

049/BK/08/S/2023

**PROFIL STRES AKADEMIK PADA SISWA AKTIF OSIS DAN  
EKSTRAKURIKULER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling



oleh:

**Shalza Arthya Fadia**

**NIM 1903797**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2023**

**PROFIL STRES AKADEMIK PADA SISWA AKTIF OSIS DAN  
EKSTRAKURIKULER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS**

oleh:

Shalza Arthya Fadia

NIM 1903797

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

© Shalza Arthya Fadia 2023  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Skripsi tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang.  
Difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Shalza Arthya Fadia**

**NIM 1903797**

**PROFIL STRES AKADEMIK PADA SISWA AKTIF OSIS DAN  
EKSTRAKURIKULER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS**

**Disetujui dan disahkan oleh:**

**Pembimbing I**

Handwritten signature of Dr. Anne Hafina Adiwinata, dated 12/23.

**Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd.**

**NIP 19600704 198601 2 001**

**Pembimbing II**

Handwritten signature of Nadia Aulia Nadhirah.

**Nadia Aulia Nadhirah, M.Pd.**

**NIP 92017121 990041 4 201**

**Menyetujui,**

**Ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling**

**Fakultas Ilmu Pendidikan**

**Universitas Pendidikan Indonesia**

Handwritten signature of Prof. Dr. Juntika Nurihsan.

**Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd.**

**NIP 190660601 199103 1005**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Profil Stres Akademik pada Siswa Aktif OSIS dan Esktrakurikuler di Sekolah Menengah Atas**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2023.

Yang membuat pernyataan,

Shalza Arthya Fadia

NIM 903797

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah Swt. yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Profil Stres Akademik pada Siswa Aktif OSIS dan Ekstrakurikuleri di Sekolah Menengah Atas” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat stres akademik siswa yang aktif berorganisasi di sekolah, serta sebagai dasar dalam membuat rancangan layanan bagi bimbingan dan konseling. Skripsi ini terdiri dari lima bab yang tersusun secara sistematis. Pada bab 1 berisikan latar belakang penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi. Pada bab ke 2 berisikan kajian teoritis terkait remaja, stres akademik, dan temuan dari penelitian terdahulu. Dilanjut pada bab 3, berisikan metode penelitian, sampel dan populasi dalam penelitian, instrumen penelitian yang digunakan dan diuji validitas dan reliabilitasnya, serta analisis data. Bab 4 berisikan hasil penelitian di lapangan yang kemudian diolah, dianalisis, dan dipaparkan penjelaannya. Terakhir, ditutup dengan kesimpulan dan rekomendasi pada Bab 5.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dinantikan demi kesempurnaan untuk perbaikan penelitian kedepan. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, khususnya pada bidang bimbingan dan konseling.

Bandung, Agustus 2023.

Shalza Arthya Fadia

NIM 1903797

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan menyebut nama Allah Swt. Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, penulis menghanturkan rasa syukur kepada Allah Swt. karena atas rahmat dan *ridha*-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar. Tidak lupa, penulis ucapkan terima kasih kepada berbagai pihak karena penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Maka dari itu, izinkan penulis untuk mengucapkan banyak terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Anne Hafina Adiwinata, M. Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan ilmu, arahan, bimbingan, dan dukungan penuh, sehingga membantu penulis untuk terus berusaha untuk menyelesaikan skripsi ini dengan optimal.
2. Ibu Nadia Aulia Nadhirah, M. Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan ilmu, arahan, bimbingan, dan dukungan sehingga membantu penulis untuk lebih mengoptimalkan diri dalam menyusun skripsi hingga selesai.
3. Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M. Pd. selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah memberikan kemudahan selama menjalani pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah memberikan banyak ilmu, pengalaman, dan pelajaran selama penulis melangsungkan pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI
5. Drs. Sudaryat Nurdin Ahmad, M. Pd. selaku dosen Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan ilmu, arahan, dan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
6. Staf tata usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling, Ibu Fiji dan Bapak Rahadian yang telah banyak memberi dukungan dan kemudahan dalam hal administrasi selama perkuliahan.
7. Pihak SMA Negeri 21 Bandung dan SMA Pasundan 1 Bandung, Kepala Sekolah, Wakasek, Staff TU, Guru Mata Pelajaran, dan khususnya Guru

Bimbingan Konseling yang telah banyak membantu dan memberikan kemudahan dalam melaksanakan penelitian di SMA Negeri 21 Bandung dan SMA Pasundan 1 Bandung.

8. Seluruh responden yang telah berkenan meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam proses penelitian.
9. Kedua orang tua, ayahanda Dadang Sopandi dan Ibunda Anne Kusmini yang selalu memberikan banyak dukungan, nasehat, usaha, dan doa terbaik sehingga penulis dapat berada di titik ini. Terima kasih karena telah memberikan segalanya agar putri semata wayangnya dapat menyelesaikan perkuliahan dengan sebaik-baiknya.
10. Serta seluruh pihak yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan namanya satu-persatu. Semoga kebaikan selalu menyertai.

Sekali lagi, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya. Semoga segala bentuk bantuan dan dukungan menjadi amal baik dan dibalas kebaikannya oleh Allah Swt.

Bandung, Agustus 2023.

Shalza Arthya Fadia  
NIM 1903797

## ABSTRAK

### **Shalza Arthya Fadia (2023). Stres Akademik pada Siswa Aktif OSIS dan Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas.**

Stres akademik merupakan sumber masalah utama yang dihadapi oleh siswa, karena dalam mencapai tujuannya siswa dihadapkan dengan berbagai tekanan, tuntutan akademik yang menyebabkan frustrasi, serta konflik pada diri dan lingkungannya. Kemudian, siswa sebagai remaja juga dihadapkan dengan perubahan yang terjadi antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Selain itu, tuntutan yang dihadapi siswa ini tidak hanya berasal dari permasalahan belajar saja, siswa juga memiliki kewajiban untuk mengikuti organisasi/ekstrakurikuler. Contohnya, pada beberapa sekolah di Kota Bandung siswa diwajibkan mengikuti OSIS/ekstrakurikuler wajib yang ada di sekolah, karena disesuaikan dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2004, pada pasal 3 ayat 1 mengenai ekstrakurikuler yang diikuti siswa. Dalam organisasi yang ada di sekolah, setiap anggota organisasi tersebut telah dituntut untuk melaksanakan tugas-tugas yang telah diberikan (Nurfallah & Aliza, 2022). Maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mendeskripsikan gambaran stres akademik pada pengurus OSIS/ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas Kota Bandung. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan 424 responden dari dua sekolah yang berbeda. Alat ukur yang digunakan merupakan alat ukur modifikasi milik Gadzella (1994). Berdasarkan hasil olah data, siswa aktif OSIS dan ekstrakurikuler di SMA berada pada stres akademik tingkat sedang, dan memiliki stresor tertinggi pada aspek tekanan dan pemaksaan diri, serta respons stresor ditunjukkan melalui respons emosional dan respons penilaian kognitif.

Kata kunci: Stres Akademik, Remaja, Siswa, OSIS, Ekstrakurikuler, Bimbingan Belajar



## **ABSTRACT**

**Shalza Arthya Fadia (2023). *The Profil of Academic Stress on OSIS and Extracurricular Students in High School.***

*Academic stress is the main source of problems faced by students because in achieving their goals students are faced with various pressures, academic demands that cause frustration, and conflicts within themselves and their environment. Then, students as adolescent are also faced with the changes that occur between childhood and adulthood. In addition, the demands faced by these students do not only come from learning problems, students also should join OSIS (Student council) or extracurriculars at school. For example, in several schools in Bandung City, students are required to take part in the OSIS/extracurriculars at school, because it is adjusted to the regulation government concerning extracurriculars that students participate in. In organizations that exist in schools, every member of the organization has been required to carry out the tasks that have been given (Nurfallah & Aliza, 2022). So this study aims to describe the description of academic stress on OSIS and extracurricular at Senior High School. The research design used is quantitative descriptive with 424 respondents from two different schools. The measuring scale used a modification of Gadzella's Student Life Stress Inventory (SLSI) (1994). Based on the results of data processing, OSIS and extracurricular students in high school are at a moderate level of academic stress and have the highest stressors in the aspects of pressure and self-imposed, also have stressor responses indicated through emotional responses and cognitive appraisal responses.*

*Keyword: Academic Stress, Adolescent, Student, Student Council, Extracurriculars, academic guidance*

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB 1</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2    Identifikasi dan Rumusan Penelitian .....	8
1.3    Tujuan Penelitian.....	13
1.4    Manfaat Penelitian.....	13
1.5    Struktur Organisasi Skripsi .....	13
<b>BAB 2</b> .....	<b>15</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>15</b>
2.1    Stres Akademik pada Siswa .....	15
2.1.1    Pengertian Stres.....	15
2.1.2    Siswa Sebagai Remaja yang Mengalami Stres .....	18
2.1.3    Stres Akademik .....	23
2.1.4    Aspek Stres Akademik.....	30
2.1.5    Tingkat Stres Akademik.....	31
2.2    Kegiatan OSIS dan Ekstrakurikuler bagi Siswa.....	32
2.3    Implementasi Layanan Bimbingan dan Konseling.....	35
2.3.1    Bidang layanan bimbingan dan konseling .....	36
2.3.2    Implikasi Bimbingan dan Konseling.....	37
2.4    Penelitian Terdahulu.....	39
<b>BAB 3</b> .....	<b>42</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>42</b>

3.1	Paradigma dan Pendekatan.....	42
3.2	Metode dan Desain Penelitian.....	42
3.3	Partisipan Penelitian.....	43
3.4	Populasi dan Sampel.....	43
3.5	Instrumen Penelitian.....	45
3.5.1	Definisi Operasional Variabel.....	45
3.5.2	Instrumen Penelitian.....	47
3.5.3	Kisi-Kisi Instrumen.....	47
3.6	Uji Kelayakan Instrumen.....	50
3.6.1	Uji Validitas Instrumen.....	50
3.6.2	Uji Reabilitas.....	52
3.7	Prosedur Penelitian.....	53
3.7.1	Tahap Perencanaan Awal.....	53
3.7.2	Tahap Pengambilan Data.....	53
3.7.3	Tahap Pengolahan Data.....	54
3.7.4	Tahap Penyelesaian.....	54
3.8	Analisis Data.....	54
3.8.1	Verifikasi Data.....	54
3.8.2	Penskoran Data (Skoring).....	54
3.8.3	Kategorisasi Data.....	55
<b>BAB 4</b>	.....	<b>56</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>56</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	56
4.1.1	Gambaran Umum Responden Penelitian.....	56
4.1.2	Gambaran Umum Stres Akademik Siswa.....	57
4.1.3	Gambaran Umum Aspek Stres Akademik.....	59
4.1.4	Gambaran Perbedaan Responden.....	71
4.2	Pembahasan.....	73
4.2.1	Gambaran Umum Stres Akademik pada Siswa Aktif OSIS dan Ekstrakurikuler.....	73
4.2.2	Gambaran Aspek-Aspek Stres Akademik Siswa Aktif OSIS dan Ekstrakurikuler.....	77
4.2.3	Gambaran Perbedaan Responden.....	86

4.2.4	Implikasi Bimbingan dan Konseling.....	89
<b>BAB 5</b>	.....	<b>95</b>
<b>KESIMPULAN DAN REKOMENDASI</b>	.....	<b>95</b>
5.1	Kesimpulan.....	95
5.2	Implikasi Bimbingan dan Konseling.....	95
5.3	Rekomendasi .....	96
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>97</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>106</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perkembangan Masa Remaja .....	20
Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik .....	47
Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas Instrumen .....	51
Tabel 3. 3 Kategori Reabilitas Instrumen .....	52
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reabilitas Instrumen .....	53
Tabel 3. 5 Kategorisasi Data Stres Akademik .....	55
Tabel 3. 6 Interpretasi Kategori Stres Akademik.....	55

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Gambaran Jenis Kelamin Responden Penelitian.....	56
Diagram 4. 2 Gambaran Banyaknya Aktivitas Sekolah yang diikuti Oleh Siswa	57
Diagram 4. 3 Gambaran Umum Stres Akademik Siswa.....	58
Diagram 4. 4 Gambaran Stresor dalam Stres Akademik .....	60
Diagram 4. 5 Gambaran Nilai Rata-rata Setiap Aspek pada Stresor Akademik...	60
Diagram 4. 6 Gambaran Aspek Frustrasi pada Stresor Akademik .....	61
Diagram 4. 7 Gambaran Aspek Konflik pada Stresor Akademik.....	62
Diagram 4. 8 Gambaran Aspek Tekanan pada Stresor Akademik.....	63
Diagram 4. 9 Gambaran Aspek Perubahan pada Stresor Akademik .....	64
Diagram 4. 10 Gambaran Aspek Pemaksaan diri pada Stresor Akademik.....	65
Diagram 4. 11 Gambaran Respons Terhadap Stresor dalam Stres Akademik.....	66
Diagram 4. 12 Gambaran Nilai Rata-rata Setiap Aspek pada Respon Stresor ....	67
Diagram 4. 13 Gambaran Respons Aspek Fisiologis/Fisik .....	68
Diagram 4. 14 Gambaran Respons Aspek Emosional .....	69
Diagram 4. 15 Gambaran Respons Aspek Perilaku .....	70
Diagram 4. 16 Gambaran Respons Aspek Penilaian Kognitif.....	71
Diagram 4. 17 Perbedaan siswa berdasarkan kategori dan asal sekolah.....	72
Diagram 4. 18 Perbedaan siswa berdasarkan kategori dan jenis kelamin.....	72
Diagram 4. 19 Perbedaan siswa berdasarkan kategori dan kegiatan sekolah yang diikuti .....	73

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, C. & Nurhayani (2023). The Application of Group Counseling Services to Minimize Academic Stress in High School Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 1-9.
- Ade, A. H., & Zikra, Z. (2019). Students academic stress and implications in counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3).
- Amanah, S., Jauhari, R. & Sutja, A. (2023). Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4578-4581.
- Amalia, M. D., & Wahyumiani, N. (2022). Hubungan Manajemen Stress dengan Kontrol Diri pada Siswa Kelas X Kecantikan SMK. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 318-324.
- Amin, M. (2018). Pengembangan Modul Bimbingan Belajar Mandiri Untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 7 Takalar. *Thesis*. Makassar, Universitas Negeri Makassar.
- Andiarna, F. & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-150.
- Aprilia, N. & Yoenanto, N. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 19-30.
- Armila, A. (2020). Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Stres. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1), 114-128
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Baen, S. & Wahyuni, E. (2023). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT): Literatur Review untuk Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 181-190.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stres Akademik Akibat Covid-19. *JPGI: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95-99.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*, 12(1), 21-9.

- Bhakti, C. P. (2017). Program bimbingan dan konseling komprehensif untuk mengembangkan standar kompetensi siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 131-132.
- Bismar, M. (2021). Dampak Stress Remaja di Masa Pandemi Covid 19.
- Buckley, P. & Lee, P. (2021). The impact of extra-curricular activity on the student experience. *SAGE Journals: Active Learning in Higher Education*. 22(1), 37-48.
- Cahyono, Handayani, Zuhroidah (2019). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional dengan Tingkat Stres pada Remaja. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(2), 71
- Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of adolescence*, 16(3), 331-349.
- Cooper, Cary L. (2005) *Handbook of Stress Medicine and Health* (2nd Edition).
- Cox, T. (1987). Stress, coping and problem solving. *Work & Stress*, 1(1), 5–14
- Cresswell, John, W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research, Fourth Edition*. Boston: Pearson Education Inc.
- Diamastuti, E. (2012). Paradigma Ilmu Pengetahuan Sebuah Telaah Kritis. *Jurnal Akuntansi Universitas Jember*, 10(1), 61-74.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Istighna*, 1(1), 116-134.
- Distina, P. P. (2021). Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 124-140.
- Eneougu, Ugwuanyi, & Ugwuanyi (2023). Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy on Academic Stress Among Rural Community Secondary School Economics Students: A Randomized Controlled Evaluation. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 1-18.
- Fadhlaturrahmah, A. (2021). Layanan Konseling Kelompok Realita Dalam Mengurangi Stress Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Prosiding Seminar Nasional "Bimbingan dan Konseling Islami"*, 1456-1461.
- Fares, J. dkk. (2016). Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 6, 177-185.
- Fariborz, Hadi, & Ali (2019). Students' Academic Stress, Stress Response and Academic Burnout: Mediating Role of Self-Efficacy. *PERTANIKA: Social Sciences & Humanities*, 27(4), 2441-2454.



- Fatimah, Suherman, & Rohaeti (2019). Penerapan Cognitive-Behavioral Therapy dalam Meningkatkan Locus of Control Peserta Didik yang Mengalami Stres Akademik. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 146-151.
- Fitiria & Putri (2022). Model bimbingan kelompok dengan art therapy untuk mereduksistres akademik mahasiswa mengikuti perkuliahan daring dalam kondisi pandemi (Covid-19). *JPPI: Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 8(1), 53-57.
- Fink, G. (Ed.). (2010). *Stress science: neuroendocrinology*. Academic Press.
- Fredricks, J. (2012). Extracurricular Participation and Academic Outcomes: Testing the Over-Scheduling Hypothesis. *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 295-306.
- Gading, K. (2020). Group Counseling with The Gestalt Technique to Reduce Academic Procrastination. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 15(14), 262-268.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressor. *Psychological Reports*, 74, 395-402.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An Analysis of the Categories In The Student Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11.
- Goodman, E., McEwen, B. S., Dolan, L. M., Schafer-Kalkhoff, T., & Adler, N. E. (2005). Social disadvantage and adolescent stress. *Journal of Adolescent Health*, 37(6), 484-492.
- Gosh, S. (2016). Academic Stress among Government and Private High School Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 120-125.
- Gruyal, H. dkk. (2020). Association of Extracurricular Activities on Academic Stress of Medical Students: A Cross-sectional Study. *IJSES: International Journal of Studies in Education and Science*, 1(2), 92-111.
- Habsy, B. A. (2017). Filosofi Keilmuan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan*, 2(1), 2017.
- Handayani, Hartuti, & Sulian (2019). Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Siswa yang Mengalami Stres dalam Belajar di SMP Negeri 1 Bengkulu Tengah. *Consilia: Jurnal Ilmiah BK*, 2(1), 38-47
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. Tulungagung: UD Duta Sablon.
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stress pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 84-93.

- Hodelsmans, dkk. (2017). Physiotherapy students' perceived stress, stressors, and reactions to stressors: A comparative study between Sweden and The Netherlands, *Physiotherapy Theory and Practice*, 1-9.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan. Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Indriani, E. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMA di Surabaya. *Skripsi*. Universitas Airlangga.
- Indriani, T (2021). Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 1-6.
- Indriani, T. (2021). Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengatasi Stress Sekolah Dalam Perkembangan Peserta Didik di SMK Negeri 1 Proppo. *Diploma thesis*. Institut Agama Islam Negeri Madura.
- Irmayanti, R., Fatimah, S., & Rayaginansih, S. (2022). Stres Akademik Siswa SMK Negeri se-Kota Cimahi. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 82-86.
- Kamaluddin (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17(4), 447-454.
- Khasanah, S. & Mamnuah (2021). Tingkat Stres Berhubungan dengan Pencapaian Tugas Perkembangan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107-116.
- Khoshniyat, Raz, & Mousavi (2016). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Counseling on Stress and Self-Reduction. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 8(3), 384-396.
- Krisdiantoro, N. & Sahrudi, S. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Siswa/i pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, ok(3), 2501-2505.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185.
- Kusuma, S. W. & Suwarti (2015). Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan *School Stress* pada Peserta Didik. *Psycho Idea*, 2, 39-46.
- Lal, K. (2014). Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1), 123-129.
- Liu, F. (2017). *Academic stres and mental health amoing adolescents in shenzhen, china*. Tesis. Queensland University of Technology
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company, Inc.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, USA: Springer Publishing Company.
- Leha, Razak, & Ridfah (2022). Hubungan Antara Perfeksionisme dengan Stres Akademik pada Mahasiswa. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 3(2), 96-109.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90.
- L.N. Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental: Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- L.N. Yusuf, S. (2019). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lubis, N. L. (2016). *Konseling Kelompok: Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana.
- Lusiane, L. & Garvin, G. (2018). Tekanan Orangtua, Perfeksionisme, dan Ketidakjujuran Akademik pada Pelajar di Jakarta. *Mind Set*, 9(1), 60-77.
- Magdalena, I. dkk. (2020). Upaya Pengembangan Bakat atau Kemampuan Siswa Sekolah Dasar Melalui Ekstrakurikuler. *Bintang: Jurnal Pendidikan dan Sains*, 2(2), 230-243.
- Mahardika, N. (2016). Pengembangan Porgram Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Mengelola Stres. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(1), 51-58.
- Majrika, R, Y. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja Sma Di Sma Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Marfuah, S. (2021). *Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa SMA*. Doctoral dissertation. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Masood, dkk. (2022). Untangling the Adverse Effect of SNS Stressors on Academic Performance and Its Impact on Students' Social Media Discontinuation Intention: The Moderating Role of Guilt. *SAGE Journals*, 12(1).
- Misra, R. & Castillo, L. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132-148.
- Mujtahidin, M. & Oktianto, M. L. (2022). Metode Penelitian Pendidikan Dasar: Kajian Perspektif Filsafat Ilmu. *Terampil: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 8(1), 107-118
- Musabiq, S. & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Insight*, 20(2), 75-83.
- Nabalis, A. I. (2016). Stress psikologis pada remaja. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 1(2), 31-36.

- Nurrahmah, L, A. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Dengan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Academic Hardiness Siswa SMK Farmasi Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 1-8.
- Nurfallah, W. & Aliza, N. (2022). Perbandingan Tingkat Stres Berorganisasi Internal Remaja Berdasarkan Tipe Kepribadian Di PPM MBS Putri Yogyakarta. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(1), 75-92.
- Nurwela, T. & Israfil (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Remaja: *Literature Review*. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 697-704.
- Oktafiani, N. & Aliwar (2021). Pengaruh Strategi Coping Stress Terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Pendidikan MIPA IAIN Kendari. *Kulidawa*, 2(2), 30-37.
- Oktaviani, Z. & Suprpti, V. (2021). Pengaruh Psychological Well-Being terhadap Stres Akademik Siswa SMA di Masa Covid-19. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 965-975.
- Pane, Mahidin, & Hanum OK (2023). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Stress Akademik Siswa Selama Pembelajaran di MTS Swasta Al-Ittihad Aek Nabara Kabupaten Labuhanbatu. *PEMA: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 61-70.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749.
- Prabu, S. (2015). A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 4(10), 63-68.
- Pradirim A. P., Suryaningrum E. R., & Hendriani, W. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(2), 79-89.

- Pramesta, D. & Dewi, D. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23-34.
- Pujowati, Wibowo, & Mulawarman (2022). The Effectiveness of Solution-Focused Brief Group Counseling to Increase the Optimism of Students with Academic Stress. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 137-144.
- Putra, Netrawati, & Karneli (2022). Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy: Sebuah Alternatif dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 7(1), 1-7.
- Putra, S. D. (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Student-Life Stress Inventory Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis. *Volume IV Nomor 3 Juli 2015*, 257
- Putri, W. D. A. W. (2014). Prevalensi Stres Psikososial Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pada Siswa-Siswi Kelas Xii Studi Pendidikan Ipa dan Ips Sman 6 Denpasar. *Stres Psikososial*, 3, 1-12.
- Putro, K. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Purwiantomo, D. R. P., & Rusmawati, D. (2021). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang. *Jurnal Empati*, 9(6), 472-476.
- Qurrot'ain, Q. (2019). Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan. *Psikoborneo*, 7(3), 403-409.
- Rachma, N. F. (2014). *Penerapan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Strategi Coping untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tuban*. Doctoral dissertation. Universitas Negeri Surabaya.
- Ramadhan, Rochani, & Dalimunthe (2021). Mereduksi Tingkat Stes Ketua Ekstrakurikuler dengan Teknik Mindfulness-based Stress Reduction. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 89-99
- Rao, A. S. (2008). *Academic Stress and Adolescent Distress: The Experiences of 12th Standard Student in Chennai, India*. Disertasi. University of Arizona, Tucson.
- Razia, B. (2016). Academic Stress of Adolescents in Government and Private Schools. *International Journal of Scientific Research*, 5(1), 414-416
- Rohmatillah, W. & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudahrta Pasuruan*, 8(1), 38-52.
- Roten, R. (2022). *Academic Stress and Extracurriculars: An Examination of in-Group Identification, Participation, Motivation, and Stress in College*. Thesis. The University of Texas Arlington.

- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi Tentang Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 11(9), 1576-1583.
- Ruhmadi, Suwartika, & Nurdin (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3). 173-189.
- Rusdiana, F. K. (2021, September). *Self-Esteem dan Family Relation dengan Perceived Stress pada Remaja. Proceeding of Conference on Strengthening Islamic Studies in The Digital Era*, 1(1), 418-425.
- Sabekti, R. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jerjaring Sosial) dengan Kecenderungan Narsisme dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir*. Skripsi. Universitas Airlangga Surabaya.
- Safira, L. & Hartati, M. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 125-136.
- Safiany, A. & Maryatmi, A. (2016). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRAITH-humanira*, 2(3), 87-94.
- Santrock (2011). *Life-Span Development*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Sari, N. T. I. (2019). *Efek Moderasi Keterlibatan Siswa dalam Aktivitas Sekolah pada Optimisme dan Stres Akademik*. Doctoral dissertation. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Saqib, M., & Rehman, K. U. (2018). Impact of stress on students academic performance at secondary school level at District Vehari. *International Journal of Learning and Development*, 8(1), 84-93.
- Septilawati (2021). Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas X SMK SMTI Padang. *JIRA: Jurnal Inovasi dan Riset Akademik*, 2(4), 430-436.
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Medical Journal of Lampung University*, 4(1), 94-98.
- Selye, H. (1976). *The stress of life: 2nd Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. New York: J. B. Lippincott Company
- Shilviana, K. & Hamami, T. (20). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler, *PALAPA: Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 8(1), 160-177.
- Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2017). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress pada Mahasiswa FAI UMSU. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 9(1), 68-83.

- Sopandi, Nisa, & Dachmiati (2022). Layanan Konseling Kelompok untuk Mereduksi Stres Belajar Siswa. *ORIEN: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 15-20.
- Sung, Y. T., & Chao, T. Y. (2015). Construction of the Examination Stress Scale for Adolescent Students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 48(1), 44-58.
- Tasalim, R. & Cahyani, R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia The First On-Publisher in Indonesia.
- Taufik, Ifdil, & Ardi (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Thamir, A. dkk. (2023). Comparison of depression, anxiety, and stress between public and private university medical students. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(6), 1902-1908.
- Tian, Zhang, & Hou (2021). The Development of an Interpersonal Stressors Scale: Identifying Self-Imposed and Other-Imposed Interpersonal Stressors. *SAGE Journals: Psychological Reports*, 0(0), 1-25.
- Uno, H. B. (2020). Paradigma Penelitian. *E-Prosiding Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo*.
- Utama, F. P. (2019). Stress dan Strategi Coping Remaja Perempuan: Sebuah Fenomena Psikososial di Era Milenial. *Muwazah*, 11(2), 181-202.
- Utari, I. & Hamid, A. (2021). Academic Stress in Adolescent Students of an Islamic-Based School: The Correlation with Parenting Style and Spirituality. *SAGE Journals: Journal of Public Health Research*, 10(1).
- Vania, N. R., Supriatna, E. & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VII SMP. Fokus: *Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan*, 2(6), 250-265.
- Wardah, R., Nurbaity, & Naasution, J. (2020). Identifikasi Tingkat Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 1-6.
- Williams, C. (2007). Research methods. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 5(3).
- Wirawan, S. (2002). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ye, L., Posada, A., & Liu, Y. (2019). A review on the relationship between Chinese adolescents' stress and academic achievement. In Y. Liu (Ed.), *Child and Adolescent Development in China*. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 163, 1-15.
- Yulinawati, I., Bariyyah, K., & Permatasari, D. (2018). Pengembangan Inventori Stres Akademik Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri Kota Malang. *Jurnal Konseling Indonesia*, 4(1), 30-35.