ANWARUL
Jurnal Pendidikan dan Dakwah

e-ISSN : 2808-7895
p-ISSN : 2809-1043

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossef, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/anwarul.v4i4.3633

PERBEDAAN STRES AKADEMIK DITINJAU DARI TAHUN STUDI

Differences in Academic Stress Based on Year of Study

Leni Safitri & Nurfarhanah
Universitas Negeri Padang
lenisafitri2001@gmail.com; nurfarhanah@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Aug 2, 2024	Aug 5, 2024	Aug 8, 2024	Aug 11, 2024

Abstract

Students often face various academic challenges that can cause stress. Higher education, as an educational institution, has a major role in developing human resources and increasing the nation's competitiveness, so the educational curriculum becomes very demanding which causes stress in students referred to as academic stress. One of the factors that influence academic stress is the year of study. The objectives of this research are 1) To describe the academic stress of first-year students; 2) To describe the academic stress of final year students; 3) To examine whether there is a difference in academic stress between first year students and final year students. This research method is quantitative with comparative descriptive research type. The population in this study were 300 students with a sample of 172 students selected by proportional random sampling method. Data collection in this study used academic stress instruments with a likert scale of 45 items that had been tested for validity and reliability, namely 0.926. Data were processed using percentage analysis techniques and comparative analysis techniques with the independent sample t-test formula. The results of this study indicate that (1) Academic stress of first-year students is in the moderate category (56.41%); (2) Academic stress of final-year students is in the moderate category (57.17%); (3) There is no significant difference between the differences in academic stress of first-year students and final-year students, with a t value of 0.555 with a significance level of 0.679>0.05. Based on the results of this study, counselors can provide assistance to

Jurnal Anwarul is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

students through information services, individual counseling services, group guidance services, group counseling services.

Keywords: Stres; Academic Stress

Abstract: Mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan akademik yang dapat menyebabkan stres. Perguruan tinggi, sebagai institusi pendidikan, memiliki peran besar dalam pengembangan sumber daya manusia dan peningkatan daya saing bangsa, sehingga kurikulum pendidikan menjadi sangat menuntut yang menimbulkan stres pada mahasiswa yang disebut sebagai stres akademik. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu tahun studi. Tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mendeskripsikan stres akademik mahasiswa tahun pertama; 2) Untuk mendeskripsikan stres akademik mahasiswa tahun akhir; 3) Untuk menguji apakah terdapat perbedaan stres akademik mahasiswa tahun pertama dengan tahun akhir. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 300 mahasiswa dengan sampel sebanyak 172 mahasiswa yang dipilih dengan metode *proportional random sampling*. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan instrumen stres akademik dengan skala *likert* sebanyak 45 item yang sudah diuji validitas serta reliabilitas yaitu 0,926. Data diolah menggunakan teknik analisis persentase dan teknik analisis komparatif dengan rumus *independent sample t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Stres akademik mahasiswa tahun pertama berada pada kategori sedang (56,41%); (2) Stres akademik mahasiswa tahun akhir berada pada kategori sedang (57,17%); (3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara perbedaan stres akademik mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa tahun akhir, dengan nilai t sebesar 0,555 dengan taraf signifikansi 0,679>0,05. Berdasarkan hasil penelitian ini konselor dapat memberikan bantuan kepada mahasiswa melalui layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok.

Kata Kunci : Stres; Stres Akademik

PENDAHULUAN

Stres akademik adalah respons yang dialami mahasiswa terhadap tuntutan akademik yang melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi, yang dapat mempengaruhi fisik, perilaku, emosi, dan perasaan. Fenomena ini menjadi penting untuk diteliti mengingat tingginya tekanan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan studi mereka, terutama di perguruan tinggi. Stres akademik dapat berujung pada berbagai masalah serius, termasuk depresi dan peningkatan risiko pemikiran bunuh diri (Ribeiro dkk., 2018). Stres menjadi bagian dalam kehidupan. Selain itu, hampir semua kalangan baik anak-anak, remaja dan dewasa dapat mengalami stres. Stres yang dialami siswa dalam ranah akademik dikenal dengan stres akademik. Menurut Olejnik dan Holschuh (2007) stres akademik adalah kondisi ketegangan yang muncul karena adanya tuntutan akademik yang melebihi batas kemampuan dan ketahanan seseorang, sehingga menyebabkan tubuh memberikan respon terhadap stresor tersebut. Respon dari stres itu dapat berupa pikiran, perilaku, reaksi fisik serta perasaan.

Busari (2014) berpendapat stres akademik terjadi ketika individu menghadapi tuntutan akademik yang dianggap berlebihan dan sulit untuk diatasi.

Gadzella (1994) stres akademik adalah bagaimana seseorang memandang dan merespons stresor yang berkaitan dengan akademik, yang meliputi reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif terhadap stresor tersebut. Lin dan Chen (2009) menjelaskan bahwa stres akademik timbul dari interaksi antara guru dan siswa, kecemasan terhadap hasil belajar, ujian atau tes yang akan datang, proses pembelajaran dalam kelompok, pengaruh teman sebaya, kemampuan manajemen waktu, serta persepsi siswa tentang kemampuan belajarnya, yang semuanya dapat memengaruhi kinerja akademik mereka.

Mofatteh (2021) mengemukakan faktor-faktor pemicu stres akademik yaitu: takut akan kinerja yang buruk dalam ujian dan penilaian, tekanan beban tugas, harapan yang salah terhadap jurusan atau universitas, kurangnya pemahaman materi, tahun studi, hubungan dengan staf dan dosen. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa tahun studi menjadi salah satu faktor yang memicu stres akademik. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa mahasiswa baru dan mahasiswa tahun terakhir mengalami stres yang lebih besar dan resiko yang berbeda (Mofatteh, 2021). Mahasiswa tahun awal cenderung mengalami stres lebih banyak karena adanya perubahan signifikan dalam pola kehidupan mereka setelah beralih dari SMA ke perguruan tinggi, yang biasanya berbeda dari sebelumnya (Sasmita & Rustika, 2015). Masalah stres tidak hanya dialami oleh mahasiswa tahun pertama, tetapi juga oleh mahasiswa di tahun akhir studi mereka. Mahasiswa akhir, yang umumnya berada di semester delapan, sedang menghadapi tekanan dan tuntutan yang signifikan. Abdussalam dkk., (2024) mencatat tantangan seperti penyelesaian studi tepat waktu, tekanan pengerjaan skripsi, dan kesulitan dalam menentukan topik penelitian, yang dapat mengurangi kepercayaan diri dan memperlambat penyelesaian skripsi.

Temuan dilapangan berdasarkan hasil wawancara dengan 10 mahasiswa pada 21 Januari 2024 bahwa stres yang dialami mahasiswa pun tidak hanya terjadi pada mahasiswa awal saja, melainkan juga mahasiswa akhir. Gejala yang dirasakan seperti terganggu pola makan dan pola tidur serta merasa lelah. Hal ini dikarenakan peningkatan beban tugas dan tanggung jawab akademik terutama pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Mahasiswa dianggap mampu untuk memenuhi berbagai macam materi perkuliahan yang ang semakin sulit seiring berjalannya waktu (Dimala & Rohayati, 2019). Namun, semakin tingginya tingkatan kuliah cenderung membuat mahasiswa stres.

Penelitian ini difokuskan pada perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa tahun pertama dan tahun akhir. Mahasiswa tahun pertama sering kali mengalami stres karena adaptasi dengan lingkungan akademik baru, sedangkan mahasiswa tahun akhir menghadapi tekanan yang meningkat terkait penyelesaian skripsi dan persiapan menuju dunia kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran stres akademik pada mahasiswa tahun pertama dan akhir serta menguji perbedaan tingkat stres antara kedua kelompok ini. Berdasarkan penjabaran tersebut maka peneliti sangat tertarik mengungkap dan membahas stres akademik mahasiswa yang dituangkan dalam sebuah judul **"Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Tahun Studi".**

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, jenis penelitian deskriptif komparatif. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan stres akademik mahasiswa tahun pertama, stres akademik mahasiswa tahun akhir dan menguji perbedaan stres akademik mahasiswa tahun pertama dengan tahun akhir. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa BK FIP UNP Angkatan 2023 dan Angkatan 2020 sejumlah 300 orang. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan *proportional random sampling.* Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 172 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen stres akademik yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Untuk menguji perbedaan antar kelompok menggunakan *independent sample t-test.* Pengolahan data dilakukan menggunakan *program Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 20.0 *for windows.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama

Tabel 1. Deskripsi rata-rata (mean) dan persentase (%) stres akademik mahasiswa tahun pertama (N=87)

No	Aspek	Skor						
		Ideal	Min	Max	Mean	SD	%	Ket
1	*Thoughts* (Pikiran)	40	33	15	21,87	3,57	48,61	Sedang

2	*Behaviors* (Perilaku)	60	18	44	31,55	4,96	52,59	Rendah
3	*Physicals reactions* (Reaksi fisik)	75	24	66	44,18	9,39	58.91	Sedang
4	*Feelings* (Perasaan)	50	16	43	29,32	5,38	58,64	Sedang
Stres akademik mahasiswa tahun pertama		225	78	170	126,93	20,39	56,41	Sedang

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan rata-rata skor stres akademik mahasiswa tahun pertama adalah 56,41% termasuk kategori sedang. Hasil per-aspek yaitu aspek *thoughts* (pikiran) 48,61% termasuk sedang, aspek *behaviors* (perilaku) 52,59% termasuk rendah, aspek *physicals reactions* (reaksi fisik) 58,91% termasuk sedang aspek *feelings* (perasaan) adalah 58,64% termasuk sedang. Ini berarti meskipun mereka merasakan beban belajar, sebagian besar mahasiswa masih mampu menghadapinya tanpa merasa terlalu stres.

Stres pada mahasiswa baru sering disebabkan oleh adaptasi terhadap lingkungan baru dan perubahan sistem pembelajaran dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Mofatteh (2021) menyebutkan bahwa tantangan penyesuaian diri, lingkungan sosial baru, dan tekanan untuk berprestasi menjadi sumber utama stres. Penelitian Pascoe dkk., (2020) juga menunjukkan bahwa beban akademik tinggi dan kurangnya keterampilan manajemen waktu meningkatkan stres di kalangan mahasiswa tahun pertama. Gallardo-Lolandes dkk., (2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan keterampilan manajemen waktu yang buruk cenderung mengalami lebih banyak stres akademik.

2. Stres Akademik Mahasiswa Tahun Akhir

Tabel 2. Deskripsi rata-rata (mean) dan persentase (%) stres akademik mahasiswa tahun akhir (N=85)

No	Aspek	Skor						
		Ideal	Min	Max	Mean	SD	%	Ket
1	*Thoughts* (Pikiran)	40	13	31	21,75	4,08	62,15	Sedang
2	*Behaviors* (Perilaku)	60	18	45	32,73	5,43	54,55	Sedang
3	*Physicals reactions*	75	18	68	44,39	8,56	44,39	Sedang

	(Reaksi fisik)							
4	*Feelings* (Perasaan)	50	10	43	29,75	5,36	59,51	Sedang
Stres akademik mahasiswa tahun akhir		225	68	168	128,62	19,57	57,17	Sedang

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan rata-rata skor capaian stres akademik mahasiswa tahun akhir adalah 57,17% termasuk kategori sedang. Hasil per-aspek yaitu aspek *thoughts* (pikiran) 62,15% termasuk sedang, aspek *behaviors* (perilaku) 54,55% termasuk sedang, aspek *physicals reactions* (reaksi fisik) 44,39% termasuk sedang aspek *feelings* (perasaan) adalah 59,51% termasuk sedang. Ini berarti meskipun mereka merasakan tekanan akademik yang cukup besar di akhir studi mereka, sebagian besar masih dapat mengelolanya tanpa mengalami stres yang berlebihan.

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun akhir sering kali dipengaruhi oleh beberapa faktor yang khas pada tahap akhir studi mereka. Pertama, mahasiswa tahun akhir menghadapi tantangan besar terkait penyelesaian tugas akhir atau skripsi, yang seringkali menambah beban akademik mereka. Penelitian Hudi dkk., (2024) menunjukkan bahwa beban akademik yang meningkat, seperti penyusunan tugas akhir, persepsi mahasiswa tentang berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas akhir dapat berkontribusi pada tingkat stres yang tinggi di kalangan mahasiswa tahun akhir.

Selain itu, tekanan untuk mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja dan mencari pekerjaan juga dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Penelitian Edwin dan Salvatierra (2022) menemukan bahwa ketidakpastian karier dan proses pencarian pekerjaan menyebabkan stres pada mahasiswa akhir yang dekat dengan kelulusan. Selanjutnya, ketidakpastian masa depan dan kekhawatiran tentang transisi dari kehidupan akademik ke dunia profesional juga dapat memperburuk stres. Mofatteh (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa tahun akhir sering kali merasa tertekan oleh ketidakpastian mengenai masa depan, pekerjaan dan penyesuaian diri setelah lulus dari universitas.

3. Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama dengan Tahun Akhir

Berikut ini analisis uji beda stres akademik berdasarkan tahun studi mahasiswa:

Tabel 3. Hasil *t-test* Stres Akademik

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Stres Akademik	Equal variances assumed	.746	.389	-.555	170	.579	-1.69249	3.04833	-7.70994	4.32495
	Equal variances not assumed			-.555	169.945	.579	-1.69249	3.04686	-7.70705	4.32206

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai koefisien signifikansi yang diperoleh sebesar 0,389 atau >0,05 yang menandakan bahwa data bersifat homogen. Secara lebih rinci dijelaskan bahwa diperoleh nilai t sebesar 0,555 dengan nilai sig, (2 *tailed)* yang didapatkan sebesar 0,579 atau >0.05 sehingga dapat diartikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara perbedaan stres akademik mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa tahun akhir. Artinya stres akademik tidak berkurang atau meningkat secara signifikan seiring dengan bertambahnya waktu di perguruan tinggi. Baik mahasiswa tahun pertama maupun tahun akhir mungkin menghadapi tantangan yang serupa, seperti beban kerja yang berat, tekanan untuk berhasil, dan tuntutan akademik yang tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sagita dan Rhamadona (2021) bahwasanya tidak ada perbedaan stres akademik yang signifikan pada mahasiswa tahun pertama dengan tahun akhir. Penelitian Putri Risnawati dan Avati (2022) juga menemukan bahwa diketahui tidak terdapat perbedaan stres akademik antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir. Penelitian lainnya juga mendukung temuan ini. Misalnya, penelitian oleh Rukmana (2019) menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial dan strategi koping yang digunakan. Meskipun ada perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun akhir, perbedaannya tidak signifikan secara statistik. Penelitian ini menemukan bahwa faktor-faktor seperti dukungan dari teman dan keluarga, serta kemampuan untuk mengelola waktu dan tugas akademik, memainkan peran penting dalam mengurangi stres akademik.

4. Peran Layanan Bimbingan dan Konseling

Pemberian layanan bimbingan dan konseling adalah salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh individu. Pemberian layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa dilakukan karena banyaknya tantangan yang mereka hadapi dalam menyelesaikan studi di perguruan tinggi (Sukmawati, 2011). Bimbingan dan konseling di perguruan tinggi adalah layanan yang bertujuan membantu mahasiswa mencapai perkembangan optimal, mencakup aspek pribadi, sosial, akademik, dan karier (Rahma, 2024). Fokus dari konseling adalah membantu individu menjadi lebih mandiri dan mampu mengendalikan diri melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung yang diberikan (Hifsy dkk., 2022).

Konseling juga bertujuan untuk memfasilitasi individu agar menjadi pribadi yang sejahtera. Salah satu ciri inividu yang sejahtera adalah *coping self* merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola, mengatasi, atau menanggapi stres dan tantangan dalam hidup (Yusuf & Nani, 2020). Oleh karena itu bimbingan dan konseling berperan dalam mereduksi stres akademik melalui pemberian berbagai jenis layanan bimbingan dan konseling.

a. Layanan informasi

Layanan informasi merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling berupa pemberian informasi yang berguna serta dibutuhkan oleh individu yang berguna untuk membantu individu lebih mudah membuat perencanaan atau pengambilan keputusan (Syukur dkk ., 2019). Layanan informasi yang dapat diberikan kepada mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi dan sedang meliputi pengenalan tentang pengertian stres, faktor-faktor yang menyebabkan stres dan cara mengelolanya, serta dampak dari stres.

b. Layanan konseling individual

Secara khusus, layanan konseling individual dapat membantu individu mengatasi masalah pribadi mereka. Menurut Ahmad (2013) layanan konseling individual merupakan layanan yang bertujuan untuk membantu seseorang mengatasi masalah yang dihadapinya, sehingga memungkinkan mereka berkembang secara optimal. Beberapa strategi yang dapat diberikan untuk membantu mahasiswa mengurangi stres yang dirasakan seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, peningkatan keterampilan belajar.

c. Layanan bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan yang diberikan kepada klien dalam sebuah kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar anggota dapat mengembangkan potensi diri dan memperoleh manfaat dari pembahasan topik masalah yang bersifat umum (Tohirin, 2013). Dalam layanan bimbingan kelompok anggota dapat membahas materi seputar stres akademik seperti faktor penyebab stres, dampak stres pada hasil akademik, bagaimana menyeimbangkan antara kegiatan akademik dengan kehidupan pribadi.

d. Layanan konseling kelompok

Layanan konseling kelompok adalah layanan yang memberi kesempatan bagi setiap anggota kelompok untuk membahas dan mengatasi masalah pribadi mereka melalui interaksi dalam dinamika kelompok, dengan tujuan agar mereka dapat mengatasi permasalahan pribadi dengan lebih efektif melalui proses tersebut (Rukaya, 2019). Dalam layanan konseling kelompok mahasiswa dapat bersama-sama membahas terkait stres akademik yang dialami oleh anggota kelompok serta menemukan solusi untuk masalah tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai perbedaan stres akademik berdasarkan tahun studi, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata capaian stres akademik mahasiswa tahun pertama termasuk kategori sedang, meskipun merasakan tekanan akademik sebagian besar mahasiswa masih mampu menghadapinya tanpa merasa terlalu stres. Selanjutnya, rata-rata capaian stres akademik mahasiswa tahun akhir termasuk kategori sedang, menunjukkan bahwa meskipun mereka merasakan tekanan akademik yang cukup besar di akhir studi mereka, sebagian besar masih dapat mengelolanya tanpa mengalami stres yang berlebihan. Kemudian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan stres akademik antara mahasiswa tahun pertama dengan mahasiswa tahun akhir. Hal ini mengindikasikan bahwa pengalaman stres akademik di jurusan ini dipengaruhi oleh faktor-faktor yang konsisten sepanjang masa studi, dan tidak mengalami perubahan drastis dari tahun pertama hingga tahun akhir.

DAFTAR PUSTAKA

Abdussalam, H., Putriani, L., Afdal, A., & Nurfarhanah, N. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi. *Current Issues in Counseling*, *1(1)*.

Ahmad, R. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*. Padang: UNP Press.

Busari. (2014). *Academic Stress among Undergraduate Students : Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques*. *5*(27), 599–609.

Dimala, C. P., & Rohayati, N. (2019). Kontribusi Academic Burnout dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Engagement pada Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, *4*(2), 1–9.

Edwin, M., & Salvatierra, D. (2022). *The Impact of Academic Aspirations and Career Uncertainty on Students ' College Outcomes The Impact of Academic Aspirations and Career Uncertainty on Students ' College*. *7*(2).

Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, *74*(2), 395–402.

Gallardo-Lolandes, Y., Alcas-Zapata, N., Flores, J. E. A., & Ocaña-Fernández, Y. (2020). Time management and academic stress in lima university students. *International Journal of Higher Education*, *9*(9), 32–40.

Hifsy, I., Hariko, R., & Karneli, Y. (2022). Menciptakan Konseling Yang Kondusif Melalui Teknik-Teknik Dasar Konseling (Attending, Listening Dan Structuring). *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *7*(2), 143.

Hudi, I., Purwan, H., Rahayu, I., Suryany, M., Mulyani, Ratna, S., & Rini, S. P. (2024). *Analisis Literatur Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres Mahasiswa di Indonesia*. *1*, 129–136.

Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, *7*(2), 157–162.

Mofatteh, M. (2021). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, *8*(1), 36–65.

Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2007). *College rules 2nd Edition How To Study, Survive, and Succeed*. Newyork: Ten Speed Press.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1),

Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, *20*(2).

Rahma, U. (2024). *Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi: Teori dan Implementasi di Indonesia*. Malang: UB Press.

Ribeiro, J. D., Huang, X., Fox, K. R., & Franklin, J. C. (2018). Depression and hopelessness as risk factors for suicide ideation, attempts and death: Meta-analysis of longitudinal studies. *British Journal of Psychiatry*, *212*(5), 279–286.

Rukmana, I. (2019). Pengaruh Strategi Coping dan Dukungan Sosial terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Sagita, D. D., & Rhamadona, W. (2021). Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, *4*(1), 47–54.

Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, *2*(2), 280–289.

Sukmawati, I. (2011). Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi dan Masyarakat. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial (JIPSI)*, *1*(1), 128–136.

Syukur, Y., Neviyarni, & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Malang: IRDH.

Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Press.

Yusuf, S., & Nani, M. S. (2020). *Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.