

Gambaran Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling

Ria Hayati

Institut Agama Islam Negeri Ternate, Maluku Utara, Indonesia

riahayati@iain-ternate.ac.id

Abstrak

Belajar merupakan proses atau upaya yang selalu dilakukan setiap individu untuk mendapatkan perubahan tingkah laku, baik dalam bentuk pengetahuan, ketrampilan, sikap dan nilai positif. Tetapi dalam proses belajar mahasiswa sering memiliki kendala yaitu berupa stress akademik akibat adanya tekanan belajar, beban tugas, dan kekhawatiran terhadap nilai. Penelitian ini menggambarkan stress akademik yang dialami mahasiswa dengan jenis penelitian kepustakaan atau *library research* dengan cara mengumpulkan informasi dan data melalui beberapa sumber baik buku maupun internet yang berkaitan dengan stress akademik. Hasil yang didapat dari beberapa sumber bacaan bahwa stress akademik mahasiswa secara umum kebanyakan lebih dominan berada ditingkat tinggi meskipun sebagian mengalami stress akademik pada tingkat sedang.

Kata Kunci: *Stress Akademik, Mahasiswa Bimbingan Konseling*

Abstract:

Learning is a process or effort that is always carried out every day individual to get a change in behavior, good in the form of knowledge, skills, attitudes and values positive. But in the learning process, students often have obstacles in the form of academic stress due to learning pressure, workload, and worries about grades. This study describes the academic stress experienced by students with this type of library research by collecting information and data through several sources, both books and the internet, related to academic stress. The results obtained from several reading sources that the academic stress of female students is greater than the academic stress of male students and in general most students' academic stress is more dominant at high levels although some experience academic stress at moderate levels.

Keywords: *Academic Stress, Students*

A. Pendahuluan

Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas depan. Namun dalam proses pendidikan di sekolah siswa tidak jarang juga kehidupan mereka dimasamengalami stres karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program di sekolah. Stres yang dialami siswa di lingkungan sekolah akan terakumulasi terhadap gangguan psikologis dan penyakit fisik (Santrock, J. W. 2007; Hidayat, B. U. A. 2012). Stres yang sering dialami oleh siswa adalah stres akademik (Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. 2013). Stres akademik merupakan sumber stres yang terjadi pada setting sekolah (Calaguas, 2011; Azhar, A. 2015).

Stres merupakan suatu bagian dalam hidup yang tidak dapat terelakan pada kehidupan manusia. Hampir seluruh manusia pernah mengalami stres, baik stres psikologis, stres akademik maupun stres di lingkungan kerja. Stres adalah beban yang dialami seseorang yang menarik seseorang tersebut dari segala penjuruan, ketegangan dan tekanan yang dialami seseorang saat menghadapi tuntutan untuk menguji kemampuan dalam mengatasi atau mengelola masalah dalam hidup (Bartsch & Evelyn, 2005). Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan penelitian tentang stres diketahui bahwa secara fundamental, teori stres terbagi menjadi tiga pendekatan yaitu 1) stres model stimulus, yaitu stres yang muncul karena adanya rangsangan dari lingkungan, 2) stres model respon, yaitu stres yang muncul karena adanya perubahan psikis, emosional dan fisik dari dalam diri individu dan 3) stres model transaksional, yaitu stres yang muncul karena adanya respon emosi dan proses kognitif dari interaksi manusia dan lingkungan (Gaol, 2016). Stres akademik merupakan kasus yang paling sering dialami oleh siswa, baik pada tingkat sekolah menengah atas maupun perguruan tinggi yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang dihadapi semakin banyak seperti tugas sekolah, ujian dan lain-lain (Gaol, 2016).

Tekanan yang didapatkan baik secara internal maupun eksternal dapat berdampak pada proses belajar siswa. Tekanan eksternal berupa tuntutan dari orang tua dan guru untuk dapat menjadi siswa yang berprestasi secara akademis serta tuntutan dari masyarakat dimana siswa harus dapat bersosialisasi dengan baik kepada sesama teman sebaya dan lingkungan sekitar. Untuk melakukan hal tersebut siswa harus memiliki kemampuan untuk dapat mengelola emosi dan mengatur hubungan yang positif serta mengambil keputusan. Kemampuan ini selanjutnya disebut sosial-emosional.

Stres akademik merupakan stres yang dialami mahasiswa/siswa di sekolah/perguruan tinggi (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa bersumber dari tuntutan internal dan eksternal. Tuntutan internal

Gambaran Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling

berasal dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan. Sedangkan tuntutan eksternal bersumber dari tugas kuliah, beban mata kuliah, dan materi perkuliahan yang semakin kompleks (Publido dkk dalam Agustiniingsih, 2019). Mahasiswa dirasa belum mampu untuk menyesuaikan model belajarnya sesuai dengan tuntutan perkuliahan, dikejutkan oleh rentang waktu pembelajaran yang panjang dan berbeda, dan tidak dapat mengatur waktu belajar dengan baik (Rossiana dalam Tuasikal & Retnowati, 2019). Stres merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap prestasi akademik. Stres akademik yang dialami mahasiswa akan mempengaruhi hasil/prestasi akademiknya (Affum-osei dalam Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021).

B. Kajian Teoritis

Desmita (2010); Barseli & Ifdil (2017) menyatakan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stresor*”. *Academic stresor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Menurut King (Husnar, Saniah, & Nashori, 2017) stres merupakan respon seseorang terhadap lingkungan atau kejadian yang mengancam dan membebani kemampuan individu untuk mengatasinya. Atkinson, Smith, dan Beem (Husnar, Saniah, & Nashori, 2017) juga mengungkapkan definisi stress yang tidak jauh berbeda bahwa secara umum stres adalah hal yang terjadi ketika seorang individu dihadapkan pada suatu kondisi yang diyakini dapat membahayakan kesehatan fisik dan mentalnya. Barseli, Ifdil, dan Fitria (2020) berpendapat bahwa stres akademik merupakan respon psikologis yang timbul karena banyaknya tugas dan tuntutan yang harus diselesaikan oleh mahasiswa. Sejalan dengan pendapat tersebut, Desmita (Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021) menyatakan bahwa stres akademik adalah respon siswa/mahasiswa terhadap tuntutan akademik yang menekan sehingga memicu timbulnya ketidaknyamanan, ketegangan dan perubahan perilaku. Selanjutnya, Olejnik & Holschuh (Zuama, 2014) juga mengungkapkan bahwa stres akademik adalah respon terhadap ketegangan yang diakibatkan oleh tuntutan akademik yang harus dipenuhi individu. Berdasarkan pemaparan berbagai definisi dari para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu respon psikologis yang disebabkan oleh tantangan dan tuntutan akademik yang menimbulkan ketegangan, rasa tidak nyaman, dan perubahan perilaku individu.

Aspek-aspek stres akademik menurut Sun, Dunne, dan Hou (Barseli & Ifdil, 2017) dikelompokkan menjadi lima aspek, yaitu: (a) Tekanan belajar. Tekanan belajar mengacu pada tekan yang dialami seseorang saat belajar di

sekolah dan di rumah. Tekanan tersebut dapat berasal dari orang tua, teman di sekolah, ujian di sekolah, dan jenjang pendidikan yang lebih tinggi, (b) Beban tugas. Beban tugas berhubungan dengan tugas-tugas yang harus diselesaikan oleh seseorang di sekolah seperti, pekerjaan rumah (PR), tugas sekolah, ulangan, dan ujian, (c) Kekhawatiran terhadap nilai. Aspek intelektual menyangkut kemampuan individu untuk memperoleh pengetahuan baru dan juga proses kognitif seseorang. Seseorang yang mengalami stres akademik akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa, dan kualitas kerjanya menurun, (d) Ekspektasi diri. Ekspektasi diri mengacu pada kemampuan individu untuk memiliki harapan atau ekspektasi atas dirinya sendiri. Individu yang mengalami stres akademik memiliki harapan yang rendah atas dirinya seperti, selalu merasa prestasi akademiknya gagal dan selalu merasa mengecewakan orang tua dan guru jika prestasi akademiknya tidak sesuai dengan keinginannya, (e) Keputusan. Putus asa berhubungan dengan respon emosional individu saat ia merasa tidak mampu untuk mencapai tujuan dalam hidupnya. Individu yang merasakan stres akademik akan merasa bahwa ia tidak mampu memahami pelajaran dan menyelesaikan tugas sekolah. Aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Sun, Dunne, dan Hou (Barseli & Ifdil, 2017) menjelaskan stres akademik dari sisi sumber-sumber stres akademik.

Faktor-faktor penyebab timbulnya stres akademik menurut Puspitasari; Gunawati, Hartati, dan Listiara (Barseli & Ifdil, 2017) yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang menyebabkan munculnya stress akademik yakni: (1) Pola pikir. Seseorang yang berpikir bahwa ia tidak bisa mengendalikan situasi, cenderung merasakan stres yang lebih besar, (2) Kepribadian. Kepribadian seorang siswa dapat menentukan kemampuannya dalam menghadapi stres. Tingkat stres siswa yang optimis umumnya lebih rendah daripada siswa yang pesimis, (3) Keyakinan. Alasan internal berikutnya yang juga menentukan tingkat stres siswa ialah keyakinan atau pemikiran mereka. Keyakinan memiliki peran penting dalam menjelaskan kondisi di sekitar seseorang. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pikiran mereka tentang sesuatu, bahkan dalam jangka panjang, dapat menyebabkan tekanan psikologis.

Adapun faktor eksternal yang menyebabkan munculnya stres akademik yaitu: (1) Pelajaran lebih padat, (2) Tekanan untuk berprestasi tinggi, (3) Dorongan status sosial, (4) Persaingan antar orangtua.

Mahasiswa/siswa yang mengalami stres akademik menurut Selye; Tan dan Chan (Nurmala, Wibowo, & Rachmayani, 2020) menunjukkan gejala emosional, kognitif, perilaku, dan fisiologis yaitu (a) Gejala Emosional: Secara emosional, seseorang yang mengalami stres akan merasa takut, khawatir, mudah tersinggung dan marah, kehilangan minat terhadap hal-hal di sekitarnya, tidak dapat menikmati hidup, membenci sekolah, tidak bersemangat, gugup, merasa tidak

Gambaran Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling

aman, dan merasa cemas; (b) Gejala Kognitif: Manifestasi dari stres dapat berupa ketidakmampuan untuk berpikir, kurang konsentrasi, sering melamun, pelupa, kebingungan, pikiran kacau, penurunan produktivitas atau prestasi akademik, dan sering melakukan kesalahan dalam bekerja; (c) Gejala Fisiologis: Gejala fisik yang muncul seperti sakit kepala, pusing, mual, muntah, kesulitan dalam bernapas, jantung berdebar-debar, sakit perut, kehilangan nafsu makan atau makan berlebihan, sering ke kamar mandi, sulit tidur, mimpi buruk, bangun terlalu pagi, telapak tangan berkeringat, dan cepat lelah; (d) Gejala Perilaku: Gejala perilaku yang timbul seperti menarik diri dari pergaulan, pendiam, suka menyerang, merusak dan mengganggu, berbohong, membolos sekolah, menarik rambut, menggigit kuku, mengigau, agresif, menggertakkan gigi, mencari kesalahan orang lain, dan tidak mempercayai orang lain.

C. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan, yaitu studi yang objek penelitiannya berupa karya-karya kepustakaan, baik berupa jurnal ilmiah, buku, artikel dalam media massa, maupun data-data statistik. Kepustakaan akan digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian yang diajukan oleh penulis yang dalam hal ini adalah gambaran stress akademik mahasiswa bimbingan konseling. Adapun sifat dari studi yang dilakukan adalah deskriptif analisis yaitu memberikan edukasi dan pemahaman kepada pembaca, serta jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder.

D. Hasil

Studi literatur ini disusun dengan tujuan untuk memaparkan kondisi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa secara umum dan mahasiswa jurusan bimbingan konseling. Berdasarkan penelitian Ardatia Murty (2022) menyatakan tingkat stress akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya selama pembelajaran daring berada pada berkategori sedang. Dalam menelaah beberapa jurnal mengenai stress akademik mahasiswa, diperoleh bahwa pandemi serta perubahan yang terjadi pada proses pembelajaran membuat meningkatnya stress akademik mahasiswa. Banyak permasalahan yang bermunculan akibat dari meningkatnya stress akademik. Untuk mengatasinya mahasiswa perlu melakukan strategi coping stress untuk mengurangi perasaan stress yang terjadi. Coping dimaknai sebagai sebuah usaha individu untuk dapat mengatasi stress yang menghampirinya melalui perubahan kognitif atau perilaku agar memperoleh perasaan aman pada dirinya.

Selanjutnya survey yang dilakukan oleh Nurul Badri (2020) untuk melihat kondisi stres akademik mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan, sebanyak 291 mahasiswa terdapat 18 (0.06%) mahasiswa yang mengalami kondisi stres tinggi, sebanyak 119 (0.40%) mahasiswa cukup stres, dan sebanyak 154 (0.52%) mahasiswa mengalami kondisi stres rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan yang menyebabkan terjadinya stress akademik pada mahasiswa baru tersebut yaitu (1) Mahasiswa baru membutuhkan penyesuaian diri dalam belajar di perguruan tinggi, banyaknya tugas yang diberikan dosen, sistem pembelajaran, pola hubungan pengajar juga mempengaruhi stress akademik mahasiswa; (2) Selain itu mahasiswa baru juga membutuhkan peran layanan konseling di kampus untuk mereduksi masalah stress akademik yang di alami sehingga dapat menumbuhkan kepercayaan diri dan memotivasi mahasiswa.

Selanjutnya Banan C.A., Shinta M., Moch. J. P. (2020) melakukan survey online sebanyak 269 mahasiswa yang terdapat permasalahan stresor akademik pada mahasiswa tahun pertama yang tinggi, terlihat hasil penelitian yang paling dominan dalam mengidentifikasi stresor akademik pada mahasiswa tahun pertama FKIP Universitas Lampung Tahun Akademik 2019/2020 adalah tugas dengan topik kuantitas tugas banyak dan proses perkuliahan dengan topik jadwal kuliah yang tidak beraturan.

E. Pembahasan

Pada hakikatnya, stres akademik merupakan kondisi umum yang dialami hampir seluruh mahasiswa selama masa studinya. Berbagai hasil penelitian membuktikan hal ini; *American College Health Association* mengemukakan bahwa lebih dari 60% mahasiswa di Amerika mengalami tekanan karena tuntutan akademik (de la Fuente et al., 2020), selain itu adanya indikasi peningkatan gejala psikosomatis dan perilaku impulsif pada lebih dari 66% mahasiswa di Korea Selatan karena stres akademik yang tinggi. Kondisi yang tidak jauh berbeda juga terjadi di Indonesia, Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyatakan sejak tahun 2011 terjadi peningkatan signifikan terhadap kondisi stres akademik pelajar (Lestari, 2018; Palupi, 2020), kondisi ini menjadi pemicu menurunnya performa akademik, rendahnya *self-efficacy* dan munculnya perilaku maladaptif pada pelajar, khususnya mahasiswa. Secara lebih khusus, kondisi stres akademik juga dialami oleh mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Studi awal menunjukkan bahwa dari 750 orang responden yang tersebar di seluruh fakultas, terdapat 28.8% responden mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, dan hanya 8% responden yang mengalami stres akademik rendah. Kondisi ini hendaknya dapat diatasi sehingga performa akademik mahasiswa dapat mencapai titik optimal (Zadrian Ardi, 2021). Dalam mereduksi stress academic, Zadrian

Gambaran Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling

(2021) melakukan penelitian pengembangan produk berupa model konseling *online* menggunakan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* untuk mereduksi stress akademik mahasiswa yang memenuhi kriteria valid, praktis dan efektif untuk digunakan dan perlu dilakukan pengujian lebih lanjut sebelum digunakan secara luas.

F. Simpulan

Stres merupakan suatu bagian dalam hidup yang tidak dapat terelakan pada kehidupan manusia. Hampir seluruh manusia pernah mengalami stres, baik stres psikologis, stres akademik maupun stres di lingkungan kerja. Stres adalah beban yang dialami seseorang yang menarik seseorang tersebut dari segala penjur, ketegangan dan tekanan yang dialami seseorang saat menghadapi tuntutan untuk menguji kemampuan dalam mengatasi atau mengelola masalah dalam hidup (Bartsch & Evelyn, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, ditarik kesimpulan modul BK untuk pengelolaan stres akademik siswa berada pada kategori layak secara materi, sangat layak secara tampilan modul dan tingkat keterpakaian modul BK untuk pengelolaan stres akademik siswa berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, bahwa modul BK untuk pengelolaan stres akademik siswa dapat digunakan sebagai media dalam pelaksanaan layanan BK di sekolah.

Stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis. Stress disebabkan karena adanya hal-hal tertentu, salah satunya stres yang terjadi pada mahasiswa yaitu stress yang berasal dari dalam diri individu, misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Sedangkan yang berasal dari luar individu yaitu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen, dan lain-lain (Heiman & Kariv, 2005). Menurut Calaguas (2011) Stres akademik merupakan sumber stres yang terjadi pada setting sekolah. Menurut Rahmawati (2017) stresor akademik merupakan stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti; tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian.

Referensi

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 6(2), 241–250. DOI: <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-149. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>
- Ardatia Murty. 2022. Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Sriwijaya Selama Pembelajaran Daring. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
- Banan C.A., Shinta M., Moch. J. P. (2020). Identifikasi Stresor Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Bimbingan Konseling*. FKIP Universitas Lampung
- Barseli, M., & Ifdil. (2017). Konsep Stress Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. DOI: <https://doi.org/10.29210/119800>
- Barseli, M., Ifdil., Fitria, L. (2020). Stress Akademik Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95-99. DOI: <https://doi.org/10.29210/02733jppi0005>
- Bilfaqih, Y., & Qomarudin, M. N. (2015). *Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring Panduan Berstandar Pengembangan Pembelajaran Daring untuk Pendidikan dan Pelatihan*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Calaguas, G. M. 2011. Collage Academic Stress: Differences along Gender Lines. *Journal of Social and Developmental Sciences*. Filipina: Pampanga State Agricultural University. Vol. 1 No. 5.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science*, 2(2), 81–89. DOI: <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Budury, S., & Khamida, K. (2020). Stres Pembelajaran Online Berhubungan dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 985-992.
- Heiman and Kariv. 2005. Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: *College Student Journal*, Vol. 39 No. 1. Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. 2015. Exploring Relationships Between Academic Hardines, Academic Stressors and Achievement in University Undergraduates. *JAEPR*. Yunani: University of Ioannina. Vol. 1 No.1.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora*, 2(1), 94-105. DOI: <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>

Gambaran Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling

- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era Covid-19 dan Dampaknya terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach*, 1(2), 153-165.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia*, 10(1), 31-39. DOI: 10.30872/psikostudia
- Melania, E. P. (2020). Pembelajaran daring, apakah efektif untuk Indonesia. Diakses 16 November 2021, dari Kompas Muda: <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/06/pembelajaran-daring-apakah-efektif-untuk-indonesia/>
- Mustofa, B. (2019). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: Parama Ilmu.
- Nurmala, M. D., Wibowo, T. U. S. H., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa dalam Pembelajaran Online pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 13-23. DOI: 10.30870/jpbk.v5i2.10108
- Nurul Badri. 2020. Peran Layanan Konseling Individu Dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Uin Sumatera Utara. *Skripsi*. Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. <http://repository.uinsu.ac.id/11595/1/Skripsi%20Nurul%20Badri.pdf>
- Pandini, I. C., & Novitayani, S. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa dalam Mengikuti Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19. *Idea Nursing Journal*, 12(1), 6-10.
- Rahmawati, W. K. 2017. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*. Malang: Unikama. Vol.2 No. 1.
- Santrock, J.W. 2007. *Perkembangan Anak Jilid I Edisi Ke Sebelas*. Jakarta: PT Erlangga
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion- Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 4(2), 105-118. DOI: <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 20-27.
- Zadrian Ardi. 2021. Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa dengan Konseling Online Melalui SFBC. Mahasiswa Prodi Doktor (S3) Bimbingan dan

Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. *Online*.
<https://padek.jawapos.com/opini/27/08/2021/mereduksi-stres-akademik-mahasiswa-dengan-konseling-online-melalui-sfbc/>

Zuama, S. N. (2014). Kemampuan Mengelola Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG Paud. *Kreatif*, 17(2), 78-87.