

Research Article

Identifikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa

Irma Suryani Nasution¹, Wahidah Fitriani²

1. Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, nasutionirmao69@gmail.com
2. Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, wahidahfitriani@uinmybatusangkar.ac.id

Copyright © 2024 by Authors, Published by Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. This is an open access article under the CC BY License : <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>.

Received : January 31, 2024
Accepted : February 28, 2024

Revised : February 23, 2024
Available online : March 29, 2024

How to Cite: Irma Suryani Nasution, & Wahidah Fitriani. (2024). Identifikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa. Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, 5(1), 192–201. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.88>

Abstract. Students are often stressed because they face various assignments given by lecturers. The aim of this research is to determine whether guidance and counseling services can overcome the stress experienced by students. This research method is Systematic Literature Review (SLR). Data obtained from several journal articles indexed by ISSN and published on the internet. Data collection was obtained from the internet and Google Scholar. The results obtained from this literature show that individual counseling services are more widely used to overcome academic stress problems among students using quantitative, qualitative and literature review methods. The conclusion of this research is that individual counseling services are very suitable for use in solving academic stress problems in students.

Keywords: Guidance and Counseling Services, Academic Stress, Students.

Abstrak. Mahasiswa seringkali dilanda stress karena menghadapi berbagai tugas yang diberikan oleh dosen. Tujuan penelitian ini untuk memastikan apakah layanan bimbingan konseling dapat mengatasi stress yang dialami oleh mahasiswa. Metode penelitian ini yaitu Sistematic Literature Review (SLR). Data yang diperoleh dari beberapa artikel jurnal yang terindeks ISSN dan sudah dipublikasikan di internet. Pengumpulan data diperoleh dari internet dan google

Identifikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa

Irma Suryani Nasution, Wahidah Fitriani

scholar. Hasil yang diperoleh dari literature ini bahwa layanan konseling individu lebih banyak digunakan untuk mengatasi masalah stress akademik pada mahasiswa dengan menggunakan metode kuantitatif, kualitatif dan literature review. Kesimpulan penelitian ini bahwa layanan konseling individual sangat cocok untuk digunakan dalam menyelesaikan masalah stress akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: Layanan Bimbingan dan Konseling, Stress Akademik, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Stress akademik ialah problem serius yang akan dihadapi oleh sebagian mahasiswa (Ayu et al., n.d.). Mahasiswa yang seringkali merasakan adanya sebuah paksaan atau tuntutan akademik, misalnya roster mata kuliah yang begitu banyak, tugas individu berbagai resume dan makalah, tugas berupa jurnal yang akan diterbitkan sebagai tiket menuju ujian akhir semester serta keinginan diri sendiri dan lingkungan sekitar (Ode Husniah & Iqbal Fauzi, 2022). Lain daripada hal itu, kesulitan dalam memahami materi serta sistem pembelajaran yang kurang kondusif. Tingkat stress akademik yang tinggi dapat berdampak negatif pada ketentraman hidup bagi mahasiswa, dilihat dari segi fisik maupun psikologisnya (Fuadi, dkk., 2023)

Menurut Barseli (dalam Putri & Yuline, 2021) Stress akademik merupakan tekanan akademik yang dihadapi oleh individu dan menjadikan tekanan tersebut sebagai gangguan. Sementara Desmita, 2010 (dalam Arifyanto, 2020) mengemukakan bahwa stress akademik itu ialah stimulus terhadap tuntutan sekolah sehingga memicu ketidaknyamanan terhadap perasaan, adanya emergensi yang menimbulkan perubahan perilaku. Maka dengan hal itu, penting sekali untuk menjaga kesehatan mental dan dapat mengendalikan diri agar tidak terpengaruh dengan hal-hal yang negatif. Kehidupan yang dijauhkan dari hal-hal negatif tersebut membuat kehidupan menjadi sejahtera.

Berdasarkan dari sudut pandangnya bahwa stress pada mahasiswa merupakan ketidakmampuan terhadap melakukan hal-hal yang menuntut diri yang datang dari berbagai lingkungan. Lemahnya kemampuan dalam mengatasi stress tersebut diakibatkan karena kurangnya pengetahuan, pengalaman, serta effort dari lingkungan. Mahasiswa yang mengalami stress akan dekat dengan kegagalan, atau kurangnya ketidakkesadaran akan memunginkan kegagalan (Basith, dkk, 2021).

Setiap individu mempunyai berbagai cara tersendiri dalam mengatasi stress akademik yang dialami. Setiap masalah yang terjadi tentu memiliki berbagai macam cara untuk mengatasinya. Setiap individu tentu bisa menentukan bagaimana cara mengentaskan setiap masalah yang dialami. Apakah dengan mengurangi kegiatan, mengendalikan dan meminimalkan masalah yang membebani. (Tanjung, 2023). Mengatasi masalah stress akademik pada mahasiswa dapat direduksi dengan layanan bimbingan kelompok yang merupakan layanan bimbingan dan konseling (Fitria & Putri, 2022). Layanan ini merupakan proses bantuan yang diberikan kepada mereka yang membutuhkan layanan. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi karya ilmiah layanan bimbingan

dan konseling dalam menangani stress akademik mahasiswa dengan menggunakan metode Systematic Literature Review.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Sistematic Literatur Review (SLR) yaitu mengidentifikasi, menilai dan menguraikan hasil temuan penelitian yang terkait bidang pembahasan peneliti (Hazima Haura & Khairuddin, 2023). Lieratur review merupakan proses pencarian penelitan kepustakaan dengan membaca berbagai buku, artikel jurnal dan terbitan lain yang mendukung topik bahasan peneliti (Sari & Astuti, 2022). Sumber data yang diperoleh dari beberapa jurnal yang telah terindeks dan ber ISSN (*International Standard Serial Number*) yang sudah di publikasikan di internet dengan kode E-ISSN dan P-ISSN. Pengumpulan artikel digunakan sebagai bahan untuk penulisan. Pengumpulan artikel dibatasi dari 5 tahun kebelakang antara tahun 2019-2023. Jumlah artikel jurnal yang digunakan yaitu sebanyak 21 artikel yang jadikan sebagai acuan dalam penulisan.



Dalam skema 1, Systematic Literature Review didasarkan pada 3 fase yaitu : Fase awal Perencanaan; Peneliti dapat mengidentifikasi, mengembangkan serta mengevaluasi artikel jurnal yang telah diperoleh. Fase kedua yaitu Pengumpulan mencari, memilih, menilai serta menyamakan hasil temuan yang telah diperoleh. Kemudian pada fase ketiga yaitu pelaporan ; peneliti dapat membahas serta menyimpulkan hasil penelitian yang telah diperoleh.

Search Strategy

Proses pencarian yang dilakukan dalam Systematic Literature Review (SLR) memuat beberapa kegiatan. Dimulai dari memilih perpustakaan digital, menentukan string pencarian, menyaring string pencarian, dan memperoleh daftar awal kajian utama dari perpustakaan digital. Sebelum mengawali pencarian, diharuskan untuk memilih kumpulan database yang sesuai dengan bahan dalam menemukan artikel yang relevan. Mencari database literatur yang paling cocok di

bidang ini dan untuk mendapatkan studi seluas mungkin. Diperlukan perspektif yang luas untuk mencakup berbagai literatur. String pencarian dibuat searah dengan langkah-langkah berikut. (1) Istilah pencarian dari PEACOCK, khususnya identifikasi populasi dan intervensi. (2) Mengidentifikasi maksud pencarian untuk pertanyaan penelitian. (3) Mengidentifikasi istilah pencarian dari judul, abstrak, dan *keyword*. (4) Mengidentifikasi persamaan ejaan alternatif, dan lawan kata dari istilah pencarian. (5) Konstruksi string pencarian lanjutan dengan menentukan istilah pencarian yang teridentifikasi. Proses penggalian harus menyesuaikan data galian melalui proses retensi, sebab penyesuaian data yang dicari akan menambah daftar penelitian yang tidak relevan. Data yang telah digali kemudian dicocokkan dengan kebutuhan spesifik masing-masing database. Pencarian database dilakukan dengan menggunakan judul dan *keyword*. Proses mencari data dibatasi pada tahun publikasi, yaitu 5 tahun terakhir saat penelitian ini ditulis.

Data Extraction

Untuk menjawab pertanyaan penelitian ini, data diekstraksi dan dikumpulkan dari studi primer terpilih. Formulir ekstraksi dirancang untuk menangkap data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian dari studi utama. Untuk menemukan ciri-cirinya, peneliti mengajukan pertanyaan dan melakukan analisis. Kriteria inklusi dan eksklusi yang diperoleh dalam studi primer.

Tabel 1. Inklusi dan Eksklusi

Inclusion	Kajian layanan bimbingan dan konseling terhadap stres akademik yang terjadi pada peserta didik, baik dalam skala besar maupun kecil. Penelitian yang membahas tentang stres akademik mahasiswa dapat diatasi dengan layanan bimbingan konseling. Kajian yang akan dijadikan bahan referensi merupakan hasil penelitian terhadap beberapa artikel jurnal yang telah terindeks ISSN dan merupakan terbitan terbaru.
Exclusion	Penelitian hanya membahas tentang layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres akademik mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Layanan bimbingan konseling dalam memecahkan masalah stress akademik terhadap mahasiswa dalam artikel ini dengan mengumpulkan beberapa artikel jurnal. Beberapa artikel jurnal yang sudah dipublikasikan akan dikaji dimulai dari tahun 2019 - 2023. Artikel jurnal menggunakan metode kuantitatif, kualitatif dan literatur review yang membahas mengenai stress akademik dapat

Identifikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa

Irma Suryani Nasution, Wahidah Fitriani

diatasi dengan memberikan layanan bimbingan konseling kepada mahasiswa di Indonesia.

Tabel 1. Contoh Penyajian Tabel

No.	Nama penerbit(publikasi)	Kategori dan tahun
1.	<i>Cakrawala Pendidikan(Q3)</i>	doi:10.21831/cp.v40i2.37155 (2021)
2.	<i>Gema Pendidikan (Sinta 5)</i>	E-ISSN (Print): 0854-9044, ISSN: 2684-866X (2020)
3.	Journal on Education(Sinta 5)	E-ISSN : 2654-5497, P-ISSN: 2655-1365 (2023)
4.	JUANGA : Jural Agama dan Ilmu Pengetahuan	P-ISSN: 2460-1381 E-ISSN:2797-7226(2023)
5.	Islamic Counseling(Sinta 4)	E-ISSN: 2580-3638; (e) ISSN: 2580-3646 (2022)
6.	Jurnal Pendidikan dan Konseling (Sinta 5)	E-ISSN: 2685-936X dan P-ISSN: 2685-9351 (2023)
7.	Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan (Sinta 5)	P-ISSN: 2622-8327 e-ISSN: 2089-5364 (2022)
8.	G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling (Sinta 3)	P-ISSN : 2541-6782, e-ISSN : 2580-6467 (2023)
9.	Jurnal Konseling Indonesia (Sinta 4)	E-ISSN: Print 2475-888X – Online 2476-8901(2020)
10.	Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran (sinta 3)	E-ISSN: 2615-6091; P-ISSN: 1858-4543 (2022)
11.	Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman (Sinta 4)	E-ISSN 2477-6300 (2021)
12.	Jurnal Consulenza:Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi (Sinta 5)	E-ISSN 2623-033X, p-ISSN 2623-0348 (2020)
13.	Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan (Sinta 4)	E-ISSN 2620-3103 (2021)
14.	Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam (Sinta 4)	E-ISSN 2088-9992 E-ISSN2549-8738 (2019)
15.	COUNSELING FOR ALL : Jurnal Bimbingan dan Konseling	P-ISSN: 2775-3042 (2021)
16.	TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling (Sinta 4)	E-ISSN 2580-2046 (2022)
17.	BIBLIOCOUNS: Jurnal Kajina Konseling dan Pendidikan (Sinta 4)	E-ISSN 2620-3103 (2020)
18.	TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Konseling (Sinta 4)	E-ISSN 2580-2054 (2020)
19.	PSIKOSTUDIA : Jurnal Psikologi (Sinta 4)	E-ISSN 2657-0963 (2021)

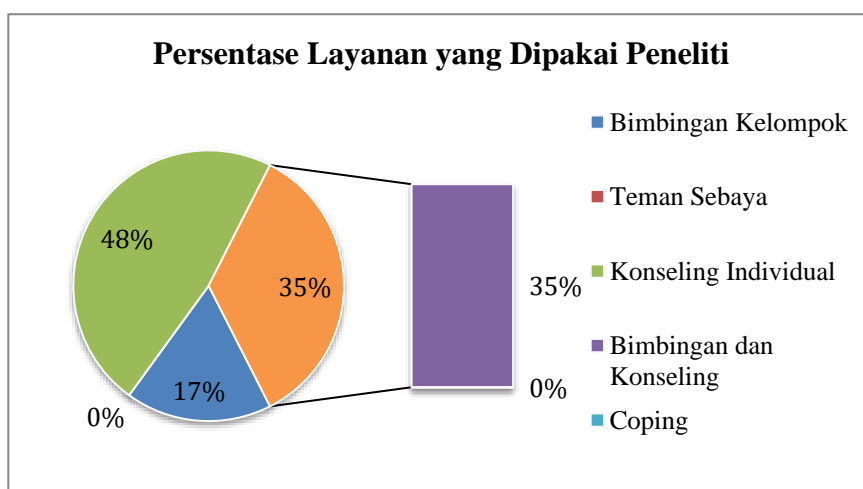
Identifikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa

Irma Suryani Nasution, Wahidah Fitriani

20.	Insight : Jurnal Bimbingan dan Konseling (Sinta 4)	E- 2597-8039 ISSN 2252-9055 (2021)
21.	Jurnal Konseling Indonesia (Sinta 4)	E-ISSN 2476-8901 (2020)

Dalam mengatasi masalah stress akademik yang terjadi pada mahasiswa dari beberapa artikel jurnal diatas yaitu dengan menggunakan layanan konseling individual. Artikel dengan menggunakan layanan konseling individual ada delapan artikel yang membahas bagaimana mengatasi stress akademik pada mahasiswa. Selain dari layanan konseling individual untuk mengatasi masalah stress akademik pada mahasiswa yaitu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok. Artikel dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok ini dalam mengatasi stress akademik mahasiswa ada 3 artikel.

Layanan konseling teman sebaya dapat mengurangi stress akademik mahasiswa yang berada pada tahap akhir atau masa pengerjaan skripsi. Artikel yang digunakan hanya satu dalam pembahasan ini. Modul dalam bimbingan konseling dalam mengatasi masalah stress akademik mahasiswa ini hanya satu dalam pembahasan ini. Modul bimbingan konseling dalam mengurangi stress akademik pada mahasiswa layak digunakan sebagai langkah dasar untuk melakukan layanan. Berikut diagram lingkaran layanan yang digunakan dalam beberapa penelitian di atas.



Layanan dalam mengurangi stress akademik pada mahasiswa dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling, diantaranya ada enam artikel yang menyatakan dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling seperti layanan konseling kelompok, layanan bimbingan kelompok, serta beberapa layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling(Ramadanti & Herdi, 2022).

Metode penelitian yang dapat digunakan dalam beberapa artikel yang telah diperoleh oleh peneliti yaitu dengan menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Salah satu penelitian yang menggunakan metode kualitatif yaitu Wa Ode Husniah, Muhammad Iqbal Fauzi (2023), Ulin

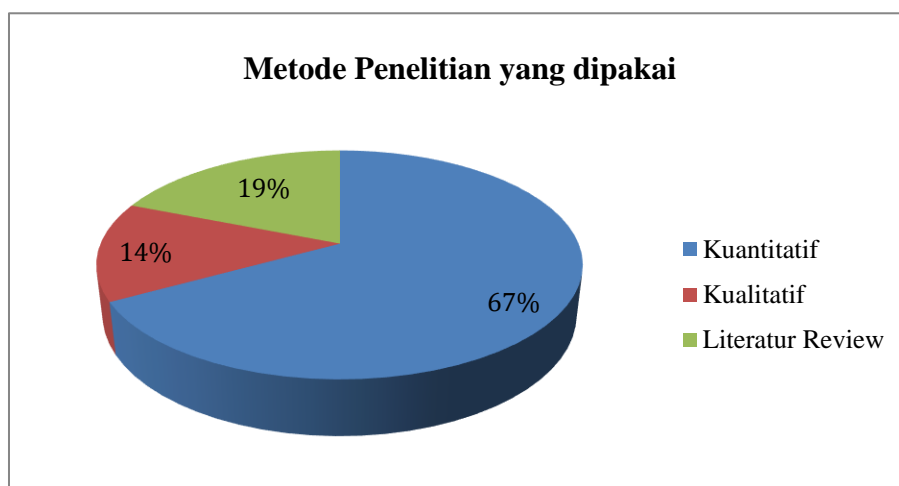
Identifikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa

Irma Suryani Nasution, Wahidah Fitriani

Nihayah, Dewi Novita Ningrum, Luk Luk Qurotul 'Aini, Agisna Asmara Qadhi, Ade Chita Putri Harahap, Dinda Permatasari Harahap, Samsul Rivai Harahap (2020).

Penelitian dengan menggunakan kuantitatif yaitu Abd. Basith, Andi Syahputra, Slamet Fitriyadi, Rosmayadi, Fitri 1, Susan Neni Triani (2021), Alber Tigor Arifyanto, (2020), Alber Tigor Arifyanto (2020), Linda Fitria, Ananda Maha Putri (2022), Risnawati Ellis, Prisca (2022), Abdul Latif Syafwan, Nurussakinah Daulay (2023), Merry, Henny Christine Mamahit (2023), Khotim Hanifudin Najib, Adhika Alvianto, Ahmad Syauqi Hidayatullah, Trio Ardhian (2022), Dyah Ayu, Siti Utari Pramasasti, Sri Maria Puji Lestari, Esteria Marhayuni (2022), Intan Dwi Kriswanti, Arifin Nur Budiono, Fakhruddin Mutakin (2020), Dony Darma Sagita, Wiwi Rhamadona (2021), Sri Utami, Anna Rufaidah, Afiatin Nis (2020), Dhea Eka Dewanti (2021), Hairani Lubis, Ayunda Ramadhani, Miranti Rasyid (2021) Rinda Ramadanti (2020), dengan topik bahasan mengenai stress akademik yang menyarankan serta memberikan layanan bimbingan konseling oleh guru BK. Studi penelitian tentang tingkat stress yang dialami mahasiswa yang begitu tinggi dan layanan bimbingan konseling dapat memberikan pengaruh positif.

Di antara kedua metode penelitian ini ada juga yang menggunakan metode studi pustaka atau literatur review, diantaranya yaitu; Anwar Fuadi, Fitriana Suprapti Iswahyu Pranawukir Taupiq (2023), Ria Hayati, (2023) Amallia Putri, Yuline (2021), Ahmad Syamsul Muarif (2019). Metode ini dapat mendukung tentang stress akademik yang dialami mahasiswa. Perubahan globalisasi atau teknologi yang begitu cepat membuat mahasiswa harus mampu mengelola atau memanfaatkan teknologi yang ada. Terlihat pada saat covid-19 yang mana seluruh mahasiswa ketika mengikuti pembelajaran secara online banyak yang belum bisa memanfaatkan teknologi yang ada. Stress akademik yang terjadi pada mahasiswa dapat diatasi dengan memberikan layanan bimbingan konseling yaitu layanan konseling individual. Berikut gambaran diagram lingkaran terkait metode penelitian sebanyak 21 artikel.



Melakukan penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif, kualitatif dan literatur review dengan hubungannya dengan keterampilan yang perlu diperoleh memberikan layanan bimbingan konseling terhadap mahasiswa yang mengalami stress akademik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam literatur ini bahwa konseling individual dapat dilakukan secara empat mata dengan konselor atau dengan menggunakan layanan konseling individual dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy, membawa pemikiran mahasiswa yang bersifat *irrational beliefs* kepada pemikiran yang *rasional* (Merry & Mamahit Henny Christine, 2020). Melalui layanan bimbingan individual mahasiswa dapatkan pendengaran empatik serta pemecahan masalah secara efektif (Ariani, et. all., 2023). Layanan bimbingan kelompok dapat mereduksi stress akademik mahasiswa melalui pendekatan art therapy, dimana stress mahasiswa dapat diketahui melalui pengekspresian terhadap apa yang dirasakan dari gambar dan mewarnai. Dalam hal ini pemimpin kelompok bisa mengekspresikan hasil art therapy (Fitria & Putri, 2022).

Stress yang terjadi pada mahasiswa karena belum bisa menyelesaikan skripsi serta bimbingan secara terus-menerus, sehingga membutuhkan seorang teman seperjuangan yang sama-sama masih berada di posisi tersebut (Risnawati Ellis, 2022). Stress akademik tinggi yang terjadi pada mahasiswa mengalami tekanan selama melakukan perkuliahan daring pada masa covid- 19 ditemukan pada usia 20 tahun. Menurunkan stres akademik yang terjadi dengan teknik relaksasi pernafasan sederhana. Mahasiswa yang berada pada kondisi ini memerlukan perhatian sehingga disarankan untuk melakukan pemeriksaan berkala. Seorang konselor berperan penting dalam hal ini dengan memberikan beberapa layanan bimbingan dan konseling yang tepat dan baik pada mahasiswa (Lubis, et.al, 2021).

Kemudian metode yang digunakan beberapa artikel yang dibahas dalam penelitian ini dapat dipahami bahwa di bidang metode kuantitatif baik pengaruh maupun hubungan antara stress akademik yang terjadi pada mahasiswa menyarankan untuk memberikan layanan bimbingan konseling baik itu layanan bimbingan kelompok, konseling kelompok atau konseling individu dengan menggunakan pendekatan REBT dalam mengatasi stress akademik yang terjadi pada mahasiswa. Bukti kebenaran terhadap pengetahuan yang sudah ada serta mengembangkan pengetahuan dalam bidang keilmuan (Milasari, & Badarussayamsi, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* (SRL) yang telah diterbitkan sejak tahun 2019 yang telah dijadikan sebagai bahan dalam penelitian ini menyatakan bahwa layanan konseling individual dapat mengatasi stress akademik pada mahasiswa. Persentase untuk layanan konseling individual 48% bisa menurunkan stress akademik dibandingkan dengan layanan bimbingan konseling yang lain. Faktor stress yang terjadi pada mahasiswa salah satunya karena tekanan belajar, kekhawatiran terhadap nilai, beban tugas yang begitu banyak serta mahasiswa yang berada pada tingkat akhir selalu stress karena tugas akhir (skripsi). Mengantisipasi hal ini maka disinilah seorang konselor atau guru bimbingan konseling menjadi garda terdepan untuk menyelesaikan masalah psikis mahasiswa, dengan memberikan layanan bimbingan konseling yang tepat dan sesuai terhadap mahasiswa serta permasalahan yang dihadapinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Latif Syafwan, & Nurussakinah Daulay. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kecanduan Media Sosial Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), 441-449. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4624>
- Ariani, P., Azzahra, S., Dayana, D., & Fazny, B. Y. (2023). Stres Mahasiswa Baru Bimbingan Dan Konseling Islam Yang Masih Tinggal Di Ma ' had Al- Jami ' ah IAIN Pontianak. 03(1), 59-66.
- Arifyanto, A. T. (2020). *Kata Kunci: Stres Akademik, Layanan Bimbingan Kelompok*. 27, 10-17.
- Ayu, D., Utari, S., Maria, S., Lestari, P., Marhayuni, E., Malahayati, U., & Malahayati, U. (n.d.). *PADA MAHASISWA KEDOKTERAN Universitas Malahayati , Indonesia Stres akademik merupakan kondisi dimana seseorang tidak bisa secara efektif berhadapan dengan tuntutan akademik dan sebagai tuntutan akademik yang mahasiswanya untuk mengikuti setiap rangkaiannya*. 23-31.
- Fitria, L., & Putri, A. M. (2022). *Model bimbingan kelompok dengan art therapy untuk mereduksi stres akademik mahasiswa mengikuti perkuliahan daring dalam kondisi pandemi (Covid-19)*. 8(1), 53-57.
- Fuadi, A., Suprpti, F., & Pranawukir, I. (2023). *Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa*. 06(01), 2987-2995.
- Haura Hazima, & Khairuddin. (2023). Implementation of Content Mastery Services in Overcoming Problems of Student Learning Difficulties. *Journal for Lesson and Learning Studies*, 6(1), 81-91. <https://doi.org/10.23887/jlls.v6i1.58618>
- Hayati, R., Agama, I., Negeri, I., & Utara, M. (2023). *Gambaran Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling*. 9(01), 13-22.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Merry, & Mamahit Henny Christine. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6-13. Retrieved from <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Milasari, Badarussayamsi, ahmad syukri. (2022). Filsafat Ilmu dan Pengembangan Metode Ilmiah. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(1), 167-179. <https://doi.org/10.33487/mgr.v3i1.3932>
- Ode Husniah, W., & Iqbal Fauzi, M. (2022). Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1), 1349-1358.
- Online, P., Masa, D. I., Putri, A., & Putri, A. (2021). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*. 7, 55-61.
- Pendidikan, C. (2021). *Cakrawala Pendidikan* ,. 40(2), 292-304. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.37155>
- Ramadanti, R., & Herdi, H. (2022). Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi

Identifikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa

Irma Suryani Nasution, Wahidah Fitriani

Covid-19. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 150–163.
<https://doi.org/10.21009/insight.102.07>

Rusnawati Ellis, P. D. S. (2022). Efektivitas Konseling Teman Sebaya untuk Mengurangi Stres Pembimbingan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(November), 440–450.

Sari, S. K., & Astuti, E. T. (2022). Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 223. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i2.4628>

Tanjung, N. H. (2023). *PERAN LAYANAN INFORMASI DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK SISWA DI MAS AL ASY 'ARIYAH MEDAN KRIO*. 3(2), 53–60.