

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES DI SEKOLAH PADA SISWA AKSELERASI MAN DENANYAR JOMBANG

Naila Alfin Najah_11410033

Jurusan Psikologi – Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

A. Pendahuluan

1. Latar Belakang

Pada dasarnya setiap anak dilahirkan dengan membawa kelebihan dan kekurangan masing-masing, salah satu kelebihan tersebut adalah anak yang memiliki kecerdasan istimewa atau berintelektual tinggi. Anak tersebut dalam istilah psikologi disebut sebagai Anak Berbakat (AB). Menurut Santrock (2009: 283-284) anak berbakat sendiri adalah anak yang mempunyai inteligensi di atas rata-rata (IQ 130 atau lebih tinggi) dan/atau memiliki bakat yang luar biasa dalam beberapa bidang, seperti seni, musik atau matematika.

Program akselerasi merupakan salah satu pelayanan khusus yang diberikan kepada siswa cerdas istimewa (IQ>130) dengan kurikulum lebih cepat dibanding dengan program reguler. Program tersebut bertujuan mengoptimalkan bakat dan minat siswa. Akan tetapi dalam prakteknya pada saat yang sama program akselerasi juga dapat menjadi sumber stres tersendiri bagi siswa.

Adapun definisi stres di sekolah menurut Desmita (2012: 291) adalah ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik. Adapun dimensi atau aspek stres di sekolah pada siswa menurut Desmita (2012: 292) adalah adanya berbagai tuntutan sekolah yang timbul dari empat hal yaitu adanya; (1) *physical demands* (tuntutan fisik); keadaan iklim ruang kelas, temperatur yang tinggi (*temperature extremes*), pencahayaan dan penerangan (*lighting and illumination*), sarana dan prasarana penunjang pembelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah keamanan sekolah dan sebagainya. (2) *Task demands* (tuntutan tugas), ditunjukkan dengan adanya berbagai tugas-tugas pelajaran (*academic work*) yang menimbulkan perasaan tertekan pada siswa, seperti; *classwork*,

dan *homework*, tuntutan kurikulum, menghadapi ujian atau ulangan. (3) *Role demands* (tuntutan peran), sekumpulan kewajiban yang diharapkan dan harus dipenuhi oleh siswa terkait dengan pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Seperti; harapan memiliki nilai yang memuaskan, mempertahankan prestasi sekolah, memiliki ketrampilan yang lebih. Dan (4) *Interpersonal demands* (tuntutan interpersonal), siswa harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya.

Fenomena yang sama juga terjadi di salah satu lembaga pendidikan yang menerapkan program akselerasi untuk anak cerdas istimewa/berbakat yaitu Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Denanyar Jombang. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 Januari 2015 pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang, survey awal ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa banyak siswa akselerasi yang memiliki kecenderungan stres di sekolah. Dan ternyata hampir keseluruhan dari siswanya mengalami kecenderungan stres di sekolah, survey awal ini dilakukan pada 23 siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang dan hasilnya menunjukkan bahwa 17% (4 siswa) siswa akselerasi mengalami kecenderungan stres di sekolah tingkat tinggi, lalu sebanyak 56% (13 siswa) mengalami kecenderungan tingkat stres di sekolah sedang, dan 26% (6 siswa) memiliki tingkat kecenderungan stres di sekolah rendah. Meskipun berbeda-beda kategori hal ini berarti bahwa siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang hampir semuanya mengalami kondisi kecenderungan stres di sekolah.

Hal tersebut dapat terjadi karena siswa akselerasi merasa lelah akan banyaknya tugas yang diberikan dan terbatas oleh waktu, adanya guru memberikan tugas diluar kemampuan siswa, padatnya jadwal sehari-hari di kelas akselerasi, kurang terbiasa dengan metode pembelajaran akselerasi yang relatif cepat sehingga membuat siswa akselerasi merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas, membagi waktu belajar dan bermain, belum lagi kegiatan pondok pesantren serta kurangnya waktu istirahat. Selain itu siswa akselerasi kebanyakan mengalami masalah interpersonal pula karena kurangnya waktu untuk bercanda dengan teman sebaya, mendapat tekanan dari lingkungan yang tidak suka dengan akselerasi seperti sering dikucilkan teman-teman reguler yang sebaya, sering dijadikan bahan hinaan dan perilaku *bullying* dari teman-teman non-akselerasi (reguler). Sehingga mengakibatkan beban siswa akselerasi ini semakin menumpuk bahkan tidak sedikit diantara mereka

yang merasa menyesal masuk diakselerasi dan terbesit untuk keluar dari kelas akselerasi dan alasan lain pemicu kecenderungan stres di sekolah pada siswa akselerasi ini juga tidak sedikit diantara mereka yang mengaku akan motivasi mereka masuk di program akselerasi ini bukan berasal dari diri sendiri melainkan adanya sedikit arahan dari orang tua masing dan juga dari pihak sekolah (Hasil survey, 23 Januari 2015).

Fenomena stres di sekolah ini juga mendukung hasil penelitian dari Savitri (2012) pada siswa SMA 1 Puri Mojokerto yang menunjukkan hasil adanya stres di sekolah. Selain itu dalam penelitian ini juga dikemukakan hasil yang berkaitan dengan adanya para siswa memaknai stres di sekolah sebagai suatu keadaan atau kondisi dimana mereka mengalami tekanan di sekolah yang disebabkan karena adanya tugas yang tidak sesuai dengan kapasitasnya, bermasalah dengan teman, dan bosan terhadap pelajaran. Selain itu juga disampaikan pula ciri-ciri siswa ketika merasa stres adalah tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, resah atau tidak tenang, sering marah-marah, merasa pusing ketika berpikir, murung atau diam dan suka melamun. Sekaligus memberikan dampak negatif seperti, tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, nilai pelajaran jadi menurun atau rendah, serta malas untuk bersekolah.

Adapun Menurut pendapat Smet 1994 (dalam Gunawati dkk., 2004: 98-99) faktor yang mempengaruhi stres salah satunya dilihat dari faktor kualitas individu berhubungan dengan lingkungan sosialnya, yaitu dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal. Dukungan sosial ini menurut Baron & Donn (2005) memiliki peran penting dalam mereduksi stres.

Selanjutnya dukungan sosial dapat diberikan kepada individu melalui empat bentuk aspek sebagaimana yang disampaikan oleh House, yaitu (dalam Smet, 1994: 136-137): 1) dukungan emosional, merupakan ungkapan ekspresi empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu yang stres, 2) dukungan penghargaan, ditunjukkan dengan ucapan hormat (penghargaan) positif, 3) dukungan instrumental, merupakan bentuk bantuan langsung atau hal yang paling dibutuhkan individu ketika stres, dan bentuk terakhirnya 4) dukungan informatif: memberikan nasehat, petunjuk-petunjuk, saran, atau umpan balik.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan batasan masalah pada kondisi stres di sekolah dalam menghadapi berbagai tuntutan di sekolah yang dihubungkan dengan dukungan sosial yang dapat mengurangi masalah stres di sekolah tersebut.

2. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang?
2. Bagaimana tingkat stres di sekolah siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang?
3. Adakah hubungan antara dukungan sosial dengan stres di sekolah pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang?

3. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang.
2. Untuk mengetahui tingkat stress di sekolah siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang.
3. Mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stress di sekolah pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang.

B. LANDASAN TEORI

Stres di sekolah adalah ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik Desmita (2012: 291).

Sedangkan dukungan sosial adalah disampaikan oleh Gottlieb (dalam Smet, 1994: 135) bahwa dukungan sosial (*social support*) sebagai informasi verbal atau non verbal, berupa saran, bantuan yang nyata atau tindakan yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan manfaat emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif korelasional. Responden dalam penelitian ini adalah seluruh siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang sebanyak 27 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan

teknik sampel jenuh. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah skala dukungan sosial dan skala stres di sekolah. Analisa data yang digunakan adalah analisis korelasi *Spearman's Rho* dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 20.0 for windows.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi dengan presentase 92,6% (25 siswa) dan 7,4% (2 siswa) memiliki dukungan sosial yang sedang. ini artinya bahwa siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang memiliki dukungan sosial yang penuh dari orang tua, para dewan guru dan teman sebaya baik program akselerasi maupun non-akselerasi. Ini artinya bahwa siswa akselerasi mampu mengubah persepsi individu mengenai permasalahan yang sedang dihadapi dan kecil kemungkinan mengalami stres maupun perilaku yang menyimpang akibat stres serta menjadikan siswa akselerasi sehat secara mental sehingga mampu mengoptimalkan kemampuannya. Hal tersebut senada dengan pendapat yang disampaikan oleh Smet (dalam Putri, 2011: 106) bahwa dengan adanya dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan tersebut maka individu akan lebih sehat secara fisik dan psikisnya daripada individu yang tidak menerima dukungan sosial. Adanya dukungan sosial tinggi yang diperoleh siswa akselerasi juga bermanfaat bagi kesehatan mereka agar tetap bersemangat dan berkonsentrasi ketika menjadi siswa akselerasi. Seperti yang diungkapkan oleh Smet (1994:139) bahwa semakin tinggi dukungan sosial akan mengurangi berbagai dampak penyakit seperti; dapat meningkatkan kualitas kesehatan dengan mengurangi stres yang dialami oleh individu.

Ditinjau dari sumber dukungan sosial yang diterima oleh siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang mereka mendapatkan dukungan penuh dari orang-orang terdekatnya seperti orang tua, keluarga, guru, dan juga teman sebaya baik dari akselerasi maupun non-akselerasi. Pendapat yang sejalan dengan hal tersebut juga disampaikan oleh Sarason & Pierce (dalam Baron & Donn, 2005: 244) bahwa dukungan sosial merupakan sebuah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain (teman atau anggota keluarga). Hal yang sama juga disampaikan oleh Johnson dan Johnson (dalam Iksan, 2013: 56) bahwa dukungan sosial ini dapat diperoleh dari keberadaan orang-orang penting yang dekat (*significant others*) bagi individu yang membutuhkan bantuan seperti; orangtua, teman, guru dan yang lainnya. Karena dengan memiliki dukungan sosial inilah yang membuat siswa

akselerasi MAN Denanyar Jombang merasa lebih mudah dalam menyelesaikan masalah maupun tuntutan yang dihadapinya. Seperti yang dikutip dari Uchino, dkk., 1996 (dalam Fathiyah, dkk., 2011: 188) bahwa dukungan sosial yang diterima oleh seseorang dapat mengurangi dampak negatif dari *stressor* pada kesehatan fisik dan mental serta dapat meningkatkan resiliensi dan strategi *coping*.

Sebagaimana yang disampaikan oleh House bahwa dukungan sosial dapat diberikan kepada individu dengan empat bentuk atau dimensi (dalam Smet, 1994: 136-137) yaitu; berupa dukungan emosional, yang dijelaskan terkait ungkapan ekspresi empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu yang sedang dalam kondisi stres. Selanjutnya yaitu dukungan penghargaan yang ditunjukkan dengan ungkapan hormat (penghargaan) maupun dorongan yang positif. Berikutnya dukungan instrumental berupa bentuk bantuan langsung atau hal yang paling dibutuhkan individu ketika stres atau dalam kondisi tertekan, dan bentuk terakhirnya yaitu dukungan informatif di tunjukan dengan memberikan nasehat, petunjuk-petunjuk, saran, atau umpan balik.

Sedangkan untuk tingkat stres di sekolah juga ditemukan bahwa mayoritas siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang pada kategori sedang dengan presentase 55,6% (15 siswa) dan 44,4% (12 siswa) memiliki tingkat stres di sekolah rendah. Hal ini berarti bahwa artinya bahwa siswa akselerasi mengalami stres di sekolah dalam menghadapi permasalahan maupun tuntutan di sekolah, subyek tidak terlalu baik dan terlalu buruk. dalam beberapa hal subyek bisa menghadapi dengan baik dan dalam beberapa hal kurang baik. Meskipun demikian mereka masih mampu untuk mengontrol atau mengolah stres dengan baik. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Desmita (2012: 291) bahwa stres sekolah ini berarti kondisi ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan penurunan prestasi akademik. Begitu juga dengan kondisi stres di sekolah yang terjadi pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang ini diakibatkan karena banyaknya peristiwa di sekolah yang menekan dalam proses pembelajaran mereka, seperti: banyaknya tugas yang diberikan dan selalu dituntut untuk menyelesaikan lebih cepat, adanya guru memberikan tugas diluar kemampuan siswa hal ini terjadi karena tidak ada beberapa siswa yang masuk akselerasi karena adanya paksaan kebijakan dari sekolah, padatnya jadwal sehari-hari di kelas akselerasi, kurang terbiasa dengan

metode pembelajaran akselerasi yang relatif cepat sehingga membuat siswa akselerasi merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas, susah membagi waktu belajar dan bermain, belum lagi kegiatan pondok pesantren sehingga membuat para siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang kurang memiliki waktu beristirahat. Selain itu siswa akselerasi kebanyakan mengalami masalah interpersonal pula karena kurangnya waktu untuk bercanda dengan teman sebaya, mendapat tekanan dari lingkungan yang tidak suka dengan akselerasi seperti sering dikucilkan teman ketika di asrama, sering dijadikan bahan hinaan dan candaan dari teman-teman non-akselerasi (reguler). Sehingga mengakibatkan beban siswa akselerasi ini semakin menumpuk bahkan tidak sedikit diantara mereka yang merasa menyesal masuk di program akselerasi dan terbesit untuk keluar dari kelas akselerasi (Hasil survey, 23 Januari 2015). Hal tersebut juga terlihat pada data hasil survey pra-penelitian menunjukkan hasil yang tidak terlalu berbeda jauh dengan hasil setelah dilakukannya penelitian yaitu tingkat stres di sekolah pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang dalam kategori sedang, ini artinya bahwa memang siswa akselerasi di MAN Denanyar jombang mengalami stres di sekolah.

Selanjutnya hasil korelasi variabel menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres di sekolah. Hal tersebut terlihat dari nilai $r = -0,385$ $p = 0,047$ ($p < 0,05$). Selain itu dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa aspek dukungan sosial yang paling tinggi memberi sumbangsih terhadap stres di sekolah adalah aspek dukungan instrumental yaitu sebesar 30,14% dengan ($r = -0,549$; $p = 0,003$ $p < 0,01$), sedangkan dukungan informatif memberi sumbangsih 18,49% dengan ($r = -0,381$; $p = 0,025$ $p < 0,05$) dan dukungan penghargaan memberi sumbangsih 14,51% dengan ($r = -0,381$; $p = 0,050$ $p < 0,05$).

E. PENUTUP

1. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi dengan presentase 92,6% (25 siswa). Sedangkan untuk tingkat stres di sekolah ditemukan bahwa mayoritas siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang pada kategori sedang dengan presentase 55,6% (15 siswa). Hasil korelasi variabel menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres di sekolah. Hal tersebut terlihat dari nilai $r = -0,385$ $p = 0,047$ ($p < 0,05$). Selain itu dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa aspek dukungan sosial yang paling tinggi memberi sumbangsih terhadap stres

di sekolah adalah aspek dukungan instrumental yaitu sebesar 30,14% dengan ($r = -0,549$; $p = 0,003$ $p < 0,01$), sedangkan dukungan informatif memberi sumbangsih 18,49% dengan ($r = -0,381$; $p = 0,025$ $p < 0,05$) dan dukungan penghargaan memberi sumbangsih 14,51% dengan ($r = -0,381$; $p = 0,050$ $p < 0,05$).

2. Saran

Terkait hasil penelitian hubungan antara dukungan sosial dengan stres sekolah pada siswa akselerasi ini, pihak sekolah (MAN Denanyar Jombang) diharapkan dapat mengurangi tingkat stres di sekolah pada siswa akselerasi dengan sebisa mungkin menciptakan iklim sekolah yang kondusif seperti meningkatkan dukungan sosial antara guru dengan siswa dengan cara guru memberikan pantauan yang lebih intens kepada siswa yang mengalami stres sekolah, saling mendukungnya antar siswa itu sendiri, maupun lingkungan sekitar sekolah terhadap siswa akselerasi. Bagi siswa hendaknya lebih menanamkan rasa percaya diri, optimis serta mampu berpikir positif dari segala macam tuntutan yang ada di sekolah.

Bagi orang tua sebaiknya memberikan dukungan sosial yang optimal terhadap anaknya yang berada di program akselerasi MAN Denanyar Jombang, dengan lebih memberikan kasih sayang, perhatian, memberikan nasehat, memberikan semangat dan memberikan dukungan finansial terlebih bagi anaknya yang merasa tertekan di akselerasi. Bagi teman sebaya terlebih teman satu kelas di program akselerasi MAN Denanyar diharapkan lebih kompak untuk saling peduli dalam keseharian di sekolah. Untuk penelitian selanjutnya yang ingin menyempurnakan penelitian ini dan meneliti lebih jauh tentang stres sekolah pada siswa akselerasi dapat memperluas ruang lingkup penelitian dengan memperhatikan beberapa variabel lain yang dapat mempengaruhi stres diantaranya seperti; *hardiness*, *coping stress*, *self-efficacy*, faktor lingkungan, dan tipe-tipe kepribadian, dan memperbaiki kelemahan penelitian ini yang telah disebutkan diatas.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad. (2007). *Ilmu & Aplikasi Pendidikan*. Bandung: PT. IMTIMA
- Alsa, Asmadi. (2007). *Keunggulan dan Kelemahan Program Akselerasi di SMA: Tinjauan Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Andarini, Sekar Ratri & Anne Fatma. (2013). Hubungan antara *Distress* dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi Vol. II, No. 2, Agustus*. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.

- Apollo, & Andi Cahyadi. (2012). Konfil Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Widya Warta. No. 02 ISSN 0854-1981*. Fakultas Psikologi. Universitas Katolik Widya Mandala Madiun.
- Baron, Robert A & Donn B. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Departemen Agama RI. (2005). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: CV Penerbit (J-ART)
- Fathiyah, Kartika Nurr, dkk. (2011). Pengembangan Model Dukungan Sosial Bagi Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Junal Penelitian Psikologi*. Vol. 02, No. 01, 187-200
- Fausiah, F & Julianti W. (2005). *Psikogi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarata: UI-Press.
- Hawadi, Reni Akbar. (2006). *Akselerasi A-Z Informasi Pogram Percepatan Belajar dan Anak Berbakat intelektual*. Jakarta : PT. Grasindo Anggota Ikapi.
- Iksan, Muhammad. (2013). Dukungan Sosial Pada Prestasi Dan Faktor Penyebab Kegagalan Siswa SMP Dan SMA. *Jurnal Psikoislamika: Vo. 10, No. 1*, 53-71. Fakultas Psikologi UIN Malang.
- Isnawati, Dian & Suhariadi Rendi. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun pada Karyawan PT Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. Vol. 1, Februari 2013, Hal. 1-6. Departemen Psikologi Industri dan Organisasi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- King, Laura A. (2010). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika
- Kumalasari, F & Latifah N. A. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Volume 1 No.1. Hal 21- 31.
- Liu, Y., & Lu, Z. (2011). The Chinese high school student's stress in the school and academic achievement. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 31 (1), 27–35.
- Maslihah, Sri. (2011). Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuain Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa *Boarding School* subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 2, No. 2.
- Matheny, Kenneth B., dkk. (1993). Stress in School-Aged Children and Youth. *Educational Psychology Review*, Vol. 5, *School-Related Health and Safety. Part II*, pp. 109-134. Springer. Diunduh pada 14/01/2015 20:41 dari <http://www.jstor.org/stable/23359233> .
- Nasruddin. (2012). *Stres Sekolah antara Siswa SD Full Day dan Siswa Full Day*

- Phillips, Beeman N. (1971). School Stress as a Factor in Children's Responses to Test and Testing. *Journal of Educational Measurement*. Vol. 8, No. 1, pp. 21-26. National Council on Measurement in Education. Diunduh pada 14/01/2015 20:41. dari <http://www.jstor.org/stable/1434248>
- Purba, Johana, dkk. (2007). Pengaruh dukungan Sosial terhadap *Burnout* pada Guru. *Jurnal Psikologi*. No. 2. Vol. 5. 77-87.
- Puspitasari, Yulia Putri dkk. (2010). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) Pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Fakultas Psikologi. Universitas Diponegoro. Di unduh tanggal 2 September 2014.
- Putri, Siska Adinda Prabowo. (2011). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Balai Besar Wilayah Sungai Pemali Juana Semarang. *Majalah Ilmiah Informatika*. Vol.2 No.1 Januari 2011.
- Rahardjo, Lidya & Setiasih. (2008). Jenis dan Sumber Dukungan Sosial pada Mahasiswa. *Anima, Indonesian Psychological Journal* Vol. 23, No. 3, 277-286. Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya.
- Safaria, Triantoro & Nofrans Eka Saputra. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Ed. I, Cet. 1. Jakarta: Bumi Aksari.
- Santrock, John W. (2009). *Psikologi Pendidikan : Educational Psychology*. Jakarta: Salemba Humanika.
- _____. (2003). *Adolescence; Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Savitri, Btari Indra. (2012) Studi Fenomenologis Tentang Stres Sekolah Pada Siswa Sma Negeri 1 Puri Mojokerto. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Jurusan Bimbingan dan Konseling & Psikologi - Fakultas Ilmu Pendidikan UM, 2012
- Shumaker, Sally A. & Arlene Brownell. (1984). Toward a Theory of Social Support: Closing Conceptual Gaps. *Journal of Sociat Issues*, Vol. 40, No. 4, pp.. 11-36. The National Institutes of Health.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedi Widiasarana Indonesia.