



The relationship of academic stress and depressive symptoms in adolescents

Hubungan stres akademik dengan gejala depresi pada remaja

Rika Erdaguna^{1*}, Despita Pramesti², Deny Yuliawan³, Mulyanti⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata, Jalan Ringroad Barat Daya No. 1, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183, Indonesia.

INFO ARTIKEL

ARTICLE HISTORY:

Artikel diterima: 29 Juli 2026
Artikel direvisi: 20 Agustus 2026
Artikel disetujui: 31 Agustus 2026

KORESPONDEN

Rika Erdaguna,
rikaerdaguna@gmail.com

ORIGINAL ARTICLE

Halaman: 197 - 205
DOI:
<https://doi.org/10.30989/mik.v15i2.2132>

Penerbit:
Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta, Indonesia.
Artikel terbuka yang berlisensi CC-BY-SA



ABSTRACT

Background: Depression in adolescents is an increasingly concerning global mental health issue. Academic stress arising from pressure to achieve, social demands, and parental expectations is a major risk factor.

Objective: To determine the relationship between academic stress and depressive symptoms in adolescents at SMA Negeri 8 Yogyakarta.

Methods: This quantitative, cross-sectional study involved 274 students from grades X, XI, and XII, selected by systematic sampling, with inclusion criteria of SMA Negeri 8 students aged 15–18 years whose roll numbers were multiples of 3, and exclusion criteria of students who did not complete the questionnaire. Academic stress was measured using the Perceived Academic Stress Scale (PASS), and depressive symptoms were measured using the Kutcher Adolescent Depression Scale (KADS-6). Data were analyzed using the Spearman-rank test.

Results: Most respondents experienced moderate academic stress (52.9%), and 36.5% showed a likelihood of depression. Spearman Rank analysis showed a significant relationship between academic stress and depression ($r = 0.308$; $p = 0.000$).

Conclusion: There is a significant relationship between academic stress and depressive symptoms in adolescents at SMA Negeri 8 Yogyakarta, with a low positive correlation. Higher academic stress is associated with a greater likelihood of depression.

Keywords: academic stress, adolescent, depression.

ABSTRAK

Latar Belakang: Depresi pada remaja merupakan masalah kesehatan mental global yang semakin mengkhawatirkan. Stres akademik akibat tekanan prestasi, tuntutan sosial, dan ekspektasi orang tua menjadi salah satu faktor risiko utama.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan gejala depresi pada remaja di SMA Negeri 8 Yogyakarta.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional melibatkan 274 siswa kelas X, XI, dan XII, dipilih dengan teknik *systematic sampling* dengan kriteria inklusi siswa SMA Negeri 8 berusia 15-18 tahun nomor absen kelipatan 3, kriteria eksklusi siswa yang tidak menyelesaikan kuesioner. Stres akademik diukur menggunakan kuesioner PASS (*Perceived Academic Stress Scale*) dan gejala depresi diukur menggunakan KADS-6 (*Kutcher Adolescent Depression Scale*). Data dianalisis menggunakan uji *Spearman-rank*.

Hasil: Sebagian besar responden mengalami stres akademik kategori sedang (52,9%), dan 36,5% responden menunjukkan mengalami gejala depresi. Uji Spearman Rank menunjukkan hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan gejala depresi ($r=0,308$; $p<0,001$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan gejala depresi pada remaja di SMA Negeri 8 Yogyakarta, dengan kekuatan hubungan rendah dan arah korelasi positif. Semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi skor gejala depresi pada responden.

Kata kunci: depresi, remaja, stres akademik.

PENDAHULUAN

Depresi telah menjadi masalah kesehatan mental global yang semakin mengkhawatirkan, terutama di kalangan remaja. Laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2025 memperkirakan depresi terjadi pada 1,3% kelompok usia 10-14 tahun dan 3,4% pada kelompok usia 15-19 tahun.¹ Di Indonesia, laporan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022 mencatat prevalensi depresi sebesar 5,3% pada remaja usia 10-17 tahun.² Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa remaja usia 15-24 tahun memiliki prevalensi depresi tertinggi yaitu 2%, menjadikan mereka populasi yang paling rentan terhadap masalah kesehatan mental³.

Stres akademik merupakan salah satu faktor risiko yang paling sering dikaitkan dengan kejadian depresi pada remaja. Tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, ditambah dengan beban tugas dan ujian, serta tuntutan dari orang tua dan lingkungan sekolah, menciptakan kondisi psikologis yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi depresi. Penelitian yang telah dilakukan di Denpasar menemukan hubungan signifikan antara stres akademik dan depresi pada siswa SMA.⁴ Penelitian serupa juga menemukan hubungan serupa pada mahasiswa keperawatan di Yogyakarta.⁵

Dan diperkuat oleh penelitian sebelumnya menyebutkan terdapat hubungan positif antara stres akademik dan gejala depresi, yang menunjukkan bahwa stres

akademik merupakan faktor yang dapat memengaruhi gejala depresi pada mahasiswa.⁶ Penelitian lain ditemukan bahwa stres akademik berhubungan positif dengan tingkat depresi pada remaja.⁷ Diperkuat dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya korelasi antara stres akademik (atau kondisi akademik) dengan depresi, tuntutan akademik yang tinggi dan dirasakan melebihi kapasitas remaja berhubungan dengan munculnya gejala depresi.⁸ Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan antara stres akademik dengan gejala depresi pada remaja khususnya siswa SMA masih tergolong belum banyak. Tekanan belajar yang berlebihan bisa memicu atau memperparah kondisi depresi pada kaum remaja, data ilmiah yang mendalam dan komprehensif untuk mendukung pemahaman ini masih terbatas.

SMA Negeri 8 Yogyakarta merupakan sekolah dengan karakteristik akademik kompetitif yang terletak di Kota Yogyakarta. Berdasarkan studi pendahuluan, ditemukan indikasi adanya tekanan akademik yang signifikan di kalangan siswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan stres akademik dengan gejala depresi serta menggambarkan tingkat stres akademik dan gejala depresi pada siswa di SMA Negeri 8 Yogyakarta.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Penelitian dilaksanakan pada

tanggal 7-16 April 2026 di SMA Negeri 8 Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X, XI, dan XII yang aktif bersekolah berjumlah 863 orang. Jumlah sampel yang ditetapkan sebanyak 274 siswa, dipilih menggunakan teknik *systematic sampling*, yaitu sampling berdasarkan nomor absen kelipatan tiga dari setiap kelas. Kriteria inklusi meliputi: siswa berusia 15-18 tahun, aktif bersekolah, dan bersedia berpartisipasi. Kriteria eksklusi meliputi: tidak menyelesaikan kuesioner, atau tidak hadir saat pengumpulan data.

Stres akademik diukur menggunakan kuesioner *Perceived Academic Stress Scale (PASS)* yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel tahun 2015, terdiri dari 18 item yang mencakup tiga dimensi: ekspektasi akademik, beban kerja dan ujian, serta persepsi diri akademik⁹. Instrumen telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia dan telah melalui uji validitas didapatkan nilai koefisien korelasi diatas 0,30 dan reliabilitas menunjukkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,77.¹⁰

Kejadian depresi diukur menggunakan Kutcher Adolescent Depression Scale 6-item (KADS-6) yang dikembangkan oleh Dr. Stan Kutcher, dengan cut-off skor ≥ 6 sebagai kemungkinan mengalami depresi.¹¹ Instrumen telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia dan telah melalui uji validitas di mana nilai untuk setiap item menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r) melebihi nilai r tabel (0,361) dan uji reliabilitas sebesar 0,75.¹²

Data dikumpulkan melalui Google Form dan diolah menggunakan SPSS.

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan gejala depresi. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Universitas Alma Ata dengan nomor KE/AA/III/10113171/EC/2026 dan izin dari pihak sekolah dengan nomor B/000.9/395/SMA.8.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian disajikan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden SMA Negeri 8 Yogyakarta (n=274)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	106	38,7
Perempuan	168	61,3
Usia		
15 tahun	19	6,9
16 tahun	94	34,4
17 tahun	111	40,5
18 tahun	50	18,2
Pendidikan orang tua		
SD	1	0,3
SMP	4	1,5
SMA/SMK	110	40,1
Diploma	35	12,8
Sarjana	124	45,3
Pekerjaan orang tua		
Wiraswasta	85	31,0
PNS/TNI/POLRI	74	27,1
Karyawan Swasta	59	21,5
Buruh	46	16,8
Tidak bekerja/ Pensiun	10	3,6
Pendapatan orang tua		
$\leq$ Rp 2.655.041,81 (UMK Kota Yogyakarta)	89	32,5

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
> Rp 2.655.041,81 (UMK Kota Yogyakarta)	185	67,5
Total	274	100,0

Sumber : Data Primer 2026

Responden dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan (61,3%) sementara responden laki-laki berjumlah 106 siswa (38,7%) dengan kelompok usia terbanyak 17 tahun (40,5%) dan yang paling sedikit adalah usia 15 tahun sebanyak 19 siswa (6,9%). Pendidikan orang tua didominasi lulusan sarjana (45,3%) dan yang paling sedikit tingkat pendidikan SD 1 orang (0,3%), dengan pekerjaan terbanyak wiraswasta (31,0%) dan yang paling sedikit tidak bekerja atau pensiun sebanyak 10 orang (3,6%). Sebagian besar keluarga memiliki pendapatan di atas UMK Yogyakarta (67,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik (n=274)

Stres Akademik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat rendah	4	1,5
Rendah	46	16,8
Sedang	145	52,9
Tinggi	61	22,3
Sangat tinggi	18	6,6
Total	274	100,0

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 2, tingkat stres akademik mayoritas berada pada kategori sedang (52,9%). Berdasarkan Tabel 3, ketiga dimensi PASS menunjukkan dominasi kategori sedang. Dimensi ekspektasi akademik memiliki tekanan tertinggi dengan nilai rerata 3,31. Ini menunjukkan bahwa siswa merasakan tekanan signifikan dari tuntutan dan harapan akademik, baik dari diri

sendiri, orang tua, maupun lingkungan sekolah. Temuan ini dapat dipahami dalam konteks karakteristik demografis responden, di mana 45,3% orang tua berpendidikan sarjana. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa orang tua dengan latar belakang pendidikan tinggi cenderung memiliki harapan akademik yang lebih tinggi terhadap anaknya, yang selanjutnya diinternalisasi oleh siswa sebagai dorongan sekaligus beban prestasi.^{13,14}

Tabel 3. Rekapitulasi Distribusi Stres Akademik Per Dimensi PASS (n=274)

Aspek Stres Akademik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean
Ekspektasi Akademik	Sangat rendah	17	6,2	3,31
	Rendah	42	15,3	
	Sedang	100	36,5	
	Tinggi	68	24,8	
	Sangat tinggi	47	17,2	
Beban Kerja & Ujian	Sangat rendah	7	2,5	3,27
	Rendah	47	17,2	
	Sedang	124	45,3	
	Tinggi	56	20,4	
	Sangat tinggi	40	14,6	
Persepsi Diri Akademik	Sangat rendah	13	4,7	2,81
	Rendah	88	32,1	
	Sedang	120	43,8	
	Tinggi	44	16,1	
	Sangat tinggi	9	3,3	
Total		274	100	

Hal ini dapat dikaitkan dengan tingginya pendidikan orang tua (45,3% sarjana) yang cenderung memiliki ekspektasi akademik lebih tinggi terhadap anak. Ekspektasi akademik adalah prediktor stres akademik paling kuat pada remaja di lingkungan kompetitif. Hal ini sejalan dengan temuan

penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa tingginya ekspektasi dari orang tua, guru, maupun standar internal diri secara signifikan memprediksi tingginya persepsi beban dan kecemasan akademik siswa, terutama pada atmosfer sekolah yang menuntut pencapaian tinggi.^{15,16}

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gejala Depresi (n=274)

Gejala Depresi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kemungkinan mengalami depresi	100	36,5
Kemungkinan tidak mengalami depresi	174	63,5
Total	274	100,0

Berdasarkan Tabel 4, sebanyak 100 siswa (36,5%) menunjukkan gejala kemungkinan mengalami depresi berdasarkan skor KADS-6 ≥ 6 . Penelitian ini menemukan bahwa 36,5% siswa menunjukkan gejala kemungkinan mengalami depresi berdasarkan skrining KADS-6. Perlu dipahami bahwa KADS-6 adalah alat skrining, bukan diagnosis klinis definitif.

Tabel 5. Hubungan Stres Akademik dengan Kejadian Depresi pada Remaja (n=274)

Depresi	Stres Akademik						P value
	Sangat rendah (f)	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi	Total	
Kemungkinan mengalami depresi	1 (0,0%)	41 (15,0%)	98 (35,8%)	31 (11,3%)	3 (1,0%)	174 (63,5%)	0,00 (<0,01),

Depresi	Stres Akademik						R=
Kemungkinan mengalami depresi	Sangat rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi	Total	
	3 (1,0%)	5 (1,8%)	47 (17,2%)	30 (10,9%)	15 (5,5%)	100 (36,5%)	0,08
Total	4 (1,5%)	46 (16,8%)	14 (5,2%)	61 (22,3%)	18 (6,6%)	27 (10,0%)	

Uji Spearman Rank

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 5, pada kelompok yang kemungkinan tidak mengalami gejala depresi sebanyak 174 siswa, proporsi terbesar berada pada kategori stres sedang 98 siswa (35,8%) dan stres rendah 41 siswa (15,0%). Sebaliknya, pada kelompok siswa yang kemungkinan mengalami gejala depresi sebanyak 100 siswa, distribusi menurut tingkat stres akademik menunjukkan bahwa proporsi terbesar berada pada kategori stres sedang sebanyak 47 siswa (17,2%), diikuti stres tinggi 30 siswa (10,9%), dan sangat tinggi 15 siswa (5,5%). Dari data tabulasi silang tersebut tampak adanya kecenderungan bahwa semakin rendah tingkat stres akademik, semakin besar proporsi siswa yang tidak mengalami depresi, dan sebaliknya, semakin tinggi stres akademik, semakin besar proporsi siswa yang kemungkinan mengalami depresi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden masuk dalam kategori kemungkinan tidak mengalami gejala depresi yaitu sebanyak 174 siswa (63,5%),

mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa di SMA Negeri 8 Yogyakarta masih memiliki mekanisme pertahanan mental yang protektif. Kemampuan adaptasi ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh fungsi optimal dari peran Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah dalam melakukan deteksi dini atau penyediaan program manajemen stres, serta adanya faktor protektif internal siswa seperti efikasi diri (*self-efficacy*) dan dukungan sosial sebaya yang positif.^{6,17} Beberapa faktor protektif secara spesifik dapat menjelaskan tingginya proporsi siswa yang berada pada kategori kemungkinan tidak mengalami gejala depresi ini. Salah satunya dukungan keluarga menjadi faktor protektif yang paling konsisten ditemukan dalam literatur. Karokaro tahun 2025 dalam penelitiannya pada 202 remaja menemukan bahwa dukungan emosional keluarga yang memadai berperan penting dalam mengurangi risiko dan dampak depresi pada remaja, sebab remaja yang merasa nyaman dan diperhatikan oleh keluarganya memiliki ruang untuk mengekspresikan tekanan emosional sebelum berkembang menjadi gejala depresi yang lebih berat.¹⁸

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik terbanyak pada responden berada pada kategori sedang (52,9%), hanya 1,5% responden yang berada pada kategori stres akademik sangat rendah. Kondisi ini mencerminkan bahwa tekanan akademik merupakan pengalaman yang cukup umum dan signifikan di kalangan siswa SMA Negeri 8 Yogyakarta. Berdasarkan analisis per dimensi *PASS*, ditemukan pola

distribusi disetiap aspek. Ketiga dimensi *PASS* pada dasarnya tidak mengukur besaran stres yang setara, melainkan mengukur sumber stres yang secara konseptual berbeda sifatnya. Dimensi ekspektasi akademik dan dimensi beban kerja & ujian mengukur besarnya tuntutan eksternal (*external demand*) yang diterima siswa, sedangkan dimensi persepsi diri akademik justru mengukur penilaian dan keyakinan siswa terhadap kapasitas dirinya sendiri (*self-appraisal*), yang bersifat protektif ketika bernilai positif.⁹

Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r)= 0,308 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan gejala depresi pada remaja di SMA Negeri 8 Yogyakarta, dengan kekuatan hubungan yang tergolong rendah dan arah hubungan positif.

Korelasi positif ini bermakna bahwa semakin tinggi stres akademik, semakin besar kemungkinan siswa mengalami gejala depresi, sesuai dengan arah hubungan yang logis secara klinis. Akan tetapi, kekuatan hubungan yang rendah ini secara statistik juga bermakna bahwa stres akademik hanya menjelaskan sebagian kecil variasi gejala depresi yang terjadi pada siswa (koefisien determinasi $r^2 = 0,308^2 = 0,095$, atau sekitar 9,5%). Dengan kata lain, sekitar 90,5% variasi gejala depresi pada siswa SMA Negeri 8 Yogyakarta ditentukan oleh faktor-faktor lain di luar stres akademik. Temuan ini konsisten dengan Pascoe tahun 2020 dan Ariyanti tahun

2021 yang menemukan hubungan serupa di berbagai konteks, dan multifaktorial.^{19,20}

Kekuatan hubungan yang tergolong rendah ($r = 0,308$) juga mengindikasikan bahwa stres akademik hanya salah satu dari banyak faktor yang berkontribusi terhadap depresi. Faktor lain seperti regulasi emosi,²¹ dukungan sosial teman sebaya,²² penggunaan media sosial,²³ dan kualitas hubungan dengan orang tua juga berperan signifikan.²⁴ Secara neurobiologis, paparan stres kronis mengaktifkan aksis HPA (*Hypothalamic Pituitary Adrenal*) dan meningkatkan kadar kortisol yang dapat mengakibatkan neuroinflamasi dan gangguan fungsi hippocampus sebagai substrat biologis depresi.²⁵

Implikasi keperawatan dari penelitian ini menekankan pentingnya skrining dini menggunakan instrumen tervalidasi seperti KADS-6 dan PASS di lingkungan sekolah. Intervensi promotif-preventif berupa edukasi manajemen stres, pelatihan keterampilan coping, dan program mindfulness perlu diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan remaja, baik di puskesmas maupun di sekolah.²⁶

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan gejala depresi pada remaja di SMA Negeri 8 Yogyakarta ($r = 0,308$; $p = 0,000$) dengan kekuatan hubungan rendah dan arah korelasi positif. Tingkat stres akademik terbanyak berada pada kategori sedang (52,9%), dengan dimensi ekspektasi

akademik sebagai sumber tekanan tertinggi. Sebanyak 36,5% siswa menunjukkan kemungkinan mengalami gejala depresi. Diperlukan program skrining kesehatan mental berbasis sekolah yang komprehensif serta kolaborasi antara tenaga kesehatan, pihak sekolah, dan orang tua untuk menurunkan risiko depresi pada remaja.

TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Alma Ata pemberi hibah, SMA Negeri 8 Yogyakarta, seluruh siswa yang telah berpartisipasi sebagai responden, serta pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

KEPUSTAKAAN

1. WHO. World Health Organization [Internet]. 2025. Mental Health of Adolescents. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
2. Indonesia National Adolescent Mental Health Survei. National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian. Ment Health (Lond) [Internet]. 2022;xviii. Available from: <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
3. Kemenkes. Survei Kesehatan Indonesia 2023 [Internet]. 2023. Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
4. Sudarsani L, Devi NLPS, Juniarta IGN. Hubungan Stres Akademik Dengan Depresi Pada Siswa Mipa Di Sman 4 Denpasar. Coping Community

- Publ Nurs. 2021;9:151. doi:<https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i02.p04>
5. Azizah AN, Shafina D, Dealova DN, Setiana E, Nisa FA, Ediyono S. Stress Akademik dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. ResearchGate. 2023. doi:10.13140/RG.2.2.30597.52960
 6. Zhang C, Shi L, Tian T. Associations Between Academic Stress and Depressive Symptoms Mediated by Anxiety Symptoms and Hopelessness Among Chinese College Students. Psychol Res Behav Manag [Internet]. 2022;15. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2055102915596714>
 7. Ho T, Nguyen B, Nguyen N. Academic stress and depression among vietnamese adolescents: a moderated mediation model of life satisfaction and resilience. Curr Psychol [revista en Internet] 2022 [acceso 10 de enero de 2023]; 17(1): 1-11. [Internet]. 2022. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9574843/pdf/12144_2022_Article_3661.pdf
 8. Afiffah NP. Resiliensi Akademik Dengan Stres, Kecemasan dan Depresi Remaja SMA Dimasa Pandemi Covid-19. J Persat Perawat Nas Indones. 2023;8:41. doi:10.32419/jppni.v8i1.366
 9. Bedewy D, Gabriel A. Examining Perceptions of Academic Stress and its Sources Among University Students: The Perception of Academic Stress Scale. Heal Psychol Open [Internet]. 2015. Available from: <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
 10. Ulul Azmi R. Pengaruh Perceived Social Support dan Perceived academic stress terhadap happiness remaja SMA Negeri Favorit di kota Bandung [Internet]. Universitas Pendidikan Indonesia; 2018. Available from: <https://repository.upi.edu/33400/>
 11. Kutcher S, Wei Y. Mental Health and High School Curriculum Guide: understanding mental health and mental illness (version 3) [Internet]. Version 3. teenmentalhealth.org; 2017. Available from: <https://mentalhealthliteracy.org/product/mental-health-high-school-curriculum/>
 12. Sari M, Arbianingsih, Syisnawati, Amal AA. 6-KADS (Kutcher Adolescent Depression Scale) Versi Indonesia: Adaptasi Alat Ukur. J Keperawatan Muhammadiyah [Internet]. 2023;8:2023. Available from: <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/18452/6888>
 13. Zimmer-Gembeck MJ, Skinner EA, Scott RA, Ryan KM, Hawes T, Gardner AA, et al. Parental Support and Adolescents' Coping with Academic Stressors: A Longitudinal Study of Parents' Influence Beyond Academic Pressure and Achievement. J Youth Adolesc. 2023;52:2464–79. doi:10.1007/s10964-023-01864-w PubMed PMID: 37733121.
 14. Xu T, Zuo F, Zheng K. Parental Educational Expectations, Academic Pressure, and Adolescent Mental Health: An Empirical Study Based on CEPS Survey Data. Int J Ment Health Promot. 2024;26:93–103. doi:10.32604/ijmhp.2023.043226
 15. Chua YC, Tang C, Tan B, Lee YP, Vaingankar JA, Chang S, et al. Academic expectations stress, its associations with symptoms of depression and anxiety, and preliminary exploration of suicidality: results from a National Youth Mental Health Survey in Singapore. Front Psychol. 2026;17:1–10. doi:10.3389/fpsyg.2026.1785980
 16. Yang M, Viladrich C, Cruz J. Examining

- the relationship between academic stress and motivation toward physical education within a semester: A two-wave study with Chinese secondary school students. *Front Psychol.* 2022;13:1–10. doi:10.3389/fpsyg.2022.965690
17. Santoso E, Adiansyah T. Hubungan Stres Akademik dengan Kesehatan Mental Remaja Pendahuluan Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan dimana seseorang Organization dalam (Wilujeng et al ., diatas 15 tahun mengalami gangguan data survei Global Health Data kesehatan kejiwaan [Internet]. Vol. 5. 2026;5:234–54. Available from: <https://doi.org/10.55018/jakk.v5i1.152>
 18. Karokaro TM, Yanis A. The Influence of Family Emotional Support on the Incidence. *J Kesehat Komunitas* [Internet]. 2025;11:272–80. Available from: <https://jurnal.hip.ac.id/index.php/keskom/article/view/2220/751>
 19. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG, Pascoe MC, Hetrick SE, The AGP, et al. The impact of stress on students in secondary school and higher education education. *Int J Adolesc Youth.* 2020;25:104–12. doi:10.1080/02673843.2019.1596823
 20. Aryanti R, Pramesti D, Putra MG. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Depresi pada Remaja Madya di SMK Negeri 1 Sedayu, Bantul, yogyakarta. *J Kesehat Masy* [Internet]. 2021;8:2340–7. Available from: <https://reposister.almaata.ac.id/id/eprint/2040/1/JurnalRiana%2CDespita%2CPutra.pdf>
 21. Rodhiyah I, Djuwita E. Difficulty Emotion Regulation as a Predictor of Adolescent Depressive Symptoms. *J Psikol* [Internet]. 2023. Available from: <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v12i2>
 22. Rufaida SA, Wardani IY, Panjaitan RU. Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Masalah Kesehatan Jiwa pada Remaja. *J Ilmu Keperawatan Jiwa* [Internet]. 2021;4. Available from: <https://journal.ppnijateng.org/jikj/article/view/929>
 23. Al Aziz AA. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychol.* 2020;2:92–107. doi:10.21831/ap.v2i2.35100
 24. Soumokil-Mailoa EO, Yanto Paulus Hermanto, Juliana Hindradjat. Orang Tua Sebagai Supporting System: Penanganan Anak Remaja Yang Mengalami Depresi. *Vox Dei J Teol dan Pastor.* 2022;3:244–67. doi:10.46408/vxd.v3i2.154
 25. Lei AA, Wen V, Phang X, Lee YZ, Siew A, Kow F, et al. Chronic Stress-Associated Depressive Disorders : The Impact of HPA Axis Dysregulation and Neuroinflammation on the Hippocampus — A Mini Review [Internet]. 2025;1–13. Available from: <https://www.mdpi.com/1422-0067/26/7/2940>
 26. Cahaya TP, Hanis W, Al M, Lesmana G. Peran Strategis Guru BK dalam Promosi dan Preventif Kesehatan Mental Remaja di Sekolah Menengah. *J Sains Student Res* [Internet]. 2026;4. Available from: <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jssr/article/view/10633/8891>