produktif.

## SIMPULAN

Mayoritas siswa SMA mengalami stres belajar pada kategori sedang, dengan faktor yang berhubungan antara lain usia, jenis kelamin, dan kondisi ekonomi keluarga. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis sekolah dan keluarga untuk mendukung kesehatan mental remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

Buchanan, C. M., Zietz, S., Lansford, J. E., Skinner, A. T., Di Giunta, L., Dodge, K. A., Gurdal, S., Liu, Q., Long, Q., Oburu, P., Pastorelli, C., Sorbring, E., Steinberg, L., Tapanya, S., Uribe Tirado, L. M., Yotanyamaneewong, S., Alampay, L. P., Al-Hassan, S., Bacchini, D., Deater-Deckard, K. (2023). Typicality and Trajectories of Problematic and Positive Behaviors Over Adolescence in Eight Countries. *Frontiers in Psychology*, 13.

Budiman, M. E. A., Yuhbaba, Z. N., & Suswati, W. S. E. (2023). Stress Adaptation to the Mental Resilience of Urban and Rural Adolescents in the Jember Regency. Dunia Keperawatan: *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(2), 271–278.

Dantes, K. R., Agung, A. A. G., Werang, B. R., Sri, A. A. P., & Asaloei, S. I. (2024). Indonesian Primary School Teachers' Work-Related Stress, Emotional Exhaustion, and Job Performance: A Survey Study in Southern Papua. *International Journal of Religion,* 5(10), 1990–2007.

Fitriani, D. Y., Soemarko, D. S., Hardjono, I., Sulistomo, A., & Kekalih, A. (2020). Work-Family Conflict and Mental Emotional Disorder in Female Nurses at National Referral Hospital in Jakarta. *Journal Of the Indonesian Medical Association*, 70(10), 200–206.

Gellisch, M., Olk, B., Schäfer, T., & Brand-Saberi, B. (2024). Unraveling Psychological Burden: The Interplay of Socio-Economic Status, Anxiety Sensitivity, Intolerance of Uncertainty, and Stress in First-Year Medical Students. *BMC Medical Education,* 24(1), 945.

Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender Differences in Perceived Stress and Coping among College Students. *PLOS ONE*, 16(8), e0255634.

Griffith, J. M., Clark, H. M., Haraden, D. A., Young, J. F., & Hankin, B. L. (2021). Affective Development from Middle Childhood to Late Adolescence: Trajectories of Mean-Level Change in Negative and Positive Affect. *Journal of Youth and Adolescence,* 50(8), 1550–1563.

Handayani, F., Jonathan, B., Joshuar, W., Mark, E., & Halim, C. (2024). Coping Strategies in Overcoming Academic Stress Among High School Students. *Journal Neosantara Hybrid Learning,* 2(1), 426–441.

Ho, E. J., Joormann, J., Kober, H., & Gadassi-Polack, R. (2025). Social Reorientation of Emotion Regulation: Changing Roles of Family and Peers during Adolescence. *Emotion,* 25(6), 1447–1459.

Hodes, G. E., Bangasser, D., Sotiropoulos, I., Kokras, N., & Dalla, C. (2024). Sex Differences in Stress Response: Classical Mechanisms and Beyond. *Current Neuropharmacology*, 22(3), 475–494.

Hukom, K., & Madrigal, D. (2020). Assessing the Correlation between Demographics, Academic Stress, and Coping Strategies of Filipino High School Students with Single-Parents. *Philippine Social Science Journal, 3*(3), 151–161.

**Eri Riana Pertiwi*, Nosi Delianti**

Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala
Korespondensi penulis: Eri Riana Pertiwi. *Email: eririanapertiwi@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1496

Ismail, T., & Sruthi, O. H. (2023). Resilience and Adolescent's Psychological Well-Being. I-*Manager's Journal on Educational Psychology,* 17(2), 1.

Kim, E. J., & Kim, Y.-J. (2024). Effect of Academic Stress on Depression in Adolescents: Mediating Effect of Self-esteem and Moderated Mediating Effect of Parental Monitoring. *Asia-Pacific Journal of Convergent Research Interchange,* 10(3), 359–370.

Landis, A. M. (2020). General Adolescent Development. In Adolescent Nutrition (pp. 3–17). Springer International Publishing.

McMahon, G., Creaven, A., & Gallagher, S. (2020). Stressful Life Events and Adolescent well-being: The Role of Parent and Peer Relationships. Stress and Health, 36(3), 299–310.

Moore, J., Tam, L. Y. C., & Allen, J. L. (2024). When Being Bad Feels Good: A Systematic Review of the Relationship Between Positive Emotion and Antisocial Behavior in Children and Adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review, 27*(3), 832–862.

Nguyen, M. T., Nguyen, N. K. N., & Nguyen, P. Q. (2024). Family and Friends: Key Influences on Teenage Traits and Behaviors. *Social Science and Humanities Journal,* 8(10), 5711–5723.

Núñez-Regueiro, F., & Núñez-Regueiro, S. (2021). Identifying Salient Stressors of Adolescence: A Systematic Review and Content Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(12), 2533–2556.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.

Pillai, J., Jose, S., A. Velukutty, B., & Riyaz, A. (2023). Academic Stress and Coping in High School Adolescents. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 10(2), 153–157.

Pontes, A., Coelho, V., Peixoto, C., Meira, L., & Azevedo, H. (2024). Academic Stress and Anxiety among Portuguese Students: The Role of Perceived Social Support and Self-Management. *Education Sciences, 14*(2), 119.

Sagone, E., De Caroli, M. E., Falanga, R., & Indiana, M. L. (2020). Resilience and Perceived Self-Efficacy in Life Skills from Early to Late Adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth,* 25(1), 882–890.

Simons, L. G., & Steele, M. E. (2020). The Negative Impact of Economic Hardship on Adolescent Academic Engagement: An Examination Parental Investment and Family Stress Processes. *Journal of Youth and Adolescence, 49*(5), 973–990.

Siswanto, S., Masyhuri, M., Hidayati, N., Ridwan, M., & Hanif, R. (2022). Impact of Work-Family Conflict on Job Satisfaction and Job Stress: Mediation Model from Indonesia. *Problems and Perspectives in Management, 20*(2), 44–56.

**Eri Riana Pertiwi*, Nosi Delianti**

Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala
Korespondensi penulis: Eri Riana Pertiwi. *Email: eririanapertiwi@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1496

Sousa, M., Machado, A. B., Pinheiro, M., Pereira, B., Caridade, S., Almeida, T. C., Cruz, A. R., & Cunha, O. (2025). The Impact of Positive Childhood Experiences: A Systematic Review Focused on Children and Adolescents. Trauma, Violence, & Abuse.

Xu, X., Xia, M., & Pang, W. (2021). Family Socioeconomic Status and Chinese High School Students' Test Anxiety: Serial Mediating Role of Parental Psychological Control, Learning Resources, and Student Academic Self-Efficacy. Scandinavian Journal of Psychology, 62(5), 689–698.

Zhou, X., Bambling, M., Bai, X., & Edirippulige, S. (2023). Chinese School Adolescents' Stress Experience and Coping Strategies: A Qualitative Study. *BMC Psychology,* 11(1), 91.

Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Scott, R. A., Ryan, K. M., Hawes, T., Gardner, A. A., & Duffy, A. L. (2023). Parental Support and Adolescents' Coping with Academic Stressors: A Longitudinal Study of Parents' Influence Beyond Academic Pressure and Achievement. *Journal of Youth and Adolescence,* 52(12), 2464–2479.

**Eri Riana Pertiwi*, Nosi Delianti**

Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala
Korespondensi penulis: Eri Riana Pertiwi. *Email: eririanapertiwi@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1496