

---

## Students Academic Stress and Implications in Counseling

Abdul Halim Ade<sup>1</sup>, Zikra<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author, e-mail: [abdhalimade@gmail.com](mailto:abdhalimade@gmail.com)

### Abstract

*Academic stress is a condition where there is a mismatch between environmental demands and the actual resources owned by students so that they are increasingly burdened by various school and academic pressures and demands. The fact that occurs in the field there are still students who experience academic stress in following the teaching and learning process in school, both viewed from the physiological, psychological, and attitude aspects. This study aims to describe the description of the academic stress level of high school students from physiological symptoms, psychological symptoms, and attitude symptoms. This type of research is quantitative research with a descriptive approach. This research was conducted at Payakumbuh 1 High School, involving 264 high school students as a research sample. Data obtained by giving research instruments in the form of a questionnaire to students. The results of the study are processed to find a percentage and then categorized according to the level of academic stress. The results of the study revealed that, firstly the academic stress of students SMA Negeri 1 Payakumbuh was in the low category with a percentage of 68.56%. This means that students SMA Negeri 1 Payakumbuh are able to control situations or conditions that cause academic-related stress. Secondly, the academic stress of students related to physiological symptoms is in the low category. Thirdly, the academic stress of high school students related to psychological symptoms is in the low category. Third, the academic stress of high school students related to attitude symptoms is in the low category.*

**Keywords:** *Academic Stress, Students, Guidance and Counseling*

**How to Cite:** Abdul Halim Ade<sup>1</sup>, Zikra<sup>2</sup>. 2019. Stres Akademik Siswa SMA dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. Jurnal Neo Konseling, Vol (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00130kons2019



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

---

## Introduction

Pendidikan sebagai usaha untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan peserta didik. Selanjutnya Prayitno (2008: 46) pendidikan adalah upaya memuliakan manusia untuk mengisi dimensi kemanusiaan melalui pengembangan pancadaya secara optimal dalam rangka mewujudkan jati diri manusia sepenuhnya. Pendidikan merupakan salah satu aspek utama dalam membangun suatu bangsa (Natalia, Firman & Daharnis, 2015). Dalam mewujudkan tujuan pendidikan, pemerintah mewadahi dengan adanya lembaga-lembaga untuk tercapainya pendidikan, salah satunya adalah lembaga pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Fatimah (2016) menjelaskan peserta didik pada tingkatan sekolah menengah atas (SMA) pada umumnya berada pada masa remaja.

Menurut Netrawati, Khairani & Karneli Yeni (2018) masa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Remaja yang memahami tugas perkembangannya akan menemukan kebahagiaan dan membawa kebahagiaan dan membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas perkembangannya (Melchioriyusni, Zikra & Said A, 2013). Masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik. Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan yang tinggi terhadap pendidikan. Harapan yang tinggi tersebut bisa membuat remaja mengalami konflik dan merasa tertekan atau lebih dikenal dengan sebutan stres (Blizzard; Nurbaity; dalam Fatimah, 2016).

Sekolah sejatinya merupakan tempat yang menyenangkan bagi siswa. Desmita (2012: 288) dilain hal, sekolah juga dapat menjadi sumber masalah yang akhirnya menimbulkan stres pada peserta didik. Permasalahan ini muncul akibat bentuk dari kesulitan siswa dalam mengikuti ataupun menerima pelajaran yang berujung pada stres belajar. Permasalahan ini muncul akibat bentuk dari kesulitan siswa dalam mengikuti ataupun menerima pelajaran yang berujung pada stres belajar. Sehingga dari kesulitan belajar inilah peserta didik menjadi frustrasi dan mengalami stres belajar.

---

Fimian & Cross (dalam Desmita, 2012: 288) di samping keluarga, sekolah merupakan sumber stres yang utama bagi anak, karena anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Siswa dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, batas waktu tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan arah pilihan karir dan program pendidikan lanjutan, membagi waktu dalam mengerjakan PR, hobi, dan kehidupan sosial, kemudian adanya peraturan-peraturan yang harus mereka ikuti dan membatasi diri mereka. Berbagai tuntutan tersebut akan membuat siswa menjadi stres. Bahkan stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia (Sagita, Daharnis & Syahniar, 2017). Jadi stres merupakan permasalahan yang sering dialami siswa di lingkungan sekolah.

Baumel (dalam Putri, 2016) menyatakan bahwa stres di bidang akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orangtua, guru ataupun teman sebaya. Tuntutan yang tinggi itu seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada peserta didik, khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar (Ifdil & Ardi, 2013). Bagi siswa yang tidak memiliki kesiapan dalam menyelesaikan masalah membuat siswa tertekan dan dibayangi dengan permasalahan yang semakin bertambah (Minarsi, Nirwana & Yarmis, 2017). Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampaui berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan (Barseli & Ifdil, 2017).

Temuan penelitian Ifdil, Taufik & Ardi (2013) menyatakan 15 % siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah, 71,8 % siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik sedang, 13,2% siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik tinggi. Dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri kota Padang yang mempunyai persentase paling banyak adalah siswa yang berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang (71,8 %).

Temuan penelitian Barseli & Ahmad (2018) memaparkan kondisi stres akademik siswa SMAN 10 Padang, terungkap bahwa 5,8% siswa mengalami stres akademik yang sangat tinggi, 23,0% siswa mengalami stres akademik yang tinggi, 41,0% siswa mengalami stres akademik yang sedang, 24,4% siswa mengalami stres akademik yang rendah, dan 5,8% siswa mengalami stres akademik yang sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pada umumnya kondisi stres akademik siswa yang berada pada kategori sedang. Penelitian Putri (2016) mengungkap stres akademik yang dialami remaja di SMKN 5 Padang masuk kedalam kategori sedang yaitu 53,82%.

Berdasarkan hasil wawancara penulis pada tanggal 4 Februari 2019 dengan beberapa guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 1 Payakumbuh yang merupakan sekolah favorit di Kota Payakumbuh memiliki tuntutan tertentu kepada siswa dalam hal pencapaian akademik, sehingga di antara siswa muncul persaingan dalam hal akademik. Dalam wawancara peneliti didapat informasi beberapa siswa sering mengabaikan tugas yang di berikan, ada tuntutan tugas sekolah yang diabaikan dan membuat siswa tidak mampu mengelola waktu belajarnya dengan baik. Kemudian ketika konseling individual dengan guru BK ada siswa yang mengeluh dengan banyaknya tugas sekolah dan bingung dalam mengatasinya sehingga membuat siswa merasa tertekan.

Berdasarkan hasil wawancara penulis pada tanggal 4 Februari 2019 dengan 20 orang siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Siswa tersebut mengalami stres seperti siswa merasa letih dengan banyaknya tugas sekolah, siswa pusing dalam menyelesaikan tugas sekolah dengan waktu yang telah di tentukan, siswa merasa cemas menghadapi ujian, siswa merasa tidak puas dengan hasil belajar yang diperoleh, sehingga stres yang muncul membuat hilangnya konsentrasi siswa dalam belajar serta tidak semangat dalam belajar. Terkait dengan ini 7 siswa laki-laki mengaku bingung dalam memilih cara menghilangkan stres yang dialaminya. Ada siswa yang menghilangkan stresnya dengan seperti bermain *game*, bermain alat musik, dan ada yang berusaha mencari penyelesaian dari stres yang dialaminya. 6 dari siswa perempuan mengalami kesulitan dalam menghilangkan stres yang dialaminya.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu pertama, stres akademik siswa SMA berdasarkan gejala fisiologis. Kedua, mendeskripsikan stres akademik siswa SMA berdasarkan gejala psikologis. Ketiga, mendeskripsikan stres akademik siswa SMA berdasarkan gejala sikap.

## Method

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah sebanyak 780 orang siswa dan sampel sebanyak 264 siswa yang dipilih dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket stres akademik siswa. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif.

## Result and Discussion

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka data hasil penelitian yang telah diolah dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian yang diajukan, yaitu mendeskripsikan tentang stres akademik siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh dan implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. Hasil yang diperoleh dari pengadministrasian, pengumpulan, dan pengolahan data instrumen stres akademik siswa yang terdiri dari 40 item pernyataan dan jumlah sampel sebanyak 264 siswa, dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Stres akademik Siswa (n=264)**

KATEGORI	SKOR	f	%
Sangat Tinggi (ST)	$\geq 193$	0	0
Tinggi (T)	153-192	3	1,14
Sedang (S)	113-152	80	30,30
Rendah (R)	73-112	181	68,56
Sangat Rendah (SR)	$< 72$	0	0
<b>JUMLAH</b>		<b>264</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 diketahui jumlah sampel penelitian sebanyak 264 siswa, sebagian besar stres akademik siswa berada pada kategori rendah (68,56%). Selanjutnya pada kategori sedang (30,30%), dan pada kategori tinggi (1,14%). Berdasarkan tabel.1 di atas, dapat diketahui secara keseluruhan stres akademik siswa berada pada kategori rendah. Hal ini berarti siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh bisa mengontrol dan situasi atau kondisi yang menjadi penyebab munculnya stres yang berkaitan dengan akademik. walaupun secara umumnya tingkat stres akademik siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh berada pada kategori rendah, namun ada siswa yang mengalami stres akademik pada kategori tinggi dengan frekuensi 3 dan persentase 1,14, dan pada kategori sedang dengan frekuensi 80 dan persentase 30,30%. Ini menandakan juga bahwa siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh tidak luput dari kondisi stres akibat berbagai tuntutan akademik.

Menurut Ifdil, Taufik & Ardi (3013) stres akademik tidak sepenuhnya bermakna negatif melainkan dapat bermakna positif dalam artian dapat sebagai tantangan untuk mengatasinya. Stres akademik tingkat rendah atau sedang diperlukan sebagai faktor pendorong agar siswa mau belajar dan mengerjakan hal-hal yang berkaitan dengan akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat Denise Pfeffer (2001) yang menjelaskan bahwa stres yang berlebihan dapat mengganggu persiapan, konsentrasi dan kinerja siswa. Namun, stres positif dapat membantu siswa memotivasi diri mereka untuk bekerja dengan sebaik mungkin.

Selanjutnya akan dibahas lebih rinci deskripsi data hasil penelitian gambaran stres akademik berdasarkan masing-masing gejala, diantaranya:

### Stres Akademik Siswa berdasarkan Gejala Fisiologis

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan stres akademik siswa dari gejala fisiologis dapat dilihat pada Tabel 2

**Tabel 2. Stres Akademik Siswa Berdasarkan Gejala Fisiologis (N=264)**

Kategori	Skor	F	%
Sangat Tinggi	$\geq 68$	0	0
Tinggi	54-67	4	1,52
Sedang	40-53	48	18,18
Rendah	26-39	185	70,08
Sangat Rendah	$\leq 25$	27	10,23
<b>Jumlah</b>		<b>264</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel. 2 diketahui stres akademik siswa pada gejala fisiologis berada pada kategori rendah (70,08%) dan pada kategori sedang (18,18%). Temuan ini mengungkapkan stres akademik siswa pada gejala fisiologis berada pada kategori rendah. Walaupun secara umumnya berada pada kategori

rendah, namun masih terdapat siswa yang mengalami stres akademik berada pada kategori tinggi dan sedang. Dari data yang diperoleh berdasarkan gejala fisiologis terungkap adanya siswa yang mengantuk ketika belajar di dalam kelas, mata lelah ketika menyelesaikan soal ujian, kepala terasa berat ketika mengerjakan banyak tugas yang diberikan guru. Sebagaimana dijelaskan oleh Wijono (2010: 122) bahwa individu yang mengalami stres akademik akan menunjukkan gejala fisiologis. Gejala fisiologis ditandai oleh adanya gejala seperti merasa letih/lelah, pusing, gangguan pencernaan, dan kehabisan tenaga. Menurut Rahman (dalam Vafi Inayatullah, 2015: 15) bahwa gejala fisik merupakan gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi tubuh seseorang. Sukardiyanto (2010) menjelaskan beberapa cara untuk mengurangi stres antara lain melalui pola makan yang sehat dan bergizi, memelihara kebugaran jasmani, latihan pernapasan, latihan relaksasi, melakukan aktivitas yang menggembirakan, berlibur, menjalin hubungan yang harmonis, menghindari kebiasaan yang jelek, merencanakan kegiatan harian secara rutin, memelihara tanaman dan binatang, meluangkan waktu untuk diri sendiri (keluarga), menghindari diri dalam kesendirian.

Untuk mengatasi masalah tersebut, maka diperlukan bantuan dari guru BK/Konselor. Hal yang dapat dilakukan adalah memberikan informasi yang tepat berkaitan dengan kondisi fisik tubuh. Informasi tersebut seperti pentingnya menerapkan pola hidup sehat, manajemen waktu.

### Stres Akademik berdasarkan Gejala Psikologis

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan stres akademik siswa pada gejala psikologis dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3. Stres Akademik Siswa pada Gejala Psikologis**

Kategori	Skor	F	%
Sangat Tinggi	$\geq 73$	1	0,38
Tinggi	58-72	10	3,79
Sedang	43-57	105	39,77
Rendah	28-42	141	53,41
Sangat Rendah	$\leq 27$	7	2,65
<b>Jumlah</b>		264	100

Berdasarkan Tabel.3 diketahui stres akademik siswa pada gejala psikologis berada pada kategori rendah (53,41%) dan pada kategori sedang (39,77%). Temuan ini mengungkapkan stres akademik siswa berada pada kategori rendah. Dari data yang diperoleh berdasarkan gejala psikologis didapatkan bahwa siswa cukup mampu dalam mengelola dan mengendalikan stres dengan baik, namun terdapat siswa yang memiliki stres akademik seperti gelisah karena tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan guru, takut setiap belajar dengan guru yang galak, tidak senang saat menunggu waktu akan ujian, pola tidur yang tidak teratur karena banyaknya tugas yang belum diselesaikan, dan ngos-ngosan ketika terlambat datang ke sekolah. Heiman & Kariv (2005) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu (Wardi, R., Ifdil, I. 2016). Sedangkan stres akademik merupakan stres yang muncul akibat tekanan-tekanan untuk memunculkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan (Sandra, R., & Ifdil, I. 2015). Dilain hal, menurut Sukardiyanto (2010) ada beberapa hal yang dapat menyebabkan muncul stres pada individu, antara lain: perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai, aktivitas yang tidak seimbang, tekanan dari diri sendiri, suatu kondisi ketidakpastian, perasaan cemas, perasaan bersalah, jiwa yang dahaga secara emosional, dan kondisi sosial ekonomi.

Untuk mengatasi masalah tersebut, maka diperlukan bantuan dari guru BK/Konselor. Hal yang dapat dilakukan adalah memberikan informasi yang tepat berkaitan dengan mengelola emosi, kiat-kiat mengendalikan rasa cemas, kiat-kiat dalam mengerjakan tugas yang baik, manajemen waktu, dan mempersiapkan diri ketika akan mengikuti proses belajar mengajar di dalam kelas

## Stres Akademik berdasarkan Gejala Sikap

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan stres akademik siswa pada gejala sikap dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Stres Akademik Siswa Berdasarkan Aspek Gejala Sikap**

Kategori	Skor	F	%
Sangat Tinggi	$\geq 24$	1	0,38
Tinggi	19-23	7	2,65
Sedang	14-18	57	21,59
Rendah	9-13	175	66,29
Sangat Rendah	$\leq 8$	24	9,09
<b>Jumlah</b>		264	100

Berdasarkan Tabel. 4 diketahui stres akademik siswa pada gejala sikap pada kategori rendah (66,29%) dan pada kategori sedang (21,59%). Temuan ini mengungkapkan stres akademik siswa pada gejala sikap berada pada rendah. Walaupun secara umum stres akademik siswa berada pada kategori rendah, namun masih terdapat siswa yang memiliki stres akademik kategori sedang, kategori tinggi, dan kategori sangat tinggi. Dari data yang diperoleh berdasarkan gejala sikap terungkap bahwa adanya siswa yang merasa kesal kepada teman yang bertanya ketika ujian, merasa pesimis karena merasa belajar akan sia-sia ketika mendapatkan nilai yang rendah, kesal ketika tidak menjuarai kompetisi yang diikuti, Artinya masih ditemukan siswa yang kesulitan dalam menyikapi suatu hal dengan baik yang berkaitan dengan akademik. Hal ini dikarenakan siswa kesulitan dalam mengelola emosi dengan baik. Jika hal tersebut tidak diatasi, maka siswa akan mudah terpengaruh dan mengekspresikan emosi melalui kekerasan.

Selanjutnya, berdasarkan data gejala sikap terungkap ada siswa menjadi gagap ketika ditanya tentang pelajaran oleh guru yang galak, dan kesulitan memilih kata-kata yang tepat dalam mengemukakan pendapat. Hal tersebut merupakan ciri-ciri dari individu kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Komunikasi memberikan berbagai informasi yang dapat membantu individu untuk belajar dan mengembangkan kemampuan intelektualnya. Komunikasi merupakan proses penyampaian pesan oleh seseorang kepada orang lain untuk memberitahu atau untuk mengubah sikap pendapat atau perilaku baik langsung lisan maupun tidak langsung melalui media (Sahputra, D., Syahniar & Marjohan, 2016). Oleh karena itu, sebagai makhluk sosial komunikasi interpersonal merupakan hal yang penting bagi individu.

Menurut Ardani (2013) ada beberapa strategi yang digunakan dalam menghadapi stres yaitu dengan mengevaluasi kekecewaan atau stres dengan cermat kemudian menentukan langkah yang tepat untuk diambil, setelah itu mereka mempersiapkan segala upaya dan daya serta menurunkan kemungkinan bahaya. Sedangkan menurut Pedak (2009) strategi yang diberikan pada individu yang mengalami stres yaitu: a) Mengembangkan sikap percaya, b) Mengurangi kemarahan, c) Meningkatkan *self-efficacy*, d) Menggunakan berbagai strategi koping, e) Menyisihkan waktu untuk bermain dan relaksasi, f) Berhenti merokok, g) Turunkan berat badan, h) Berolahraga beberapa kali seminggu, i) Mengembangkan kemampuan diri yang lebih baik.

Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan bantuan dari guru BK/Konselor. Hal yang dapat dilakukan adalah memberikan informasi yang tepat berkaitan dengan membangun motivasi diri, membina hubungan yang baik dengan orang lain, menumbuhkan kepercayaan diri.

## Conclusion

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya tentang stres akademik siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh, dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) stres akademik siswa berdasarkan gejala fisiologis cenderung berada pada kategori rendah (70,08%). (2) stres akademik siswa berdasarkan gejala psikologis cenderung berada pada kategori rendah (53,41%). (3) stres akademik siswa berdasarkan gejala sikap cenderung berada pada kategori rendah (66,29%).

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan sebagai tindak lanjut dalam penelitian ini. Beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut, (1) Guru BK/Konselor dapat menyusun program kegiatan pelayanan Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan stres akademik melalui berbagai jenis kegiatan BK seperti layanan informasi, layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling

kelompok, sehingga berguna untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola stres yang muncul dalam proses belajar di sekolah. (2) Guru mata pelajaran dapat menyusun strategi pembelajaran sehingga memungkinkan siswa tidak mengalami stres akademik yang tinggi sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa. (3) Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat mendalami lebih lanjut berkaitan dengan stres akademik siswa.

## References

- Ardani, T.A. (2013). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, 1<sup>st</sup> ed. Bandung: Karya Putra Darwati.
- Ardi, Z., Ibrahim, Y., & Said, A. (2012). Capaian Tugas Perkembangan Sosial Siswa dengan Kelompok Teman Sebaya dan Implikasinya terhadap Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 1(2).
- Barseli, M., & Ahmad, R. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar, 40–47.
- Barseli, M., & Ifdil. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143148. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fatimah, S. (2016). Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik Kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 06, No. 01, 2016, 06(01)*, 98–122.
- Heiman & Kariv. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Student Journal*, 39(1):72-89.
- Ifdil, Taufik, & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang IICE-Multikarya Kons (Padang-Indonesia) dan IKI-Ikatan Konselor Indonesia-*All Rights Reserved Indonesian Institute for Counseling and Education (IICE) Multikarya Kons*, 143–150.
- Melchioriyusni, M., Zikra, Z., & Said, A. (2013). *Interaksi Sosial Siswa dengan Kelompok Teman Sebaya di Sekolah dan Implikasinya terhadap Pelayanan BK*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 102-108.
- Minarsi, Nirwana, H. & Yarmis. (2017). Kontribusi Motivasi Menyelesaikan Masalah dan Komunikasi Interpersonal terhadap Strategi Pemecahan Masalah siswa Sekolah menengah. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indoneisa*. Vol. 3, No. 2, Tahun 2017 Hal. 1-14.
- Natalia, Firman & Dharnis. (2015). “Efektifitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Audio Visual dalam Meningkatkan Sikap Siswa Terhadap Kedisiplinan Sekolah”. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2).
- Netrawati, N., Khairani, K., & Karneli, Y. (2018). *Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-Masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional*. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 79-90.
- Pedak, M. (2009). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah.
- Prayitno. (2008). *Dasar Teori dan Praktis Pendidikan*. Padang: UNP.
- Putri, A. R. (2016). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Agresif Remaja Di SMK N 5 Padang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Padang: Universitas Andalas.
- Sagita, D. D. Daharnis. & Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Biotetik*, 01(02), 37–72.
- Sahputra, D., Syahniar, S., & Marjohan, M. (2016). *Kontribusi Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa serta Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. *Konselor*, 5(3), 182-193.

- 
- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*. 1(1), 80 - 85
- Sukardiyanto. (2010). Stress dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1
- Vafi Inayatillah. (2015). Hubungan antara Adversity Quotient dengan Kecenderungan Stres dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Penulisan Skripsi) pada mahasiswa. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). Stress Condition In Students Completing Thesis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. 6 (2), 190 – 194
- Wijono, S. (2010). *Psikologi Industri dan Organisasi: dalam Suatu Bidang gerak Psikologi Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Kencana.