

Dampak Koping Religius dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa

Faris Muda¹, Syaiful Indra², Azhari Zulkifli³
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh^{1,2,3}

Email: farismuda04@gmail.com
Email: syaiful.indra@ar-raniry.ac.id
Email: azhari.zulkifli@ar-raniry.ac.id

Article Info	ABSTRACT
Article history: Submitted: 30 November 2024 Accepted: 05 December 2024 Published: 06 December 2024	<i>This research was raised from the problem of academic pressure that is too heavy to cause academic stress. This study aims to explain and see how the impact of religious coping on academic stress. The type of research method is qualitative with a subjective design. sampling technique using purposive sampling with a total of 5 final students. Data collection techniques using unstructured interviews and documentation. Based on the results of interviews with subjects, individuals who apply religious coping show lower levels of academic stress and have better emotional regulation and self-confidence in facing academic challenges. Religious beliefs also assist individuals in developing a broader perspective on the meaning and purpose of their education. The results of research on religious coping can have a positive and negative impact on academic stress. The higher the religious coping, the lower the academic stress, and vice versa.</i>
Keyword: Koping Religius, Stres Akademik, Konseling	ABSTRAK <i>Penelitian ini diangkat dari permasalahan tekanan akademik yang terlalu berat hingga menyebabkan stres akademik. Penelitian ini bertujuan menjelaskan dan melihat bagaimana dampak dari koping religius terhadap stres akademik. Jenis metode penelitian adalah kualitatif dengan desain subjektif. teknik pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling dengan jumlah 5 mahasiswa akhir. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara tidak terstruktur dan dokumentasi. Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek, Individu yang menerapkan koping religius menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih rendah serta memiliki regulasi emosi dan kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik. Keyakinan keagamaan juga membantu individu dalam mengembangkan perspektif yang lebih luas tentang makna dan tujuan pendidikan mereka. Hasil penelitian tentang koping religius dapat berdampak positif dan negatif terhadap stres akademik. Semakin tinggi koping religius maka semakin rendah stres akademik, begitu juga sebaliknya.</i>
Corresponding Author: Author Name, Faris Muda Email: farismuda04@gmail.com	

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana yang bertujuan untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran agar pelajar secara aktif dapat mengembangkan potensi diri mereka yang mencakup kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Namun, dalam proses pendidikan di sekolah, siswa sering kali mengalami stres karena

ketidakmampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan program-program yang ditawarkan, seperti sistem sekolah yang berlangsung selama satu hari penuh, namun mereka tetap dapat berintegrasi dengan kehidupan di rumah. (Mishbahuddin et al., 2022).

Stres adalah sesuatu yang sering dibahas dan mungkin terabaikan dalam kehidupan sehari-hari, Seyle dalam (Musabiq & Karimah, 2018) menyatakan bahwa tidak adanya stress, maka tidak akan ada kehidupan. Menurut Leodor 2024 dalam (Rahmadani et al., 2024) Secara umum, stres adalah reaksi fisik dan psikologis sebagai peringatan atau teguran. Stres juga dapat dipahami sebagai interaksi kehidupan nyata antara perubahan fisik, emosional, dan perilaku serta intensitasnya yang bervariasi, tergantung persepsi individu terhadap mekanisme yang mendasari gangguan tersebut. Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap semua jenis rangsangan, baik positif maupun negatif. (Musabiq & Karimah, 2018). Stres berhubungan dengan interaksi antara seseorang dan lingkungannya, yaitu interaksi antara rangsangan dan reaksi. Oleh karena itu, stres dapat dianggap sebagai konsekuensi dari setiap tindakan dan situasi lingkungan yang menimbulkan tuntutan psikologis dan fisik terhadap seseorang (Nurhiyati, 2024). Menurut Handoyo stres juga dapat disebabkan oleh faktor eksternal yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk menghadapi atau menciptakan masalah. Selain itu, stres dapat dilihat sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang berasal dari sumber luar dan tidak dianggap berbahaya (Gamayanti et al., 2018).

Menurut (Gadzella, 1994) Stres akademik adalah kondisi seseorang ketika mereka berhadapan dengan pemicu stres dan bagaimana mereka bereaksi terhadapnya. Hal ini mencakup reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Stres akademik merupakan stres yang terjadi pada lingkungan belajar atau pendidikan yang biasanya disebut dengan stres akademik (Taufik, 2021). Stres akademik muncul ketika seseorang ingin meningkatkan prestasinya, baik dari guru, siswa, atau teman sebaya. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (Taufik, 2021). Menurut Busari dalam (Amalia & Nashori, 2021) stres akademik mencakup aspek fisik, perilaku, kognitif, dan afektif. Aspek pertama merupakan pertimbangan fisiologis yang ditandai dengan

terganggunya pola aktivitas fisiologis normal. Gejala umum yang biasanya muncul adalah sakit kepala, sembelit, nyeri otot, penurunan libido, kelelahan, dan mual. Aspek kedua berkaitan dengan pola perilaku, yang ditunjukkan meliputi ketidaksabaran, hiperaktif, cepat marah, agresi yang berlebihan, menghindari situasi yang menantang, dan bekerja secara berlebihan. Aspek ketiga meliputi ciri-ciri kognitif yang ditandai dengan sering terjadinya kekacauan ingatan, sering memiliki pikiran negatif, ketidakmampuan untuk mengambil keputusan, kesulitan dalam menyelesaikan tugas, perilaku yang kaku, dan sulit berkonsentrasi. Aspek keempat merupakan dimensi afektif yang ditandai dengan munculnya perasaan cemas, terancam, sedih, depresi, keinginan untuk menangis, dan emosi yang mudah meledak.

Stres akademik dapat berdampak positif ataupun negatif. Dampak positif dari stres akademik menurut Smeltzer dan Bare dalam (Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf, 2020) merupakan dorongan untuk kreativitas yang dapat membantu dalam peningkatan diri selama situasi stres yang sebagian besar dihadapi dalam kapasitas individu. Sebaliknya, efek negatif dari stres akademik dapat berupa penyalahgunaan alkohol, gangguan makan, dan sulit tidur. Artinya, stres akademik dapat berdampak positif dan negatif terhadap prestasi akademik individu. Kurangnya rasa percaya diri pada seseorang dapat menyebabkan keraguan akan kemampuan mereka dan kekhawatiran yang berlebihan akan kegagalan dalam ujian, sehingga menyebabkan stres (Iqra, 2024). Oleh sebab itu, stres akademik penting untuk diberi perhatian lebih agar tidak berdampak buruk pada psikologis individu.

Beberapa penyebab umum dari stress yang sering dialami oleh mahasiswa antara lain pertengkaran dengan orang tua, pertengkaran dengan teman sebaya, prestasi akademik yang rendah, masalah dengan teman tercinta, ketegangan karena mengumpulkan tugas sekolah, dan keterbatasan atau dengan teman tercinta, ketegangan karena mengumpulkan tugas sekolah, dan keterbatasan atau masalah dengan diri sendiri. Masing-masing pemicu stres ini memiliki potensi untuk menciptakan beban psikologis yang berbeda pada remaja, yang mengharuskan mereka untuk mengembangkan strategi koping yang adaptif dan efektif (Rahmadani et al., 2024).

Strategi koping merujuk pada cara-cara yang digunakan individu untuk merespon ketegangan. Ada beberapa jenis strategi *coping*, termasuk *coping* yang berfokus pada masalah (misalnya, pemecahan masalah), *coping* yang berfokus pada emosi (misalnya, menghindari masalah), dan *coping* penghindaran (misalnya, menyangkal masalah yang terjadi dengan tidak memikirkan masalah tersebut (Carver et al 1989 dalam Hatta et al., 2023). Salah satu strategi yang dapat mengurangi stres akademik adalah dengan cara menggunakan strategi koping dengan pendekatan keagamaan, strategi tersebut adalah koping religius. Menurut Pargament dan Park (Supradewi, 2020) dengan bekerja sama dengan Tuhan memberdayakan setiap individu dapat mengembangkan kemampuan pribadi dan efisiensi melalui interaksi dengan Yang Maha Kuasa. Menurut (Aflakseir & Coleman, 2011), dalam Islam adanya keyakinan dan praktik keagamaan yang menjadi dasar kekuatan dalam menghadapi kesulitan hidup. Dalam Islam diajarkan seseorang untuk bersabar, berdoa, dan mempercayai Tuhan ketika seseorang membutuhkan bimbingan. Spiritualitas dan agama adalah karakteristik manusia, di mana ada kepercayaan dan praktik yang dilakukan berdasarkan keyakinan tersebut. Keyakinan ini bersifat persuasif, stabil, dan merasuk ke dalam jiwa manusia. Jiwa manusia, dimana manusia meyakini adanya dimensi transenden atau non-fisik. Strategi penanggulangan berbasis spiritual memberikan manfaat bagi prestasi akademik dan keberhasilan institusi pendidikan (Widiyanti et al., 2021).

Konseling berbasis spiritual adalah pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai agama dan spiritualitas dalam proses konseling. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada siswa tentang makna hidup dan hubungannya dengan Tuhan sebagai sumber kedamaian batin. Konsep dan prinsip dasar konseling berbasis spiritual meliputi pengakuan spiritualitas sebagai bagian dari kehidupan manusia, pencarian makna dan tujuan hidup, pendekatan penyembuhan holistik, penggunaan prinsip-prinsip agama, pengembangan nilai-nilai luhur, dan penanaman sikap positif (Faradilla et al., 2024). Hasil penelitian (Munjirin, 2020) menunjukkan bahwa konseling berbasis spiritual memiliki hubungan korelasi positif antara relaksasi zikir dan stres akademik. artinya semakin tinggi relaksasi zikir mahasiswa maka semakin rendah stress akademik, begitu juga sebaliknya. Penelitian lain menyimpulkan bahwa

koping religius dapat mengurangi tingkat stres akademik terhadap mahasiswa. Menurut penelitian yang dilakukan Supradewi menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara koping religius dan stres akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat koping religius, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, dan sebaliknya (Supradewi, 2019).

Melihat informasi dan hasil di atas, permasalahan stres akademik merupakan masalah yang merugikan diri bukan hanya pada lingkup mahasiswa namun juga seluruh pelajar. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana koping religius dapat digunakan sebagai salah satu strategi koping untuk mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa dan bahkan seluruh pelajar dalam konteks konseling.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan metode kualitatif dengan jenis metode penelitian subjektif, yakni penelitian yang menggambarkan situasi lapangan. Data berasal dari wawancara langsung pada subjek (Yuliandari, 2017). Pada penelitian ini, data berfokus dan relevan pada kajian koping religius dan stres akademik. peneliti memilih responden dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan metode pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, seperti memilih individu yang dianggap memiliki pengetahuan paling relevan tentang topik yang sedang diteliti. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah lima mahasiswa akhir yang sedang menyusun tugas akhir rata-rata berumur 22-24 tahun. Rancangan penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah studi fenomenologi. Studi fenomenologi adalah metode kualitatif untuk memahami pengalaman pribadi seseorang, seperti bagaimana mereka menghadapi peristiwa tertentu (Sugiyono, 2018).

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah wawancara dan dokumentasi, teknik wawancara yang peneliti gunakan adalah wawancara tidak terstruktur yaitu dengan langsung mewawancarai subjek di lapangan secara fleksibel. Analisis data yang dilakukan dengan cara data yang telah diperoleh melalui wawancara tersebut dideskripsikan dalam bentuk hasil uraian. Data analisis

hasil wawancara diamati secara detail oleh peneliti secara berulang dari awal hingga akhir kemudian menyimpulkannya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi analisis data menunjukkan bahwa berbagai strategi koping religius yang sering digunakan mahasiswa untuk mereda gangguan stres akademik, strategi yang paling umum digunakan rata-rata responden shalat, zikir, berdoa, dan membaca Al-Qur'an secara intens. Dalam penelitian ini peneliti mewawancarai 5 subjek yang mengalami stres akademik. Dari kelima subjek tersebut memiliki praktik keagamaan yang berbeda. Aktifitas keagamaan tersebut memberikan mereka kekuatan pikiran, kekuatan batin untuk mereka gunakan menghadapi tantangan akademik dengan lebih positif. Dampak positif dari koping religius memberikan penurunan tingkat stres, adanya pengendalian emosi yang baik. Hasil menunjukkan mahasiswa yang menggunakan strategi koping religius cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang jarang menggunakannya.

Sesuai dengan teori Pargament & Brant (dalam Gamayanti et al., 2018) yang mengatakan bahwa salah satu solusi mengatasi masalah adalah dengan menggunakan koping religius, yaitu proses di mana seseorang menyelesaikan masalah mereka dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip agama tertentu. Agama memiliki peran yang penting dalam mengatasi stres akademik yang disebabkan oleh masalah dan kesulitan yang dihadapi seseorang. Hal ini tercermin dari pernyataan subjek yang secara konsisten mengaitkan setiap usaha akademik dengan niat ibadah dan pencarian ridha Tuhan. Maka, koping religius mempunyai dampak yang positif dan dapat digunakan dalam mengatasi stress. Koping religius terbukti memberikan pemaknaan dan pengendalian diri yang efektif. Responden mengungkapkan bahwa keyakinan religius membantu mereka memandang tantangan akademik sebagai ujian yang bermakna, bukan sekadar tekanan yang merugikan. Sesuai dengan temuan yang diperoleh dalam (Javanmard, 2013) yang mengatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara fungsi berdasarkan kepercayaan agama dan resiliensi pada mahasiswa akademik. Kemudian hasil penelitian Ellison (dalam Javanmard, 2013) juga menunjukkan bahwa dengan meningkatnya keimanan dan

keyakinan akan kehidupan setelah kematian, maka tingkat kecemasan akan berkurang dan perasaan rileks akan terus meningkat. Hasil penelitian ini searah dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa koping religius memiliki efek positif dalam mengurangi stres. Hal ini menunjukkan bahwa koping religius merupakan salah satu strategi psikologis yang penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Koping religius yang terdapat dalam penelitian ini menunjukkan berbagai cara seseorang menggunakannya, dimana setiap responden mengembangkan strateginya masing-masing sesuai dengan kemampuan dirinya dan kedalaman spiritual mereka. Beberapa responden lebih menekankan aspek ritual keagamaan, sementara yang lain lebih fokus pada penguasaan nilai-nilai spiritual dalam menghadapi tekanan akademik. Responden dengan keterlibatan religius yang lebih mendalam cenderung menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik, manajemen stres yang lebih efektif, dan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki keterlibatan religius yang kurang baik. Beberapa penelitian menemukan bahwa koping religius memberikan dampak positif pada mental dan fisik, terutama selama masa stres (Pargament dalam Supradewi, 2020). Penelitian (Widiyanti et al., 2021) menunjukkan bahwa tidak sejalan dengan penelitian ini yang menyatakan siswa dengan tingkat kesejahteraan spiritual yang tinggi mengalami lebih banyak stres (90%) dibandingkan dengan mereka yang memiliki kesejahteraan spiritual yang sedang dan rendah. Hasil yang berlawanan dengan intuisi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan tidak selalu berkorelasi dengan tingkat stres yang lebih rendah.

Koping religius dapat menjadi mekanisme yang efektif untuk menjaga keseimbangan emosional dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Dengan memberikan makna dan tujuan hidup, agama dapat membantu mahasiswa mengatasi kesulitan dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Hasil studi menunjukkan bahwa konseling berbasis spiritual memainkan peran penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Pendekatan ini mendukung pembentukan ketahanan dan pengembangan karakter, yang mempersiapkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif (Faradilla et al., 2024). Lingkungan kampus penting untuk mengembangkan program koping

religius sebagai bantuan kepada mahasiswa dalam mengurangi stres akademik, langkah pertama yang harus dilakukan adalah memahami kebutuhan mereka melalui survei dan diskusi. Kampus dapat menyelenggarakan kegiatan seperti *workshop*, seminar, dan menyediakan fasilitas untuk refleksi dan doa. Program ini juga dapat mencakup bimbingan rohani, pembentukan kelompok pendukung, dan kolaborasi dengan UKM keagamaan dan layanan konseling untuk mengintegrasikan nilai-nilai agama. Penambahan kurikulum non-akademik tentang manajemen stres berbasis spiritual serta evaluasi rutin untuk menilai efektivitas program. Promosi melalui berbagai media kampus juga diperlukan agar mahasiswa semakin mengenal dan memanfaatkan program ini.

Maka dari itu, sesuai dengan hasil di atas, coping religius dapat berdampak positif dan negatif sebagai ketahanan diri terhadap stres akademik. Individu yang menerapkan coping religius menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih rendah serta memiliki regulasi emosi dan kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik. Keyakinan keagamaan juga membantu individu dalam mengembangkan perspektif yang lebih luas tentang makna dan tujuan pendidikan mereka. Lembaga pendidikan dapat mempertimbangkan untuk mengembangkan program-program yang memfasilitasi adanya coping religius dan memberikan dukungan spiritual bagi individu yang mengalami stres akademik.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian di atas disimpulkan bahwa coping religius dapat berdampak positif dan negatif terhadap stres akademik. Semakin tinggi coping religius individu maka semakin rendah stres akademik, dan sebaliknya. Implikasi praktisnya, konselor dapat mengintegrasikan pendekatan spiritual, seperti refleksi religius dan bimbingan nilai-nilai agama, dalam sesi konseling untuk membantu mahasiswa mengelola stres secara holistik. Pelatihan tambahan bagi konselor juga direkomendasikan guna meningkatkan efektivitas layanan berbasis coping religius.

Melalui terapi praktik keagamaan seperti do'a, shalat, zikir coping religius dapat menjadi salah satu strategi coping yang dapat mengurangi stres akademik. penelitian ini diharapkan dapat menjadi bantuan kepada individu sebagai salah satu strategi coping untuk mereduksi stres akademik, serta memberikan kontribusi yang

bermanfaat. Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melihat penerapan koping religius dalam mereduksi stres yang dialami mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). Initial development of the Iranian religious coping scale. *Journal of Muslim Mental Health*, 6(1), 44–61. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0006.104>
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Faradilla, D., Assyifa, F. A., & Rizkarianty, N. (2024). MENGATASI STRES DAN KECEMASAN SISWA MELALUI KONSELING BERBASIS SPIRITUAL. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6), 2640–2649.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hatta, K., Yati, A. M., Indra, S., Azhari, A., & Muslima, M. (2023). Impact of Resilience and Coping Strategy on Post-Traumatic Symptoms Among Muslim University Students. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(1), 18–27. <https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.3132>
- Iqra. (2024). A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Methods in Psychology*, 11(September), 100163. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
- Javanmard, G. H. (2013). Religious Beliefs and Resilience in Academic Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 744–748. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.638>
- Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
- Mishbahuddin, A., Afriyati, V., & Herawati, A. A. (2022). Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Religi Bagi Santri Untuk Mengurangi Stres Akademik Masa New Normal di Pondok Pesantren Hidayatul Qomariyah Kota Bengkulu. *Jurnal Abdi Pendidikan*, 3(1), 37–42. <https://doi.org/10.33369/abdipendidikan.3.1.37-42>
- Munjirin, A. (2020). *Ahmad Munjirin 160303003*.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.

<https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>

- Nurhiyati, H. (2024). *Hubungan Antara Religious Coping Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Uin Suska Riau*.
- Rahmadani, D. T., Fitriana, S., & Nihlatin Nisa, A. (2024). Studi Fenomenologi Coping Stress Siswa Korban KDRT. *Jurnal Wahana Konseling*, 7(1), 24–35. <https://doi.org/10.31851/juang.v7i1.14642>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Cv Alfabeta.
- Supradewi, R.-. (2019). Stres Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius. *Psycho Idea*, 17(1), 9. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v17i1.2837>
- Supradewi, R. (2020). Koping Religius dan Stres pada Guru Sekolah Islam. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(September), 150–165. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7700>
- Taufik, T. (2021). Limitasi Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kabupten Barru. *Jurnal Wahana Konseling*, 4(2), 113–122. <https://doi.org/10.31851/juang.v4i2.6354>
- Widiyanti, W., Nurihsan, J., LN, S. Y., Budiman, N., & Hendriadi, H. (2021). Academic Stress and Spiritual Well-Being in Riau. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 13(3), 1848–1857. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i3.361>
- Yuliandari, R. P. (2017). *Analisis Strategi Coping oleh Remaja Korban Perundungan (Bullying) (Studi Kasus Di Jakarta Selatan)*. 148.