



Contents lists available at Jurnal IICET

Jurnal Konseling dan Pendidikan
ISSN: 2337-6740 (Print) ISSN: 2337-6880 (Electronic)

Journal homepage: <http://jurnal.konselingindonesia.com>



Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa

Mufadhhal Barseli¹, Ifdil Ifdil², Mudjiran Mudjiran³, Z. Mawardi Efendi⁴, Nilma Zola⁵

¹Universitas Putra Indonesia YPTK, Indonesia

^{2,3,4}Universitas Negeri Padang, Indonesia

⁵Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Apr 21st, 2020

Revised Mei 13th, 2020

Accepted Jun 4rd, 2020

Keyword:

Academic stress
Module

ABSTRACT

The purpose of this study was to reveal whether the guidance and counseling module for the management of academic stress of students eligible materially and appearance, and to describe the usefulness level guidance and counseling module for the management of a student's academic stress by counselor. The method used in this research is model ADDIE. Research carried out by testing product research and FGD. The data were analyzed using descriptive and inferential analysis. The results showed that the guidance and counseling module for the management of a student's academic stress can be used as a media in the service guidance and counseling in school. Thus, prototype of guidance and counseling module for the management of a student's academic stress can be used by the counselor to help a student in academic stress anticipate in the learning process.



© 2020 The Authors. Published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET). This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Ifdil Ifdil,
Universitas Negeri Padang
Email: ifdil@konselor.org

Pendahuluan

Stres merupakan suatu permasalahan yang sering menjadi pembahasan dalam kehidupan sehari-hari. Stres sebagai suatu fenomena pertama kali dijelaskan oleh Selye pada tahun 1950-an (Ross & Altmaier, 1994). Selye menggunakan pendekatan medis fisiologis untuk menjelaskan tentang fenomena stres sebagai suatu respon yang tidak spesifik dari fisik seseorang terhadap adanya berbagai tuntutan baik dari dalam maupun dari luar tubuh manusia.

Stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari (Alqurashi et al., 2018; Benatti et al., 2019; Izzati, 2015; Pathmanathan & Husada, 2013). (Głębicka & Lisowska, 2007; Herlina, 2017; Hidayanti, 2013) menyatakan bahwa, Stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi, dalam arti bahwa stres itu bersifat inheren dalam diri setiap orang menjalani kehidupannya. Stres yang dialami dalam berbagai situasi kehidupan manusia itu berbeda-beda. Salah satu bentuk situasi stres di dunia pendidikan di sekolah yaitu perubahan fisik dan psikis yang dialami siswa (Fadillah, 2013; Gaol, 2016; González-Hernández, Gómez-López, Alarcón-García, & Muñoz-Villena, 2019; Li et al., 2018; Straud, Henderson, Vega, Black, & Van Hasselt, 2018). (Santrock, 2007) menyatakan perubahan ini rentan terjadi pada masa pubertas yang ditandai dengan perubahan bentuk fisik, munculnya tanggung jawab dan kemandirian diri, memiliki banyak guru dan teman, adanya keinginan berprestasi, dan memiliki cita-cita yang lebih tinggi. Selain itu, tuntutan belajar juga dapat menyebabkan munculnya gejala stress (Tomei, Cinti, Cerratti, & Fioravanti, 2006; Williamson, Aufegger, Wasley, Looney, & Mandic, 2013), kondisi ini antara lain disebabkan oleh tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswa (Suryaningsih, Karini, & Karyanta, 2016; Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013)

Tingginya tuntutan prestasi akademik yang harus dipenuhi oleh siswa dapat menciptakan konflik dalam diri siswa itu sendiri ketika berhadapan dengan kenyataan yang dialami berbeda dengan harapan yang diinginkan, sehingga konflik tersebut mengakibatkan stres pada diri siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat (Budu, Abalo, Bam, Budu, & Peprah, 2019; Chang & Lin, 2019; Wijaya, 2016; Yu, Chiu, Lin, Wang, & Chen, 2007) Stres yang dialami oleh siswa merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan siswa atau lingkungan yang berhubungan dengan siswa, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial siswa tersebut”.

Goodman & Leroy (dalam McKean & Misra, 2000) menyatakan bahwa sumber stres pada lingkungan sekolah atau pendidikan dikategorikan menjadi akademik, keuangan, yang berkaitan dengan waktu dan kesehatan, serta self-imposed. Selanjutnya, (Bariyyah, K., & Leny, L. 2015; Elias, 2011; Barseli, M., & Ifdil, I., 2017) menyatakan bahwa sebagian besar sumber stres siswa berasal dari masalah akademik yang terjadi karena banyaknya harapan dan tuntutan dalam bidang akademik yang sering disebut dengan stres akademik. Menurut Desmita (2010) Stres akademik ialah stres yang disebabkan oleh academic stresor. Academic stresor yaitu stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karie serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Fenomena stres akademik yang dialami oleh siswa terus berkembang setiap tahunnya khususnya di Indonesia. Fenomena tersebut dapat dibuktikan melalui beberapa penelitian yang ada. Komisi Nasional Perlindungan Anak 2012, menyatakan bahwa sepanjang tahun 2011 kasus anak yang mengalami stres setiap bulan meningkat 98% dari tahun sebelumnya. Selanjutnya, hasil penelitian Kinantie (2012) menyatakan hampir setengah dari responden (49,74%) mengalami stres tingkat sedang dan (30,05%) responden mengalami stres tingkat berat, dan beberapa dari responden (0,52%) mengalami stres sangat berat.

Hasil penelitian Taufik & Ifdil (2013) menggambarkan bahwa tingkat stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) di Kota Padang tergolong berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sebesar 71,8%. Sementara itu 13,2% siswa SMAN di Kota Padang berada pada tingkat stres akademik tinggi dan 15% siswa SMAN di kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah.

Hasil penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa banyak siswa SMAN di Kota Padang mengalami stres akademik. Hal tersebut terjadi karena ada beberapa guru mata pelajaran memberikan tugas yang cukup banyak terhadap siswa, dengan waktu pengumpulan yang diberikan begitu singkat sehingga membuat siswa menjadi tertekan dan akhirnya siswa berada pada kondisi stres. Selain itu, perubahan kurikulum yang berkesinambungan dan kondisi lingkungan sosial yang baru, seperti: iklim pembelajaran, guru, dan hubungan dengan teman sebaya, dapat menyebabkan stres akademik pada siswa, karena adanya tuntutan untuk menyesuaikan dirinya terhadap perubahan kurikulum dan lingkungan sosial yang baru tersebut. Sesuai dengan pendapat di atas, (Papalia, Old & Feldman 2008; Inayatillah, V. 2015) menyatakan bahwa Pada masa remaja tingkat stres meningkat karena remaja harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional dalam dirinya serta mengatasi konflik-konflik yang terjadi dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian Desmita (2010) Pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya intensitas belajar tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan, telah menimbulkan stres dikalangan siswa. Dapat dipahami bahwa kondisi stres akademik yang dialami siswa disebabkan oleh situasi yang baru dapat dikatakan sebagai stres dalam bidang akademik. Selain itu, menurut Alvin (2001) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa di mana kondisi tersebut disebabkan oleh persaingan, tekanan, maupun tuntutan akademik yang diperuntukkan kepada siswa. Senada dengan hal tersebut, Shahmohammadi (dalam Taufik & Ifdil, 2013) menyatakan Stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orangtua, guru, dan teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang siswa miliki sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah.

Menurut Misra & Castillo (2004) stres akademik meliputi persepsi siswa tentang banyaknya Pengetahuan harus dikuasai dan persepsi tentang ketidakcukupan waktu untuk pengembangannya. Lebih lanjut, Thursan (2005) menyatakan stres akademik dapat dikarenakan pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, diajarkan oleh pengajar yang ditakuti, dan tidak disenangi, serta jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak. Siswa yang tingkat resiliensi (kemampuan untuk beradaptasi) terhadap stresnya yang baik, dapat memiliki hasil belajar yang bagus. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik.

Kondisi siswa yang mengalami stres akademik berdampak pada hasil belajar siswa, seperti yang dijelaskan oleh Oon (2007) bahwa stres akademik yang dialami siswa secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit. Apabila hal ini tidak ditangani dengan segera maka dapat memicu penyakit kardiovaskuler seperti tekanan darah tinggi, kolesterol, dan serangan jantung. Dalam jangka panjang, stres yang tidak diatasi dapat mempengaruhi mental siswa berupa kelelahan mental dan patah semangat yang menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku, seperti berbuat onar di dalam kelas, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, serta merusak diri sendiri melalui merokok, mengkonsumsi obat-obatan, dan alkohol.

Sesuai dengan pengertian stres akademik di atas, perlu adanya upaya guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau konselor untuk melakukan pengembangan pada praktik pelayanan BK untuk meningkatkan kualitas atau potensi siswa dalam mengantisipasi munculnya stres akademik siswa dengan mengakomodir faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya stres akademik. Peneliti berusaha memberikan alternatif pencegahannya dengan membuat modul BK untuk pengelolaan stres akademik siswa.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan (*development research*) untuk menghasilkan produk (modul). Peneliti mengembangkan modul melalui model pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*) yang dikonsept oleh Molenda. Subjek dalam penelitian ini yaitu enam orang ahli yang memvalidasi modul secara materi dan tampilan modul, dan tiga orang guru BK/konselor untuk menguji keterpakaian modul. Instrumen yang digunakan adalah skala model *Likert*, angket dan *Focus Group Discussion* (FGD). Hasil data dianalisis secara deskriptif untuk menginterpretasi skor penilai, dan diuji menggunakan uji koefisien konkordansi kendall untuk mengetahui keselarasan atau konsistensi penilaian.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji kelayakan oleh para ahli, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Data hasil validasi ahli tentang materi modul

No	Aspek	%
1.	Kerangka acuan	78
2.	Petunjuk umum modul	72
3.	Isi modul	74
4.	Topik yang disajikan dalam modul	80
5.	Pemakaian bahasa	80
6.	Rencana layanan	80
Total Keseluruhan		76,96

Tabel 2. Data hasil validasi ahli tentang tampilan modul

No	Aspek	%
1.	Desain cover	85
2.	Jenis dan ukuran huruf pada materi	90
3.	Warna yang digunakan pada materi	91
4.	Tanda baca yang digunakan pada materi	87
5.	Gambar yang digunakan pada materi	71
6.	Ruang atau spasi kosong pada materi	90
7.	Konsistensi	91
8.	Kualitas modul	87
Total Keseluruhan		86,66

Secara keseluruhan modul yang dikembangkan dinilai oleh ahli materi modul dalam kategori layak, dan ahli tampilan modul dalam kategori sangat layak. Artinya, para ahli memberikan penilaian positif terhadap materi dan tampilan modul yang dirancang. Eselarasan atau konsistensi penilaian para ahli diketahui skor

probabilitas dari ahli materi modul yaitu 0,000 dan skor probabilitas dari ahli tampilan modul yaitu 0,000 berada di bawah taraf signifikansi 0,05.

Disimpulkan terdapat keselarasan atau konsistensi penilaian antar para ahli terhadap modul yang dikembangkan. Penilaian modul yang telah diterapkan oleh guru BK/konselor di sekolah seperti pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Data hasil keterpakaian

No	Aspek	%
1.	Perencanaan	88
2.	Pelaksanaan	92
3.	Evaluasi	95
Total Keseluruhan		92

Secara keseluruhan penilaian yang diberikan oleh guru BK/konselor terhadap keterpakaian modul berada dalam kategori sangat tinggi. Keselarasan atau konsistensi penilaian dari guru BK/konselor yaitu dengan skor probabilitas yaitu 0,000 berada di bawah taraf signifikansi 0,05. Hal ini berarti terdapat keselarasan atau konsistensi penilaian antar guru BK/konselor terhadap produk yang dinilai.

Berdasarkan pelaksanaan FGD kepada lima orang guru BK/konselor, disimpulkan bahwa keseluruhan modul yang dikembangkan. Mendapat apresiasi yang sangat bagus dan diharapkan dapat diimplementasikan dalam proses.

Tingkat kelayakan modul bk untuk pengelolaan stres akademik siswa

Pada tahap analisis diperoleh berbagai materi yang dibutuhkan tentang pengelolaan stres akademik siswa. Pada tahap desain peneliti merancang berbagai materi, yaitu stres akademik, mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif, teknik relaksasi, dan cerdas dalam manajemen waktu. Pada tahap pengembangan diketahui bahwa modul berada dalam kategori layak untuk materi modul, dan sangat layak untuk tampilan modul. Terdapat keselarasan atau konsistensi penilaian yang objektif yang diberikan para ahli terhadap modul yang dikembangkan.

Bahasa pada uraian modul telah disesuaikan dengan kemampuan siswa SLTA, agar siswa mampu memahami materi secara mandiri. Hal ini sesuai dengan karakteristik modul yang dikemukakan oleh Daryanto (2013) yaitu modul hendaknya memenuhi kaidah *self- instruction*, *stand alone*, dan *user friendly* atau bersahabat/akrab dengan pemakainya. Modul dinyatakan *user friendly* karena bahasa yang dipaparkan menggunakan bahasa Indonesia sesuai ejaan yang disempurnakan, sederhana, mudah dimengerti, serta *glosarium* untuk membantu siswa memahami beberapa kata yang sulit.

Aspek tampilan berupa elemen mutu modul disusun dengan menarik. Penyusunan modul memperhatikan format, organisasi, daya tarik, ukuran huruf, spasi, dan konsistensi penulisan pada modul. Hal ini sesuai dengan pendapat Daryanto (2013) bahwa Modul pembelajaran yang mampu memerankan fungsi dan perannya dalam pembelajaran yang efektif ialah modul yang dirancang dan dikembangkan dengan memperhatikan beberapa elemen yang mensyaratkannya, yaitu format, organisasi, daya tarik, ukuran huruf, spasi kosong, dan konsistensi.

Tingkat keterpakaian modul BK untuk

Pengelolaan Stres Akademik Siswa Pengimplementasian modul BK untuk pengelolaan stres akademik siswa yang disusun telah mencapai taraf keterpakaian yang memadai. Untuk aspek perencanaan dapat dilakukan oleh guru BK/konselor dengan baik. Segala alat yang dibutuhkan untuk penggunaan modul dapat disediakan oleh guru BK/konselor. Selanjutnya aspek pelaksanaan menunjukkan bahwa guru BK/konselor dapat mengikuti langkah- langkah yang telah disusun.

Berikutnya aspek evaluasi yang digunakan sudah mampu melihat perolehan siswa setelah mengikuti layanan. Hal tersebut relevan dengan pendapat (Utomo, A. B. 2015; Anhar, A. 2014; Mulyasa 2005) yang menyatakan bahwa modul sebagai alat atau sarana pembelajaran yang berisi paket belajar mandiri yang didalamnya termuat materi, metode, dan cara mengevaluasi yang dirancang secara sistematis dan menarik untuk mencapai tujuan belajar yang diharapkan. Penggunaan modul ini juga akan mengarahkan siswa untuk menemukan konsep sendiri sehingga layanan dengan menggunakan modul akan lebih terfokus pada siswa sedangkan guru BK/konselor hanya berfungsi sebagai fasilitator. Hal ini sesuai dengan pendapat (Prasetya, E. R., & Sukardi, S. 2016; Arsyar 2011; Mulyani, B., Yulianingrum, F., & Ariani, S. R. D. 2008) bahwa dengan menggunakan modul, siswa dapat belajar dengan kecepatan masing-masing dan lebih banyak

belajar mandiri. Dengan demikian, produk penelitian berupa modul untuk pengelolaan stres akademik siswa secara praktik dapat dilakukan oleh guru BK/konselor di sekolah.

Kesimpulan

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.

Referensi

- Alvin, N.O. (2001). *Handling Study Stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Anhar, A. (2014). Studi Kelayakan Bahan Ajar Berupa Modul Berbasis Problem Based Instruction (Pbi) pada Pokok Bahasan Kondisi Fisik Wilayah Indonesia di SMP Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. *Edu Geography*, 3 (1).
- Asyhar, R. (2011). *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Bariyyah, K., & Leny, L. (2015). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Daryanto. (2013). *Menyusun Modul Bahan Ajar untuk Persiapan Guru dalam Mengajar*. Yogyakarta: Gava Media.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Elias. 2011. "Stress and Academic Achievement Students". *Journal of Social and Behavioral Science*, 29 (18): 646-655.
- Herlina, R. (2017). *Konseling dengan Pendekatan Client-centered untuk Mengatasi Stres pada Remaja yang Hamil di Luar Nikah (Studi Kasus di Kelurahan Taktakan, Kecamatan Taktakan Kota Serang-Banten)* (Doctoral dissertation, Uin Sultan Maulana Hasanudin Banten).
- Inayatillah, V. (2015). *Hubungan antara Adversity Quotient dengan Kecenderungan Stres dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (penulisan skripsi) pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Izzati, W. (2015). Hubungan Tingkat Stres dengan Peningkatan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Perkotaan Rasimah Ahmad Bukittinggi Tahun 2015. *'Afiyah*, 2 (2).
- Kinantie, O. A. (2012). "Gambaran Tingkat Stres Siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional 2012". *Jurnal Keperawatan*, 1 (12): 1-14.
- McKean, M., & Misra, R. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*. 16 (1), 41.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11 (2), 132.
- Mulyani, B., Yulianingrum, F., & Ariani, S. R. D. (2008). Penggunaan Metode Pembelajaran Kooperatif TAI (Team Assisted Individualization) Dilengkapi Modul dan Penilaian Portofolio untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Penentuan DH Reaksi Siswa SMA Kelas XI Semester I.
- Mulyasa, E. (2005). *Kurikulum Berbasis Kompetensi: Konsep, karakteristik, dan implementasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Oon, A. N. (2007). *Handling Study Stress*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Papalia, D. E., Old, S.W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development: Psikologi perkembangan*. Terjemahan oleh A. K.
- Pathmanathan, V. V., & Husada, M. S. (2012). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akademik 2012/2013.
- Prasetya, E. R., & Sukardi, S. (2016). Pengembangan Modul Prakarya dan Kewirausahaan Materi Kerajinan Berbasis Proses di SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 6 (2), 154-161.
- Ross, R. R., & Almaier, E. M. (1994). *Intervention in Occupational Stress*. London: Sage Publication Ltd.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Terjemahan oleh Tri Wibowo B. S. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.
- Sarafino, E. (2006). *Health Psychology (5nd. ed)*. New York: John Wiley and Sons.

- Suryaningsih, F., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. (2016). Hubungan antara Self-Disclosure dengan Stres pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 4(4 Mar).
- Taufik & Ifdil. (2013). "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang". *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1 (2), 143-150.
- Thursan, H. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swasta.
- Utomo, A. B. (2015). Pengembangan Modul Pembelajaran Fisika Berbasis Scientific Approach pada Materi Suhu, Kalor dan Perpindahan Kalor untuk Siswa SMA Kelas X.
- Wijaya, W. (2016). *Hubungan antara Adversity Quotient dengan Stres Akademik dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi UKSW* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Yusuf, S. (2004). *Mental Hygiene, Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Bani Quraisy.
- Alqurashi, M., Chiapello, M., Bianchet, C., Paolocci, F., Lilley, K. S., & Gehring, C. (2018). Early responses to severe drought stress in the Arabidopsis thaliana cell suspension culture proteome. *Proteomes*, 6(4). <https://doi.org/10.3390/proteomes6040038>
- Benatti, C., Radighieri, G., Alboni, S., Blom, J. M. C., Brunello, N., & Tascedda, F. (2019). Modulation of neuroplasticity-related targets following stress-induced acute escape deficit. *Behavioural Brain Research*, 364, 140–148. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2019.02.023>
- Budu, H. I., Abalo, E. M., Bam, V., Budu, F. A., & Peprah, P. (2019). A survey of the genesis of stress and its effect on the academic performance of midwifery students in a college in Ghana. *Midwifery*, 73, 69–77. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2019.02.013>
- Chang, S.-M., & Lin, S. S. J. (2019). Online gaming motive profiles in late adolescence and the related longitudinal development of stress, depression, and problematic internet use. *Computers and Education*, 135, 123–137. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.02.003>
- Fadillah, A. E. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi universitas mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *E-Journal Psikologi*, 1(3), 254–267.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11.
- Glębocka, A., & Lisowska, E. (2007). Professional burnout and stress among polish physicians explained by the Hobfoll resources theory. *Journal of Physiology and Pharmacology*, 58(SUPPL. 5), 243–252. Retrieved from <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-40449114638&partnerID=40&md5=6e4edcda2dec638a7d1beaf0ccd7ef7e>
- González-Hernández, J., Gómez-López, M., Alarcón-García, A., & Muñoz-Villena, A. J. (2019). Perfectionism and stress control in adolescents: Differences and relations according to the intensity of sports practice. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1), 195–206. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.16>
- HERLINA, R. (2017). *KONSELING DENGAN PENDEKATAN CLIENT-CENTERED UNTUK MENGATASI STRES PADA REMAJA YANG HAMIL DI LUAR NIKAH (Studi Kasus Di Kelurahan Taktakan, Kecamatan Taktakan Kota Serang-Banten)*. Uin Sultan Maulana Hasanudin Banten.
- Hidayanti, E. (2013). Strategi Coping Stress Perempuan dengan HIV/AIDS. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 9(1), 89–106.
- Izzati, W. (2015). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PENINGKATAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PERKOTAAN RASIMAH AHMAD BUKITTINGGI TAHUN 2015. 'AFIYAH, 2(2).
- Li, Y., Qin, J., Yan, J., Zhang, N., Xu, Y., Zhu, Y., ... Ju, S. (2018). Differences of physical vs. psychological stress: evidences from glucocorticoid receptor expression, hippocampal subfields injury, and behavioral abnormalities. *Brain Imaging and Behavior*. <https://doi.org/10.1007/s11682-018-9956-3>
- Pathmanathan, V. V., & Husada, M. S. (2013). Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akademik 2012/2013. *E-Journal FK USU*, 1(1), 1–4.
- Ross, R. R., & Altmaier, E. M. (1994). *Intervention in occupational stress: A handbook of counselling for stress at work*. Sage.
- Santrock, J. W. (2007). Psikologi pendidikan. *Jakarta: Kencana*, 46–55.
- Straud, C., Henderson, S. N., Vega, L., Black, R., & Van Hasselt, V. (2018). Resiliency and posttraumatic stress symptoms in firefighter paramedics: The mediating role of depression, anxiety, and sleep. *Traumatology*, 24(2), 140–147. <https://doi.org/10.1037/trm0000142>
- Suryaningsih, F., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. (2016). Hubungan antara Self-Disclosure dengan Stres pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 4(4 Mar).
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal*

Konseling Dan Pendidikan, 1(2), 143–150.

- Tomei, G., Cinti, M. E., Cerratti, D., & Fioravanti, M. (2006). Attention, repetitive works, fatigue and stress . *Annali Di Igiene: Medicina Preventiva e Di Comunità*, 18(5), 417–429. Retrieved from <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-36649023893&partnerID=40&md5=ae03feafef803308b9bb3eea9f7a8684>
- Wijaya, W. (2016). *Hubungan antara Adversity Quotient dengan Stres Akademik dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi UKSW*. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.
- Williamon, A., Aufegger, L., Wasley, D., Looney, D., & Mandic, D. P. (2013). Complexity of physiological responses decreases in high-stress musical performance. *Journal of the Royal Society Interface*, 10(89). <https://doi.org/10.1098/rsif.2013.0719>
- Yu, L., Chiu, C.-H., Lin, Y.-S., Wang, H.-H., & Chen, J.-W. (2007). Testing a model of stress and health using meta-analytic path analysis. *Journal of Nursing Research*, 15(3), 202–214.