



## MEREDUKSI STRES AKADEMIK DENGAN *COPING SKILL*

### *REDUCING ACADEMIC STRESS WITH COPING SKILL*

Vera Sriwahyuningsih<sup>\*1</sup>, Mufadhal Barseli<sup>2</sup>, Desi Afrianti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Putra Indonesia YPTK Padang, Indonesia

\*email: verasriwahyuningsih@upiypk.ac.id

**Abstrak:** Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilatarbelakangi oleh banyaknya peserta didik yang mengalami stres akademik. Kegiatan PKM ini dilakukan bertujuan untuk mendeskripsikan tentang cara mengatasi stres akademik melalui kegiatan *coping skill*. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah kegiatan pengantar, praktik langsung dengan cara pemberian materi tentang stres akademik beserta upaya untuk mengatasinya dengan diikuti diskusi dan tanya jawab, evaluasi, pendampingan, serta pemantauan lanjutan terkait dengan stres akademik. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dan pemahaman baru yang diperoleh peserta didik terkait cara mengatasi stres akademik melalui kegiatan *coping skill*. Hal ini terlihat bahwa banyak peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan yang ditunjukkan melalui keaktifan berdiskusi, dan tanya jawab, serta mengikuti instruksi yang diberikan. Pelatihan ini sangat bermanfaat untuk memberikan penanganan bagi peserta didik dalam mengatasi stres akademik. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, maka pelatihan ini dapat memberikan kontribusi yang positif dalam memberikan pemahaman dan penanganan stres akademik melalui kegiatan *coping skill*.

**Kata Kunci:** *Coping Skill*, Reduksi, Stres Akademik

**Abstract:** This Community Service Activity (PKM) was motivated by the large number of students experiencing academic stress. This PKM activity was carried out with the aim of describing how to overcome academic stress through coping skills activities. The implementation method used is introductory activities, direct practice by providing material about academic stress along with efforts to overcome it followed by discussions and questions and answers, evaluation, mentoring, and further monitoring related to academic stress. The results of the training showed that there was improvement and new understanding gained by students regarding how to deal with academic stress through coping skills activities. It can be seen that many students are enthusiastic about participating in activities which is shown through active discussions and questions and answers, as well as following the instructions given. This training is very useful for providing treatment for students in dealing with academic stress. Based on the observations that have been made, this training can provide a positive contribution in providing understanding and handling academic stress through coping skills activities.

**Keywords:** *Coping Skill*, *Academic Stress*, *Reducing*

Received	Revised	Published
10 September 2023	10 November 2023	15 November 2023

## Pendahuluan

Perkembangan zaman mulai mengalami perubahan yang sangat pesat, semua aktivitas dikendalikan oleh elektronik dan mesin. Perkembangan tersebut menuntut seseorang harus bisa memenuhi kebutuhan. Selain itu semua orang dituntut harus memiliki keahlian tertentu guna dapat menjadi sumber daya manusia yang kompeten.

Pencapaian keahlian dapat ditempuh melalui pendidikan. Menurut UU No. 20 tahun 2003 Pendidikan adalah usaha sadar dan ter-rencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara.

Berbagai macam kebutuhan dan kepentingan yang harus dipenuhi membuat seseorang melakukan tindakan untuk memenuhinya. Hal yang dapat digunakan untuk mencapai kebutuhan adalah dengan bekal kemampuan maupun ilmu pengetahuan. Melalui pendidikan maka semua hal tersebut bisa didapatkan. Namun realita kehidupan tidak semua orang mampu menyelesaikan pendidikan dengan baik, sehingga berujung pada stres. Dalam dunia pendidikan sering peserta didik mengalami stres. Tentu saja dalam hal ini stres yang sering dialami oleh peserta didik adalah yang berkaitan dengan proses akademik di sekolah. Dalam menjalankan pendidikannya, peserta didik sering dihadapkan oleh berbagai macam tugas baik dari guru maupun kegiatan di luar pembelajaran seperti kegiatan ekstrakurikuler, maupun organisasi. Dari berbagai macam tugas tersebut tentu saja peserta didik akan mengalami masalah sehingga disebut dengan stres akademik.

Stres adalah bagian yang tidak bisa dihindarkan dari kehidupan sehari-hari di sekolah. Stres akademik adalah suatu keadaan individu yang mengalami tekanan dari berbagai tuntutan akademik yang melebihi batas kemampuan seseorang. Stres akademik diantaranya dapat berupa tuntutan tugas, berbagai macam ujian yang diselenggarakan, pencapaian nilai yang tinggi, kenaikan kelas, serta lingkungan yang tidak kondusif, maupun teman yang toxic. Hal ini dipertegas oleh pendapat Barseli (2017) bahwa sumber stres akademik meliputi situasi yang monoton, kebisingan, banyak tugas serta ujian, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan materi, kehilangan kesempatan, dan *deadline* tugas yang diberikan.

Selanjutnya, sesuai dengan pendapat Gusniarti (2002) memaparkan bahwa stres akademik yang dialami oleh peserta didik merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh peserta didik itu sendiri. Menurut Agung, Leo dan Suryani (2012) menambahkan bahwa ketidaksesuaian kondisi psikologis individu dengan lingkungannya dapat terjadi dalam bentuk tuntutan lingkungan lebih tinggi daripada kemampuan individu ataupun sebaliknya yaitu tuntutan individu yang lebih tinggi dari kondisi lingkungan yang dihadapi. Sumber stres akademik yang tinggi diakibatkan dari kurangnya persiapan

belajar sebelum ujian, nilai ujian yang didapatkan tidak maksimal, dan penguasaan materi dalam waktu yang singkat.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan oleh Tim PKM menunjukkan bahwa masalah yang sering dialami peserta didik di sekolah terkait dengan stres akademik adalah menurunnya nilai ulangan yang didapatkan, timbulnya gejala psikologis seperti cemas menghadapi ujian perbaikan, mudah tersinggung jika diingitikan, mengganggu teman lainnya, serta melakukan kegiatan non akademik seperti membuka *smartphone* pada saat jam pelajaran. Hal tersebut dilakukan dengan alasan menghilangkan kebosanan dalam belajar akibat ketidakpahaman menguasai pelajaran.

Kondisi yang demikian jika peserta didik mengalami stres akademik tentu akan berdampak pada hasil belajar dan kehidupan sehari-hari yang terganggu. Selain itu stres akademik yang dialami secara terus menerus mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah mengalami sakit serta menurunkan kemampuan kognitif yang berpengaruh terhadap capaian prestasi yang diharapkan. Beban stres akademik yang dirasakan oleh peserta didik yang tidak segera mendapatkan penanganan yang cepat dan tepat dapat menimbulkan permasalahan baru yaitu kelemahan mental peserta didik yang menimbulkan patah semangat, berbuat onar atau mengganggu teman di kelas, menyontek, membolos, cabut, melawan guru, tawuran, mencemooh teman lain, atau merokok atau penyalahgunaan obat terlarang.

Peserta didik yang sedang menghadapi tekanan atau tuntutan dari kegiatan akademik maupun tuntutan lainnya dapat merespon tekanan tersebut dengan cara positif maupun negatif. Dimana respon tersebut dengan cara *coping skill*. *Coping skill* adalah cara seseorang beradaptasi dalam situasi sulit, bagaimana strategi ini mampu membuat seseorang berada di bawah tekanan. Hal ini sependapat oleh Lazarus dan Folkam (1984) menjelaskan bahwa *coping* adalah upaya secara kognitif disertai dengan perilaku untuk mengatasi atau melakukan toleransi terhadap tuntutan internal serta eksternal yang terjadi karena adanya interaksi dengan lingkungan. Jadi, *coping skill* adalah proses atau upaya individu untuk mencari, mengolah, dan menangani masalah yang terjadi sumber tuntutan agar dapat mengurangi tingkat stres akademik (Azmi, 2016).

Bentuk *coping skill* untuk mereduksi stres akademik menurut Lazarus dan Folkam (1984) adalah perilaku yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*), dan perilaku yang berorientasi pada masalah (*Problem Focused Coping*). Perilaku yang berpusat pada emosi ialah upaya untuk mengontrol respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan terhadap situasi yang sangat menekan. Upaya ini dilakukan apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressfull*, dan upaya yang dilakukan adalah meregulasi emosinya yaitu dengan cara kontrol diri, membuat jarak pada teman atau lingkungan, menghindari masalah, berpikir

positif serta menerima keadaan. Dalam hal ini yang dilakukan adalah menulis ekspresif. Melalui menulis ekspresif dapat mengekspresikan emosi individu secara tepat tanpa menyakiti orang lain. Selain itu dapat meningkatkan motivasi serta sebagai media refleksi diri agar dapat berpikir jernih untuk menentukan langkah dalam menyelesaikan sumber stres akademik.

Selanjutnya pada perilaku yang berorientasi pada masalah adalah untuk mengurangi *stressor*, dengan memperelajari cara atau keterampilan guna mengubah keadaan atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini apabila yakin terhadap dirinya untuk mengubah kondisi yang negative menjadi positif. Perilaku tersebut adalah *konfrontasi* yaitu mencari bantuan dari orang lain, merencanakan pemecahan masalah dengan menggali informasi atau keterampilan baru (Dewi, 2012). *Konfrontasi* di sekolah juga dapat dilakukan yaitu mendatangi guru bimbingan konseling untuk konsultasi terhadap masalah atau tekanan yang dihadapi atau bercerita dengan teman sebaya yang dianggap dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka strategi *coping* dilakukan bertujuan untuk meningkatkan imunitas dan kesejahteraan mental seseorang secara keseluruhan. Jika peserta didik tidak mampu menerapkan maka dikawatirkan akan muncul kondisi yang disebut dengan psikosomatis. Psikosomatis adalah munculnya keluhan fisik akibat kondisi psikologis, seperti sakit kepala, diare, maag, maupun kecemasan lainnya. Namun sebaliknya, jika strategi coping dapat dilakukan dengan cepat maka dapat mengurangi dan mengatasi stres akademik yang dialami oleh peserta didik.

## **Metode**

Metode pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan analisis, pendidikan, dan sosialisasi pada peserta didik di SMAN 4 Padang.

### **a. Metode Analisis**

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), ada beberapa pengertian analisis sebagai berikut: penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dan sebagainya) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (sebab-musabab, duduk perkaranya, dan sebagainya). Menurut Meleong (2006) analisis Kualitatif adalah penelitian tentang riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Proses dan makna perspektif subjek lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif. Landasan teori dimanfaatkan sebagai pemandu bisa fokus penelitian dan sesuai dengan fakta dilapangan sebagaimana jenis metode penelitian data kualitatif tersebut. Selain itu juga landasan teori bisa bermanfaat untuk memberikan gambaran umum berdasarkan latar belakang dan sebagai bahan pembahasan hasil pelatihan.

## b. Metode Pendidikan

Metode pengabdian dilakukan untuk mereduksi stres akademik dengan *coping skill* di SMA Negeri 4 Padang. Pada kegiatan pengabdian ini dilengkapi dengan diskusi dan tanya jawab kepada anak terkait dengan masalah akademik yang dialami. Subjek pada pengabdian kali ini siswa kelas XI SMAN 4 Padang. Langkah pertama yang dilakukan memberikan materi terkait dengan stres akademik, dan cara mengatasinya melalui kegiatan *coping skill*.

## c. Metode Sosialisasi

1. Siswa dijelaskan dengan menampilkan sebuah video tentang motivasi untuk bangkit
2. Siswa diperkenankan memberikan tanggapan terkait dengan video yang dilihatnya
1. Siswa diberikan kebebasan untuk menyampaikan bentuk stres akademik yang dialami sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari
2. Diberikan pemahaman terkait dengan upaya yang dapat dilakukan untuk mereduksi stres akademik melalui kegiatan *coping skill*.
3. Melatih untuk menguraikan berbagai masalah, manajemen waktu yang baik, dan memilih lingkungan yang positif.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PKM ini diawali dengan pemaparan materi dan simulasi kegiatan *coping skill* dari salah seorang TIM PKM. Materi yang disampaikan diawali dengan cara memberikan penjelasan tentang stres akademik, berdiskusi tentang stres yang dialami oleh peserta didik, sehingga memunculkan kegiatan *coping skill* untuk mereduksi stres akademik tersebut. Materi tersebut dapat berupa penjelasan teori, dan melihat video motivasi, serta pelatihan kegiatan *coping skill*. Berikut dokumentasi kegiatan pelatihan yang diberikan untuk memberikan edukasi terkait tentang cara mereduksi stres akademik melalui kegiatan *coping skill*.



Gambar 1. Kegiatan *Coping Skill* Melalui Penggambaran Ekspresi

Gambar 1 terlihat bahwa tim PKM sedang menjelaskan materi tentang stres akademik dan melakukan penanganan masalah tersebut melalui kegiatan *coping skill*. Hal ini ditandai dengan adanya tanya jawab peserta didik yang mengalami stres akademik. Peserta didik mengungkapkan bahwa banyaknya tuntutan yang diberikan oleh guru kepada peserta didik terkait dengan tugas mata pelajaran dan dikumpulkan dengan waktu yang cukup singkat. Tugas dari beberapa mata pelajaran membuat peserta didik merasa tertekan.

Dari masalah yang diungkapkan peserta didik tersebut terdapat kesesuaian dengan pendapat Rahmawati (2012) yang menjelaskan bahwa stres akademik akan timbul apabila suatu kondisi atau keadaan tidak sesuai antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh peserta didik, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Selain itu, tekanan lain berasal dari persaingan untuk mendapatkan prestasi di kelas, susahny mengatur waktu belajar, dan tuntutan naik kelas, serta kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah. Tim PKM menyadari bahwa segala bentuk kecemasan, tekanan, maupun perilaku yang diperlihatkan peserta didik merupakan suatu keadaan yang menggambarkan kondisi stres akademik. Hal ini sesuai pendapat Alvin (dalam Erlyani dan Supriyantini, 2012) menjelaskan bahwa stres yang muncul adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Hasil dalam kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mengalami stres akademik. Stres akademik yang dialami oleh peserta didik disebabkan oleh banyaknya faktor. Hal yang dapat turut membuat stres akademik yaitu adanya pelajaran yang semakin padat, tekanan untuk berprestasi, dan dorongan status sosial. Terkait dengan faktor penyebab tersebut, maka menimbulkan gejala-gejala yang negatif pada diri peserta didik yang terlihat pada gejala emosional, gejala fisik maupun perilaku yang dimunculkan. Hal ini yang dimaksud dengan kondisi psikosomatis. Dimana psikosomatis dapat memberikan dampak yang buruk pada kesehatan peserta didik.

Terkait dengan munculnya gejala fisik yang dialami peserta didik yaitu rentannya sakit yang dirasakan seperti merasa lelah, saki perut, sakit kepala, sering buang air kecil, sakit maag dengan inensitas sering. Sedangkan gejala emosional yang muncul pada peserta didik akibat dari stres akademik adalah cepat marah jika ditegur, murung atau menarik diri karena pesimis dalam menyelesaikan tugas maupun kegiatan apapun, cemas yang berlebihan sehingga menimbulkan kekwatiran untuk melakukan suatu kegiatan disertai dengan rasa tidak percaya diri. Selanjutnya gejala perilaku yang dilakukan peserta didik adalah gelisah, mondar-mandir tidak menentu, banyaknya alasan,

tindakan agresif yang dapat mengganggu dan mempengaruhi teman lain, perilaku sosial yang berubah-ubah, merusak diri dengan cara membantah guru, membuka *smartphone* di jam pelajaran, serta ceroboh dalam bertindak sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman bagi orang lain seperti ribut di kelas.

Berdasarkan stres akademik yang dialami peserta didik di atas, maka Tim PKM menyimpulkan bahwa respon yang ditimbulkan dapat berdampak negatif bagi peserta didik. Hal ini terlihat pada menurunnya motivasi belajar, nilai ujian yang rendah tidak terpenuhinya standar kelulusan yang ditentukan oleh pihak sekolah, sehingga hal ini dapat menurunkan kualitas pendidikan dan target pencapaian sekolah yang diinginkan.

Dari beberapa stres akademik maka timbul tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki individu untuk memenuhinya, sehingga hal tersebut diyakini dapat mengganggu, membahayakan, dan mengancam dirinya. Terkait dengan hal tersebut maka, perlu adanya tindakan yang tepat untuk mengatasinya. Barseli, dkk, (2017) menjelaskan bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi situasi yang menekan untuk mengimbangi kemampuan yang dimiliki. Cara yang dapat dilakukan oleh Tim PKM dalam mereduksi stres akademik adalah melalui kegiatan *coping skill*.

*Coping skill* merupakan suatu proses yang dilakukan untuk mengatasi masalah dan hambatan-hambatan yang dialami. Menurut Lazarus (dalam Safaria & Saputra, 2009), menjelaskan bahwa *coping* adalah semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan. Terdapat dua strategi coping yang dapat digunakan untuk mereduksi stres akademik yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Pemilihan *coping skill* yang tepat diharapkan dapat membantu peserta didik dalam mereduksi stres akademik.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa terdapat dua bentuk strategi *coping* yaitu (1) *Problem focused coping* (PFC), yaitu mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, meminta pendapat orang lain, individu membuat tindakan secara langsung. (2) *Emosional focused coping* (EFC), yaitu bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Bahwa jika seseorang dihadapkan dengan sebuah permasalahan yang dianggap tidak mampu diselesaikan maka mengatur emosinya merupakan salah satu solusi terbaik dalam mengatasi permasalahan. Jadi individu menghindari masalah yang tidak menyenangkan dalam diri yang dianggap tidak mampu diselesaikan, maka mengatur emosi dapat mengurangi permasalahan dalam diri.

Berdasarkan strategi *coping skill* yang dilakukan terkait dengan *problem-focused coping* antara lain: a) Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan

atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung. b) Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah. c) Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan bersaing atau dapat menekan pengolahan saluran bersaing informasi, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha menghindari untuk hal yang membuat terganggu oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi, jika perlu, untuk menghadapi stresor. d) Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru. e) Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi.

Selanjutnya, untuk strategi penanganan stres menggunakan strategi *Emotion-focused coping* dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. Emotional focused coping merupakan strategi yang bersifat internal. Hal tersebut dapat dilihat dari a) Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian. b) Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stres dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah-terfokus di tindakan penanggulangan. c) Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut. d) Penolakan, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi *coping* atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali stresor menguntungkan dapat diabaikan. e) Religiusitas, sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

Dari beberapa penjelasan yang diberikan oleh peserta didik dalam memberikan pemahaman dan cara mereduksi stres akademik maka, kegiatan ini sangat memberikan kontribusi yang positif. Hal ini terlihat bahwa ilmu pengetahuan yang didapatkan oleh peserta layanan sudah meningkat. Peserta layanan mengerti bagaimana cara mereduksi stres akademik yang dialami. Peserta layanan juga berkomitmen untuk melakukan dan mengembangkan kegiatan *coping skill* dalam menangani masalahnya.

Berdasarkan hasil kegiatan PKM yang telah dilaksanakan oleh TIM PKM maka kegiatan yang dilakukan dapat memberikan pengaruh yang positif dan memberikan perubahan pada pola pikir peserta layanan. Hal ini dikumpulkan dari hasil observasi dan wawancara, serta dokumentasi yang didapatkan selama kegiatan PKM berlangsung. Hasil dari observasi yang diperoleh memperlihatkan bahwa banyak terdapat masalah akademik yang dialami peserta didik.

## Kesimpulan

Kegiatan PKM yang dilakukan untuk memberikan edukasi dalam mereduksi stres akademik melalui kegiatan *coping skill* pada peserta didik SMAN 4 Padang. Peserta didik sangat terbantu dalam mereduksi stres akademik sehingga tekanan yang menjadi beban bisa menjadi berkurang dengan menerapkan kegiatan *coping skill*. Peserta didik juga siap dalam mengikuti dan melaksanakan tugas dan tuntutan yang diberikan oleh guru. Adanya pembinaan dan edukasi yang dilakukan oleh TIM PKM UPI YPTK Padang melalui kegiatan pelatihan *coping skill*, peserta PKM mempunyai keberanian dalam menceritakan tekanan yang membuat dirinya mengalami stres akademik. Selain itu, peserta layanan juga mampu melaksanakan serta mensiasati cara mereduksi stres akademik yang dialami.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada pihak sekolah yang telah bersedia memfasilitasi kegiatan PKM ini. Terima kasih kepada semua tim yang ikut bekerja sama menyukseskan acara PKM ini dan membantu dalam pembuatan artikel ini. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak jurnal yang telah meluluskan artikel ini untuk layak publis di jurnal ini.

## Referensi

- Agung, Leo, Nunuk Suryani. (2012). *Strategi Belajar Mengajar*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Azmi, F. (2016). Hubungan antara Optimism dengan Kemampuan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang Bekerja Parttime. Malang: UMM.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148. Diakses dari <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/198>
- Depdiknas .(2003). Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional.
- Dewi, K. (2012). *Kesehatan Mental*. Semarang: PPMP UNDIP.
- Erlyani, F dan Supriyantini, S. (2012). Perbedaan Stres Akademik antara kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR Supratman 2 medan. *Jurnal USU*, 7 (06): 145-162. <https://www.researchgate.net/publication/326443944>.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus. *Psikologika*, 53-68. <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/334>

Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal And Coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.

Meleong, L. J. (2006). *Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosda Karya.

Rahmawati, D. D. (2012). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas I Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) Di SMP Negeri 1 Medan. *Journal of Social Work and Social Services* Vol. 2 No. 2, Oktober 2021 p. 135-153 e-ISSN: 2721-6918 153

Safaria, T. dan Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.