

054-S/PPB.20.08/19

**AKADEMIK SISWA PESANTREN  
DAN NON-PESANTREN SERTA IMPLIKASINYA  
PADA LAYANAN BIMBINGAN  
(Studi Komparatif di MAN 1 Bandung Barat Tahun Ajaran 2019-2020)**

**SKRIPSI**

**diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling**



oleh

**Cici Syifa Fauziah  
NIM. 1505624**

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2019**

**PERBANDINGAN STRES AKADEMIK SISWA PESANTREN  
DAN NON-PESANTREN SERTA IMPLIKASINYA  
PADA LAYANAN BIMBINGAN  
(Studi Komparatif di MAN 1 Bandung Barat Tahun Ajaran 2019-2020)**

oleh  
Cici Syifa Fauziah

Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana pendidikan bidang ilmu Bimbingan dan Konseling

© Cici Syifa Fauziah 2019  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2019

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

## ABSTRAK

**Cici Syifa Fauziah, 1505624. (2019). Perbandingan Stres Akademik Siswa Pesantren dan Non-Pesantren serta Implikasinya pada Layanan Bimbingan (Studi Komparatif di MAN 1 Bandung Barat Tahun Ajaran 2019/2010).**

Stres akademik dapat menjadi salah satu faktor yang menghambat siswa pesantren maupun non-pesantren dalam melaksanakan kegiatan belajar secara optimal. Siswa pesantren yang menunjukkan perilaku sulit berkonsentrasi, menunda pekerjaan dan bolos sekolah mengindikasikan adanya stres akademik. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan stres akademik siswa pesantren dan non-pesantren. Sampel penelitian adalah siswa kelas XI di MAN 1 Bandung Barat dengan menggunakan teknik pengambilan sampel kluster sebanyak 202 orang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Hasil penelitian menunjukkan (1) sebagian besar siswa pesantren menunjukkan stres akademik pada kategori sedang, (2) sebagian besar siswa non-pesantren menunjukkan stres akademik pada kategori sedang, dan (3) tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara stres akademik siswa pesantren dan non-pesantren. Rekomendasi ditujukan kepada guru Bimbingan dan Konseling serta peneliti selanjutnya.

Kata kunci: siswa pesantren, non-pesantren, stres akademik

## ABSTRACT

***Cici Syifa Fauziah, 1505624. (2019). Comparison of Stress Academic in Boarding School and Non-Boarding School Students and Implications to Guidance Services. (Comparative study at MAN 1 Bandung Barat 2019-2020).***

*Stress academic is one of several factors that inhibit boarding school students and non-boarding schools students to learn optimally. Boarding school students that show hard to concentrate, put off the task and skipping school indicated boarding school students have stress academic. Purpose of this research is to find out the difference of stress academic between boarding school and non-boarding school students. Sample in this research is students class XI at MAN 1 Bandung Barat using cluster sampling techniques amount of 202 students. This is qualitative research with comparative method. The results is (1) majority of boarding school students have middle stress academic, (2) majority of non-boarding school students have middle stress academic and (3) there is no differences stress academic between boarding school and non-boarding school students. Recommendation aimed at guidance and counseling teacher and the next researcher.*

*Key words: boarding school students, non-boarding school students, stress academic*

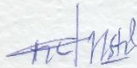
**LEMBAR PENGESAHAN**

**Cici Syifa Fauziah  
NIM. 1505624**

**PERBANDINGAN STRES AKADEMIK SISWA PESANTREN  
DAN NON-PESANTREN SERTA IMPLIKASINYA  
PADA LAYANAN BIMBINGAN  
(Studi Komparatif di MAN 1 Bandung Barat Tahun Ajaran 2019-2020)**

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH:**

**Pembimbing I**



**Dra. R. Tati Kustiawati, M.Pd.  
NIP. 196205191986032002**

**Pembimbing II**



**Dr. Nandang Budiman, M.Si.  
NIP. 197102191998021001**

**Mengetahui,  
Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Fakultas Ilmu Pendidikan**



**Dr. Nandang Budiman, M.Si.  
NIP. 197102191998021001**

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**PERBANDINGAN STRES AKADEMIK SISWA PESANTREN DAN NON-PESANTREN SERTA IMPLIKASINYA PADA LAYANAN BIMBINGAN**” ini beserta seluruh isinya ialah karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Sebagian atau seluruh gagasan, pemikiran serta tulisan orang lain yang digunakan saya cantumkan sumber dalam isi dan daftar pustaka. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bandung, Agustus 2019

Yang membuat pernyataan

Cici Syifa Fauziah

NIM. 1505624

## KATA PENGANTAR

Segala puji penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena dengan kasih sayang pertolongan dan kemurahan-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. yang menunjukkan jalan untuk selamat menjalani kehidupan di dunia hingga akhirat. Semoga kita termasuk umat yang mendapat syafaat beliau di hari akhir nanti, aamiin.

Skripsi berjudul “Perbandingan Stres Akademik Siswa Pesantren dan Non-Pesantren” dilakukan untuk memperoleh data empirik terkait stres akademik siswa pesantren dan non-pesantren. Hasil penelitian yang dipaparkan dalam skripsi ini ialah gambaran tingkat stres akademik siswa pesantren dan non-pesantren serta pengujian perbedaannya. Dengan diakukannya penelitian ini, diharapkan diperoleh hasil yang akurat sehingga dapat dijadikan rujukan bagi peneliti selanjutnya.

Tiada gading yang tak retak, begitu pula dengan penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam persiapan, pelaksanaan maupun pelaporan penelitian masih terdapat keterbatasan. Terimakasih penulis ucapkan untuk seluruh pihak yang mendukung selesainya skripsi ini. Semoga terdapat manfaat dari selesainya skripsi ini khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

Bandung, Agustus 2019

Penulis

Cici Syifa Fauziah

NIM. 1505624

## UCAPAN TERIMAKASIH

Proses penyusunan skripsi bukan hal yang mudah bagi penulis. Banyak pihak yang mendukung dan membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dra. R. Tati Kustiawati, M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah memberikan waktu, pikiran dan tenaganya untuk membimbing penulis. Menyemangati penulis dalam proses penyusunan skripsi dan memberikan arahan sehingga menghasilkan penulisan skripsi yang optimal.
2. Dr. Nandang Budiman, M. Si., selaku Pembimbing II, Dosen Pembimbing Akademik serta Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah membimbing penulis baik dalam penyusunan skripsi maupun dalam perkuliahan sejak semester pertama. Dukungan dalam proses penyusunan skripsi sangat penulis rasakan.
3. Prof. Dr. Ahman, M.Pd, selaku Ketua Dewan Skripsi Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah memfasilitasi penulis dalam penyusunan skripsi.
4. Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd., Dr. Ipah Saripah, M.Pd., dan Nadia Aulia Nadhirah, M.Pd. yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memeriksa instrumen terkait penelitian yang dilakukan penulis.
5. Ibu Fiji dan Bapak Edwin, selaku staf di Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang selalu siap membantu dan memberikan informasi khususnya terkait skripsi.
6. Seluruh dosen Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah membimbing penulis sejak awal masuk perkuliahan hingga saat ini.
7. Bapak Drs. H. A.T. Saepuloh, M.M.Pd, selaku Kepala Sekolah MAN 1 Kab. Bandung Barat yang telah mengizinkan penulis melaksanakan penelitian di sekolah yang beliau pimpin.
8. Bu Nunik dan Bu Siti selaku guru di MAN 1 Kab. Bandung Barat yang telah membantu penulis sejak studi pendahuluan hingga pengambilan data di MAN 1 Bandung Barat.



9. Endah, Lia, Dea Resti dan seluruh teman-teman seperjuangan PPB 2015, yang selalu memberikan keceriaan, menstimulasi jiwa berkompetisi sehingga penulis semangat untuk menyelesaikan skripsi.
10. Nurafni, Widi Wisnu dan Usman Nurdin, Silvia Anggraini Pohan selaku teman yang senantiasa mendengarkan dan membantu penulis untuk semangat menyelesaikan penyusunan skripsi.
11. Muhammad Ilham Fauzie dan Fauzan Muhammad Luthfi selaku saudara penulis yang menyemangati penulis sepanjang kuliah hingga penulisan skripsi ini.
12. Ibu N. Leni Remisari, S.Pd, Bapak Maman Rohiman, S.Pd, orang tua penulis yang selalu mendukung dan mendoakan penulis.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah sangat membantu penyusunan skripsi ini dari awal hingga selesai.

Semoga kebaikan dan ketulusan pihak-pihak tersebut dapat dibalas oleh Allah SWT dengan balasan yang lebih baik, lebih berkah dan lebih menentramkan hati. Aamiin.

Bandung, Agustus 2019

Penulis

Cici Syifa Fauziah

NIM. 1505624

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
<i>ABSTRACT</i> .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I_PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II_KONSEP STRES AKADEMIK .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Konsep Stres .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Definisi Stres .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Jenis-jenis Stres .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Reaksi Stres .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Faktor Penyebab Stres .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.5 Mekanisme Stres.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Konsep Stres Akademik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1 Definisi Stres Akademik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2 Gejala Stres Akademik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3 Faktor Penyebab Stres Akademik...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.4 Dampak Stres Akademik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Layanan Bimbingan dan Konseling ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1 Pengertian Bimbingan dan Konseling .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.3.2 Tujuan Bimbingan dan Konseling..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.3 Fungsi Layanan Bimbingan dan Konseling...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.4 Komponen dan Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Penelitian Terdahulu yang Relevan ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Posisi Teoretik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Desain Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Partisipan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.1 Jenis Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.2 Kisi-kisi Instrumen .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.3 Uji Coba Alat Ukur.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6 Prosedur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7 Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.1 Verifikasi data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.2 Penyekoran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.3 Pengkategorian dan Interpretasi Skor.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.4 Analisis Perbandingan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Temuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1 Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI di MAN 1 Bandung Barat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2 Gambaran Tingkat Stres Akademik Setiap Aspek .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3 Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Pesantren dan Non-Pesantren.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.4 Gambaran Tingkat Stres Akademik berdasarkan Aspek pada Siswa Pesantren.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

4.1.5 Gambaran Tingkat Stres Akademik Setiap Aspek Siswa Non-Pesantren.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.6 Perbandingan Stres Akademik Siswa Pesantren dan Non-Pesantren.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Pembahasan Stres Akademik Siswa Kelas XI di MAN 1 Bandung Barat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1 Pembahasan Stres Akademik Siswa Pesantren ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.2 Pembahasan Stres Akademik Siswa Non-Pesantren .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.3 Pembahasan Stres Akademik berdasarkan Aspek	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V_KESIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1 Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Implikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3 Rekomendasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Abouelfetoh, A., & Al Ateeq, E. (2013). Research Article Nursing Students Perceived Stress And Academic Achievement : The Role Of Emotional Intelligence Abouelfetoh and 2 Elham Al Ateeq. *International Journal of Current Research*, 5(10), 3168–3171.
- Adawiyah, W. & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren: *Jurnal ilmiah psikologi terapan*. 4(2), hlm. 228-245.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students : The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(February), 63–70.
- Aprianto, M. A. (2015). *Fenomena Stres Belajar Peserta Didik SMK Muhammadiyah 1 Moyudan*. (Skripsi). Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Atkinson, dkk. (2008). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar. S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Backović, D. et al. (2012). Gender Differences In Academic Stress And Burnout Among Medical Students In Final Years Of Education. *Psychiatria Danubina*, 24(2), 175–181.
- Barseli, M. & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa: *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5(3), hlm. 143-148.
- Busari, A. O. (2016). Academic Stress and Internet Addiction among Adolescents: Solution Focused Social Interest Programme as Treatment Option. *Journal of Mental Disorders and Treatment*, 2(2), 1–21.
- Chen, J., dkk. (2013). The impact of academic stress on medical students attending college in the Inner Mongolia Area of. *Open Journal of Preventive Medicine*, 3(2), 149–154.
- Creswell. J.W. (2017). *Research design*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students: *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), hlm. 26-34.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, D.A.N.N. (2018). *Modul uji validitas dan reliabilitas*. [Online]. Diakses dari <https://www.researchgate.net/publication/328600462>.

- Drummond, R. J & Jones, K. D. (2010). *Assessment procedures for counselors and helping professionals*. Pearson Education: New Jersey.
- El-Aziz, K. M. (2017). *Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Remaja pada Tahun Pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah.
- Elfutriyah, A. I. (2016). *Kontribusi penyesuaian diri akademik dan stres akademik terhadap keterampilan belajar peserta didik*. (Skripsi), Fakultas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Fachrosi, E. & Supriyantini, S. (2017). Stres Akademik antara Siswa Pribumi dan Non-Pribumi: *Jurnal Diversita*, 3 (1), hlm. 16-24
- Fadliansyah, A. (2013). *Faktor-faktor yang Memengaruhi Timbulnya Stres pada Santriwati Baru di Pondok Pesantren Darul Aitami Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat*. (Skripsi). Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Meulaboh.
- Fahrudin, M. (2015). *Perbedaan Tingkat Stres Remaja SMK Nahdatuth Thalabah yang Tinggal di Rumah dan di Pondok Pesantren Nahdatuth Thalabah Desa Kesilir Kecamatan Wuluhan*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Kesehatan, UNMUH, Jember.
- Fatimah, S. (2016). Efektifitas 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*. 6(1), hlm. 93-122.
- Fremont, S. (2004). *Managing stress, counseling & mental health center at the university of texas at Austin*. [Online]. Diakses dari <http://cmhc.utexas.edu/stress.html>.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional: *Buletin Psikologi*. 24 (1), hlm. 1-11.
- Gladding, S. T (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT Indeks.
- Govarest., & Gregoire. 2004. Stressfull Academic Situation Study on Appraisal Variables in Adolescence: *British Journal of Clinical Psychology*, 5(4), hlm. 261-271.
- Hager, W. D. (2002). *Stres dan Tubuh Wanita*. Batam: Interaksara.
- Harvinta, D. D. R. (2015). *Hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan perilaku merokok pada mahasiswi fakultas kedokteran umum universitas muhammadiyah surakarta*. (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Hasbullah. (1999). *Sejarah Pendidikan Islam di Indonesia*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hude, M.D. (2006). *Emosi*. Jakarta: Erlangga.

- Isthofaiyah, F. U. (2017). *Pengaruh Self-efficacy dan Hardiness terhadap Stres Akademik Santri Kelas VII dan VIII Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Ulum Putri Malang*. (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Jain, P. dkk. (2017). A Correlational Analysis of Academic Stress in Adolescents in Respect of Socio-Economic Status: *International journal of physical sciences and engineering*. 1(1), hlm. 68-71.
- Johar, A. (2017). *SPSS 24 untuk Penelitian dan Skripsi*. Jakarta: Gramedia.
- Kartika, C. D. (2015). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah Surakarta*. (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Khan, M. J., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of Perceived Academic Stress on Students ' Performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146–151.
- Khanehkeshe, A. L. I., & Basavarajappa. (2011). Research Papers The Relationship Of Academic Stress With Aggression , Depression And Academic Performance By. *I-Manager's Journal on Educational Psychology*, 5(1), 24–31.
- Kumari, R. et al. (2012). Relationship Between Stress And Academic Achievement Of Senior Secondary School Students. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 1(3), 152–160.
- Kupriyanov, R. & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept Problem and Outlooks: *World journal of Medical sciences*, 11 (2), hlm. 179-185.
- Kurnia, E. P. A. (2016). *Kecenderungan tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir*. (Skripsi), Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.
- Kurniawati, F. (2015). Perbedaan Stres Belajar Siswa dengan Pembelajaran Kurikulum 2006 dan Kurikulum 2013 di SMA Kabupaten Klaten: *e-journal Bimbingan dan Konseling*. 11(4), hlm. 1-12.
- Manktelow, J. (2007). *Mengendalikan stres kerja*. Jakarta: Erlangga
- McNamara, S. (2004). *Stress management Programme for secondary school students*. New York: Routledge Farmer.
- Meigawati, D. (2014). *Profil stres akademik ditinjau dari keyakinan diri akademik*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Muhtadini, R. L. (2018). *Expressive writing untuk menurunkan stres akademik pada siswa sekolah menengah pertama (SMP) full day school*. (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Mumpuni, Y., & WUlandari, A. (2010). *Cara jitu mengatasi stres*. Yogyakarta: Andi.

- Nabilah, R. (2013). *Profil stres akademik berdasarkan status sosial ekonomi keluarga dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Ng, K. C., Chiu, W. K. & Fong, B. Y. F., (2016). A Review of Academic Stress among Hong Kong Undergraduate Students: *Journal of Modern Education Review*, 6(8), hlm. 531-540.
- Nurbaity. (2012). *Efektivitas teknik self instruction dalam mereduksi stres akademik*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Nurihsan, A.J (2006). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self-Instruction: Jurnal pendidikan humaniora*, 2(3), hlm. 273-282.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Permendikbud RI). (2014), No 111.
- Purwati, S. (2012). *Tingkat stres akademik pada mahasiswa regular angkatan 2010 fakultas ilmu keperawatan universitas Indonesia*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok.
- Putri, M. R. E. (2017). *Hubungan antara self regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa..*
- Raharjo, S. (2019). *Cara Melakukan Uji Homogenitas dengan SPSS Beserta Contoh Lengkap*. [Online]. Diakses dari [www.spssindonesia.com](http://www.spssindonesia.com).
- Rahmi, N. (2013). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi D-III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD TA. 2011/2012: *Jurnal Ilmiah Stikes U'budiah*, 2 (1), hlm. 66-76.
- Ranasinghe, P., dkk. (2017). Emotional intelligence , perceived stress and academic performance of Sri Lankan medical undergraduates. *BMC Medical Education*, 17(41), 1–7.
- Rani, J. (2017). Academic Stress Among School Students Writing Board Exam: *International journal of advance research and development*. 2(1), hlm. 62-67.
- Refliandra, R. & Muslimin, Z. I. (2011). Perbedaan Tingkat Stres Antara Siswa Sekolah Dasar yang Bersistem *Full Day School* dan *Half School: Proyeksi*, 6 (1), hlm. 40-44.
- Safaria, T. & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock. J. W. (2011). *Life-span development*. Bandung: Erlangga.



- Setiawan, N. 2007. *Penentuan ukuran sampel memakai rumus slovin dan tabel krejcie morgan: telaah konsep dan aplikasinya*. Universitas Padjadjaran: Sumedang.
- Shah, K., & Shah, P. (2015). Academic Stress Taking A Toll On Management Post Graduates : A Myth Or Reality. *International Journal of Research in Business Management*, 3(2), 11–22.
- Sohail, N. (2013). Stress and Academic Performance Among Medical Students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 23(1), 67–71.
- Sonia & Sarita. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents: *International journal of applied research*. 1(10), hlm. 385-388.
- Sudarya, I. W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. (2014). Analisis Faktor-faktor yang memengaruhi stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi jurusan manajemen Undhiksa Angkatan 2009.
- Sugiyono. 2017. *Metode penelitian*. Alfabeta: Bandung.
- Suherman, U (2015). *Managemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rizki Press.
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan Cara Mengurangnya: *Cakrawala pendidikan*. 1(1), hlm. 55-66.
- Sukmadinata, N. S. 2010. *Metode penelitian pendidikan*. Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Suwartika, I. dkk. (2014) Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon POLTEKKES KEMENKES Tasikmalaya: *Jurnal keperawatan soedirman*, 9 (3), hlm. 173-189.
- Suyono, Triyono, & Handarini, D.M. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA: *Jurnal Pendidikan Humaniora*. 4(2), hlm. 115-120.
- Taha, A. A., dkk. (2017). Study of Perceived Stress among Female Students , Taif University , Saudi Arabia. *American Journal of Public Health Research*, 5(3), 50–55.
- Taufik & Ifdil. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri 1 Padang: *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1 (2), hlm. 143-150.
- Winajah, R. N. (2013). *Hubungan antara locus of control dengan stres akademik*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Yumba, W. (2008). *Academic stress*. Linkoping: C-uppsats.
- Yusuf, S. (2004). *Mental hygiene*. Bandung: Maestro.
- Zulhimma. (2013). Dinamika Perkembangan Pondok Pesantren di Indonesia: *Jurnal Darul 'Ilmi*. 1(2), hlm. 165-181.

