

FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK SISWA REMAJA

Wanty Khaira

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Email: wanty.khaira@ar-raniry.ac.id

Abstract

This article discusses the factors that cause academic stress in teenage students. Academic stress is an individual condition where there is too much pressure and demands so that they are unable to manage academic assignments properly. Academic stress is included in the distress category, namely stress that is destructive and can cause individuals to feel helpless, frustrated and disappointed. Stress has a risk to academic work when the frequency of occurrence is very frequent and is managed in the wrong way. Indicators of stress experienced by teenage students can be seen from physical tiredness, frequent headaches, body unable to rest optimally, difficulty concentrating, lazy to study, low enthusiasm, often grumbling and blaming others and doing various other bad activities such as: skipping classes, fighting, lying. Mechanisms for releasing stress carried out by adolescents are often detrimental to themselves or others. With such a large impact caused by stress on academic assignments, it is necessary to identify the factors that cause academic stress experienced by adolescent students

Keywords: Academic Stress, Teen Students

Abstrak

Artikel ini membahas tentang factor-faktor yang menyebabkan Stres akademik pada siswa remaja. Stress Akademik merupakan suatu keadaan individu di mana mendapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan sehingga tidak mampu mengelola tugas akademik dengan baik. Stres akademik termasuk pada kategori distress, yaitu stres yang bersifat merusak dan dapat menyebabkan individu merasa tidak berdaya, frustrasi dan, kecewa. Stres memiliki risiko terhadap tugas akademik ketika frekuensi terjadinya sangat sering dan dikelola dengan cara yang salah. Indikator stres yang dialami oleh siswa remaja terlihat dari fisik yang mudah lelah, sering sakit kepala, tubuh tidak mampu beristirahat dengan maksimal, sulit berkonsentrasi, malas belajar, tidak semangat, sering menggerutu dan menyalahkan orang lain dan melakukan berbagai kegiatan yang tidak baik lainnya seperti: membolos, berkelahi, berbohong. Mekanisme pelepasan stres yang dilakukan oleh remaja sering kali bersifat merugikan terhadap dirinya ataupun orang lain. Dengan begitu besar dampak yang disebabkan oleh stress terhadap tugas akademik maka perlu untuk dikenali factor yang menjadi penyebab stress akademik yang dialami siswa remaja.

Kata Kunci: Stres Akademik, Siswa Remaja

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan harapan dan cita-cita, serta penuh dengan romantika kehidupan keindahan. Masa remaja tidak hanya diwarnai dengan mimpi-mimpi yang tinggi, tapi juga dedikasi diri yang menakjubkan.

Remaja atau dalam istilah lainnya yaitu adolescence, adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa dimana mereka tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut sebagai anak-anak.¹ Pada fase ini biasanya banyak sekali dijumpai permasalahan-permasalahan serta hambatan-hambatan yang kadangkala menyebabkan dampak yang tidak diinginkan. Siswa yang sudah remaja mengalami banyak sekali perubahan emosional disebabkan masa transisi dari berbagai jenjang kehidupan sama halnya dengan anak-anak sekolah dasar mengalami perubahan cara belajar yang sangat berbeda dengan saat masih berada pada tingkat taman bermain.

Dalam pembelajaran, permasalahan yang dialami dimana siswa dituntut untuk belajar lebih lama dengan target pembelajaran yang tinggi. Setelah belajar sampai siang, di sore hari mengikuti kelas tambahan dan malampun juga demikian, mengerjakan tugas sekolah yang dibatasi deadline pengumpulan tugas.

Aturan yang ketat serta berbagai permasalahan antara lelah fisik, psikis dan kognitif menjadikan siswa terkadang menyerah untuk mengikuti pembelajaran dan mengambil jalan yang salah untuk menghilangkan beban atau stres yang dihadapinya.

Indikator stres yang dialami oleh siswa remaja terlihat dari fisik yang mudah lelah, sering sakit kepala, tubuh tidak mampu beristirahat dengan maksimal, sulit berkonsentrasi, malas belajar, tidak semangat, sering menggerutu dan menyalahkan orang lain dan melakukan berbagai kegiatan

¹ Saiful Anugrahadi, 'Mengenali Remaja Generasi Z (Dalam Rangka Memperingati Hari Remaja Internasional)', 2019 <<http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>> [accessed 7 July 2021].

yang tidak baik lainnya seperti: membolos, berkelahi, berbohong. Mekanisme pelepasan stres yang dilakukan oleh remaja sering kali bersifat merugikan terhadap dirinya ataupun orang lain.

Siswa remaja belum tentu bisa mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dialaminya, baik berkaitan dengan pembelajaran ataupun lainnya yang bermuara pada terjadinya peningkatan stres yang disebut stres akademik. Sebagian besar sumber stres siswa berasal dari permasalahan akademik. Stres di bidang akademik pada siswa muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari diri sendiri, orang tua, guru, ataupun teman sekelasnya. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki.²

Stres memiliki risiko terhadap akademik ketika frekuensi terjadinya sangat sering dan dikelola dengan cara yang salah. Outcome negatif dari stres pada tingkatan perorangan termasuk kepada sakit fisik dan mental, penurunan komitmen, kepuasan kerja, yang pada gilirannya berpengaruh pada menurunnya motivasi kinerja, produktivitas kehadiran dan kreativitas seseorang atau kelompok. Jenis stress yang dialami oleh siswa ini adalah stres academy atau yang lebih dikenal dengan sebutan stres akademik yang bersumber dari proses belajar-mengajar atau hal lainnya yang terjadi di sekolah.

B. Pembahasan

1. Stress Akademik

Istilah stres berasal dari istilah latin *stingere* yang berarti ketegangan dan tekanan. Stres merupakan stimulus atau situasi yang menimbulkan distress dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada suatu individu. Stres adalah respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya, misalnya bagaimana respons tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup

² Shahmohammadi, 'Students` Coping with Stress at Hight School Level Particulary at 11th & 12th & 12th Grade. Grade.', Jurnal Social and Behavioral Sciences, Vol. 30 (2011), h. 395-401.

mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres.³

Menurut cox stres adalah tantangan terbesar bagi kesehatan individu dan social di mana ia melakukan pekerjaan seperti siswa yang bekerja di sekolah karena stress mampu memunculkan outcome negatif bagi intitusi karena kemampuannya mempengaruhi respon psikologi individu (seperti ketidakpuasan).⁴ Stres akademik merupakan suatu keadaan individu di mana mendapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan sehingga tidak mampu mengelola tugas akademik dengan baik.⁵

Stres adalah suatu kondisi pada individu yang tidak menyenangkan di mana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu. Stres dapat digolongkan menjadi dua golongan yaitu: distress merupakan kondisi stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan dan eustres merupakan stres bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Eustres juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu. Dr. Selye mencatat adanya tiga bentuk stress, yaitu:

- a. Eustress adalah bahan penting dalam memotivasi kita untuk melakukan pekerjaan istimewa. Hal itu adalah stres positif yang memberi energi kepada kita dan meningkatkan fokus dari kemotivasian kita. Stres itu ditimbulkan oleh situasi yang akan tingkat emosinya dapat kita kendalikan, seperti presentasi makalah dan pertunjukkan musik. Bila dikondisikan, stres itu cenderung meningkatkan kreativitas dan produktivitas kita.
- b. Distres adalah respon stres yang destruktif dan negatif. Distress ditimbulkan oleh respons kita terhadap situasi yang tampaknya di luar

³ D Hawari, No TitleManagemen Stress, Cemas Dan Depresi (Jakarta: FKUI, 2001).h. 34

⁴ Fevre, Mark Le, Kolt, Gregory S., dan Matheny, Jonathan. Eustress, distress and their interpretation in primary and secondary occupational stress management interventions: which way first. *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 21 No. 6, 2006, h. 548

⁵ Yusuf, 'Faktor Faktor yang mempengaruhi stres akademik', *Psyche 165 Journal*, Vol. 13 (2020), h. 235-39.

kendali dan pengaruh kita. Ketika kita merasakan takut, butuh melepaskan zat yang memicu urutan kejadian yang meningkatkan denyut nadi kita, yang oleh beberapa orang dinamakan fenomena “melawan atau kabur”.

- c. Hyperstess adalah keadaan distress terus menerus yang mengakibatkan dampak negative terhadap hubungan, kesehatan dan kinerja. Hyperstres menyebabkan kelelahan, sakit lambung, serangan jantung dan gangguan psikologis.⁶

Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distress. Stres akademik adalah keadaan di mana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh academic stres. Academic stres yaitu stres yang berpangkal dari pembelajaran atau hal yang berkaitan dengan pembelajaran yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, serta keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.⁷

Menurut lin chen stres akademik bersumber dari interaksi antara guru dengan siswa, kecemasan terkait hasil belajar yang diperoleh, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam proses akademik, kemampuan dalam memanajemen waktu, serta persepsi individu terkait kemampuan belajarnya yang mempengaruhi kinerja akademik yang ditampilkan.⁸

2. Tahapan-tahapan Stres

Gejala-gejala stres pada seseorang sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres berjalan secara lambat dan baru dirasakan saat

⁶ Dale Carnegie & Associates, *Overcoming Worry and Stress*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016). 106-107

⁷ Weni Kurnia, 'Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa', *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, Vol 2, No 1 (2016), h. 28

⁸ Lin, Y. M., & Chen, F. S. Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *Jurnal World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 2009, h. 157-161.

tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari. Adapun tahapan-tahapan stres menurut Dr. Robert J yaitu:

a. Stres tahap I

Merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar, penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya tanpa menyadari cadangan energi dihabiskan, disertai rasa gugup yang berlebihan, merasa senang dengan pekerjaan tersebut dan semakin bertambah semangat tetapi tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

b. Stres tahap II

Pada tahap ini dampak stres yang semula “menyenangkan” mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena kurang istirahat. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan adalah merasa letih ketika bangun pagi, merasa mudah lelah sesudah makan siang, lekas merasa capai menjelang sore hari, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (bowel discomfort), detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar), otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.

c. Stres tahap III

Merupakan keadaan yang akan terjadi apabila seseorang tetap memaksakan dirinya dalam pekerjaan tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II. Keluhan-keluhan pada tahap ini seperti gangguan usus dan lambung yang semakin nyata, ketegangan otot-otot, perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (insomnia), koordinasi tubuh terganggu. Pada tahapan ini, seseorang harus berkonsultasi pada dokter atau terapis, beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh beristirahat.

d. Stres tahap IV

Tidak jarang seseorang yang memeriksakan diri ke dokter karena keluhan-keluhan yang dialami pada stres tahap III, dinyatakan tidak sakit oleh dokter dikarenakan tidak adanya kelainan fisik yang ditemukan pada organ

tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan orang tersebut tetap memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap IV akan muncul. Gejalanya adalah bosan terhadap aktivitas kerja yang semula terasa menyenangkan, kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (adequate), ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, seringkali menolak ajakan (negativism) karena tidak adasemangat dan kegairahan, daya konsentrasi dan daya ingat menurun dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya.

e. Stres tahap V

Keadaan lanjutan yang ditandai dengan keadaan kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (physical and psychological exhaustion), ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat (gastro-intestinal disorder) dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat serta mudah bingung dan panik.

f. Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang akan mengalami serangan panik (panic attack) dan perasaan takut mati. Stres pada tahap ini ditandai dengan gejala debaran jantung teramat keras, susah bernapas (sesak dan megap-megap), sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran, ketiadaan tenaga untuk melakukan hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps (collapse).⁹

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tahapan-tahapan stres terdapat enam tahapan, di mana semua tahapan tersebut lebih didominasi oleh keluhan-keluhan fisik yang disebabkan oleh gangguan fatal (fungsional) organ tubuh sebagai akibat dari stres psikososial yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya.

⁹ Hawari Dadang, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI (Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia), 2001, h. 20

3. Faktor Penyebab Stres Akademik

Stres adalah situasi atau keadaan yang menimbulkan stres atau memicu terjadinya stres. Banyak faktor yang berkontribusi terhadap stres siswa, tetapi secara khusus stres akademik yang dialami berkaitan dengan manajemen waktu, masalah keuangan, interaksi dengan guru, tujuan pribadi, kegiatan sosial, penyesuaian dengan lingkungan sekolah dan kurangnya dukungan.¹⁰

Terdapat empat kategori sumber stres, yaitu:

- a. Masalah interpersonal berupa pertengkaran dengan teman sebaya atau masalah dengan orang tua
- b. Masalah intrapersonal misalnya perubaseselpola makan dan waktu tidur
- c. Masalah akademik yang berupa aktivitas yang berhubungan dengan peningkatan beban tugas siswa yang harus dikerjakan, pindah sekolah, ketinggalan pelajaran dan perselisihan dengan guru
- d. Lingkungan, misalnya kendaraan yang mogok, komputer yang rusak, dan masalah keuangan

Penyebab stres akademik ada tiga bagian, yaitu:

1. physical stress berupa suhu ruangan, dan kebisingan
2. psychological stres berupa belajar untuk menghadapi ujian, tugas yang berlebihan, lupa mengerjakan tugas
3. psychosocial stres yang terjadi akibat interaksi interpersonal.

Merujuk pada penelitian yang dilakukan Calaguas, faktor penyebab stres yang sering dialami oleh siswa ada delapan kategori, yaitu:

- a. Stres yang berkaitan dengan pendaftaran dan penerimaan siswa, yaitu mengikuti prosedur pendaftaran, mengambil/menambahkan mata pelajaran, dan validasi mata pelajaran.
- b. Stres yang berkaitan dengan mata pelajaran, yaitu mempersiapkan ujian, melewati ujian tertulis, melewati ujian lisan, lulus dalam ujian praktek, berpartisipasi dalam diskusi kelas, dan memahami diskusi kelas.

¹⁰ G. Calaguas, 'No Title Curuikulum and Sex-Specific Differences in Academic Stress Arising from Perceived Exspection', *International Journal of Human and Social Sainces*, Vol. 6, 2011, h. 66.

- c. Stres yang berkaitan dengan guru, yaitu menghadapi guru pengajar yang perfectionist, metode pengajaran guru, penyesuaian dengan guru yang memperlakukan mahasiswa dengan tidak adil, dan permasalahan dengan guru.
- d. Stres yang berkaitan dengan teman sekelas, yaitu berdebat dengan teman sekelas, tidak menyukai teman sekelas, persaingan dengan teman sekelas, teman sekelas yang suka mengganggu, dan tingkah laku teman sekelas.
- e. Stres yang berkaitan dengan jadwal sekolah yaitu kehadiran mengikuti pelajaran, waktu kosong yang terlalu banyak, waktu kosong yang terlalu sedikit, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler.
- f. Stres yang berkaitan dengan ruang kelas, yaitu kelas yang sangat penuh, ventilasi kelas yang buruk, pencahayaan kelas yang buruk, kelas yang kotor, kelas yang bising, kelas dengan tempat yang terbatas, dan gangguan dari dalam dan luar kelas.
- g. Stres yang berkaitan dengan keuangan, yaitu penganggaran keuangan, pengeluaran yang tidak terduga dan penghematan uang untuk rencana-rencana.
- h. Stres yang berkaitan dengan harapan, yaitu khawatir terhadap masa depan, harapan dari orang tua, harapan kerabat, harapan guru, dan menanggapi harapan diri.¹¹

4. Dampak Stres Akademik

Stress akademik memberikan dampak yang sangat besar pada individu. Dalam menentukan dampak stres akademik ada beberapa indikator yang diperhatikan, indikator ini di ambil berdasarkan reaksi stres menurut cox seperti:

- a. Psikologis: reaksi dikaitkan dengan aspek emosi dan berdampak pada psikologis seperti mudah marah, mudah sedih dan kecewa, merasa gelisah dan panik dan mudah merasa takut.

¹¹ Calaguas. No Title Curuikulum and Sex-Specific..., h. 64

- b. Fisiologis: reaksi fisik dalam menghadapi tuntutan akademik seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan, mudah lesu dan lainnya.
- c. Kognitif: Reaksi yang terjadi pada kognitif yang diakibatkan oleh tuntutan akademik seperti sulit berkonsentrasi saat belajar, mudah lupa dalam mengingat, berfikir negatif tentang pembelajaran
- d. Perilaku: reaksi perilaku yang ditimbulkan akibat stres akademik seperti malas belajar, suka berbohong.¹²

C. Kesimpulan

Stres adalah suatu kondisi pada individu yang tidak menyenangkan di mana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu. Stres akademik termasuk pada kategori distress, yaitu stres yang bersifat merusak dan dapat menyebabkan individu merasa tidak berdaya, frustrasi dan kecewa. Stres akademik disebabkan oleh academic stress. Stres memiliki risiko terhadap akademik ketika frekuensi terjadinya sangat sering dan dikelola dengan cara yang salah. Outcome negatif dari stres pada tingkatan perorangan termasuk kepada sakit fisik dan mental, penurunan komitmen, kepuasan kerja, yang pada gilirannya berpengaruh pada menurunnya motivasi kinerja, produktivitas kehadiran dan kreativitas seseorang atau kelompok.

¹² Gibson, James L. et al. Organisasi: Perilaku, Struktur, Proses. Diterjemahkan oleh Ninuk Adriani. (Jakarta: Binarupa Aksara, 1996) h. 118

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrahadi, Saiful, 'Mengenal Remaja Generasi Z (Dalam Rangka Memperingati Hari Remaja Internasional)', 2019 <<http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>> [accessed 7 July 2021]
- Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta Azwar, S. 2000, 2006)
- Calaguas, G., 'No TitleCuruikulum and Sex-Specific Differences in Academic Stress Arising from Perceived Exspection', *Interbnational Journal of Human and Social Sainces*, 6 (1) (2011), 63-66
- Dadang, Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI (Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001)
- Dale Carnegie & Associates, *Overcoming Worry and Stress*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016). 106-107
- Ekawarna, Prof. Dr. Drs. H, *Manajemen Konflik Dan Stres*, ed. by Fatmawati B, Jakarta : Bumi Aksara (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018)
- Rijal, F., & Idris, T. (2020). Teachers' Pedagogic Competence in Utilizing Learning Media of Islamic Religious Education at State Junior High Schools in Lhoksuemawe. *Cendekia: Jurnal Kependidikan dan Kemasyarakatan*, 18(1), 101-116.
- Rijal, F., Idris, T., & Husni, H. (2020). Peningkatan Kemampuan Membaca Al-Qur'an Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan PTKIN di Aceh. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 10(4), 585-601.
- Rijal, F., Idris, T., & Darmiah, D. (2019). Internalisasi Nilai-Nilai Multikulturalisme Dalam Pembelajaran PAI Di Sekolah Dasar. *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan*, 17(1), 99-117.
- Fevre, Mark Le, Kolt, Gregory S., dan Matheny, Jonathan. Eustress, distress and their interpretation in primary and secondary occupational stress

- management interventions: which way first. *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 21 No. 6, 2006,
- Gibson, James L. et al. *Organisasi: Perilaku, Struktur, Proses*. Diterjemahkan oleh Ninuk Adriani. (Jakarta: Binarupa Aksara, 1996) h. 118
- Hawari, D, *No Title Managemen Stress, Cemas Dan Depresi* (Jakarta: FKUI, 2001)
- Hurlock, Elizabeth B., *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN Suatu Pendakatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (jakarta: Erlangga, 1991)
- Lestari, T, *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2015)
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *Jurnal World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 2009, h. 157-161.
- Manurung, Nixon, *Terapi Reminiscence, Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan Dalam MEnurunkan Kecemasan Stres Dan Depresi* (Jakarta: Trans Info Media, 2016)
- Mudzakir, Abdul Mujid dan Yusuf, *Nuansa -Nuansa Psikologi Islami* (Jakarta: Raja Graffino Persada, 2001)
- Muksalmina, 'Efektivitas Sistem Informasi Akademik (Siakad) Online UIN Ar-Raniry Dalam Proses Tri Dharma Perguruan Tinggi (Studi Pada FDK UIN Ar-Raniry)', *Jurnal Imliah Dakwah Dan Komunikasi*, 32.1 (2018), 1-113
- Rahmawati, Weni Kurnia, 'Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa', *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, Vol 2, No 1 (2016),
- Shahmohammadi, 'Students` Coping with Stress at Hight School Level Particulary at 11th & 12th & 12th Grade. Grade.', *Jurnal Social and Behavioral Sciences*, 30 (2011), 395-401

Singgih D. Gunarsa, Psikologi Remaja (Jakarta: Gunung Mulia, 1988)

Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif,
Dan R&D, 14th edn (Bandung: Alfabeta, 2011)

Yusuf, 'Faktor Faktor-Yang-Mempengaruhi-Stres Akademik', Psyche 165
Journal, 13 (2020), 235-39