

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Stres Akademik

2.1.1 Definisi Stres Akademik

Stres biasanya didefinisikan sebagai kondisi tekanan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi seseorang dengan kemampuan mereka untuk menghadapinya (D. Rahmawati et al., 2021). Stres biasanya ditandai dengan berbagai gejala, seperti mudah panik, perasaan sedih, kesulitan untuk merasa tenang, perasaan tertekan, kecemasan. Stres akademik adalah hasil dari ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi tekanan dan tuntutan yang ada di sekolah, terutama dalam mencapai nilai yang ditetapkan oleh Skor Ketuntasan Minimum (SKM) di sekolah (Nurin & Rahmawati, 2023).

Stres biasanya dialami oleh siswa karena tuntutan akademik yang dikenal sebagai stres akademik (Jannah, 2021). Stres akademik dapat dimaknai sebagai penilaian individu terhadap ketidakmampuannya dalam memenuhi berbagai tuntutan di bidang akademik, sehingga memunculkan sumber tekanan (stresor) serta respons tertentu. Stres akademik terdiri atas dua bagian utama: stresor akademik dan respons terhadap stresor tersebut. Stresor akademik termasuk frustrasi, konflik, perubahan dan tekanan untuk memaksakan diri. Respons terhadap stres yang dipersepsikan sebagai kondisi berbahaya atau mengancam dapat memicu aktivitas sistem saraf simpatis, yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah, percepatan detak jantung, produksi keringat yang berlebih, serta penyempitan pembuluh darah (Jatira & S, 2021).

Menurut (Putri & Tantiani, 2021) Stress akademik adalah kondisi tekanan yang dialami oleh siswa sebagai akibat dari tuntutan akademik yang berat, seperti tugas sekolah, ujian, persaingan prestasi, dan adanya tekanan dari orang tua maupun

lingkungan. Disisi lain menurut (A. P. Rahmawati et al., 2025) Stress akademik merupakan respons yang dialami siswa akibat berbagai tuntutan dalam proses pembelajaran. Tuntutan tersebut meliputi kewajiban untuk naik kelas, menyelesaikan tugas dalam jumlah yang banyak, memperoleh nilai ulangan yang tinggi, memilih jurusan, menghadapi kecemasan saat ujian, serta kemampuan dalam mengelola waktu belajar secara efektif. Dalam menjalani pendidikan di lembaga formal, seorang pelajar tidak lepas dari kewajiban untuk menyelesaikan berbagai tugas akademik serta memenuhi beragam tuntutan yang berkaitan dengan proses pembelajaran (Esya Ayunda & Rusyid Affandi, 2023). Stres akademik juga dapat dipengaruhi oleh semua aktivitas yang berada di bidang akademik (Putri & Tantiani, 2021).

2.1.2 Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut (Yuliani & Soeharto, 2024) Aspek-aspek stres akademik dapat diidentifikasi melalui berbagai reaksi yang muncul sebagai respons terhadap stresor, yang meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku.

1. Fisik

Ketika siswa mengalami stres, tubuh mengaktifkan sistem saraf simpatis dan hormon stres (seperti kortisol). Apabila kondisi ini berlanjut, dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan menimbulkan kelelahan fisik.

2. Emosi

Siswa yang mengalami stres akademik sering menunjukkan ketidakstabilan emosi. Dalam beberapa kasus, emosi negatif ini dapat berkembang menjadi perilaku agresif jika tidak dikelola dengan baik.

3. Kognitif

Aspek kognitif muncul ketika individu mengalami stres, yang ditandai dengan adanya pikiran-pikiran yang mengganggu, penurunan konsentrasi, serta menurunnya daya ingat.

4. Perilaku

Aspek perilaku ini sangat penting karena stres dapat memicu kemarahan yang kemudian diekspresikan dalam bentuk agresivitas.

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stres akademik bersifat beragam dan bersumber dari aspek internal maupun eksternal :

1. Faktor Internal

Faktor internal mencakup lemahnya regulasi diri, kesulitan mengatur waktu, usia, jenis kelamin dan kurangnya kepercayaan diri saat menghadapi tuntutan akademik. Individu yang regulasi diri kurang baik biasanya menghadapi tantangan dalam merencanakan strategi belajar, sehingga mudah mengalami stres akademik (Arwina et al., 2022).

2. Faktor eksternal

Faktornya bisa meliputi beratnya beban tugas, sistem evaluasi yang ketat, serta tekanan dari lingkungan sosial seperti tuntutan dari orang tua dan persaingan dengan teman sebaya, dukungan motivasi, kepuasan hidup serta kondisi tempat tinggal (Wenny Nabila Inayati et al., 2022). Pada kajian Lutfiyah et al. 2025 menyatakan bahwa kurikulum merupakan salah satu faktor eksternal di lingkungan sekolah yang sangat memengaruhi tingkat stres akademik siswa. Perubahan, kepadatan materi, dan sistem penilaian dalam suatu kurikulum menentukan seberapa besar beban psikologis yang harus ditanggung oleh siswa. Pada saat ini, sistem pendidikan di Indonesia menerapkan kurikulum merdeka.

Pada jenjang smk, kurikulum ini menuntut kemandirian belajar yang tinggi (self regulated learning) serta membagi beban belajar siswa menjadi dua fokus besar, yaitu kegiatan intrakurikuler (mata pelajaran produktif kejuruan) dan kokurikuler melalui P5 (Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila). Kurikulum yang saat ini digunakan yaitu Kurikulum Merdeka menekankan pembelajaran berbasis proyek dan capaian kompetensi, sehingga dalam pelaksanaannya dapat meningkatkan beban tugas dan tekanan belajar yang berpotensi menimbulkan stres akademik pada siswa.

Secara teori berdasarkan konsep dari (Breuer & Elson, 2017) penumpukan beban koping yang tidak seimbang akibat tuntutan eksternal kurikulum bertindak sebagai stimulus penekan psikologis (stressor) yang menempatkan siswa pada kondisi frustrasi kronis. Kondisi ini mengikis regulasi emosional siswa sehingga secara teoretis menggeser ketidakmampuan koping internal menjadi dorongan agresi yang tak terkendali. Kegagalan koping psikologis ini memicu hubungan linier yang signifikan antara tingginya beban stres sekolah dengan peningkatan ambang agresi siswa di lingkungan pendidikan. Sedangkan secara praktik tekanan psikologis tersebut mewujudkan nyata di lapangan melalui kelelahan fisik akibat sistem blok mata pelajaran produktif selama 6 hingga 8 jam di laboratorium saat mengamati reaktor, tuntutan peran ganda (role overload) penyelesaian tugas kelompok P5 bersamaan dengan penulisan laporan praktikum, serta kecemasan asesmen performa unjuk kerja secara terus-menerus. Akumulasi tekanan nyata ini bertransformasi langsung menjadi perilaku agresif konkrit di sekolah, seperti timbulnya agresi verbal berupa tindakan membentak atau berkata kasar kepada rekan sekelompok praktikum yang bekerja lambat, serta agresi fisik berupa

tindakan membanting buku laporan di atas meja laboratorium karena frustrasi menghadapi kesalahan perhitungan formula kimia yang rumit (Aubertha et al., 2025).

2.1.4 Dampak Stress Akademik

Dampak stres akademik antara lain menurunnya kemampuan untuk fokus saat belajar, kesulitan dalam mengingat dan memahami materi, serta munculnya pola pikir negatif. Secara afektif, kondisi ini dapat menimbulkan perasaan cemas, frustrasi, sedih, dan marah. Sementara itu, dari aspek fisiologis stres akademik dapat menyebabkan tubuh terasa lemas, gemetar, sakit perut, dan pusing (Maulida & Fitriyani, 2023). Dampak yang dirasakan oleh siswa akibat stres akademik meliputi kelelahan, mengantuk saat pelajaran berlangsung, perubahan nafsu makan, lebih sensitif, kesulitan mengingat pelajaran, merasa diabaikan oleh teman sebaya, dan mudah tersinggung (Syahdiantary et al., 2025).

Stres yang berlebihan dan tidak dikelola secara optimal dapat menimbulkan dampak negatif pada berbagai aspek. Pada aspek fisiologis, hal ini ditandai dengan reaksi tubuh seperti wajah pucat atau memerah, mudah lelah, detak jantung meningkat, rasa lemas, gangguan kesehatan, sakit perut, sakit kepala, keringat dingin serta tubuh terasa kaku. Pada aspek perilaku, dapat muncul tindakan seperti merusak benda di sekitar, berdebat, berkata kasar, menghina, menunda tugas, bermalas-malasan, hingga mencari aktivitas yang menyenangkan namun berisiko, bahkan membolos sekolah. Selain itu, stres juga berdampak pada aspek kognitif yang memengaruhi proses berpikir individu (Utami & Purba, 2025). Stres akademik berdampak pada penurunan motivasi belajar siswa (Afifah Dzakiyyah Rahmah et al., 2025).

2.1.5 Instrumen Stres Akademik

Untuk mengukur Stress Akademik menggunakan *The Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)*, Kuesioner ini diadopsi dari penelitian (Sun et al., 2011), dan sudah teruji validitas dan reabilitasnya. Kuesioner ini menggunakan skala Likert, yang melibatkan sejumlah 16 item pertanyaan yang terdiri dari *Tekanan belajar, Beban kerja, Kekhawatiran nilai, Ekapetasi diri, dan Keputusan*. (Sun et al., 2011).

Tabel 2 . 1 Kuesioner The Educational Stress Scale for Adolescents

No.	Pertnyataan	STS	TS	N	S	SS
	<i>Tekanan Belajar</i>	1	2	3	4	5
1.	Ada perasaan tertekan yang terus-menerus dalam rutinitas belajar saya sehari-hari					
2.	Saya merasa tertekan ketika harus bersaing dengan teman sekelas saya					
3.	Saya merasa tertekan oleh tingginya harapan dari guru-guru saya					
4.	Saya merasa stres dengan banyaknya ujian/test yang harus saya jalani					
	<i>Beban Kerja</i>					
5.	Saya merasa tugas sekolah terlalu banyak					
6.	Saya merasa jumlah tugas sekolah lebih dari yang mampu saya tangani					
7.	Saya merasa waktu luang saya kurang, karena tugas sekolah					
	<i>Khawatir Nilai</i>					
8.	Saya sangat khawatir dengan nilai akademik saya					
9.	Saya sangat tidak puas dengan nilai akademik saya					

10.	Saya selalu merasa kurang percaya diri dengan skor akademik saya					
	<i>Ekspetasi Diri</i>					
11.	Saya merasa stres ketika saya tidak bisa memenuhi standar saya sendiri					
12.	Saya gagal memenuhi harapan diri sendiri, saya merasa tidak cukup baik					
13.	Biasanya saya tidak bisa tidur karena khawatir saat tidak bisa mencapai target diri sendiri					
	<i>Keputusasaan</i>					
14.	Saya merasa sangat sulit untuk berkonsentrasi selama di kelas					
15.	Saya merasa tidak mampu mengikuti pelajaran saya					
16.	Saya merasa masa depan saya suram karena masalah akademik saya					

Kuesioner dalam bentuk Skala *likert*, dengan *scoring* sebagai berikut :

(1) Sangat tidak setuju : 1

(2) Tidak setuju : 2

(3) Netral : 3

(4) Setuju : 4

(5) Sangat Setuju : 5

Kategori:

Skor Rendah < 50

Skor Tinggi ≥ 50

2.2 Konsep Perilaku Agresif

2.2.1 Definisi Perilaku Agresif

Perilaku agresif merupakan bentuk pelampiasan emosi yang muncul sebagai respons terhadap kegagalan yang dialami individu. Perilaku ini ditunjukkan melalui tindakan yang disengaja untuk menyakiti orang lain atau merusak benda di sekitarnya, baik dalam bentuk agresi verbal seperti penggunaan kata-kata kasar maupun dalam bentuk perilaku agresif secara fisik (Trisnawati et al., 2022). Perilaku ini dapat membahayakan anak-anak atau orang lain (Fauza & Chalidaziah, 2021). Perilaku agresif dapat dipengaruhi oleh rendahnya harga diri individu. Persepsi negatif terhadap diri sendiri dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk melakukan tindakan agresif terhadap orang lain (Fitriani et al., 2021). Perilaku agresi adalah tindakan yang dilakukan secara sengaja yang dapat melukai seseorang baik secara fisik atau mental serta merusak barang dan benda (Saraswati, 2023).

Perilaku agresif didefinisikan sebagai tindakan yang dilakukan secara sengaja dengan tujuan untuk menyakiti, merugikan, atau menimbulkan penderitaan pada orang lain, baik secara fisik maupun verbal. Definisi ini mencakup agresi yang nyata tampak (*overt aggression*) seperti pertengkaran, perkelahian, serta bentuk implisit yang lebih halus seperti manipulasi sosial, dan diakui sebagai masalah perilaku yang berdampak pada kesehatan serta hubungan sosial individu. Studi empiris dunia kesehatan menunjukkan bahwa agresi dapat mencakup tindakan fisik maupun non-fisik yang disengaja untuk menyebabkan kerugian pada target, dan hal ini telah menjadi fokus penelitian tentang faktor biopsikososial yang memengaruhi perkembangan agresivitas di kalangan remaja (Fauzi et al., 2023).

Selain itu, perilaku agresif tidak hanya ditunjukkan secara fisik dan menyebabkan reaksi emosional seperti kemarahan dan permusuhan, yang muncul sebagai respons terhadap frustrasi, tekanan lingkungan, atau konflik interpersonal. Dalam konteks perkembangan remaja maupun interaksi sosial, agresi seringkali merupakan ekspresi emosi negatif yang ditampilkan melalui kata-kata maupun tindakan yang merugikan orang lain, sehingga pemahaman definitif mengenai agresivitas penting untuk mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif di lingkungan pendidikan, keluarga, dan masyarakat (Rahmat et al., 2024).

2.2.2 Aspek-aspek Perilaku Agresif

Menurut (Biswas & Narad, 2025) Ada empat komponen Agresivitas yang meliputi Fisik, Verbal, Kemarahan, dan Permusuhan.

1. Aspek fisik

Perilaku ini mencakup berbagai tindakan yang bertujuan untuk menyakiti atau mengganggu orang lain, seperti merusak barang, memukul, menendang, mendorong.

2. Aspek verbal

Merupakan bentuk agresi yang dilakukan dengan menyakiti orang lain melalui penggunaan kata-kata, misalnya membentak, berdebat, dan mengejek.

3. Aspek kemarahan

Terkait kemampuan untuk mengendalikan emosi, misalnya perasaan marah, dan kesal (jengkel).

4. Permusuhan

Aspek ini merupakan bentuk agresi yang berkaitan dengan munculnya perasaan cemburu, iri hati, kecurigaan, serta sikap permusuhan terhadap orang lain.

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Agresif

Faktor -faktor penyebab perilaku agresif meliputi lingkungan keluarga, pengaruh sosial budaya, kondisi di sekolah, dan sifat seseorang. Ada juga faktor lain seperti pengalaman hidup, usia, jenis kelamin, serta tingkat status sosial ekonomi. Maka dari itu, perilaku agresif ini tidak muncul pada orang dewasa saja, tapi anak-anak pun sering ketahuan melakukan hal serupa, misalnya suka menyerang orang lain dan bikin kerugian buat korban (Mastuinda & Suryana, 2021).

Faktor penyebab agresivitas di sekolah, biasanya dipengaruhi oleh pertemanan, stres akademik, kurangnya perhatian orang tua, dan pergaulan negatif. Dalam aspek tekanan akademik, siswa merasa tertekan akibat materi pelajaran yang sulit dipahami, tugas sekolah yang menumpuk, kurangnya konsentrasi akibat suasana kelas yang tidak kondusif, hingga merasa mentalnya terganggu karena ejekan fisik (Aubertha et al., 2025). Faktor utama yang sering memicu perilaku agresi pada peserta didik jenjang sekolah menengah biasanya berasal dari pertengkaran dengan teman sebaya, masalah dengan guru, rasa puas diri secara pribadi, dan pengaruh dari lingkungan sekitarnya. Jika perilaku agresif ini dibiarkan tanpa penanganan serius dari guru atau orang tua, anak-anak bisa terkena dampak buruk seperti luka emosional dan psikologis, prestasi belajar yang tertunda, sulit bergaul dengan orang lain, bahkan berujung pada kekerasan yang lebih serius. (Br Ginting et al., 2021).

2.2.4 Dampak Perilaku Agresif

Perilaku agresif berdampak menurunkan prestasi belajar siswa, merusak hubungan sosial, memicu rasa cemas, serta menimbulkan perasaan depresi yang mengganggu (Ainni & Rusli, 2022). Perilaku agresif bisa merugikan baik pelaku maupun korbannya. Bagi pelaku misalnya, orang-orang di sekitar bakal menjauhinya gara-gara sikapnya yang bikin orang lain risih. Sementara itu, korban

sering kali merasakan luka fisik sekaligus trauma batin yang dalam. (Restu, Yusri, & Ardi, 2013). Perilaku agresif yang parah dapat menyebabkan kesejahteraan mental menjadi kacau, prestasi belajar turun drastis, dan merusak hubungan sosial sosial antara korban dan pelakunya. (Syahira Hayu Ananta et al., 2025).

Dampak perilaku agresif tidak hanya memengaruhi korban, tetapi juga pelakunya sendiri. Bagi korban, hal ini menimbulkan rasa takut yang mendalam, sehingga merusak hubungan sosial menjadi tidak sehat. Selain itu, perilaku tersebut sering mengganggu ketenangan lingkungan sekitar korban karena anak-anak dengan sifat agresif cenderung merusak barang-barang di sekitarnya. Apabila anak mengalami kekerasan secara berulang kali, hal itu berpotensi menimbulkan berbagai dampak buruk, misalnya menurunnya rasa percaya diri, sulit bergaul dengan teman sebaya, perilaku destruktif, kecenderungan mengisolasi diri dari sekitar, penyalahgunaan narkoba dan alkohol, serta resiko bunuh diri yang tinggi (Rahmah et al., 2024).

2.2.5 Instrumen Perilaku Agresif

Untuk mengukur Perilaku Agresif menggunakan Buss Perry Aggression Questionnaire (BPAQ), Kuesioner tersebut diadopsi dari penelitian (Buss & Perry, 1992), yang sudah teruji validitas dan reabilitasnya. Kuesioner ini menggunakan skala Likert, dan terdapat 29 item pertanyaan yang terdiri dari *Agresi fisik*, *Agresi verbal*, *Kemarahan (Anger)*, *Permusuhan (Hostility)* (Buss & Perry, 1992).

Tabel 2 . 3 Kuesioner Buss Perry Aggression Questionnaire

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
	<i>Agresi Fisik</i>	1	2	3	4	5
1.	Saya melampiaskan amarah pada benda, seperti perabotan, saat saya marah					
2.	Jika seseorang memukul saya, saya membalas					

3.	Saya sedikit lebih sering berkelahi dibandingkan rata-rata orang					
4.	Saya pernah mengancam orang yang saya kenal					
5.	Saya tidak punya alasan yang baik untuk memukul orang lain					
6.	Jika diprovokasi secara berlebihan, saya mungkin akan memukul orang lain					
7.	Sesekali, saya tidak bisa menahan keinginan untuk memukul orang lain					
8.	Saya pernah menjadi sangat marah hingga memecahkan barang					
9.	Jika saya harus menggunakan kekerasan untuk melindungi hak saya, saya akan melakukannya					
<i>Agresi Verbal</i>						
10.	Saya memberi tahu teman secara terbuka saat saya tidak setuju dengan mereka					
11.	Saya tidak tahan untuk tidak berdebat saat orang tidak setuju dengan saya					
12.	Ketika orang mengganggu saya, saya mungkin memberi tahu mereka apa pendapat saya tentang mereka					
13.	Saya seringkali mendapati diri saya tidak setuju dengan orang lain					
14.	Teman-teman mengatakan bahwa saya agak suka berdebat					
<i>Kemarahan</i>						
15.	Terkadang saya marah meledak-ledak tanpa alasan yang jelas					
16.	Saya kesulitan mengendalikan emosi saya					
17.	Terkadang saya merasa seperti tong mesiu yang siap meledak					

18.	Saya cepat naik darah, tapi cepat juga mereda					
19.	Saya adalah orang yang berkepala dingin (tenang)					
20.	Beberapa teman menganggap saya pemaarah					
21.	Ketika merasa frustrasi, saya menunjukkan kejengkelan saya					
	<i>Permusuhan</i>					
22.	Ketika orang bersikap sangat baik, saya bertanya-tanya apa mau mereka					
23.	Saya bertanya-tanya mengapa terkadang saya merasa sangat pahit/getir terhadap sesuatu					
24.	Saya curiga terhadap orang asing yang terlalu ramah					
25.	Terkadang saya merasa diperlakukan tidak adil oleh hidup					
26.	Terkadang saya sangat cemburu					
27.	Orang lain sepertinya selalu beruntung					
28.	Terkadang saya begitu cemburu hingga tidak bisa memikirkan hal lain					
29.	Saya tahu bahwa teman-teman membicarakan saya di belakang					

Kuesioner dalam bentuk Skala *likert*, dengan *scoring* sebagai berikut :

(1) Sangat tidak setuju : 1

(2) Tidak setuju : 2

(3) Netral : 3

(4) Setuju : 4

(5) Sangat Setuju : 5

Kategori:

Skor Rendah < 60

Skor Sedang 60-90

Skor Tinggi > 90

2.3 Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Remaja

Masa remaja ialah masa perubahan dari usia kanak-kanak ke usia dewasa. Selama periode ini terjadi berbagai perubahan, seperti perubahan hormon, fisik, psikologis, dan sosial (Ermis Suryana et al., 2022). Usia remaja secara umum dibedakan menjadi tiga kelompok utama. Kelompok remaja awal mencakup rentang usia 12 hingga 14 tahun, sedangkan remaja tengah usia 15 sampai 17 tahun, dan remaja akhir berlangsung dari usia 18 hingga 21 tahun. (Rahmat et al., 2024). Bagi para remaja yang sedang menempuh masa belajar, sekolah menjadi salah satu lembaga utama dimana proses pendidikan berlangsung secara menyeluruh dan terstruktur. Di tempat ini, siswa mampu mengembangkan bakat, minat, serta kemampuan mereka sesuai dengan tujuan pendidikan yang ditetapkan. (Br Ginting et al., 2021).

Remaja yang berada di jenjang pendidikan menengah kerap menyelesaikan beragam persoalan, seperti adu kekuatan fisik, dan mengesampingkan pendekatan penyelesaian masalah yang melibatkan pertimbangan secara mendalam dan teliti (Zuyina et al., 2025). Perilaku agresi termasuk dalam bentuk kenakalan remaja yang harus ditekan dan dikendalikan secara kolektif. Hal ini dilakukan untuk membentuk karakter siswa yang lebih baik, sehingga mereka dapat saling menghargai serta menghormati teman-temannya. Dengan demikian, tercipta suasana sekolah yang penuh kasih sayang, dan terbebas dari bentuk kekerasan, baik fisik maupun psikis. (Br Ginting et al., 2021). Perilaku agresi ini kerap ditemui di kalangan siswa pada tingkat pendidikan menengah.

2.4 Penelitian Yang Relevan / MAPPING

Tabel 2 . 4 Jurnal Penelitian Terkait

No	Judul/Penulis / Tahun	Desain	Tujuan	Hasil
1	Dinamika Stres Akademik, Dukungan Sosial, dan Agresivitas pada Siswa Sekolah MenengahKej uruan. (Aubertha et al., 2025) <i>Jurnal Nasional</i> No : 02 Vol :02 Doi: 10.26486/jdp.v1i1.4016 Nama Jurnal : <i>Ilmu Psikologi dan Kesehatan</i>	Desain : penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan metode korelasional dan regresi dengan desain Cross sectional Teknik Sampling : simple random sampling. Sample : Penelitian ini berjumlah 269 siswa Populasi : Seluruh siswa SMK Ma'arif NU 1 Ajibarang sebanyak 898 siswa. I : Penelitian ini menggunakan Instrumen Aggression Questionnaire(AQ), Student-Life Stress Inventory(SLSI), dan Multidimensional Scale of Perceived Social Support(MSPSS). Analisi data menggunakan	Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan dukungan sosial terhadap kecenderungan agresivitas pada siswa kelas XI SMK Ma'arif NU 1 Ajibarang.	Hasil penelitian menunjukkan stres akademik berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan agresivitas dengan nilai $F = 222,833$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), kontribusi 45,3%. Dukungan sosial juga berpengaruh signifikan dengan $F = 5,987$ dan $p = 0,015$ ($p < 0,05$), kontribusi 1,8%. Secara bersama-sama, stres akademik dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 45,1% dengan $F = 111,167$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$)

		regresi		
2	Hubungan Antara Stres Akademik dan Perilaku Agresivitas Pada Siswa SMP (Ananta et al., 2024) <i>Jurnal Nasional</i> No : 2 Vol : 3 Doi : 10.37729/jpsp.v3i2.5494 Nama Jurnal : <i>Journal of Psychosociopr eneur</i>	Desain : penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Cross Sectional Sample : berjumlah 228 siswa. Teknik sampling : proportionate random sampling. Populasi : penelitian mencakup seluruh siswa SMP PGRI 1 Buayan berjumlah 532 siswa. I : Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan skala Likert untuk pengumpulan data, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan Regresi linier sederhana.	Tujuannya adalah untuk Mengetahui apakah ada hubungan antara stress akademik dan perilaku agresif remaja di sekolah SMP.	Hubungan positif signifikan antara stress akademik dan agresivitas siswa SMP ditunjukkan dengan nilai signifikan yaitu $0,000 < 0,05$ artinya ada hubungan yang signifikan antara stress akade mik dengan perilaku agresivitas Siswa SMP
3	Stres Akademik Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan	Desain : penelitian ini menggunakan pendekatan Cross Sectional Sample :	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak stres akademik pada siswa kelas XI	Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa stres akademik berada pada kategori

	dan Konseling (Sriwahyuning sih & Barseli, 2024) <i>Jurnal Nasional</i> No : 2 Vol : 8 Doi : 10.26539/teraputik.823157 Nama Jurnal : <i>Jurnal bimbingan dan konseling</i>	penelitian ini berjumlah 177 siswa SMA. Teknik sampling : Propotional Random sampling. Populasi : penelitian ini berjumlah 319 siswa kelas XI SMA Negeri 4 Padang. I : Instrumen yang ada dalam penelitian ini menggunakan skala stres akademik (SSA) Analisis data : Dengan statistik deskriptif menggunakan rumus presentase.	SMA Negeri 4 Padang.	tinggi, yang artinya siswa SMA Negeri 4 Padang mengalami stres akademik.
4	Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Cyberloafing pada mahasiswa (Muhammad Nurul Aziz & Oki Mardiawan, 2025) <i>Jurnal Nasional</i> No :1 Vol :5	Desain : penelitian ini kuantitatif jadi menggunakan desain Cross Sectional. Populasi : Ada 349 mahasiswa Sample : Berjumlah 291 responden. Teknik Sampling : Convenience Sampling Instrument : Berupa	Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dengan cyberloafing pada mahasiswa di kota Bandung.	Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara stres akademik dan perilaku cyberloafing pada mahasiswa kota bandung dengan nilai 0,084. Hubungan tersebut tergolong lemah, namun menunjukkan bahwa semakin tinggi stres

	<i>Doi</i> : 10.29313/jrp.v5i1.6351 <i>Nama Jurnal</i> : <i>Jurnal Riset Psikologi (JRP)</i>	kuesioner Student-Life stress Inventory (SSI) untuk mengukur dan Skala Cyberloafing <i>Analisis Data</i> : Menggunakan SEM		akademik, maka kecenderungan cyberloafing juga meningkat.
5	Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Stres Akademik Siswa SMAN 1 Kedamean (Fanani et al., 2024) <i>Jurnal Nasional</i> <i>No</i> : 2 <i>Vol</i> : 8 <i>Doi</i> : 10.31004/prepotif.v8i2.30417 <i>Nama Jurnal</i> : <i>Jurnal Kesehatan Masyarakat</i>	<i>Desain</i>: Menggunakan kuantitatif dengan desain Cross Sectional <i>Populasi</i> : Secara keseluruhan, 112 siswa dari kelas XI SMAN 1 Kedamean <i>Sample</i> : Sebanyak 88 siswa <i>Teknik Sampling</i> : Menggunakan Simple Random Sampling <i>Instreumen</i> : Menggunakan kuesioner <i>Analisa Data</i> : uji rho spearmen dan SPSS	Tujuannya untuk menganalisis dan mengidentifikasi hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik pada siswa SMAN 1 Kedamean	Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Kedamean memiliki hubungan antara stres akademik dan kecerdasan emosional, dengan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hubungan ini dianggap positif dan signifikan secara statistik, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Koefisien korelasi $r = 0,386$. Artinya, peningkatan kecerdasan emosional siswa dalam penelitian ini diikuti oleh skor skor stres akademik yang lebih tinggi.
6	Academic Stress and Sleep Quality among Chinese Adolescents:	<i>Design</i> : using quantitative with a cross-sectional design <i>Population</i> : Senior high	This study aims to examine the influence of academic pressure on problem	The research results show that academic stress has a direct positive and significant effect on adolescent sleep

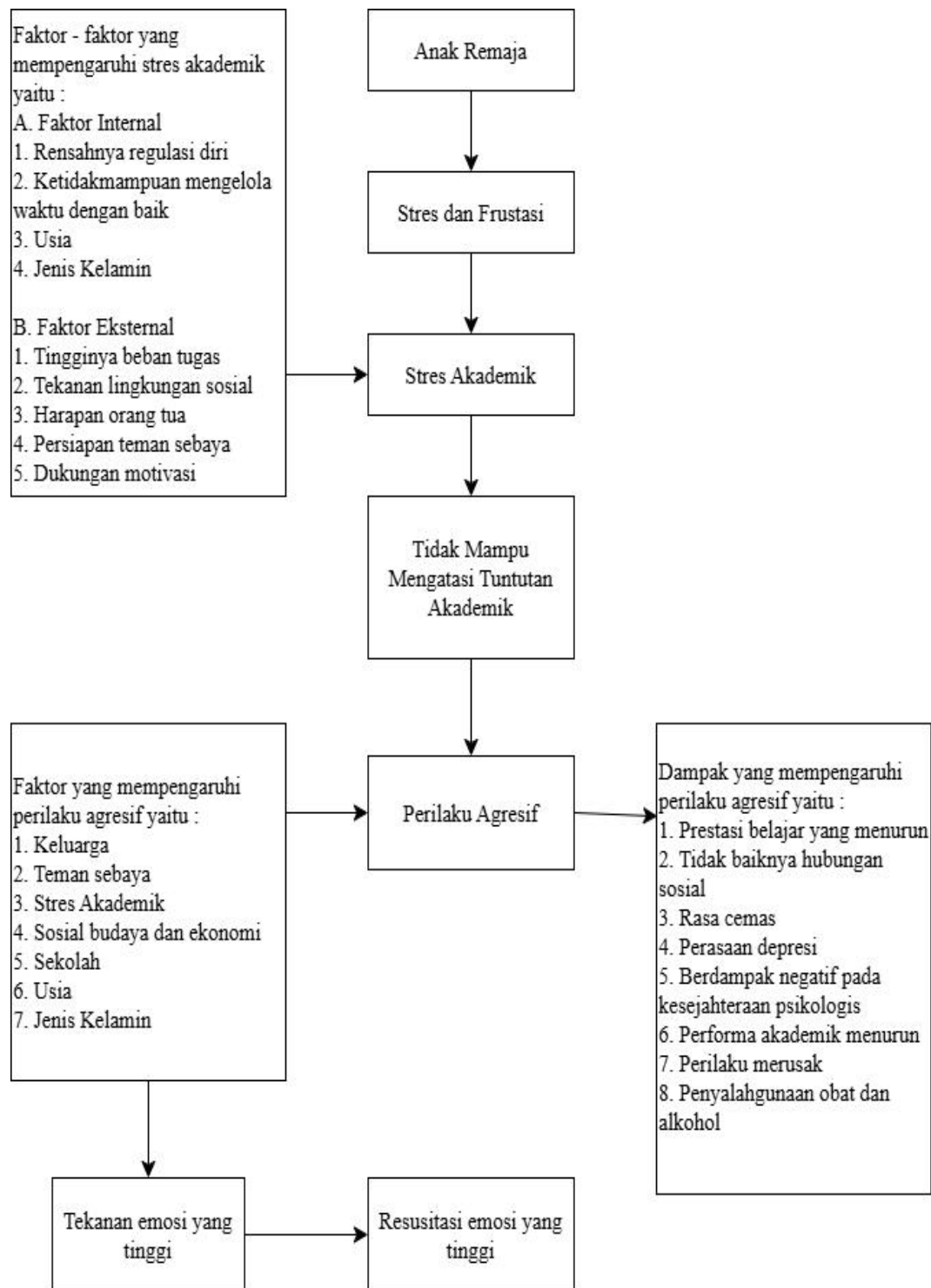
	Chain Mediating Effects of Anxiety and School Burnout (Wang & Fan, 2023) <i>Journal International</i> <i>No :2219</i> <i>Vol :20</i> <i>Doi : 10.3390/ijerph 20032219</i> <i>Nama Jurnal :International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	school and junior high school are carried out in Jiangsu Province. Sample : around 1.232 students The Sampling : Using a random sampling technique. Instrument : ESSA , SBI,SAS and PSQI Analysis data : SPSS	behaviors in adolescents and to analyze the mediating role of parental conflict, self-control, and subjective well-being in that relationship. The study seeks to explain how academic pressure not only directly impacts aggressive and deviant behavior, but also through psychological and social mechanisms that strengthen or weaken the relationship..	quality ($\beta = 0.230$; $p < 0.001$), which means that the higher the level of academic stress, the worse the sleep quality experienced. In addition, the effect of academic stress on sleep quality is also mediated by anxiety and school burnout. Adolescents with higher levels of academic stress tend to experience increased anxiety ($\beta = 0.486$; $p < 0.001$), and this anxiety subsequently contributes to a decline in sleep quality ($\beta = 0.23$)..
7	Discipline, Academic stress, and Aggression among Secondary School Adolescents in Mbarara City, Uganda (Mujuni & Kihembo, 2025) <i>Journal International</i> <i>No : 1</i> <i>Vol : 7</i> <i>Doi :</i>	Design : In this study, a cross sectional research design and quantitative approach was used. Population : The population is 4,027 students. Sample : The sample consisted of 359 students. The Sampling : Structured random sampling Instrument :	Aims to identify the relationship between discipline, academic stress, and aggression among high school students in Mbarara City, Uganda	The results show that an increase in stress levels caused by education and the use of unpleasant disciplinary techniques increases the probability of aggressive behaviour ($\beta = .251$, $p < .001$ and $\beta = .237$, $p < .001$).

	10.47672/ajp.2709 Nama Jurnal : American Journal of Psychology	Using a structured questionnaire. Data analysis : Using Pearson product-moment correlation coefficient and linear regression.		
8	Academic Stress and Aggression. The Moderating Role of Social Support (Bratu, 2023) Journal International No : 2 Vol : 14 Doi : 10.47040/SDP SYCH.V14I2.165 Nama Jurnal : Psychology and Educational Science	Desain: The present study has a cross-sectional, descriptive, correlational design Population and Sample : The participants were 149 students, Teknik Sampling : The sampling method is one of convenience. Instrument : The instruments used were The Academic Stress Questionnaire, The Aggression Questionnaire, and The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Data Analysis : Regresi analyses	Knowing the relationship between academic stress and aggression as well as the role of social support	The results of this study are that academic stress significantly predicts the dimensions of anger & hostility; social support does not strongly moderate. Among the four types of academic stress, only two are significantly positively associated with hostility, namely stress related to other people, $\beta = .39$, $t(149) = 4.35$, $p < .01$ and stress determined by personal factors, $\beta = .20$, $t(149) = 2.01$, $p < .05$.
9	Student Aggression in	Design : The research was	The goal is to assess the	The results show that about 12% of

	a Military Medical University and Coping Strategies for Dealing With Stressful Conditions (Shabani et al., 2025) <i>Journal International</i> <i>No : 8</i> <i>Vol : 8</i> <i>Doi : 10.1002/hsr2.70899</i> <i>Nama Jurnal : Health Science Reports</i>	conducted using a quantitative method with a cross-sectional design. Population : On 314 students from a military university. Sample : Using a sample of 314 students. The Sampling : using a purposive sampling technique Instrument : Data were collected using three standardized instruments : The Aggression Quesionnaire, the stress coping strategies questionnaire, and demographic information questionnaire Analysis data : Using SPSS software (version 21)	relationship between stress and aggressiveness in students	students have high aggression. The majority use task-oriented coping (61.5%), followed by emotional (24.8%) and avoidance (10.2%). Aggression is related to gender, semester, occupation, depression, as well as alcohol and tobacco use, but not to age or other demographic factors. All results are significant at $p < 0.05$.
10	Effect of Academic Stress, Loneliness and Life Satisfaction on	Design : Cross Sectional Population : high school students, undergraduate	The aim is to investigate the influence of Academic Stress, Loneliness, and Life Satisfaction	The results show that academic stress is significantly related to aggression ($r=0.46$, $p<0.01$). The

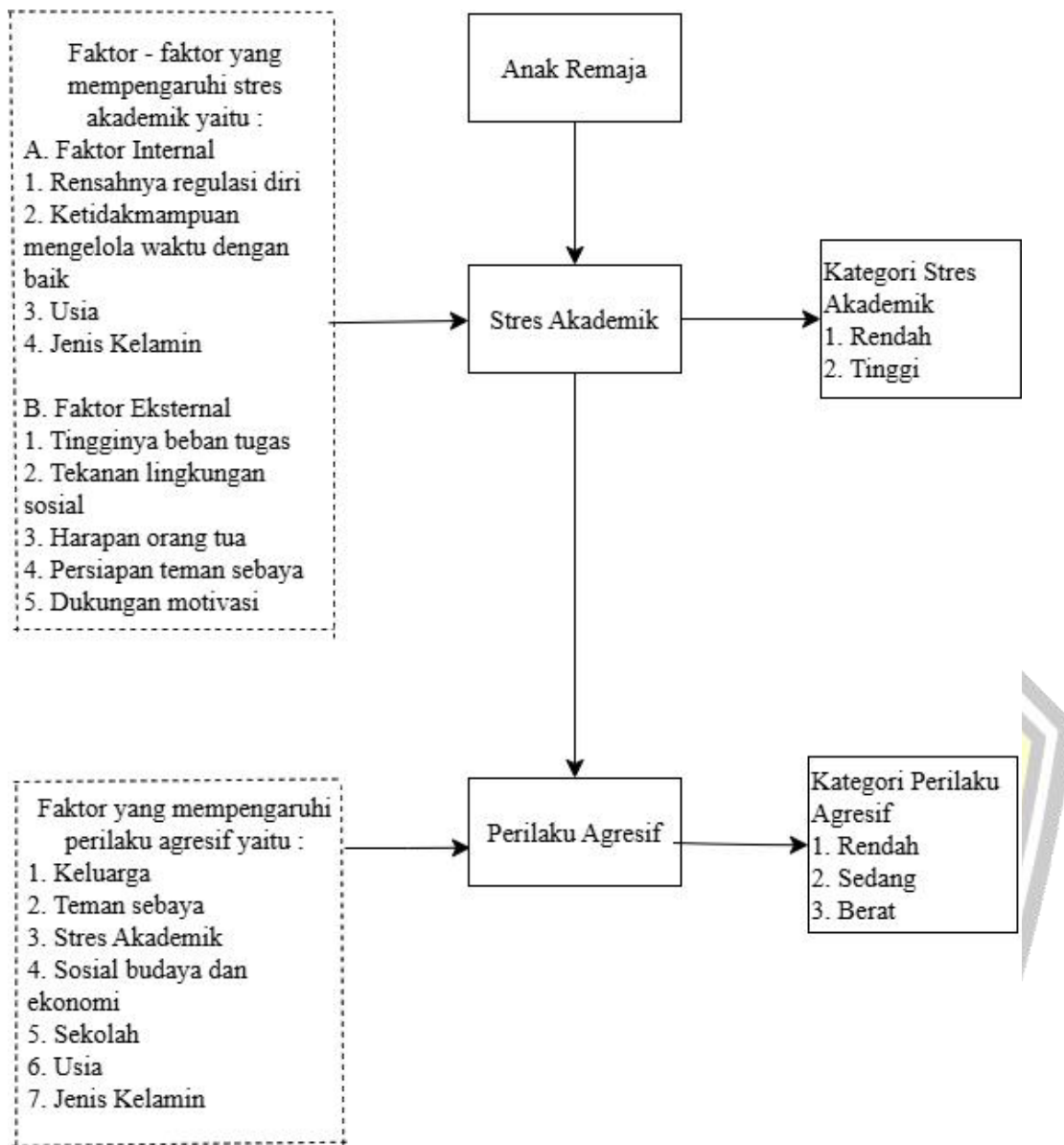
Aggression Levels of Students: a Covid-19 Context (Sengupta, 2023) <i>Journal International No : 08 Vol : 11</i> <i>Doi : 10.21474/IJA R01/17412</i> <i>Nama Jurnal : International Journal of Advanced Research</i>	students, post-graduate students, and Ph.D. Sample : 215 students. The Sampling : Purposive Sampling Instrument : Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ) and Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) Analysis data : Correlation Analysis & Regression Analysis and ANOVA	on the Level of Student Aggression, in the context of Covid-19	regression model is significant ($p < 0.001$).
--	--	---	---

2.5 Kerangka Teori



Gambar 2 . 1 Kerangka Teori Hubungan Antara Stres Akademik dengan Perilaku Agresif di SMKN 1 Mojoanyar

2.6 Kerangka Konsep



Keterangan:

———— : Diteliti

..... : Tidak diteliti

Gambar 2 . 2 Kerangka Konsep Hubungan Antara Stres Akademik dengan Perilaku Agresif di SMKN 1 Mojoanyar

2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H1 : ”Terdapat hubungan antara stres akademik dengan perilaku agresif pada siswa sekolah menengah kejuruan di SMK Negeri 1 Mojoanyar” dengan kata lain, peningkatan tingkat stres akademik cenderung diikuti oleh meningkatnya kecenderungan perilaku agresif pada siswa.

Hal tersebut terjadi karena stres akademik muncul akibat berbagai tuntutan pembelajaran, seperti beban tugas yang tinggi, ujian, adanya tekanan dari orang tua, kesulitan dalam memahami materi, serta tuntutan praktek kerja lapangan. Kondisi ini dapat menimbulkan reaksi emosional berupa marah, frustrasi, dan kecemasan. Apabila emosi tersebut tidak dapat dikendalikan, maka dapat diekspresikan melalui perilaku agresif, baik dalam ucapan maupun tindakan. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin besar pula potensi munculnya perilaku agresif pada siswa .

