

Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa di Sekolah Vokasi

Alimatuk Sakdiyah Pulungan^{1*}, Nurhayani²

^{1,2}Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received June 08, 2024

Accepted July 30, 2024

Available online August 25, 2024

Kata Kunci:

Stress Akademik, Konseling Kelompok, Pendidikan Vokasi

Keywords:

Academic Stress, Group Counseling, Vocational School



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Stress akademik menjadi salah satu problem siswa untuk mencapai prestasinya, stress ini terjadi disebabkan karena adanya menundaan dalam mengerjakan tugas sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stress akademik siswa. Hal ini juga mengungkapkan tingkat stress akademik dengan angka yang tinggi merupakan hal yang tidak menguntungkan bagi peserta didik dikarenakan sebagian besar waktu belajar dihabiskan dengan sia sia di sekolah. Jenis penelitian ini dengan menggunakan kuantitatif melalui pendekatan eksperimen dan desain penelitian ini yaitu one group pretest-post-test. Subjek penelitian ini yaitu kelas X TKJ, populasinya terdiri dari 27 siswa dan sampelnya 9 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan pengukuran skala likert. Analisis data dengan menggunakan Uji Paired T Tes. Hasil analisis data pretest dan posttest stress akademik diperoleh nilai hasil paired t-test dengan Sig. (2-tailed) didapatkan nilai sebesar $p = 0,000$. karena nilai $p < 0.05$, maka hipotesis yang diterima adalah H_a yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat stress akademik. Hasil analisis data stress akademik dapat disimpulkan bahwa bukti empiris ini mendukung hipotesis dalam penelitian ini, yaitu layanan konseling kelompok efektif dan berpengaruh untuk menurunkan stress akademik siswa.

ABSTRACT

Academic stress is one of the problems students have in achieving their achievements. This stress occurs due to delays in doing school assignments. This research aims to analyze students' academic stress levels. This also reveals that high levels of academic stress are unfavorable for students because most of their learning time is spent in vain at school. This type of research uses quantitative through an experimental approach and the research design is one group pretest-post-test. The subject of this research is class X TKJ, the population consists of 27 students and the sample is 9 students. The data collection technique uses a questionnaire with Likert scale measurements. Data analysis using the Paired T Test. The results of the analysis of pretest and posttest academic stress data obtained paired t-test results with Sig. (2-tailed) obtained a value of $p = 0.000$. because the p value is < 0.05 , the accepted hypothesis is H_a , which means that there is a significant difference in the level of academic stress. The results of the academic stress data analysis can be concluded that this empirical evidence supports the hypothesis in this research, namely that group counseling services are effective and influential in reducing students' academic stress.

1. PENDAHULUAN

Pada era saat ini yang dimana era kompetitif, semua Negara berusaha untuk meningkatkan kualitas pendidikannya, karena dengan adanya kualitas pendidikan dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat pada suatu Negara. Pasal 31 Ayat 1 Undang-Undang Dasar 1945 yang berbunyi, "Setiap warga Negara berhak mendapatkan pendidikan" (Wahyudi, 2022). Siswa atau peserta didik merupakan subjek yang mendapatkan setiap program-program yang dirancang oleh guru, dan kesemuanya belum tentu dapat memahami secara cepat apa yang diajarkan. Kondisi inilah yang akan menjadi situasi dimana kebutuhan akan bimbingan dan konseling sangat penting untuk dilakukan (Arifin, 2017). Tingkat stress di sekolah dengan angka yang tinggi merupakan hal yang tidak menguntungkan bagi peserta didik dikarenakan sebagian besar waktu belajar dihabiskan dengan sia sia di sekolah, hal ini diperkuat oleh

*Corresponding author

E-mail addresses: halimatuksakdyah@gmail.com (Alimatuk Sakdiyah Pulungan)

Rosanti et al., (2022) yang menerangkan bahwa menjadi pelajar merupakan tugas yang berat karena begitu banyaknya tuntutan tugas yang dibebankan sekolah kepada para peserta didik.

Begitu banyak hal yang dan tuntutan tuntutan sekolah yang harus dipenuhi oleh peserta didik. Salah satunya yaitu (tuntutan tugas). Tugas yang dihadapi siswa berkaitan dengan proses dan pencapaian tujuan pembelajaran yang harus dikerjakan dan dihadapi peserta didik yang dapat menimbulkan perasaan stres (Fitriani & Sabrial, 2023). Dari fenomena ini penyelenggaraan pendidikan di sekolah pada umumnya hanya ditujukan kepada para siswa yang memiliki kemampuan diatas rata-rata, sehingga para siswa yang berkemampuan sedang atau kurang sering terabaikan. Dengan demikian siswa yang memiliki kemampuan yang kurang tidak mendapat kesempatan yang memadai untuk berkembang sesuai dengan kapasitasnya. Beranjak dari sini timbul apa yang disebut dengan kesulitan belajar (*learning difficult*) yang menimpa siswa berkemampuan sedang atau rendah.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Pusat (BPS) lulusan siswa SMK semakin menurun dari tahun ke tahunnya. Pada tahun 2020 lulusan SMK yang memasuki dunia pendidikan lanjutan maupun pekerjaan sebesar 13,55% pada tahun 2021 sebesar 11,13%, dan pada tahun 2022 mencapai angka 9,42% (Andayani, 2021). Angka ini menunjukkan bahwa lulusan SMK banyak yang menganggur. Selain itu, kesulitan belajar juga dapat dialami oleh siswa yang memiliki kemampuan rata-rata yang disebabkan oleh banyak faktor tertentu yang menghambat tercapainya kinerja akademik yang sesuai dengan harapan (Lutfiah et al., 2022). Kesulitan belajar siswa ditunjukkan oleh adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar, dan dapat bersifat psikologis, sosiologis, fisiologis maupun munculnya kelainan perilaku (*misbehavior*) sehingga pada akhirnya dapat menyebabkan prestasi belajar yang dicapainya berada di bawah semestinya. Sedangkan menurut survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia pada tahun 2020 yang melibatkan 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota menyebutkan bahwa sebanyak 73,2% siswa dari 1.700 responden mengaku tertekan dan stres terhadap tugas yang diberikan oleh guru (Ulfiyani et al., 2015).

Azhari Basri et al., (2023) mengungkapkan bahwa fenomena kesulitan belajar seseorang siswa biasanya tampak jelas dari menurunnya prestasi akademik atau kinerjanya. Namun kesulitan belajar juga dapat dibuktikan dengan kemunculan kelainan perilaku (*misbehavior*) siswa seperti berperilaku aneh didalam kelas, mengganggu teman, berkelahi, bolos sekolah dan sering meninggalkan jam pelajaran di kelas. Fenomena stress akademik dialami oleh siswa SMK Negeri 1 Barumun. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi serta interaksi langsung kepada siswa ditemukan berbagai permasalahan yang menyebabkan siswa mengalami stress akademik seperti kehilangan konsentrasi, perilaku menghindari diri dari pergaulan, melakukan penundaan tugas atau prokrastinasi, ketidakhadiran pada jam belajar yang mempengaruhi terhadap prestasi akademiknya. Stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu (Fatmawati, 2018). Stres akademik terjadi karena siswa ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat siswa merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi. Stres yang berlangsung lama dan terus menerus akan memberikan dampak yang buruk bagi peserta didik terutama dalam hal pencapaian akademik (Rosanti et al., 2022).

Menurut Ariani et al., (2023) untuk menguraikan mengenai stres akademik, yaitu suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Menurut Bullah, (2022) mengemukakan bahwa stres akademik adalah persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan pengetahuan yang harus dikuasai tersebut. Nuzulia & Hidayah, (2022) menyatakan sumber stres akademik atau stresor akademik yang umum, antara lain: 1) Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum 2) Prokrastinasi Adanya ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak individu yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan 3) Standar akademik yang tinggi.

Stres yang berkepanjangan, atau berulang ulang dan kronis, dan tubuh tidak disiapkan untuk itu dan akibatnya dapat merusak otak. Selain itu, stres yang tergolong tinggi akan berbuntut kepada hal hal tragis yang membahayakan diri penderita (Saepurohman et al., 2022). Menurut statistik tahun 2012 sedikitnya terdapat 31 kasus bunuh diri pada remaja dan 3 kasus diantaranya yaitu akademis (Musradinur, 2016). Permendikbud No.111 tahun 2014 tentang bimbingan dan konseling pada satuan pendidikan dasar dan pendidikan menengah menjelaskan bahwa "setiap peserta didik/atau konseli satu dengan lainnya itu berbeda berdasarkan kecerdasan, bakat, minat, kepribadian dan fisik serta latar belakang keluarga yang dihadapi peserta didik sehingga memerlukan adanya layanan bimbingan dan konseling (Yanti & Haqqi, 2021). Bimbingan konseling memiliki tujuan membantu konseli mencapai perkembangan optimal dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, belajar, sosial, dan karir. Dengan kata lain, proses konseling haruslah merupakan layanan profesional yang diberikan oleh konselor kepada seseorang yang mengalami masalah (Nurhayati & Pw, 2019). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress akademik adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok, dikarenakan

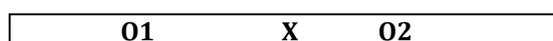
dianggap dapat mengatasi dengan tepat permasalahan stress akademik (Harahap & Syarqawi, 2023). Untuk mengatasi Stress Akademik bimbingan konseling hadir untuk dapat mengurangi masalah ini (Nasution & Fitriani, 2024). Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah terdiri dari enam bidang bimbingan yaitu, bidang bimbingan pribadi, bidang bimbingan sosial, bidang bimbingan belajar, bidang bimbingan karir dan ditambah lagi dengan dua bidang tambahan yaitu, bidang bimbingan kehidupan berkeluarga dan bidang bimbingan beragama (Harahap, et al, 2023). Konseling kelompok umumnya diselenggarakan satu hingga dua kali dalam seminggu. Penyelenggaraan dengan interval yang lebih sering akan mengurangi penyerapan informasi dan umpan balik yang didapatkan selama proses konseling (Salahudin, 2010).

Suatu hal yang perlu mendapat perhatian khusus, ialah sifat dari isi pembicaraan dalam konseling kelompok. Konseling kelompok mengharuskan agar para klien (siswa) dapat mengutarakan kondisi diri masing-masing sepenuhnya dan seterbuka mungkin (Sukatini et al., 2022). Dalam hal ini, asas kerahasiaan menjadi menonjol. Masing-masing siswa perlu mempercayai konselor dan rekan-rekan mereka sesama anggota kelompok, bahwa kerahasiaan semua orang mereka kemukakan terjamin sepenuhnya (Ramlah, 2018). Konseling kelompok menjadi salah satu alternatif untuk menyelesaikan permasalahan stress akademik, karena dalam pelaksanaan konseling kelompok pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi serta mengarahkan arah jalannya diskusi agar anggota kelompok dapat membantu anggota kelompok lainnya mencapai tujuan-tujuan bersama seperti memperoleh solusi terhadap suatu permasalahan yang dialami dan juga mendapatkan dukungan dari anggota kelompok lainnya (Syarqawi et al., 2022). Pada akhirnya kesemua rangkaian kegiatan layanan konseling kelompok semua anggota kelompok berinteraksi satu sama lain dengan mengeluarkan pendapat, menanggapi permasalahan, memberikan masukan serta solusi yang ditawarkan dan lainnya (Nasution & Irman, 2024).

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik meneliti tentang pengaruh konseling kelompok untuk menurunkan stress akademik siswa di SMK Barumon dengan harapan peneliti bias menjawab permasalahan dan dapat menurunkan perilaku stress akademik yang dihadapi oleh siswa SMK Barumon.

2. METODE

Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Menurut Akbar et al., (2023) mengemukakan bahwa penelitian eksperimen adalah "Metode penelitian dimana peneliti memanipulasi suatu stimuli atau kondisi, kemudian mengobservasi pengaruh atau akibat dari perubahan stimuli atau kondisi tersebut pada obyek yang dikenai stimuli atau kondisi tersebut". Jenis penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimen, dengan desain *one group pretest-post test* yaitu desain eksperimen dengan memberikan pretest sebelum diberikan intervensi dan posttest setelah diberikan intervensi.



Gambar 1. Rancangan Penelitian *one group pre-test and post-test design*

Keterangan :

01 = *Pre-test* sebelum diberi perlakuan

X = *Treatment*

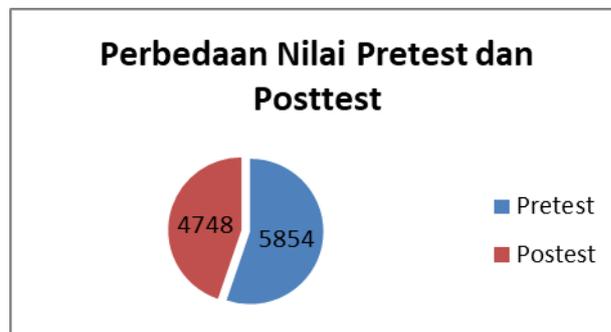
02 = *Post-test* setelah diberi perlakuan

Subjek penelitian ini diambil dari siswa yang teridentifikasi mengalami stress akademik di sekolah. Populasi diambil dari kelas X TKJ yang terdiri dari 27 siswa. Penarikan sampel di ambil sebanyak 9 orang siswa pada kelompok eksperimen dengan teknik purposive sampling. Karakteristik subjek dari penelitian yaitu yang terindikasi stress akademik melalui angket stress akademik yang sudah diuji validitas dan realibilitasnya. Instrument yang digunakan dalam penelitian berupa angket stress akademik. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuesioner/atau angket, dengan teknik pengukuran skala *likert*. Tipe dalam skala ini diberi 4 pilihan jawaban. Prosedur penelitian sebelum mengisi kuesioner responden diberitahu mengenai tujuan penelitian dan diminta untuk mengisi secara jujur sesuai yang dirasakan oleh responden. Teknik analisis data yang dilakukan dengan melakukan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis uji *paired t-test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

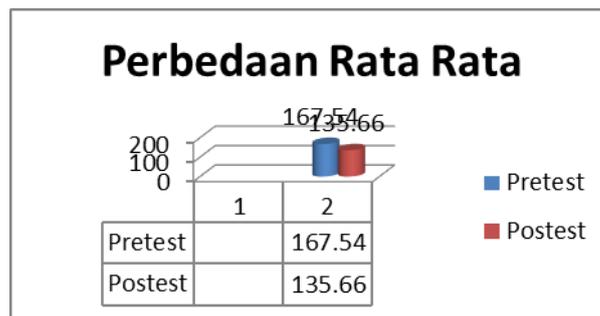
Hasil

Berdasarkan data pretest dan posttest maka dapat dideskripsikan dari hasil pengadministrasian instrument sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok pada siswa di SMK Barumon. Pada data pretest siswa mengenai penurunan tingkat stress akademik siswa diperoleh nilai sebesar 5854 dengan nilai rata-rata 167,54 dan menurut data interval masuk kedalam kategori tinggi. Artinya siswa masih memiliki stress akademik.



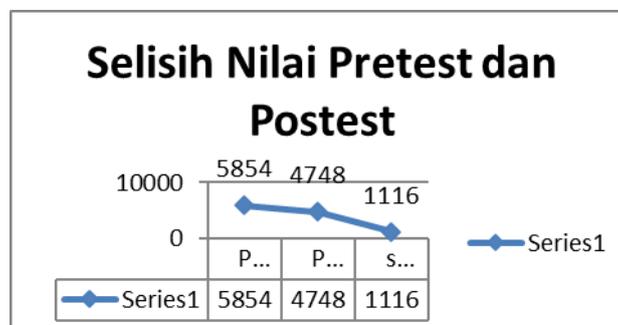
Gambar 2. Perbedaan Nilai pretest dan Posttest

Selanjutnya dijelaskan perbandingan rata-rata nilai pretest sebanyak 167,54 poin dengan tingkat stress akademik berada pada kategori tinggi dan nilai rata-rata posttest sebanyak 135,66 poin berada pada kategori sedang. Artinya telah terjadi penurunan rata-rata skor stress akademik siswa setelah mendapatkan intervensi layanan konseling kelompok. Selanjutnya secara lebih rinci dapat dijelaskan perbandingan skor nilai dan juga penurunan skor tingkat stress akademik siswa.



Gambar 3. Perbedaan Nilai Rat-rata

Nilai pretest yang diperoleh sebesar 5854 poin sedangkan nilai posttest diperoleh sebesar 4748poin. Artinya secara keseluruhan terjadi perbedaan tingkat stress akademik siswa dengan skor 1116 poin. Selanjutnya dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam menurunkan stress akademik siswa.



Gambar 4. Selisih Nilai Pretest dan Posttest

Pengujian analisis data diperlukan untuk menjadi dasar pengambilan keputusan dan pertimbangan dalam memilih dan menetapkan jenis teknik analisis data yang akan digunakan. Penelitian

ini menggunakan statistik parametrik. Karena itu, uji persyaratan analisis yang akan dilakukan dalam data penelitian ini adalah uji deskriptif, uji normalitas.

Uji Linearitas

Sebelum pengujian dilanjutkan diperlukan adanya uji deskriptif terlebih dahulu. Adapun data uji deskriptif yang didapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Linieritas

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	35	114	151	135,66	10,082
Posttest	35	153	181	167,54	6,831
Valid N (listwise)	35				

Uji Normalitas Data

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Asymp. Sig.	Signifikansi	Keterangan
1.350	0.05	Normal

Pada tabel di atas menjelaskan bahwa hasil uji Kolmogorov-Smirnov skor pretest dan data posttest dengan signifikansi sebesar $p = 1,350$. Hal ini dapat dimaknai bahwa data mengikuti distribusi normal ($p > 0,05$). Sehingga data pretest dan posttest telah memenuhi asumsi yang menjadi syarat penggunaan metode statistik yang direncanakan.

Uji Paired T-Test

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata-rata pretest siswa 167,54 dan pada posttest 135,66. Hal ini berarti nilai tingkat stress akademik siswa menurun setelah mendapat perlakuan layanan konseling kelompok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok berpengaruh secara signifikan.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis dengan Uji Paired T-Test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	167,54	35	6,831	1,155
	Posttest	135,66	35	10,082	1,704
Paired Samples Test					
		t	df	Sig. (2-tailed)	
Pair 1	Pretest - Posttest	17,179	34	0,000	

Dasar pengambilan keputusan:

1. Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai stress akademik pada data pretest dan posttest.
2. Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai stress akademik siswa pada data pretest dan posttest.

Diketahui bahwa hasil *paired t-test* dengan Sig. (2-tailed) didapatkan nilai sebesar $p = 0,000$. Ternyata nilai $p < 0,05$, hal ini memberikan bukti bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat stress akademik siswa setelah mendapatkan intervensi layanan konseling kelompok. Bukti empiris ini mendukung hipotesis dalam penelitian ini, yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya Layanan Informasi konseling kelompok untuk menurunkan stress akademik siswa. Pada pembahasan ini diperoleh temuan penelitian tentang tingkat stress akademik siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok yaitu tingkat stress akademik siswa mengalami penurunan tingkat stress akademik siswa dengan nilai pretest diperoleh nilai sebesar 5854 dengan nilai rata-rata 167,54. Siswa di SMK Barumun menunjukkan penurunan stress akademik setelah menerima layanan konseling kelompok. Stress akademik dikaitkan dengan ekpektasi pembelajaran dan pencapaian siswa. Pernyataan dan tindakan siswa yang mengalami kejenuhan membuat poin ini cukup jelas. Permasalahan yang dialami siswa salah satunya adalah stress akademik. Stress akademik biasanya terjadi dilingkungan atau dalam ruang lingkup pendidikan atau

sekolah. (Barseli et al., 2017) menyatakan bahwa stress akademik yang dialami siswa berasal dari proses belajar mengajar yang dilakukan. Stress akademik muncul akibat dari tuntutan yang didapatkan siswa SMK ketika proses belajar mengajar berlangsung.

Sesi terapi konseling menawarkan layanan konseling kelompok yang mencakup strategi penurunan atau pengurangan stimulasi berlebihan siswa di sekolah (Puspitasari, 2024). Dalam penelitian ini juga mengungkap bahwa layanan konseling kelompok dapat menurunkan stress akademik, hal ini terbukti tingkat stress akademik sebelum diberikan intervensi atau treatment dan sesudah diberikan treatment atau layanan konseling kelompok dapat berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan stress akademik siswa.

Hal ini juga senada dengan beberapa peneliti sebelumnya yang mengungkap hal yang sama bahwa layanan konseling kelompok dapat mengurangi stress akademik siswa (Mardianti & Dharmayana, 2020), (Hidayah et al., 2023) penurunan stress akademik peserta didik setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* (Andini et al., 2023) konseling kelompok efektif menurunkan stress belajar yang dialami oleh peserta didik. (Latifah et al., 2023) peserta didik yang mengalami disiplin belajar yang rendah telah meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa di SMK Barumun dapat disimpulkan Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, skor pretest stress akademik sebesar 5854 poin dengan tingkat stress akademik berada pada kategori tinggi dan nilai posttest sebesar 4748 poin berada pada kategori sedang. Nilai rata-rata pretest siswa sebesar 5854 dan pada posttest 4748. Hal ini berarti nilai tingkat stress akademik siswa menurun setelah mendapat perlakuan layanan konseling kelompok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok berpengaruh secara signifikan. Hasil analisis data pretest dan posttest stress akademik diperoleh nilai hasil *paired t test* dengan Sig. (2-tailed) didapatkan nilai sebesar $p = 0,000$. karena nilai $p < 0,05$, maka hipotesis yang diterima adalah H_a yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat stress akademik. Dari analisis data stress akademik dapat disimpulkan bahwa bukti empiris ini mendukung hipotesis dalam penelitian ini, yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya Layanan konseling kelompok efektif dan berpengaruh untuk menurunkan stress akademik siswa.

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengintegrasikan dan menggunakan pendekatan konseling dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok yang akan dilakukan.

5. DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, R., Siroj, R. A., Win Afgani, M., & Weriana. (2023). Experimental Researcrh Dalam Metodologi Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(Vol 9 No 2 (2023): Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan), 465–474.
- Andayani, I. (2021). Analisis Kompetensi Lulusan SMK dalam Menghadapi Dunia Kerja (Studi Kasus di Kabupaten Aceh Tamiang) Badan Pusat Statistik Aceh Tamiang pada lulusan Sekolah Menengah Kejuruan Kota Lhoksemawe menjadi Kota. *JoIEM*, 2(2), 19–27.
- Andini, S. D., Rakhmawati, D., & Ajie, G. R. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(2), 1–23.
- Ar-Ruum, Q. S. (n.d.). *Q.S. Ar-Ruum: 21*.
- Ariani, P., Azzahra, S., Dayana, D., & Fazny, B. Y. (2023). *Stres Mahasiswa Baru Bimbingan Dan Konseling Islam Yang Masih Tinggal Di Ma ' had Al- Jami ' ah IAIN Pontianak*. 03(1), 59–66.
- Arifin, H. Z. (2017). Perubahan Perkembangan Perilaku Manusia Karena Belajar. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Kependidikan*, 2(1), 53–79.
- Azhari Basri, A., Idris, H., & Azis, F. (2023). *The Effect of Learning Difficulties on Learning Outcomes in Basic Accounting Learning at Vocational High School 1 Makassar*. 3(4), 9–15.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Bullah, H. (2022). Hubungan Stress Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S-1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *Tsaqafatuna*, 4(2), 101–116. <https://doi.org/10.54213/tsaqafatuna.v4i2.140>.
- Fatmawati. (2018). *Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik*. 6(4), 462–467.
- Fitriani, W., & Sabrial, J. (2023). The relationship between academic procrastination, academic stress, and life happiness of Mahmud Yunus Batusangkar State Islamic University students. *Jurnal Psikologi*

- Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 9(2), 122. <https://doi.org/10.26858/jppk.v9i2.53891>
- Harahap, J. Sabrial, & Syarqawi, A. (2023). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di MAN 1 Medan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 1–23.
- Hidayah, M., Aryani, F., & Hasniati, H. (2023). Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Instruction dalam Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik di Sekolah. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 1090–1098.
- Irma Suryani Nasution, I. (2024). Analisis Dampak Kecanduan Aplikasi Tiktok Dan Implikasinya Terhadap Teknik Self Management Di Uin Mahmud Yunus Batusangkar. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 06(01).
- Jumli Sabrial Harahap, Irma Suryani Nasution, Rahmat Almasri, M. (2023). *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Di Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. 4(1), 1–23.
- Latifah, A., Sutoyo, A., Purwanto, E., & Purwanto, E. (2023). Model Konseling Kelompok Berbasis Nilai Akidah Islam Terhadap Coping Stress. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(1), 78–96. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1871>.
- Lutfiah, H., Trihantana, R., & Suryani, E. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Sahid Melanjutkan Studi Di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam Institut Agama Islam Sahid Bogor. *Sahid Banking Journal*, 2(01), 52–66. <https://doi.org/10.56406/sahidbankingjournal.v2i01.67>.
- Mardianti, L., & Dharmayana, W. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Instruksi Diri Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 93–105.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>.
- Nasution, I. S., & Fitriani, W. (2024). Identifikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 192–201. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.88>.
- Nurhayati, N., & Pw, S. N. (2019). Optimalisasi Peran Dan Fungsi Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Implementasi Kurikulum 13. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(2), 147. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n2.p147-154>.
- Nuzulia, A., & Hidayah, N. (2022). Prokrastinasi akademik dan flow akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i2.24455>.
- Puspitasari, D. (2024). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Stres Akademik Siswa SMAN 99 Jakarta*. 06(04), 20766–20774.
- Ramlah. (2018). Pentingnya layanan bimbingan konseling bagi peserta didik. *Jurnal Al-Mau'izhah*, 1(September), 71–72.
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi Tentang Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11(9), 1576–1583. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>.
- Saepurohman, M. J., Hawa, N., & Susanti, D. (2022). Dampak Stres Pada Anak Dalam Perkembangan Otak Anak. *Incrementapedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 54–60. <https://doi.org/10.36456/incrementapedia.vol4.no1.a6876>.
- Sukatin, Dianovi, A., Siregar, D., Mawaddah, I., & Suryaningsih. (2022). Bimbingan dan Konseling Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Anak Bunarraqa*, 8(2), 1–12.
- Syarqawi, A., Asmi, C., Dandayani, F., Sabrial, J., & Rahma, K. (2022). *Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Desa Stabat Lama*. 4, 2556–2560.
- Ulfiani, R., Nursalam, N., & M. Ridwan, T. (2015). Pengaruh kecemasan dan kesulitan belajar matematika terhadap hasil belajar matematika pada siswa kelas x ma negeri 1 watampone kabupaten bone. *MaPan: Jurnal Matematika Dan Pembelajaran*, 3(1), 86–102.
- Wahyudi, L. (2022). Mengukur Kualitas Pendidikan di Indonesia. *Ma'arif Jurnal of Education Madrasah Innovation and Aswaja Studies (MJEMIAS)*, 1(1), 18–22.
- Yanti, Y. E., & Haqqi, N. A. B. (2021). Praktik Bimbingan Dan Konseling Anak Cerdas Dan Berbakat Di Sekolah Dasar. *Primary Education Journals (Jurnal Ke-SD-An)*, 1(2), 106–113. <https://doi.org/10.33379/primed.v1i2.885>.