

HUBUNGAN SELF-EFFICACY AKADEMIK DENGAN STRES AKADEMIK SISWA

Nadhilla Adisti Firdian¹, Herman Nirwana²

^{1,2}Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Kota Padang, Indonesia

¹[*nadhillaadisti5@gmail.com](mailto:nadhillaadisti5@gmail.com)

ABSTRACT

This study aims to: (1) describe the level of students' academic stress, (2) identify the level of students' academic self-efficacy, and (3) examine the significance of the relationship between academic self-efficacy and academic stress experienced by students. This research employed a quantitative approach with a correlational analysis design. The study population consisted of 825 students of MAN 1 Padang City enrolled during the July–December 2025 semester. A sample of 301 students was selected using a stratified random sampling technique. Data were collected using an Academic Self-Efficacy Checklist and an Academic Stress Checklist. The data were analyzed using descriptive statistics and the Pearson Product-Moment Correlation analysis. The findings indicate that: (1) students' academic self-efficacy was at a high level, (2) students' academic stress was at a moderate level, and (3) there was a significant negative relationship between academic self-efficacy and academic stress. This finding suggests that higher levels of academic self-efficacy are associated with lower levels of academic stress, and vice versa.

Keywords: *Academic Self-Efficacy; Academic Stress.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan: (1) tingkat stres akademik siswa, (2) tingkat *self-efficacy* akademik siswa. (3) menguji signifikansi hubungan antara *self-efficacy* akademik dengan stres akademik yang dialami oleh siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 825 siswa MAN 1 Kota Padang yang terdaftar pada semester Juli-Desember tahun 2025 dengan sampel berjumlah 301 siswa yang dipilih dengan Teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan “checklist *self-efficacy*” dan “checklist stres akademik”. Data dianalisis dengan analisis deskriptif dan analisis korelasional *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) *self-efficacy* akademik siswa berada pada kategori tinggi, (2) stres akademik siswa berada pada kategori sedang, dan (3) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* akademik dengan

stres akademik. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* akademik siswa, maka tingkat stres akademik siswa akan cenderung menurun, begitupun sebaliknya.

Kata Kunci: *Self-Efficacy* Akademik , Stres Akademik

A. Pendahuluan

Sekolah merupakan suatu lembaga atau organisasi yang diberi wewenang untuk menyelenggarakan kegiatan pembelajaran. Salah satu jenjang dalam dunia pendidikan islam yaitu Madrasah Aliyah. Madrasah Aliyah adalah satuan pendidikan formal di indonesia yang setara dengan Sekolah Menengah Atas (SMA). Madrasah Aliyah merupakan jenjang pen-didikan menengah yang dikelola oleh Kementrian Agama. Umumnya para pelajar Madrasah Aliyah berkisar pada usia 15-19 tahun, yang artinya berada dalam tahap perkembangan usia remaja.

Usia remaja merupakan suatu periode transisi dari masa awal kanak-kanak hingga masa dewasa, yang diawali pada rentang usia 10 hingga berakhir pada usia 22 tahun (Santrock, 2007). Pada masa ini remaja mengalami proses pematangan fisik yang lebih cepat dari pada pematangan psikososialnya, oleh karena itu, King (2014), mengemukakan bahwa remaja yang

berada pada tingkat pendidikan Madrasah Aliyah rentan dalam mengalami stres. Hal ini dikarenakan Madrasah Aliyah merupakan sekolah yang menekankan pada pendidikan yang berbasis agama, sehingga sekolah ini memerlukan waktu dan jam pelajaran yang banyak. Selain itu pada Madrasah Aliyah, terdapat tuntutan pelajaran keagamaan yang berkaitan dengan hafalan-hafalan berupa hafalan Alqur'an dan hadist disetiap semesternya yang harus di selesaikan, hal ini akan menyebabkan siswa mudah mengalami stres akademik. Stres akademik menurut Karneli (2018) adalah kondisi tekanan yang dialami peserta didik akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu, sehingga memunculkan reaksi fisik, emosional, dan perilaku yang dapat mengganggu proses belajar. Sejalan dengan itu, Sarafino & Smith (2010) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara kondisi

biologis dan psikologis dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan menimbulkan perasaan tegang dan tidak nyaman. Kemudian Yendi dkk. (2021) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan keadaan ketika peserta didik tidak mampu menghadapi tuntutan akademik yang diterimanya sehingga tuntutan tersebut dipersepsikan sebagai gangguan atau tekanan yang dapat menghambat efektivitas belajar.

Hasil penelitian empiris menunjukkan bahwa stres akademik merupakan permasalahan yang cukup serius di lingkungan sekolah, seperti penelitian yang dilakukan oleh Miyono (2019) yang memperlihatkan bahwa siswa MAN Tenganan Kabupaten Semarang mempunyai tingkat stres akademik yang tinggi. Namun penelitian lain, oleh Nadia, Minarni & Tarmidzi (2025) memperlihatkan bahwa tingkat stres akademik siswa berada pada kategori yang rendah. Beberapa penelitian ini menunjukkan kondisi stres akademik siswa berada pada tingkat yang berbeda-beda, hal ini mencerminkan keberagaman dalam kemampuan adaptasi dan ketahanan mental di antara siswa. Ini adalah hal yang alami, karena setiap

individu memiliki latar belakang, pengalaman, dan keterampilan yang berbeda dalam menghadapi stres akademik.

Sejumlah penelitian empiris lainnya juga menunjukkan pentingnya *self-efficacy* akademik, terutama untuk menekan tingkat stres akademik siswa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Zaimi & Zikra (2025) bahwa Siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih fokus belajar, lebih tenang menghadapi tugas, dan tidak mudah cemas terhadap tekanan akademik. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* rendah lebih rentan mengalami stres akademik.

Walaupun berbagai penelitian telah banyak mengkaji tentang *self-efficacy* akademik dan stres akademik, hasil penelitian menunjukkan variasi tingkatan stres akademik yang dialami oleh siswa, mulai dari tingkatan yang rendah hingga tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa stres akademik masih menjadi permasalahan nyata yang sering dialami oleh siswa dan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang kontekstual. Selain itu beberapa penelitian lebih menunjukkan pada pengukuran tingkat stres akademik

saja, namun belum secara spesifik menekankan pada pengaruh *self-efficacy* akademik sebagai salah satu faktor untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh siswa. Disisi lain kajian empiris yang mengaitkan stres akademik dengan *self-efficacy* akademik masih tergolong terbatas, padahal peranan guru BK untuk membantu siswa dalam mengatasi stres akademik melalui layanan konseling yang tepat sasaran.

Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk: (1) Mendeskripsikan stres akademik siswa, (2) Mendeskripsikan *self-efficacy* akademik siswa, (3) Menguji signifikansi hubungan antara *self-efficacy* akademik dengan stres akademik yang dialami oleh siswa. Kebaruan penelitian ini terletak pada penguatan bukti empiris mengenai peran *self-efficacy* akademik dalam menurunkan tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa, serta implikasinya bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan disekolah.

Tabel 1. *Self-Efficacy* Akademik (n=301)

No	Kategori	Skor interval	F	%
1	Sangat Tinggi	≥110	36	11,96%
2	Tinggi	89-109	138	45,85%
3	Sedang	68-88	86	28,57%

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 825 siswa kelas X,XI dan XII MAN 1 Kota Padang. Sampel berjumlah 301 siswa yang dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen *self-efficacy* akademik dan instrument stress akademik dengan menggunakan skala model *Likert*. Data dianalisis dengan analisis deskriptif dan analisis korelasional *Pearson Product Moment* dan dibantu dengan program komputer.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

***Self-Efficacy* Akademik**

Secara umum, *self-efficacy* akademik siswa berada pada kategori tinggi. Secara rinci, temuan penelitian dirangkum pada Tabel 1.

4	Rendah	47-67	34	11,30%
5	Sangat Rendah	≤46	7	2,33%
Rata-rata (x)			89,03 (Tinggi)	
Standar Deviasi			18,42	

Berdasarkan hasil penelitian tentang *self-efficacy* akademik siswa, secara keseluruhan *self-efficacy* akademik siswa berada pada kategori tinggi. Hasil ini dapat dilihat dari dominasi responden yang berada pada tingkat tinggi dan sedang, sementara hanya sebagian kecil yang menunjukkan kecenderungan *self-efficacy* berada pada tingkat rendah dan sangat rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian siswa telah memiliki keyakinan diri yang baik terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tugas dan tuntutan akademik, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa MAN 1 Kota Padang memiliki *self-efficacy* akademik yang baik. Tingginya *self-efficacy* mengindikasikan bahwa siswa memiliki rasa percaya diri, optimisme, dan kemampuan dalam mengontrol perilaku belajar, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik. Siswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan cenderung lebih tekun, tidak mudah menyerah, serta mampu mencari

solusi ketika mengalami kesulitan belajar.

Temuan penelitian yang hampir bersamaan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan tingkat *self-efficacy* akademik siswa berada pada kategori tinggi (Sihaloho, 2018 ; Pramasari & Permitasari, 2024). Sementara itu penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* akademik siswa berada pada kategori rendah (Ferdyansyah, Rohaeti, & Suherman, 2020 ; Athia, Fatimatuzzahro, & Maryana, 2024) Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada pandangan bahwa *self-efficacy* akademik yang tinggi berperan aktif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. Sementara itu perbedaannya terletak pada sampel yang diambil untuk penelitian, Dimana penelitian ini mengambil sampel siswa madrasah aliyah untuk penelitian.

Stres Akademik

Secara keseluruhan stress akademik siswa berada pada kategori

sedang, temuan penelitian dapat dilihat dari Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Stres Akademik (n=301)

N o	Kategori	Skor interval	F	%
1	Sangat Tinggi	≥127	13	4,3
2	Tinggi	103-126	55	18,3
3	Sedang	79-102	135	44,9
4	Rendah	55-78	90	30
5	Sangat Rendah	≤54	8	2,7
Rata-rata (y)		88,52 (Sedang)		
SD		20,08		

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa secara keseluruhan stres akademik siswa berada pada kategori sedang dengan mean 88,52 persentase (59,0%), Hasil ini dapat dilihat dari dominasi responden yang berada pada tingkat sedang dan rendah, sementara hanya sebagian kecil yang berada pada tingkat sangat tinggi, tinggi dan sangat rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa mengalami tekanan akademik dalam taraf yang cukup dirasakan, namun masih dapat dikendalikan dan belum mengarah pada kondisi yang berat. Kondisi stres akademik pada kategori sedang juga menunjukkan bahwa siswa masih memiliki kemampuan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yang dihadapi. Namun,

apabila tekanan akademik terus meningkat dan tidak diimbangi dengan kemampuan coping yang baik, maka stres akademik berpotensi meningkat menjadi kategori tinggi dan berdampak negative terhadap proses belajar siswa.

Temuan penelitian yang hamper bersamaan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa tingkat stress akademik siswa berada pada kategori sedang (Rahmadina & Ildil, 2023 ; Zahra, 2023). Sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa berada pada kategori yang rendah dan tinggi (Taufik, Ildil, & Ardi, 2013; Kustiani, Suhendri, & Iffah, 2024).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada pandangan bahwa rendahnya tingkat stress akademik menunjukan bahwa reaksi biologis relative terkendali, respons psikologis seperti kecemasan dan tekanan emosi dapat dikelola dengan baik, serta perilaku belajar tetap adaptif. Perbedaan ini menegaskan bahwa tingkat stress akademik ditentukan oleh variasi respons individu terhadap tuntutan akademik pada aspek tersebut (Sarafino & Smith, 2011).

Hubungan *Self-Efficacy* Akademik dengan Stres Akademik Siswa

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan dengan menggunakan SPSS 26.0, maka diperoleh hasil

terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* akademik dengan stress akademik siswa, sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Correlation			
		<i>SELF-EFFICACY</i>	Stres Akademik
		Y	
<i>Self-Efficacy</i>	Pearson Correlation	1	-.545**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	301	301
STRES AKADEMIK	Pearson Correlation	-.545**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	301	301

** .Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, hasil penelitian yang dilakukan menemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-efficacy* akademik dengan stres akademik siswa, dengan koefisien korelasi -0,545 dan nilai signifikansi 0,000. Dengan demikian, bisa dikatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-efficacy* akademik dengan stres akademik.. Hal ini membuktikan

bahwa hipotesis yang menyatakan adanya korelasi antara *Self- efficacy* akademik dengan stres akademik siswa diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan yang negative dan signifikan antara *self-efficacy* akademik dengan stres akademik siswa. Penelitian Utami (2017) menemukan nilai korelasi sebesar –

0,495 dengan signifikansi 0,000. Selanjutnya penelitian Syahroni & Rohmatun (2022) memperoleh nilai korelasi sebesar -0,245 dengan signifikansi sebesar 0,000. Sementara itu, penelitian Aprilia (2025) menemukan nilai korelasi sebesar -0,776 dengan signifikansi 0,000.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian terdahulu. Secara umum, hasil penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan kesamaan bahwa tingginya *self-efficacy* akademik siswa merupakan salah satu factor yang dapat mempengaruhi stress akademik seseorang. Adanya hubungan ini menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara *self-efficacy* akademik dengan stres akademik pada siswa. Dengan demikian penelitian ini menguatkan hasil penelitian dari penelitian-penelitian sebelumnya bahwa semakin tinggi *self-efficacy* siswa maka semakin rendah pula tingkat stres akademik siswa.

Perbedaan utama dari penelitian ini dengan penelitian yang terdahulu terletak pada subjek dan konteks Pendidikan yang lebih spesifik, yaitu siswa MAN 1 Kota

Padang yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII, Dimana pada umumnya tuntutan akademik pada siswa Madrasah Aliyah jauh lebih banyak dari pada siswa SMP ataupun SMA biasa. Sementara pada penelitian terdahulu, penelitian ini lebih banyak dilakukan pada siswa SMA ataupun SMP.

Implikasi terhadap Bimbingan dan Konseling

Pada dasarnya, Bimbingan dan Konseling adalah suatu upaya pemberian bantuan untuk mewujudkan perkembangan manusia secara optimal pada bidang bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karir baik secara pribadi, berkelompok dan klasikal (Prayitno & Amti, 2004). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, terdapat beberapa intervensi atau tindak lanjut yang dapat dilakukan oleh seorang guru BK. Layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik berfokus pada penguatan keyakinan akan kemampuan diri melalui pendekatan perilaku dan kognitif.

Layanan Informasi

Layanan informasi dalam BK adalah layanan yang memungkinkan siswa menerima dan memahami berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan siswa itu sendiri, yang secara umum memberikan pemahaman kepada siswa yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas (Tanjung, 2023).

Topik layanan informasi yang dapat diberikan kepada siswa yaitu "Kenali *Academic Anxiety*: Mengapa Belajar Bikin Jantung Berdebar dan Cara Mengatasinya" pada topik ini guru BK menjelaskan fenomena psikosomatis (hubungan pikiran dan respons tubuh seperti jantung berdebar), serta memberikan tips pertolongan pertama saat panik belajar, selanjutnya "Strategi *Time-Management*: Tips Jitu Mengatasi *Overwhelm* Akibat Tugas Menumpuk", pada topik ini guru BK menjelaskan metode konkret cara membagi waktu belajar, menghindari *multitasking* yang merusak fokus, dan menyusun skala prioritas.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Rinta (2021), menunjukkan bahwa teknik *Cinema Therapy* efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa, terutama dalam pelajaran yang sulit, seperti matematika. Selain itu, hasil penelitian Suryani (2024) juga menunjukkan bahwa layanan informasi dengan teknik *Cinema Therapy* memiliki dampak positif dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa layanan informasi dapat meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa.

Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok (Folastri & Rangka, 2015). Layanan dalam bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika

kelompok. Artinya semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lainnya, serta apa yang di bicarakan semua bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya (Prayitno & Amti, 2004).

Salah satu topik dapat digunakan oleh guru BK dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik adalah "Berdamai dengan Ujian: Strategi Mengatasi *Academic Anxiety*" topik ini bertujuan untuk Membantu siswa mengenali gejala kecemasan (seperti jantung berdetak kencang dan keraguan), serta mempelajari teknik relaksasi dan penenangan diri saat menghadapi ujian atau tugas berat, "Satu Waktu, Satu Fokus: Seni *Time Management* dan Skala Prioritas" topik ini bertujuan untuk Mengatasi kesulitan belajar dalam satu waktu (*overwhelm*). Melatih siswa teknik *time-boxing* atau metode Pomodoro agar tidak menumpuk semua beban belajar sekaligus, dan "Suaramu Berharga: Membangun Rasa Percaya Diri dalam Diskusi Kelompok" topik ini bertujuan untuk

Mengikis kekhawatiran tidak bisa berpartisipasi aktif. Melatih keterampilan komunikasi asertif dan mengubah pola pikir bahwa "tidak tahu" bukan berarti "tidak mampu berkontribusi"

Selain itu, layanan bimbingan kelompok yang dapat digunakan oleh guru BK adalah dengan menggunakan teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), teknik ini efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa melalui restrukturisasi kognitif (mengubah pikiran negatif) dan modifikasi perilaku. Teknik ini melibatkan sesi diskusi kelompok, permainan peran, dan restrukturisasi kognitif untuk mengatasi keyakinan diri dan kecemasan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Munir, 2018) bahwa teknik *cognitive behavioral therapy* efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa.

Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual merupakan salah satu layanan utama dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan melalui hubungan yayap muka antara konselor dan peserta didik untuk membantu memahami, mengentaskan, dan menangani

permasalahan pribadi, sosial, belajar, maupun karier secara mendalam dan bersifat rahasia (Jauhari, & Syukur, 2025; Fitriani, Neviyarni, Mudjiran, & Nirwana, 2025).

Tujuan dari konseling individual adalah terentaskannya masalah yang dialami klien (Prayitno, 2004). Sehingga layanan ini memungkinkan siswa mendapatkan layanan secara tatap muka secara langsung dalam rangka pembahasan masalah pribadi yang berkaitan dengan penyelesaian tugas dan mencari solusi penyelesaiannya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di MAN 1 Kota Padang mengenai hubungan *self-efficacy* akademik dengan stres akademik siswa, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) *Self-efficacy* siswa MAN 1 Kota Padang secara umum berada pada kategori tinggi, namun masih ada beberapa siswa yang berada pada kategori sedang dan rendah. (2) Stres Akademik siswa MAN 1 Kota Padang secara umum berada pada kategori sedang, namun masih ada beberapa siswa yang berada pada kategori

rendah dan tinggi. (3) Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-efficacy* akademik dengan stres akademik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa *self-efficacy* akademik siswa berada pada kategori yang tinggi dan stres akademik siswa berada pada kategori yang sedang. Meskipun demikian, masih ada siswa yang memiliki *self-efficacy* akademik yang rendah dan stres akademik yang tinggi, sehingga guru BK dapat memberikan perhatian kepada siswa yang mengalami kondisi demikian secara rutin, upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan layanan-layanan yang cocok dengan permasalahan siswa, seperti layanan informasi, layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok yang berfokus pada cara meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar dan memberikan informasi agar stres akademik siswa tidak meningkat dan berakibat pada situasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia. A., Simangunsong, A. S., Akmalia, R., Diastami, S. M., Halawa, S., & Tanjung, A. (2023). Manajemen

- Pembinaan Peserta Didik pada Lembaga Pendidikan. *Journal on Education*, 5(2), 394- 40
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy mechanism in psikological and health promoting behavior*, New Jersy: Prentice hall.
- Fitriani, E., Neviyarni, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2025). Problematika layanan bimbingan dan konseling di sekolah. *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 1(3), 174–180
- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2015). *Prosedur layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Jauhari, M. H., & Syukur, Y. (2025). Keefektifan pelaksanaan layanan konseling individual ditinjau dari diri siswa di SMPN Penggerak Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 1–10.
- Karneli, Y. (2018). Upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres akademik siswa di sekolah. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 123–129.
- King, L. (2014). *Psikologi umum*. Alih bahasa: Ahmad Chusairi. Jakarta: Salemba Humanika
- Miyono, N. (2019). Pengaruh soft skill dan efikasi diri terhadap stres akademik siswa madrasah aliyah negeri kabupaten semarang. *Jurnal Blasemarang*. 5(3). 201-202.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak. Jilid 1 Edisi Kesebelas*. Shinto B. Adelar & Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Suryani, I., Nadila, & Syarqawi, A. (2024). *Pengaruh layanan informasi teknik cinema therapy berbasis pendidikan Islam dalam meningkatkan self-efficacy siswa MTs Al-Washliyah*. *Jurnal Tinta*, 6(2), 79–90.
- Tanjung, R.F., Neviyarni., & Firman. (2018). Layanan informasi dalam peningkatan keterampilan belajar mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Pendidikan PGRI Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. 3(2).
- Yenti, I. Z. F., & Sano, A. (2020). Accademic stress coping of padang city state madrasah aliyah students. *Journal Neo Konseling*. 3(1). 68-70.
- Yendi, F. M., Ildil, I., Ardi, Z., Zola, N., & Sari, A. P. (2021). *EMDR: An Alternative Effective Tool for Reduction of Academic Stress?* *Psychology and Education Journal*, 58(1).