

Peran Konseling Kelompok Realita Terhadap Stres Akademik Siswa SMA

Afifah Dzakiyyah Rahmah

afifah.qiyyah@gmail.com

Universitas Islam As-Syafi'iyah

Sofyan Abdi

Sofyanabdi@unj.ac.id

Universitas Negeri Jakarta

Afra Hasna

Afra.bk@uia.ac.id

Universitas Islam As-Syafi'iyah

Aline Cahya Dwi Putri K

alinecahya97@gmail.com

Universitas Islam As-Syafi'iyah

Nabila Putri

Billahusn@gmail.com

Universitas Islam As-Syafi'iyah

Najma Isnianty

isnianty25@gmail.com

Universitas Islam As-Syafi'iyah

Korespondensi penulis: *afifah.qiyyah@gmail.com*

Abstract. *This study aims to explore the effectiveness of group counseling services using the reality therapy approach in reducing academic stress among high school students. Academic stress is commonly experienced by students due to the pressure of a demanding curriculum, such as the obligation to take cross-major subjects, daily memorization targets, a strict grading system, and a lack of emotional support from the school environment. The reality therapy approach was chosen because it emphasizes personal responsibility, decision-making, and a focus on the present, making it suitable for helping students cope directly with academic pressures. This research employs a qualitative method with a descriptive approach. Six students experiencing academic stress were purposively selected and participated in group counseling sessions. Data were collected through in-depth interviews and participatory observation. The findings indicate that reality-based group counseling helps students improve time management, coping skills, and self-awareness. Students reported feeling more heard, better able to prioritize their studies, and more prepared to face curriculum pressures. These findings reinforce the role of group counseling services as an effective intervention to support students' mental health in the high school environment.*

Keywords: *Group counseling, time management, high school students, academic stress.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita dalam menurunkan stres akademik siswa SMA. Stres akademik kerap dialami siswa akibat tekanan kurikulum yang tinggi, seperti kewajiban mengikuti pelajaran lintas jurusan, target hafalan harian, dan sistem penilaian yang ketat, serta kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekolah. Pendekatan

realita dipilih karena menekankan tanggung jawab pribadi, pengambilan keputusan, dan fokus pada masa kini, sehingga cocok digunakan untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara langsung. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Enam siswa yang mengalami stres akademik dipilih secara purposive dan mengikuti sesi konseling kelompok. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok realita membantu siswa meningkatkan manajemen waktu, kemampuan coping, serta kesadaran diri. Siswa merasa lebih didengar, mampu mengatur prioritas belajar, dan lebih siap menghadapi tekanan kurikulum. Temuan ini memperkuat peran layanan konseling kelompok sebagai intervensi efektif untuk mendukung kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah menengah.

Kata kunci: konseling kelompok, manajemen waktu, siswa SMA, stres akademik.

LATAR BELAKANG

Stres akademik merupakan suatu bentuk ketegangan psikologis yang muncul ketika seorang siswa menghadapi tuntutan akademik yang dirasa melebihi kemampuan dirinya (Soraya, 2020). Tekanan ini sering kali muncul karena tekanan yang berasal dari beban belajar yang berat, jadwal pelajaran yang padat, tuntutan nilai yang tinggi, serta perubahan kebijakan pendidikan atau kurikulum yang terjadi secara mendadak. Dalam konteks pendidikan menengah, seperti di Sekolah Menengah Atas (SMA), stres akademik menjadi tantangan serius yang tidak hanya memengaruhi performa akademik siswa, tetapi juga berdampak langsung pada kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mereka (Nasir, 2024). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan menurunnya motivasi belajar, gangguan konsentrasi, kelelahan fisik, hingga munculnya gejala depresi dan kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu, perlu adanya upaya sistematis yang dapat membantu siswa dalam menghadapi dan mengelola stres akademik ini secara efektif.

Untuk memahami dampak stres akademik pada siswa, digunakan Teori Transaksional stres dan coping dari Lazarus (1984). Teori ini menunjukkan bahwa stres adalah hasil interaksi antara individu dan lingkungan, serta bagaimana individu menilai situasi dan kemampuan coping yang dimiliki (Ramadhani, 2022). Tuntutan kurikulum yang tinggi dapat menjadi sumber stres, tetapi respons siswa bervariasi, beberapa merasa tertekan, sementara yang lain mampu mengatasi dengan strategi coping yang baik. Oleh karena itu, intervensi harus fokus pada penguatan kemampuan internal siswa dalam mengelola stres, bukan hanya pada beban eksternal.

Di Indonesia, Sekolah Menengah Atas (termasuk Madrasah Aliyah Negeri) memiliki peran yang sangat strategis dalam membentuk kualitas generasi muda. Sistem pendidikan menengah ini menyiapkan siswa untuk menghadapi masa depan, baik dalam konteks akademik, karier, maupun kehidupan sosial (Listyani, 2014). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa masa sekolah ini sering kali menjadi salah satu sumber stres terbesar bagi siswa. Tidak sedikit siswa yang menghabiskan waktu lebih dari delapan jam di sekolah, ditambah dengan kegiatan bimbingan belajar, setoran hafalan,

tugas-tugas rumah, dan persiapan ujian nasional atau masuk perguruan tinggi. Ketika ekspektasi akademik ini tidak diimbangi dengan dukungan emosional dan sosial yang memadai, maka akan tercipta ketidakseimbangan yang menyebabkan stres kronis pada diri siswa.

Masa remaja adalah fase perkembangan yang ditandai oleh pencarian identitas diri, eksplorasi sosial, dan perubahan biologis yang signifikan, sehingga siswa SMA menjadi kelompok yang rentan terhadap stres. Menurut (Santrock, 2011), remaja menghadapi berbagai tuntutan dari lingkungan, seperti prestasi akademik, tekanan dari orang tua dan pengaruh teman sebaya. Mereka juga mulai merencanakan masa depan, termasuk pemilihan jurusan kuliah dan karir yang sering menambah beban pikiran. Stres akademik muncul akibat beban belajar yang dirasa berlebihan, kekhawatiran akan ujian, dan ketidakmampuan mengatur waktu dengan baik karena jadwal yang terlalu padat (Andini, 2023).

Stres akademik dapat terjadi akibat adanya harapan yang tinggi dari lingkungan, seperti harapan orang tua dan guru terhadap nilai atau prestasi akademik siswa (Ernawati, 2015). Ketika siswa tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut, mereka merasa gagal dan mengalami tekanan psikologis yang intens. Di sisi lain, stres timbul karena adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan yang dialami individu (Zulianda Fitriani, 2016). Perubahan kurikulum yang cepat atau metode pengajaran yang tidak sesuai dapat meningkatkan stres, karena siswa harus beradaptasi dengan cepat. Namun, tidak semua siswa memiliki kesiapan mental dan keterampilan yang diperlukan, sehingga mereka kesulitan dalam mengikuti pembelajaran secara optimal.

Menyikapi permasalahan tersebut, layanan bimbingan dan konseling di sekolah menjadi instrumen yang sangat penting untuk membantu siswa mengatasi stres akademik (Aza N.I, 2019). Bimbingan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan, karena pendidikan sendiri merupakan suatu proses yang membawa perubahan pada setiap individu guna mengembangkan dan mengoptimalkan potensi yang dimilikinya (Batubara, 2022). Salah satu bentuk layanan yang efektif adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik/konseli dapat mengatasi masalah. Tujuan konseling kelompok adalah untuk membantu konseli mengembangkan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan hidup, mengubah perilaku mereka, membuat keputusan yang berarti, dan berkomitmen untuk menggunakan kekuatan kelompok (situasi) untuk membuat keputusan yang bertanggung jawab dalam hidup mereka (Pratiwi, 2024). Konseling kelompok memberikan ruang aman bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, mendengarkan satu sama lain, serta belajar dari cara orang lain dalam mengatasi masalah yang serupa. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat dukungan sosial antar anggota kelompok, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri dan keterampilan interpersonal siswa.

Berdasarkan definisi dari beberapa sumber tersebut, dapat disimpulkan jika konseling kelompok pendekatan realita adalah salah satu teknik konseling kelompok yang

lebih berfokus pada perasaan dan tingkah laku masa sekarang sehingga peserta didik dapat memfokus dirinya untuk masa depan dan tidak berlarut-larut pada masa lalu. Konseling juga diharapkan bisa mengidentifikasi keinginan mereka, merencanakan hal yang positif untuk kedepannya, serta tetap berkomitmen untuk rencana tersebut. Konseling kelompok yang menggunakan pendekatan realita (*reality therapy*) menitikberatkan pada prinsip bahwa individu bertanggung jawab terhadap pilihan yang mereka buat (Yolanda, 2024). Dalam konteks stres akademik, pendekatan ini membantu siswa memahami bahwa meskipun mereka tidak bisa mengubah semua tekanan dari luar, mereka tetap memiliki kendali atas cara mereka merespons dan mengelola situasi tersebut. Konseling kelompok berbasis pendekatan realita berfokus pada hal-hal yang bisa dikendalikan oleh individu, seperti perencanaan waktu, pengambilan keputusan yang realistis, dan peningkatan motivasi intrinsik. Melalui proses ini, siswa diajak untuk mengidentifikasi kebutuhan yang belum terpenuhi (seperti rasa aman atau pengakuan), dan mencari cara-cara yang sehat untuk memenuhinya tanpa menimbulkan stres tambahan.

Topik penelitian ini menjadi semakin relevan mengingat meningkatnya beban kurikulum di sekolah-sekolah menengah, termasuk penerapan sistem pembelajaran yang semakin kompleks (Pulungan, 2024). Banyak siswa yang harus mengikuti pelajaran lintas jurusan, ditambah dengan kegiatan ekstrakurikuler, target hafalan, dan tuntutan prestasi lainnya. Kondisi ini menimbulkan tekanan besar, dan jika tidak ditangani secara tepat, dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba menjawab bagaimana konseling kelompok dengan pendekatan realita dapat menjadi salah satu solusi konkret untuk membantu siswa dalam menghadapi stres akademik, khususnya yang disebabkan oleh tuntutan kurikulum yang berat.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di tingkat sekolah menengah. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini akan menggali secara mendalam pengalaman siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok, sehingga dapat diketahui bagaimana proses tersebut berdampak pada penurunan stres yang mereka alami. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru BK, kepala sekolah, dan pembuat kebijakan dalam menyusun program pendampingan psikologis yang lebih tepat sasaran (Safiany, 2018).

Oleh karena itu, penting untuk ditekankan bahwa penurunan stres akademik bukan semata-mata tanggung jawab siswa atau guru BK, melainkan perlu menjadi bagian dari sistem pendidikan yang lebih holistik dan manusiawi. Kurikulum harus disusun secara realistis, mempertimbangkan kapasitas psikologis siswa, dan didukung oleh budaya sekolah yang inklusif dan empatik. Konseling kelompok adalah salah satu strategi yang telah terbukti efektif dan dapat diintegrasikan secara berkala dalam kegiatan sekolah. Penelitian ini menjadi langkah awal dalam membuktikan bahwa dengan pendekatan yang tepat, siswa tidak hanya bisa bertahan dalam tekanan akademik, tetapi juga tumbuh menjadi pribadi yang tangguh, reflektif, dan mampu mengambil keputusan secara bertanggung jawab di tengah tantangan pendidikan masa kini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman dan persepsi siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis fenomena yang terjadi dalam konteks konseling kelompok (Daniel, 2017). Subjek penelitian adalah enam siswa Sekolah Menengah Atas yang dipilih secara purposive, yaitu siswa yang telah mengikuti sesi konseling kelompok untuk memperoleh data yang relevan dan mendalam. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) yang terstruktur, dengan tujuan menggali pengalaman, perasaan, dan pandangan siswa terkait manfaat konseling kelompok dalam mengatasi krisis stres akademik. Selain itu, observasi selama sesi konseling kelompok juga dilakukan untuk melengkapi data yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan siswa di MA Al-Ihsan Pondok Gede, terungkap bahwa banyak siswa mengalami stres akademik. Gejala yang muncul mencakup kecemasan yang berlebihan menjelang ujian, kelelahan fisik, kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar, serta penurunan motivasi untuk belajar. Stres akademik ini disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan akademik yang tinggi dan kemampuan atau kesiapan siswa. Faktor lain yang mempengaruhi stres akademik di MA Al-Ihsan Pondok Gede antara lain adalah : tekanan dari pihak sekolah karena prosedur yang tidak seimbang dengan kurikulum, manajemen waktu yang kurang baik, beban tugas menumpuk, kurangnya dukungan sosial dari pihak guru dan teman sebaya.

Pendekatan realita yang digunakan merupakan sebuah metode konseling yang menekankan pada tanggung jawab pribadi, pengambilan keputusan yang realistis, dan fokus pada masa kini (Novalina, 2015). Pendekatan ini dipilih karena dinilai efektif untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik yang bersumber dari kurikulum yang berat, target hafalan, sistem penilaian yang ketat, serta kurangnya dukungan emosional di lingkungan sekolah. Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok dengan pendekatan realita dilakukan secara terstruktur melalui beberapa tahapan, mulai dari pembentukan kelompok, peralihan, tahap kerja, hingga penutupan. Pada tahap pembentukan, siswa diberikan pemahaman tentang tujuan konseling, prinsip-prinsip dasar seperti kerahasiaan dan keaktifan, serta peran mereka selama proses berlangsung. Tahap ini juga digunakan untuk membangun kepercayaan dan kedekatan antar anggota kelompok agar tercipta suasana yang aman dan suportif.

Selanjutnya, pada tahap peralihan, dilakukan evaluasi kesiapan emosional siswa dan pencairan suasana melalui *ice breaking* agar siswa merasa nyaman untuk terbuka dan aktif berpartisipasi. Pada tahap kerja, siswa didorong untuk mendiskusikan masalah akademik yang mereka hadapi, mencari solusi bersama, serta membuat rencana tindakan nyata yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan realita ini menekankan bahwa meskipun siswa tidak dapat mengendalikan semua tekanan eksternal, mereka tetap memiliki kendali atas respons dan keputusan yang diambil. Melalui proses konseling ini, siswa diajak untuk mengidentifikasi kebutuhan yang belum terpenuhi, seperti rasa aman atau pengakuan, dan mencari cara-cara sehat untuk memenuhinya tanpa menambah stres.

Berdasarkan hasil wawancara dengan enam siswa yang mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan realita, ditemukan sejumlah topik kunci yang menggambarkan efektivitas layanan tersebut dalam meredakan tekanan akademik. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa mereka merasa lebih lega setelah mengetahui bahwa teman-teman dalam kelompok konseling juga mengalami tekanan akademik yang sama. Hal ini menciptakan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan terasing atau merasa “sendirian dalam masalah”. Seperti yang disampaikan oleh salah satu responden, **“Saya merasa lebih lega setelah tahu teman-teman juga mengalami hal serupa, jadi saya tidak merasa sendirian”** (Siswa A).

Selain itu, siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku yang positif, seperti kemampuan mengatur waktu dan keterbukaan untuk meminta bantuan. Seorang siswa mengungkapkan, **“Saya jadi belajar mengatur jadwal belajar yang lebih teratur dan tahu pentingnya minta bantuan guru”** (Siswa B). Pengalaman berbagi di dalam kelompok juga menjadi ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka. Siswa lain menuturkan, **“Saya merasa didengar dan dipahami. Saya juga dapat tips seperti teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan”** (Siswa C), yang mencerminkan adanya peningkatan strategi pengelolaan stres.

Kesadaran kognitif juga mulai berkembang, di mana siswa menyadari perlunya mengubah pola pikir mereka terhadap masalah. **“Saya sadar bahwa saya harus mengubah pola pikir negatif. Saya fokus pada hal yang bisa saya kontrol seperti cara belajar dan waktu”** (Siswa D). Perubahan ini juga berdampak pada aspek emosional dan sosial. **“Saya merasa lebih tenang dan percaya diri menghadapi ujian, dan saya juga mulai berani bicara terbuka ke guru dan teman”** (Siswa E). Selain itu, konseling kelompok juga membantu siswa dalam memperoleh keterampilan coping yang konkret. Seperti disampaikan oleh Siswa F, **“Saya dapat strategi coping yang efektif, seperti manajemen waktu dan pemecahan masalah, yang bantu banget ngurain stres saya.”**

Melalui proses konseling ini, siswa tidak hanya belajar memahami dan mengelola tekanan akademik, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri, keberanian berkomunikasi, dan kemampuan mengambil keputusan yang lebih sehat. Pendekatan realita dalam konseling terbukti mendorong siswa untuk bertanggung jawab atas pilihan mereka, sekaligus membangun resiliensi psikologis dalam menghadapi tantangan pendidikan yang kompleks. Secara keseluruhan, konseling kelompok dengan pendekatan realita berhasil menciptakan lingkungan suportif yang memungkinkan siswa bertumbuh secara emosional dan akademik.

Proses konseling kelompok di MA Al-Ihsan Pondok Gede berlangsung dengan siswa yang aktif menyampaikan pengalaman dan perasaan mereka mengenai tekanan akademik. Pernyataan siswa yang mencerminkan suasana diskusi dan refleksi dalam kelompok yaitu: (1) "Siswa A merasa lebih lega setelah mengetahui bahwa teman-temannya juga mengalami hal serupa, sehingga tidak merasa sendirian". (2) "Siswa B belajar mengatur jadwal belajar yang lebih teratur dan pentingnya meminta bantuan guru". (3) "Siswa C merasakan manfaat berbagi cerita, merasa didengar dan dipahami, serta mendapatkan tips seperti teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan". (4) "Siswa D menyadari perlunya mengubah pola pikir negatif menjadi lebih fokus pada hal-hal yang bisa dikontrol, seperti manajemen waktu dan cara belajar efektif." (5) "Siswa E merasa lebih tenang dan percaya diri menghadapi ujian serta memahami pentingnya komunikasi terbuka dengan guru dan teman". (6) "Siswa F mendapatkan strategi coping yang efektif, seperti manajemen waktu dan pemecahan masalah, yang membantu mengurangi stres akademik secara signifikan."

Berdasarkan hasil konseling kelompok dengan pendekatan realita yang dilaksanakan di MA Al-Ihsan Pondok Gede, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini efektif dalam membantu siswa mengatasi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Para siswa merasa lebih lega setelah menyadari bahwa teman-teman mereka juga mengalami tekanan akademik yang sama, sehingga mereka tidak merasa sendirian dan mendapatkan dukungan sosial yang sangat berarti. Beberapa siswa mulai mengatur jadwal belajar dengan lebih baik dan menyadari pentingnya meminta bantuan dari guru, yang membantu mereka mengurangi beban dan kecemasan. Selain itu, berbagi pengalaman dalam kelompok membuat siswa merasa didengar dan dipahami, serta memperoleh teknik relaksasi yang efektif untuk mengurangi kecemasan menjelang ujian.

Kesadaran untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif juga muncul, dengan fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan, seperti manajemen waktu dan metode belajar yang efektif. Siswa merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi ujian serta memahami pentingnya komunikasi terbuka dengan guru dan teman sebagai sumber dukungan. Strategi *coping* yang diperoleh, seperti manajemen waktu dan pemecahan masalah, terbukti efektif dalam mengurangi stres akademik secara signifikan. Secara keseluruhan, konseling kelompok ini berhasil menciptakan suasana yang aman dan mendukung, mendorong siswa untuk terbuka dan aktif berdiskusi. Pendekatan realita yang menekankan tanggung jawab pribadi dan pengambilan keputusan yang realistis memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi kebutuhan yang belum terpenuhi dan mencari cara yang sehat untuk memenuhinya tanpa menambah stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MA Al-Ihsan Pondok Gede, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan masalah nyata yang dihadapi oleh siswa tingkat Sekolah Menengah Atas. Gejala stres yang umum meliputi kecemasan menjelang ujian, kelelahan fisik, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan motivasi belajar. Stres ini disebabkan oleh beban kurikulum yang berat, seperti kewajiban hafalan yang tinggi, banyaknya pelajaran dan tugas yang terus menerus. Kurangnya dukungan sosial dari guru dan teman sebaya juga meningkatkan kondisi stres siswa.

Pendekatan ini mendorong siswa untuk menghadapi kenyataan, menyadari tanggung jawab mereka, dan mempelajari strategi *coping* yang adaptif. Proses konseling ini menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, keterbukaan dan kemampuan interaksi siswa. Di akhir sesi, siswa merasa lebih tenang sehingga memiliki pandangan realistis terhadap tuntutan akademik. Oleh karena itu, penerapan konseling kelompok secara berkelanjutan dan kolaboratif sangat direkomendasikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat.

DAFTAR REFERENSI

- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fik yang akan menjelang ujian akhir semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272–282.
- Aza N.I, Atmoko A, & Hitipeuw I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 491–498.

Peran Konseling Kelompok Realita Terhadap Stres Akademik Siswa SMA

- Batubara, Y. A., Farhanah, J., Hasanahti, M., & Apriani, A. (2022). Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 4(1).
- Daniel, B. K., & Harland, T. (2017). HIGHER EDUCATION RESEARCH METHODOLOGY: A Step-by-Step Guide to the Research Process. *Higher Education Research Methodology: A Step-by-Step Guide to the Research Process*, 1–140.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31.
- Hartanti, Jahju, . (2022). Bimbingan Kelompok. In *Book*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.
- Listyani, N. C. (2014). *Perbedaan Sikap Nasionalisme Antara Siswa Yang Bersekolah Di Sekolah Umum Dengan Siswa Yang Bersekolah Di Sekolah Berbasis Agama (Studi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Surakarta Dan Madrasah Aliyah Negeri 1 Surakarta)*. 1–23.
- Mansyur, A. I., Wahyuni, E., & Fitri, S. (2022). Analisis Kebutuhan Aplikasi Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 6(1), 248–258.
- Nasir, N. (2024). *PROGRAM EDUKASI PENGELOLAAN STRESS DAN EMOSI BAGI SISWA*. 1(1), 33–40.
- Pulungan, A. S. (2024). Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa di Sekolah Vokasi. 15(1), 67–73.
- Pratiwi, U., & Karneli, Y. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60–66.
- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. In *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* (Vol. 2, Nomor 1).
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). 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), 87–95.
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (13th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Soraya, F. (2020). Pengaruh Penyesuaian Diri, Prokrastinasi Akademik, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Yolanda, T., Fitrianingsih, R. A., & Kresnawati, R. (n.d.). *Penerapan Layanan Konseling Realita dengan Teknik WDEP untuk Mengurangi Kecemasan Pemilihan Karier Siswa Kelas XII Rumpun Kesehatan SMAN 81 Jakarta*. 1–19.
- Zulianda Fitriani, R., Fahiroh, S. A., & Poerwanto, A. (2016). *HUBUNGAN ANTARA KONFLIK PERAN GANDA (SEBAGAI MAHASISWA, KARYAWAN) DENGAN STRES PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Novalina, S. D. (2015). Efektivitas konseling realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(2), 99–104.