



Peran Guru di Sekolah dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Peserta Didik SMP

The Role of Teachers in Schools in Reducing Academic Stress Levels of Junior High School Students

Muhammad Almaida Alfarizi ¹, Desy Safitri ², Sujarwo ³

^{1,2,3}Universitas Negeri Jakarta

Email Korespondensi: muhammadalmaidaalfarizi_1407621018@mhs.unj.ac.id

Article Info

Article history :

Received : 24-03-2024

Revised : 26-03-2024

Accepted : 28-03-2024

Published : 30-03-2024

Abstract

This research was motivated by the academic stress level of junior high school (SMP) students aged 14-19 years who experienced moderate to high levels of stress. The increase in academic stress in students in this age group is due to stressors during adolescence, the transition period from childhood to adulthood. The era of globalization in Indonesia is shifting the educational paradigm which prioritizes Human Resources over Natural Resources. The Student Centered Learning approach shifts the role of the teacher from someone who conveys knowledge to students to someone who supervises students in acquiring knowledge on the internet. However, misperceptions in its application trigger academic stress in students aged 14-19 years. Apart from formal education, stress triggers for students can also be caused by non-formal education, such as parental guidance at home. The increase in study time and increased pressure for students to understand school subjects causes an increase in academic stress levels every year, especially among children aged 14-19 years. An increase in academic stress in students aged 14-19 years was seen when the Distance Learning program was implemented during the Covid-19 pandemic that hit the whole world, including Indonesia. The increasing academic stress in children aged 14-19 years requires teachers to understand and reduce the stress levels of their students with a good approach through the application of learning methods, religious counseling assistance and other positive activities that can be useful in reducing the academic stress of children aged 14-19 years.

Keywords: *Academic Stress, Student, Teacher*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingkat stres akademik peserta didik sekolah menengah pertama (SMP) usia 14-19 tahun yang mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi. Meningkatnya stres akademik pada pelajar pada kelompok usia ini disebabkan adanya stresor pada masa remaja, masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Era globalisasi di Indonesia menggeser paradigma pendidikan yang mengutamakan Sumber Daya Manusia (SDM) dibandingkan Sumber Daya Alam (SDA). Pendekatan Student Centered Learning menggeser peran guru dari seseorang yang menyampaikan ilmu ke peserta didik menjadi seseorang yang mengawasi peserta didik dalam memperoleh pengetahuan di internet.



Namun kesalahan persepsi dalam penerapannya memicu stres akademik pada peserta didik usia 14-19 tahun. Selain pendidikan formal, pemicu stres peserta didik juga dapat diakibatkan oleh pendidikan nonformal, seperti bimbingan orang tua di rumah. Penambahan waktu belajar dan meningkatnya tekanan peserta didik untuk memahami mata pelajaran di sekolah menyebabkan peningkatan tingkat stres akademik setiap tahunnya, terutama di kalangan anak-anak berusia 14-19 tahun. Peningkatan stres akademik di peserta didik berusia 14-19 tahun terlihat pada ketika terjadi penerapan program Pembelajaran Jarak Jauh atau PJJ selama Pandemi Covid-19 melanda seluruh dunia, termasuk Indonesia. Meningkatnya stres akademik pada anak usia 14-19 tahun menuntut guru untuk memahami dan mengurangi tingkat stres peserta didiknya dengan pendekatan baik melalui penerapan metode belajar, pendampingan konseling dengan keagamaan dan kegiatan-kegiatan positif lainnya yang dapat bermanfaat dalam mengurangi stres akademik anak berusia 14-19 tahun.

Kata Kunci : Stres Akademik, Peserta Didik, Guru

PENDAHULUAN

Era globalisasi yang menyelimuti dunia memberikan perubahan yang signifikan terhadap perkembangan Ilmu Pengetahuan Teknologi dan Komunikasi (IPTEK) yang ada. Hal ini menyebabkan banyak aspek kehidupan yang berkembang dan beradaptasi dengan perkembangan IPTEK yang dibawa oleh globalisasi, salah satunya adalah pendidikan. Pendidikan menjadi salah satu aspek penting yang terdampak oleh perkembangan IPTEK karena hal tersebut memudahkan guru dan peserta didik untuk memperoleh pengetahuan baru dengan sangat mudah. Terlebih lagi dalam pendidikan Indonesia, terlahir Paradigma Pembelajaran Abad ke-21 yaitu pandangan yang menilai banyak pemanfaatan Sumber Daya Manusia (dalam hal ini peserta didik) dapat menggantikan pemanfaatan Sumber Daya Alam (SDA) negara Indonesia. Oleh karena itu, lahirlah pendekatan pembelajaran Student Centered Learning, dengan memfokus pembelajaran di dalam kelas pada kemampuan peserta didik dalam mencari ilmu pengetahuan atau materi yang akan diajarkan.

Akan tetapi, pendekatan ini menyebabkan mispersepsi atau kesalahan pandangan oleh guru yang menyebabkan guru menyerahkan secara menyeluruh kegiatan belajar mengajar (KBM) di dalam kelas ke peserta didik yang menyebabkan peserta didik mengalami stres akademik. Peserta didik yang mengalami stres akademik cenderung berada pada usia 14-19 tahun yang merupakan usia transisi anak-anak menjadi dewasa atau yang dikenal sebagai masa remaja. Menurut Stroud (dalam Ibrahim, Suryanti dan Srianti, 2019) menyatakan bahwa anak-anak yang sudah memasuki masa remaja yaitu pada usia 14-19 tahun memiliki kecenderungan untuk mengalami stres akademik 1. Usia tersebut di Indonesia diklasifikasikan sebagai peserta didik yang sedang menempuh pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Pernyataan Stroud didukung dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2021) menunjukkan bahwa terdapat 4,8% peserta didik berada pada stress rendah, 54,4% peserta didik berada pada stress sedang dan 40,8% peserta didik berada pada tingkat stress tinggi 2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dianita Maulinda dan Makmuroh Sri Rahayu (2022) menunjukkan bahwa terdapat 219 anak atau 73,5% anak termasuk dalam kategori stress tinggi 3. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Novika Ramadhanti dan Ifdil Ifdil menunjukkan terdapat



5,76% termasuk pada kategori sangat rendah, 23,02% peserta didik mengalami stres rendah, 46,04% termasuk mengalami stres sedang, 20,86% peserta didik mengalami stres tinggi dan 4,32% mengalami stres sangat tinggi.

Dari penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa anak usia 14-19 memiliki kecenderungan mengalami stres akademik tanpa diketahui oleh orang tua dari peserta didik. Sehingga, seorang guru harus dapat memahami apa yang dibutuhkan oleh peserta didiknya terutama apabila sang peserta didik sudah menunjukkan hal-hal negatif diluar dari kebiasaan anak-anak di usianya. Selain itu, sekolah harus dapat memperhatikan peserta didiknya dengan penemuan tingkat stres akademik yang tinggi maka sekolah, terutama guru dapat berperan untuk dapat mengurangi tingkat stres akademik yang dialami oleh peserta didik dengan cara mengurangi beban harapan, beban tugas dan memberikan pendampingan dalam mencari materi pembelajaran dan juga peningkatan stres akademik yang dialami peserta didik berusia 14-19 tahun cenderung terjadi selama masa pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada periode Pandemi Covid-19. Hal ini juga bertepatan dengan pengimplementasian dari Paradigma Pembelajaran Abad ke-21, dimana penggunaan teknologi menjadi suatu kewajaran hanya saja baik dari guru tidak dapat mendampingi secara langsung. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah pertimbangan dalam menelaah tingkat stres akademik yang dialami oleh peserta didik berusia 14-19 tahun agar dapat menjadi permasalahan ini tidak lagi dianggap berlebihan bagi masyarakat sekitar dan terutama guru-guru yang mengajar di kelas. Sehingga guru dapat lebih menaruh perhatian dalam mengawasi sikap yang ditampilkan oleh peserta didik selama proses pembelajaran dengan cara menciptakan metode pembelajaran yang interaktif, menarik dan melibatkan seluruh perangkat sekolah dalam pelaksanaannya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian studi kepustakaan. Menurut (Evita dan Wiryo, 2020) Studi kepustakaan merupakan metode yang digunakan dalam penelitian yang cara membaca dan menelaah hal-hal yang berkaitan dengan apa yang akan diteliti melalui buku, arsip maupun dokumentasi yang ada. Sedangkan menurut Zed (dalam Damayanti, 2023) menyebutkan bahwa riset pustaka ini membatasi peneliti dalam kegiatan pengumpulan data hanya berasal dari koleksi perpustakaan tanpa adanya kegiatan pengumpulan data secara langsung dari lapangan. Dengan demikian informasi yang dikumpulkan selama penelitian dapat berasal dari buku-buku ilmiah, laporan penelitian, tesis dan disertasi, ensiklopedia, peraturan-peraturan bahkan pada buku-buku elektronik yang dapat diakses dengan mudah melalui internet. Sumber-sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari literatur-literatur yang relevan dengan judul penelitian yaitu “peran guru di sekolah dalam mengurangi tingkat stres akademik peserta didik SMP”, dengan rincian sebanyak 6 jurnal dengan fokus pembahasan yang berkaitan. Selain itu, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan melalui teknik dokumentasi, yaitu kegiatan mencari data atau variabel data yang berupa catatan, jurnal, buku, makalah, artikel dan sebagainya.

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Hasil****Tabel 1. Journal Review**

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Jenjang	Hasil
1.	M Fitriani, 2021	Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (Online) di Kota Padang	Kuantitatif	SMP	Terdapat 4,8% peserta didik berada pada stress rendah, 54,4% peserta didik berada pada stress sedang dan 40,8% peserta didik berada pada tingkat stress tinggi
2.	Danita Maulinda dan Makmuroh Sri Rahayu, 2022	Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19	Kuantitatif	SMA	Dari hasil penelitian, didapatkan bahwa <i>mindfulness</i> pada siswa SMAN X Cianjur di masa pandemi Covid-19 dalam kategori rendah yaitu sebanyak 186 siswa dengan persentase 62% siswa. Dan juga ditemukan sebanyak 219 siswa atau 73,5% berada pada kategori stres akademik yang tinggi di tengah pandemi Covid-19. Selain itu terdapat hubungan antara <i>mindfulness</i> dengan stres akademik pada siswa SMAN X Cianjur, yaitu sebesar 47,2%.



3.	Novika Ramadhan ti dan Ifdil Ifdil, 2023	Hubungan dukungan sosial orangtua dengan stres akademik siswa	Kuantitatif	SMA	Dukungan sosial orangtua siswa SMAN 1 Bonjol secara umum berada pada kategori tinggi, yang berarti masih banyak anak yang mendapatkan dukung secara sosial oleh orang-tua sebagaimana mestinya. Tingkat stres akademik siswa berada pada tingkat sedang. Dan juga ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orangtua (X) dengan stres akademik siswa (Y) di SMA N 1 Bonjol dengan koefisien korelasi sebesar -0,521 dengan nilai signifikansi sebesar <001 pada tingkatan hubungan yang sedang.
4.	Rosanti, Purwanti, dan Luhur Wicaksono 2022	Studi Tentang Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak	Deskriptif	SMP	Tingkat stres akademik yang dialami oleh peserta didik dalam empat aspek yang diujikan berada pada tingkat stres akademik sedang hingga tingkat stres akademik tinggi. Dengan persentase 59,9% hingga 83,3%.



5.	Nella Rizqi Vania, Ecep Supriatna, Siti Fatimah 2019	PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM RANGKA PENGELOLAAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP	Kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen	SMP	Tingkat stres akademik yang dialami oleh peserta didik dapat direduksi oleh kelompok konseling dengan teknik <i>Self Improvement</i> . Kategori yang dapat direduksi adalah untuk tidak menunda mengerjakan tugas, mendisiplinkan diri dan tidak bolos sekolah lagi.
6.	Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil, dan Linda Fitria 2020	Stres Akademik Akibat Covid-19	Deskriptif	Peserta Didik secara Umum	Akibat adanya pandemi Covid-19 menyebabkan seluruh aktivitas masyarakat harus dirumahkan WFH. Tidak terkecual kegiatan pembelajaran, hal inilah yang menyebabkan peserta didik mengalami stres akademik. Akan tetapi sayangnya upaya pengurangan stres akademik peserta didik masih sangat minim ditandai dengan masih sedikitnya penelitian yang membahas stres akademik yang dialami peserta didik.



Pembahasan

1. Peran Guru dalam Kesadaran Stres Akademik Peserta Didik SMP

Stres Akademik menjadi salah satu topik pembicaraan yang masih hangat dalam pembahasan sehari-hari terutama pada era globalisasi. Masuknya era globalisasi di Indonesia membawa berbagai permasalahan dan solusi baru yang diharapkan dapat diimplementasikan agar dapat bersaing dengan berbagai negara di Dunia, terutama di wilayah Asia Tenggara. Persaingan ini dimulai dari bidang pendidikan yang menjadi salah satu pondasi utama dalam perkembangan setiap bangsa, tidak terkecuali bangsa Indonesia. Hal ini ditunjukkan dengan lahirnya Paradigma Pembelajaran Abad ke-21 yang berasal dari upaya untuk dapat beradaptasi pada perkembangan IPTEK yang pesat yang dibawa oleh globalisasi. Paradigma Pembelajaran Abad ke-21 merupakan sebuah pandangan dalam menciptakan pembelajaran yang lebih memfokuskan pada kemampuan peserta didik dalam kegiatan belajar di dalam kelas sehingga disebut juga sebagai pendekatan *Student Centered Learning*.

Student Centered Learning merupakan salah satu bentuk adaptasi di dunia pendidikan yang mengharapkan dengan berkembangnya IPTEK dan semakin mudah mengakses informasi dapat menjadikan peserta didik dapat lebih aktif selama waktu kegiatan belajar mengajar di dalam kelas. Walaupun demikian, seorang guru tetap harus dapat mengendalikan dan mengontrol kelas agar tetap berada di dalam arahnya, sehingga guru harus tetap mengawasi dan mendampingi peserta didik dalam mencari materi pelajar di dalam kelas. Akan tetapi, dalam penerapannya terdapat mispersepsi atau kesalahan pemahaman dari pihak sekolah terutama guru dalam pendekatan ini yang menyebabkan peserta didik mencari informasi secara berlebihan tanpa adanya pengawasan secara berkala yang dilakukan oleh guru atau guru membebani peserta didik untuk lebih dahulu memahami materi yang akan dipelajari karena alasan materi yang akan dipelajari dapat diperoleh dengan mudah di era globalisasi hanya dengan menggunakan perangkat elektronik dan jaringan internet yang memadai.

Namun, stres akademik yang dialami oleh peserta didik tidak dapat sepenuhnya disalahkan kepada pihak sekolah terutama guru, tetapi juga faktor-faktor pendukung lain seperti dari keluarga peserta didik yang mengharuskan untuk mengikuti bimbingan belajar yang menambah jam belajar diluar pendidikan formal. Dengan hadirnya, globalisasi di Indonesia menyebabkan guru dan peserta didik mulai memiliki kesadaran akan beberapa hal penting seperti kesehatan mental terutama pada peserta didik yang berada pada usia 14-19 tahun, usia yang sedang berada masa kebimbangan dalam menentukan keputusan yang bijak. Munculnya kesadaran akan kesehatan mental ini menambah peran dari guru untuk dapat lebih memperhatikan atau aware akan kondisi atau perilaku yang ditunjukkan oleh peserta didik selama di kelas maupun di luar kelas.

Hal ini juga didasarkan pada penemuan pada jurnal-jurnal yang memiliki fokus yang berkaitan, sebagian besar jurnal menunjukkan bahwa setiap peserta didik yang telah diteliti menunjukkan bahwa mereka mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi



terutama pada peserta didik yang berusia 14-19 tahun. Hal ini kemudian menjadi beban tambahan guru di sekolah karena peran guru disekolah juga diharapkan dapat mengurangi tingkat stres akademik peserta didik agar dapat mencegah terjadinya hal-hal negatif akan dilakukan oleh peserta didik untuk melepaskan stres akademik yang sudah dipendam.

2. Hasil dari Review Jurnal

Hasil Jurnal yang dituliskan oleh M Fitriani (2021) dengan judul penelitian Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (ONLINE) di Kota Padang menunjukkan bahwasanya selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang diinisiasi oleh pemerintah dalam upaya pemutusan Pandemi Covid-19 di kota padang menyebabkan tingkat stres akademik yang dialami oleh peserta didik berada pada tingkat sedang hingga tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dianita Maulinda dan Makmuroh Sri Rahayu (2022) dengan judul Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara mindfulness siswa SMAN X Cianjur dengan tingkat stres akademik peserta didik dengan angka persentase sebesar 47,2%.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Novika Ramadhanti dan Ifdil Ifdil (2023) dengan judul Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Stres Akademik Siswa menunjukkan terdapat hasil yang tinggi dalam bagian dukungan sosial oleh orang tua siswa SMAN 1 Bonjol, yang berarti masih banyak siswa yang mendapatkan dukungan secara sosial dari orang tua sesuai dengan kebutuhan yang diperlukannya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosanti, Purwanti dan Luhur Wicaksono (2022) dengan judul penelitian Studi tentang Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak yang menunjukkan stres akademik peserta didik kelas VIII SMPN 18 Pontianak berada pada tingkat 59,9% hingga 83,3% dari 4 aspek yang telah diujikan oleh peneliti.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nella Rizqi Vania, Ecep Supriatna, Siti Fatimah (2019) dengan judul penelitian Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP mendapatkan temuan yaitu tingkat stres akademik yang dialami oleh peserta didik dapat direduksi dengan konseling kelompok terutama pada stres akademik yang berkaitan dengan pembolosan, menunda pekerjaan dan pendisiplinan diri. Dari 6 Jurnal yang digunakan sebagai bahan penelitian studi kepustakaan dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang dialami oleh peserta didik pada dasarnya berasal dari berbagai aspek dunia pendidikan tetapi tingkat stres akademik yang dialami oleh peserta didik berusia 14-19 tahun berada pada tingkat sedang hingga tinggi sehingga memerlukan perhatian baik dari guru maupun orang tua dalam penanganannya.

3. Solusi untuk Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik

Temuan akan penemuan stres akademik yang berada pada tingkat stres sedang hingga tinggi pada peserta didik yang berusia 14-19 tahun menyebabkan instansi pendidikan terutama



guru yang berinteraksi langsung dengan peserta didik harus dapat beradaptasi dan memberikan solusi yang mungkin dapat digunakan untuk mengurangi peningkatan stres akademik yang dialami oleh peserta didik.

Solusi yang dapat digunakan diantaranya adalah; (1) Memberikan terapi menulis ekspresif, yaitu terapi menulis yang diterapkan untuk mengelola pengalaman hidup melalui penulisan ekspresif dari peserta didik sehingga peserta didik dapat mengekspresikan pengalaman yang dialaminya menjadi sebuah tulisan, (2) pemberian bimbingan konseling keagamaan, yang berarti guru bimbingan konseling dan guru keagamaan di sekolah melakukan kerjasama atau kolaborasi dalam pendampingan stres akademik yang dialami peserta didik sehingga bisa memberikan nasihat atau pesan yang berhubungan dengan moral dan keagamaan masing-masing peserta didik, (3) menerapkan kegiatan pengabdian ke masyarakat dalam masa menjelang ulangan tengah semester (UTS) dan ulangan akhir semester (UAS), kegiatan pengabdian ini termasuk salah satu teknik relaksasi yang bertujuan untuk menurunkan stres akademik peserta didik dan juga menjadi kegiatan yang dapat mengenalkan peserta didik dan masyarakat dari aspek psikologis sosial dan (4) guru dapat menerapkan metode pembelajaran berbasis game seperti *Through Guessing Games*, yaitu permainan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik (secara individu atau kelompok) untuk menebak kata kalimat dari kosa kata yang sudah diberikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang dilaksanakan oleh peneliti, akhirnya peneliti bisa menarik kesimpulan bahwasanya stres akademik yang dialami oleh peserta didik menjadi salah pembahasan di dunia pendidikan yang perlu mendapatkan perhatian lebih dari guru, orang tua maupun masyarakat. Peningkatan tingkat stres akademik yang menyentuh tingkat stres akademik sedang hingga tinggi pada peserta didik yang berusia 14-19 tahun membuktikan bahwa isu ini layak untuk ditangani terlebih lagi peningkatan stres akademik ini terjadi ketika Pandemi Covid-19 melanda Indonesia yang mengharuskan seluruh kegiatan dirumahkan atau yang dikenal dengan *Work From Home* terutama pada dunia pendidikan.

Selain itu, perkembangan IPTEK yang melahirkan Paradigma Pembelajaran Abad ke-21 menyebabkan mispersepsi atau kesalahan persepsi dari pihak guru dalam memahami Student Centered Learning. Kesalahan persepsi ini menyebabkan guru seringkali hanya memberikan tugas dan menyerahkan tugas untuk mencari dan memahami materi pembelajaran seluruhnya ke peserta didik tanpa adanya pendampingan dan pengarahan oleh guru. Oleh karena itu, diperlukan solusi yang dapat dilakukan oleh pihak guru untuk mengurangi peningkatan stres akademik peserta didik, diantaranya adalah; (1) Terapi Menulis Ekspresif, (2) Konseling Keagamaan dan (3) Kegiatan Psikoedukasi atau Pengabdian Masyarakat dan (4) Penerapan Permainan yang Menarik Perhatian Peserta Didik.

UCAPAN TERIMA KASIH



Peneliti ucapkan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah, dan peneliti-peneliti terdahulu yang berperan dalam penelitian studi kepustakaan ini

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Dahlana, A., & Mulyana, E. (2022). *Peningkatan Motivasi Belajar Peserta Didik SMPN 1 Garut Dalam Pembelajaran IPS Melalui Through Guessing Games*. 2022(14), 198–206.
- Damayanti, D. P. (2023). *Model Dukungan Holistik terhadap Pendidikan Anak di Pondok Pesantren*. 4, 2121–2128.
- Fitriani, M. (2021). *Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (Online) di Kota Padang*
- Hasni, N. I., Supriatun, E., & Toruan, S. A. L. (2023). *Penerapan psikoedukasi dalam penanganan stress akademik pada siswa di sma n 1 sliyeg kabupaten indramayu*. 02(01), 49–60.
- Ibrahim, M., & Sriati, A. (2019). *Relationship External Factors with Internet Addiction in Adolescent Age*. 7(3), 257–267.
- Maulinda, D., & Rahayu, M. S. (2022). *Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19*. 100–108.
- Penelitian, J., Studi, P., Kimia, P., Mataram, I., Pemuda, J., & Korespondensi, E. (2019). *Pembelajaran Inovatif Abad Ke-21*. 3(2), 25–50.
- Rahayu, R., Iskandar, S., & Abidin, Y. (2022). *Inovasi Pembelajaran Abad 21 Dan Penerapannya Di Indonesia*. 6(2), 2099–2104.
- Ramadhanti, N., & Ifdil, I. (2023). *Hubungan dukungan sosial orangtua dengan stres akademik siswa*. 4(1), 49–54.
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). *STUDI TENTANG STRES AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 18 PONTIANAK*. 11, 1576–1583. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>
- Safithry, E. A., & Sari, D. I. (2020). *TERAPI MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK DI SEKOLAH FULL DAY SCHOOL*
Expressive Writing Therapy To Reduce Academic Stress Of Students In Full Day School.
- Sari, S. K., & Astuti, E. T. (2022). *Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19*. 6(2), 223–240.



Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). *PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM RANGKA PENGELOLAAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP*. (2000), 250–264.

Witara, K., Jannah, M., Gunawan, I. gede D., Maisaroh, S., Junizar, Ifadah, E., ... Asriningsih, T. M. (2023). *BIDANG PENDIDIKAN (Panduan Praktis)*.