

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK ASERTIVE TRAINING UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK SISWA

Fuadil Munawwar Syam¹, Ardimen², Wahidah Fitriani³

^{1,2,3}UIN Mahmud Yunus Batusangkar

fuadil716@gmail.com

ABSTRACT

Academic stress is one of the psychological problems frequently experienced by students due to academic demands, workload, and achievement pressures. If not properly addressed, this condition may negatively affect students' concentration, emotional well-being, and academic performance. This study aimed to examine the effectiveness of group counseling using assertive training techniques in reducing students' academic stress. The research employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. The participants consisted of 20 students who were divided into an experimental group and a control group. The instrument used was an academic stress scale that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Independent Samples t-Test. The results revealed a significance value of 0.048 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the experimental and control groups after the intervention. Descriptively, the experimental group showed a greater reduction in academic stress scores compared to the control group. These findings indicate that group counseling with assertive training techniques is effective in reducing students' academic stress.

Keywords: *Academic Stress, Group Counseling, Assertive Training, Quasi-Experimental Design*

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami siswa akibat tuntutan belajar, beban tugas, serta tekanan pencapaian prestasi. Kondisi ini berpotensi mengganggu konsentrasi, kesejahteraan emosional, dan performa akademik apabila tidak ditangani secara tepat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik assertive training dalam menurunkan stres akademik siswa. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan model pretest-posttest control group design. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah skala stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sedangkan analisis data menggunakan Independent Samples t-Test. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,048 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Secara deskriptif, terjadi penurunan skor stres akademik pada kelompok

eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik assertive training efektif dalam menurunkan stres akademik siswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Konseling Kelompok, Assertive Training, Quasi Experiment

A. PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami siswa pada jenjang pendidikan menengah seiring meningkatnya kompleksitas tuntutan kurikulum, evaluasi pembelajaran, serta ekspektasi sosial terhadap capaian akademik. Secara konseptual, stres akademik merujuk pada kondisi tekanan psikologis yang muncul ketika individu memersepsi tuntutan akademik melebihi kapasitas koping yang dimilikinya (Adom et al., 2020; Deviantony et al., 2025). Respons ini bersifat multidimensional, meliputi aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku, seperti kecemasan berlebihan, kesulitan konsentrasi, gangguan tidur, hingga perilaku penghindaran terhadap tugas akademik (Fitriani & Sabrial, 2023; Haniawati et al., 2023).

Secara empiris, penelitian mutakhir menunjukkan bahwa stres akademik berkorelasi negatif dengan performa belajar dan efikasi diri siswa

(Hachintu & Kasisi, 2022; Iqbal et al., 2021). Stres yang tidak terkelola secara adaptif juga berkontribusi terhadap meningkatnya prokrastinasi akademik dan penurunan keterlibatan belajar. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa stres akademik memiliki implikasi langsung terhadap keberhasilan pendidikan, sehingga memerlukan intervensi yang terencana dan berbasis bukti dalam layanan bimbingan dan konseling.

Berbagai pendekatan intervensi telah dikembangkan untuk menurunkan stres akademik, seperti pelatihan manajemen stres, terapi kognitif behavior, teknik self-management, serta relaksasi progresif (Awek & Kurniawan, 2022; Handika et al., 2021; Latifah et al., 2023; Savira et al., 2024). Penelitian lain yang juga membahas stress diantaranya pelatihan strategi pengelolaan/manajemen stres untuk menurunkan stres pada siswa (Prasetyo et al., 2023; Suherman et al., 2023), hubungan tingkat stres

dengan kualitas tidur (Haniawati et al., 2023), terapi musik untuk menurunkan stres dan kecemasan (Khadijah, 2023). Selain itu, assertive training terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan individu mengekspresikan pikiran dan perasaan secara tepat sehingga mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan (ElBarazi et al., 2024; Eslami et al., 2016). Secara teoritis, keterampilan asertif berperan dalam memperkuat kontrol diri, regulasi emosi, serta kemampuan menghadapi tekanan interpersonal maupun akademik. Keterampilan asertif merupakan kategori kemampuan sosial yang ditandai dengan kemampuan mengkomunikasikan keinginan, pikiran, dan perasaannya kepada orang lain dengan tetap menjunjung tinggi dan menghormati hak-haknya sebagai sesama individu, termasuk bersikap sopan (Aryani, 2022).

Namun demikian, terdapat kesenjangan dalam literatur yang ada. Pertama, sebagian besar penelitian sebelumnya menguji efektivitas teknik secara terpisah, seperti assertive training atau intervensi kognitif-perilaku secara

individual, tanpa mengintegrasikannya dalam format konseling kelompok yang sistematis. Kedua, studi yang secara spesifik menempatkan stres akademik sebagai variabel dependen utama dalam konteks konseling kelompok berbasis assertive training masih terbatas, khususnya pada populasi siswa sekolah menengah. Ketiga, belum banyak penelitian yang menguji efektivitas pendekatan ini dalam kerangka layanan bimbingan dan konseling sekolah sebagai bagian dari praktik berbasis bukti (evidence-based practice).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik assertive training dalam menurunkan stres akademik siswa. Secara konseptual, integrasi teknik assertive training dalam dinamika konseling kelompok diyakini dapat memperkuat proses pembelajaran sosial, modeling perilaku adaptif, serta dukungan interpersonal yang relevan dalam mengelola tekanan akademik.

Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh bukti empiris mengenai

efektivitas konseling kelompok dengan teknik assertive training dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa, sekaligus memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis intervensi yang teruji secara ilmiah.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, karena bertujuan menguji efektivitas suatu intervensi melalui pengukuran empiris dan analisis statistik. Desain yang diterapkan adalah true experimental design dengan model Pretest–Posttest Control Group Design. Desain ini dipilih karena memiliki validitas internal yang kuat melalui mekanisme randomisasi dan keberadaan kelompok kontrol sebagai pembanding. Kedua kelompok diberikan pretest untuk mengetahui kondisi awal stres akademik, kemudian kelompok eksperimen memperoleh perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik assertive training, sedangkan kelompok kontrol memperoleh konseling kelompok umum tanpa penerapan teknik tersebut secara

sistematis. Setelah intervensi selesai, kedua kelompok diberikan posttest untuk mengukur perubahan yang terjadi. Efektivitas intervensi dianalisis melalui perbandingan perubahan skor antara kedua kelompok.

Populasi bisa diartikan sebagai keseluruhan yang menjadi target dalam menggeneralisasi hasil penelitian (Sanjaya, 2014). Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI pada salah satu sekolah menengah atas negeri. Sampel ditentukan menggunakan teknik Simple Random Sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih (Sugiyono, 2016). Sebanyak 20 siswa terpilih sebagai sampel dan secara acak dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri atas 10 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 10 siswa sebagai kelompok kontrol.

Instrumen penelitian menggunakan Skala Stres Akademik yang terdiri atas 28 item dengan format Likert lima tingkat. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap dan persepsi individu terhadap fenomena sosial secara kuantitatif (Sugiyono, 2016). Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product

Moment untuk memastikan ketepatan pengukuran konstruk (Yusuf, 2014), sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk memastikan konsistensi internal instrumen (Yusup, 2018). Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item valid dan instrumen memiliki reliabilitas tinggi ($\alpha > 0,60$), sehingga layak digunakan dalam penelitian.

C. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan untuk melihat efektifitas konseling kelompok teknik assertive training dalam menurunkan stres akademik. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain PreTest Post Test Control Group Design. Penelitian ini melibatkan 72 orang siswa tingkat SMA sebagai populasi. Sampel dipilih secara acak sebanyak 20 orang sebagai sampel penelitian. Pretest dilakukan sebelum dilakukan treatment pada anggota kelompok hal ini bertujuan untuk mengungkapkan tingkat stres akademik siswa, berikut ini disajikan dalam tabel klasifikasi skor stres akademik siswa

Tabel 1. Klasifikasi Skor Stres Akademik

NO	Interval	Klasifikasi
1	118-140	Sangat Tinggi
2	95 – 117	Tinggi
3	73 – 94	Sedang
4	50 – 72	Rendah
5	28 – 50	Sangat Rendah

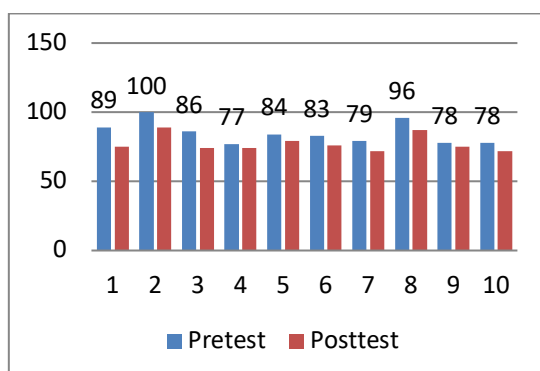
Hasil peneliti yang telah dilakukan menunjukkan adanya pengaruh konseling kelompok teknik assertive training untuk menurunkan stres akademik pada siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil skor yang diperoleh siswa saat dilakukan pretest dan posttest. Tabel di bawah ini menyajikan selisih hasil pretest dengan hasil posttest setelah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok assertive training yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Selisih Hasil Pretest Posttest Kelompok Eksperimen

Responden	Total Skor		Selisih Perolehan Skor
	Pretest	Post test	
1	89	79	10
2	100	89	11
3	86	74	12
4	77	74	3

5	84	79	5
6	83	76	7
7	79	72	7
8	96	87	9
9	78	75	3
10	78	72	6
Total Data	Total Data	Total Data	

Pada tabel di atas terlihat penurunan hasil skor perindividu sebelum diberikan treatment dan setelah diberikan treatment berupa konseling kelompok dengan teknik assertive training, dari tabel bisa disimpulkan bahwa adanya penurunan stres akademik yang terjadi setelah dilakukan perlakuan.. Selanjutnya disajikan dalam bentuk grafik selisih peraspek kelompok eksperimen sebelum dan setelah treatment dapat dilihat pada grafik.



Grafik 1. Selisih Hasil Pretest Posttest Kelompok Eksperimen

Berikut ini disajikan selisih hasil pretest dengan hasil posttest

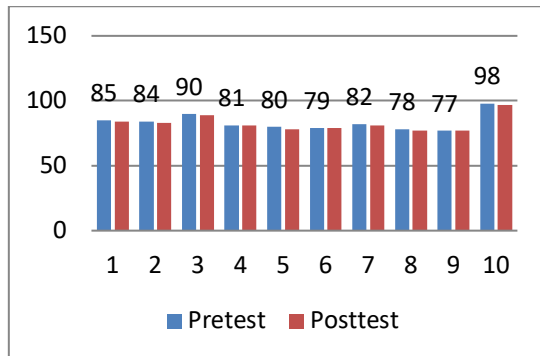
setelah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok integratif yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Selisih Hasil Pretest Posttest Kelompok Kontrol

Responden	Total Skor		Selisih Perolehan Skor
	Pretest	Post test	
Responden 1	85	84	1
Responden 2	84	83	1
Responden 3	90	89	1
Responden 4	81	81	0
Responden 5	80	78	2
Responden 6	79	79	0
Responden 7	82	81	1
Responden 8	78	77	1
Responden 9	77	77	0
Responden 10	98	97	1
Total Data	Total Data	Total Data	

Pada tabel di atas terlihat penurunan hasil skor perindividu sebelum diberikan treatment dan setelah diberikan treatment berupa konseling kelompok integratif dari tabel bisa disimpulkan bahwa tidak semua individu mengalami penurunan stres akademik yang terjadi setelah dilakukan perlakuan.. Selanjutnya disajikan dalam bentuk grafik selisih peraspek kelompok kontrol sebelum

dan setelah treatment dapat dilihat pada grafik 2.



Grafik 2. Selisih Hasil Pretest Posttest Kelompok Kontrol

Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui tidak terlalu terlihat perubahan kelompok kontrol antara skor pretest dengan posttest penurunan skor anggota kelompok kontrol setelah diberikan treatment dengan konseling kelompok integratif menunjukkan treatment yang dilakukan tidak terlalu efektif. Selanjutnya, dilakukan analisis prasyarat pengujian untuk menentukan apakah distribusi data bersifat normal atau tidak. Uji parametrik memerlukan data yang terdistribusi normal; jika data yang diperoleh tidak memenuhi syarat tersebut, disarankan untuk menggunakan metode statistik non-parametrik.

Dalam penelitian ini, penulis memanfaatkan aplikasi SPSS versi

22, dan hasil analisis yang diperoleh dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Hasil dari uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada bagian berikut:

Tabel 4. Test of Homogeneity of Variances

Kelompok	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Stat	Df	sig	Stat	Df	sig
Pretest Eks	,17	1	,200	,88	1	,14
Posttest Eks	,23	1	,118	,88	1	,14
Pretest Kontrol	,20	1	,200	,86	1	,07
Posttest Kontrol	,17	1	,200	,88	1	,15

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan metode Shapiro-Wilk, diketahui nilai signifikansi data pada pretest kelompok eksperimen sebesar 0,147 sedangkan pretest pada kelompok kontrol sebesar 0,079, posttest kelompok eksperimen sebesar 0,144 dan posttest kelompok kontrol sebesar 0,157. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data dalam

penelitian ini berdistribusi secara normal.

2. Uji Homogenitas

penelitian ini memiliki hasil uji homogenitas yang menunjukkan bahwa uji '*test of homogeneity of variances*' menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,50 untuk data pretest dan posttest. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Test of Homogeneity of
Variances

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	,061	1	18	,807
	Based on Median	,002	1	18	,963
	Based on Median and with adjusted df	,002	1	17,84	,963
	Based on trimmed mean	,043	1	18	,838

Berdasarkan tabel 4.33 diatas, hasil uji Test of Homogeneity of Variances menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,807 yang mana berada di atas batas 0,05. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa varians data bersifat

homogen, karena nilai signifikansi yang di peroleh melebihi ambang batas yang sudah di tetapkan.

3. Pengujian Hipotesis

Pada penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Independent t-Test melalui program SPSS versi 22. Kriteria pengambilan keputusan ditetapkan sebagai berikut: apabila nilai signifikansi (2-tailed) lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, yang berarti konseling kelompok dengan teknik assertive training tidak efektif dalam menurunkan stres akademik siswa. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, menandakan bahwa konseling kelompok teknik assertive training efektif dalam menurunkan stres akademik siswa. Secara keseluruhan, hasil Independent t-Test terhadap data posttest pada kelompok eksperimen maupun kontrol menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05. Rincian hasil tersebut disajikan pada gambar tabel dibawah ini:

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
N	Equal variances assumed	,061	,807	-2,124	18	,048	-5,700	2,683	-11,338 -,-0,62
A	Equal variances not assumed			-2,124	18,000	,048	-5,700	2,683	-11,338 -,-0,62

Gambar 1. Tabel Pengujian Hipotesis Hasil Uji Independent t-Test menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) Sebesar 0,048, yang berada di bawah 0,05 ($0,048 > 0,05$). Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara data posttest kelompok kontrol dan posttest pada kelompok eksperimen. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik assertive training efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan inferensial, penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik assertive training efektif dalam menurunkan stres akademik siswa. Efektivitas tersebut terlihat dari penurunan rata-rata skor pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan, serta diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi 0,048 ($< 0,05$). Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna

antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada hasil posttest. Dengan terpenuhinya uji normalitas dan homogenitas, perbedaan tersebut dapat diinterpretasikan sebagai dampak intervensi yang diberikan.

Sebelum intervensi, kedua kelompok berada pada kategori stres akademik sedang dengan pola distribusi skor yang relatif seimbang. Kondisi awal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki karakteristik yang setara dalam tingkat stres akademik. Setelah perlakuan diberikan, kelompok eksperimen mengalami penurunan skor yang lebih jelas dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menunjukkan perubahan minimal. Peneliti memaknai bahwa perubahan ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan dipengaruhi oleh teknik intervensi yang secara spesifik melatih keterampilan komunikasi dan pengelolaan diri.

Stres akademik pada remaja dalam penelitian ini teridentifikasi melalui lima aspek, yaitu ekspektasi tinggi, frustrasi, tekanan belajar, beban pekerjaan rumah, dan kekhawatiran terhadap nilai. Kelima

aspek tersebut merepresentasikan dimensi kognitif, emosional, dan perilaku dari pengalaman stres siswa. Teknik assertive training bekerja pada ketiga dimensi tersebut secara terpadu. Pada dimensi kognitif, siswa belajar meninjau kembali cara berpikir yang terlalu menuntut diri. Pada dimensi emosional, siswa dilatih mengenali dan mengekspresikan perasaan secara tepat. Pada dimensi perilaku, siswa mempraktikkan komunikasi yang tegas namun tetap menghargai orang lain.

Penurunan pada aspek ekspektasi tinggi menunjukkan bahwa siswa mulai mampu membedakan antara tuntutan yang realistis dan tuntutan yang bersifat perfeksionistik. Melalui latihan asertif, siswa belajar mengungkapkan keterbatasan diri dan menyampaikan kebutuhan bantuan secara terbuka. Hal ini membantu mengurangi tekanan internal yang sebelumnya dipendam dan berkembang menjadi stres.

Pada aspek frustrasi dan tekanan belajar, perubahan yang terjadi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi

emosi dan kontrol diri. Siswa yang mampu bersikap asertif cenderung tidak lagi memendam emosi maupun mengekspresikannya secara agresif. Mereka lebih berani mengkomunikasikan kesulitan akademik kepada guru atau teman sebaya. Kemampuan ini meningkatkan rasa kendali terhadap situasi belajar, sehingga tekanan yang dirasakan menjadi lebih terkendali.

Aspek beban pekerjaan rumah dan kekhawatiran terhadap nilai juga menunjukkan pergeseran kategori ke arah yang lebih rendah pada kelompok eksperimen. Peneliti melihat bahwa sumber stres bukan hanya terletak pada banyaknya tugas, tetapi juga pada cara siswa memaknai tugas tersebut. Ketika siswa memiliki keberanian untuk bertanya, meminta klarifikasi, atau mengatur prioritas secara tegas, maka beban yang sama tidak lagi dipersepsikan sebagai ancaman yang berlebihan. Dengan demikian, teknik assertive training membantu mengubah persepsi siswa terhadap tekanan akademik.

Sebaliknya, kelompok kontrol yang memperoleh konseling

kelompok integratif menunjukkan penurunan skor yang sangat kecil. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun konseling kelompok secara umum memberikan manfaat, pendekatan yang secara khusus melatih keterampilan asertif lebih efektif dalam konteks penurunan stres akademik. Peneliti memandang bahwa stres akademik pada remaja banyak berkaitan dengan ketidakmampuan menyampaikan kebutuhan dan mengelola tuntutan sosial-akademik, sehingga intervensi berbasis pelatihan keterampilan komunikasi menjadi lebih relevan dan terarah.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa assertive training efektif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi dan menurunkan tingkat stres pada pelajar. Keterampilan asertif membantu individu menghindari pola komunikasi pasif yang cenderung memendam tekanan, maupun pola agresif yang dapat menimbulkan konflik baru. Dengan komunikasi yang lebih sehat, siswa memperoleh dukungan sosial yang lebih optimal, yang pada

akhirnya berkontribusi pada penurunan stres akademik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik assertive training tidak hanya memberikan ruang berbagi pengalaman, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan psikososial yang konkret dan aplikatif. Penerapan teknik ini dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat menjadi strategi yang efektif dan terstruktur dalam membantu siswa mengelola stres akademik secara lebih adaptif dan berkelanjutan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik assertive training efektif dalam menurunkan stres akademik siswa. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, di mana intervensi yang berfokus pada pengembangan keterampilan asertif mampu membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan komunikasi yang tepat, pengendalian emosi, serta

keberanian menyampaikan kebutuhan menjadi faktor penting dalam menurunkan tingkat stres akademik.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar guru bimbingan dan konseling mengintegrasikan teknik assertive training dalam layanan konseling kelompok secara berkelanjutan. Sekolah diharapkan memberikan dukungan terhadap pelaksanaan program tersebut, sementara peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas dan variasi metode intervensi. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat menerapkan keterampilan asertif dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya mandiri dalam mengelola stres akademik.

Peneliti selanjutnya disarankan memperluas jumlah sampel, menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, serta menguji efektivitas teknik ini dalam jangka panjang atau dikombinasikan dengan pendekatan lain seperti cognitive behavioral. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengkaji variabel pendukung seperti self-efficacy, resiliensi, dan dukungan sosial untuk memperoleh gambaran yang lebih

komprehensif terkait penurunan stres akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adom, D., Chukwuere, J., & Osei, M. (2020). Academic Stress among Faculty and Students in Higher Institutions. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 28(2), 1055–1064.
- Aryani, F. (2022). *Keterampilan Asertif Untuk Remaja*. El Markazi.
- Awek, L. P., & Kurniawan, A. (2022). Efektifitas Terapi Kognitif Behavior untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Penerima Beasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 11(4), 603–611.
<http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Deviantony, F., Maharani, F. S., Apriliani, E., & Lestari, I. A. (2025). The relationship between academic stress and smoking frequency among University students. *Health and Technology Journal*, 03(01), 108–119.
- ElBarazi, A. S., Mohamed, F., & Mabrok, M. (2024). on the stress , anxiety , and depression levels of college students. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1), 203.
<https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Eslami, A. A., Rabiei, L., Afzali, S. M.,

- & Hamidizadeh, S. (2016). The Effectiveness of Assertiveness Training on the Levels of Stress , Anxiety , and Depression of High School Students. *Iran Red Crescent Med Journal*, 18(1), 1–10.
<https://doi.org/10.5812/ircmj.21096>
- Fitriani, W., & Sabrial, J. (2023). The relationship between academic procrastination, academic stress, and life happiness of Mahmud Yunus Batusangkar State Islamic University students. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 9(2), 122.
<https://doi.org/10.26858/jppk.v9i2.53891>
- Hachintu, M., & Kasisi, F. (2022). The Effects of Stress on Academic Performance among High School Students in Lusaka. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 0(0), 1–5.
<https://doi.org/10.35248/2161-0487-22.S7.005.Citation>
- Handika, Y., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2021). Efektivitas Teknik Self Instruction Dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 130–140.
<https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i02.1615>
- Haniawati, E., Sartika, I., & Rohmah, M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Diglobal Institute. *BIOEDUTECH*, 2(1).
- Iqbal, S., Akram, M., & Mushtaq, I. (2021). Relationship between Stress and Educational Performance of University Students : A Correlational Research Study. *Review of Education, Administration and Law*, 4(4), 805–811.
<https://doi.org/10.47067/real.v4i4.198>
- Khadijah, L. P. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91–98.
<https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2101>
- Latifah, N., Harum, A., & Saman, A. (2023). Analisis Dan Penanganan Perilaku Stres Akademik Pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 51.
<https://doi.org/10.36709/bening.v7i1.28719>
- Prasetyo, S. A., Hartini, N., & Kurniawan, A. (2023). Efektivitas Pelatihan Manajemen Stress Untuk Menurunkan Stress Siswa Baru Di Sekolah Ikatan Dinas X. *Jurnal Diversita*, 9(1), 113–126.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8941>
- Sanjaya, W. (2014). *Penelitian Pendidikan*. Prenadamedia

Group.

Savira, O., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2024). Pengaruh Penerapan Relaksasi Progresif dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di SMKS. *Journal of Education Research*, 5(3), 2595–2599.

<https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1128>

Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian*. Alfa Beta.

Suherman, M. M., Ratnasari, S., Novianti, W., & Irmayanti, W. (2023). Pelatihan strategi pengelolaan (coping) stres untuk mereduksi stres pada remaja akibat perceraian orang tua. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 19–25.

<http://jurnal.yoi.ac.id/index.php/dharmapublika/article/view/48/51>

Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 53–59.

<https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>