

Peran Strategi Konseling Individual Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa

Muhammad Ubaydillah^{1*}, Maulida Maghfiro², Moh Rifqi Naila Rizqillah³

¹⁻³ Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia

Alamat: Jl. Mataram No. 01, Mangli, Kaliwates, Jember

Korespondensi penulis: ubaydillah2446@gmail.com*

Abstract. *This article discusses academic stress as a serious problem that is often experienced by university students and has a negative impact on mental health and academic performance. To address this, individual counselling approaches are considered an effective solution. This study is a literature review that aims to evaluate the effectiveness of various individual counselling strategies in relieving academic stress. Using the literature review method, the study reviewed relevant literature from journals, books and reputable academic sources, with selection based on rigorous methodological criteria. Analyses were conducted systematically using a qualitative approach and a descriptive-analytical framework. The results showed that techniques such as relaxation training, time management, enhancing study skills, social support, self-regulation, and developing a positive and flexible mindset were effective. The role of professional counsellors was also identified as an important factor in successful counselling. This study makes both practical and theoretical contributions to the field of counselling, by providing strategic guidance for more targeted interventions. In addition, the findings open up opportunities for further research into approaches to handling academic stress.*

Keywords: *Individual Counselling, Academic Stress, University Students*

Abstrak. Artikel ini membahas stres akademik sebagai masalah serius yang sering dialami mahasiswa dan berdampak negatif pada kesehatan mental serta prestasi akademik. Untuk mengatasi hal ini, pendekatan konseling individual dianggap sebagai solusi efektif. Studi ini merupakan kajian literatur yang bertujuan mengevaluasi efektivitas berbagai strategi konseling individual dalam meredakan stres akademik. Menggunakan metode studi pustaka, penelitian ini mengkaji literatur yang relevan dari jurnal, buku, dan sumber akademik terpercaya, dengan seleksi berdasarkan kriteria metodologis yang ketat. Analisis dilakukan secara sistematis menggunakan pendekatan kualitatif dan kerangka kerja deskriptif-analitis. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik seperti pelatihan relaksasi, manajemen waktu, peningkatan keterampilan belajar, dukungan sosial, regulasi diri, serta pengembangan pola pikir positif dan fleksibel terbukti efektif. Peran konselor profesional juga diidentifikasi sebagai faktor penting dalam keberhasilan konseling. Studi ini memberikan kontribusi praktis dan teoritis bagi bidang konseling, dengan menyediakan panduan strategis untuk intervensi yang lebih terarah. Selain itu, temuan ini membuka peluang bagi penelitian lanjutan terkait pendekatan penanganan stres akademik.

Kata kunci: Konseling Individual, Stres Akademik, Mahasiswa

1. LATAR BELAKANG

Stres akademik merupakan permasalahan yang krusial dan kerap dialami oleh mahasiswa pada berbagai jenjang pendidikan. Tekanan yang muncul dari aktivitas akademik, seperti jadwal perkuliahan yang padat, beban tugas yang menumpuk, persiapan menghadapi ujian, serta ekspektasi tinggi dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar, menjadi pemicu utama munculnya stres. Intensitas stres yang tinggi berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan mahasiswa, baik dalam aspek fisik maupun psikologis (Barseli & Ifdil, 2017). Oleh karena itu, dibutuhkan strategi konseling yang efektif untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

Selama menjalani masa studi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan yang berpotensi menimbulkan tekanan akademik (Sari & Ningsih, 2022). Faktor-faktor seperti tuntutan akademik yang berat, rasa kurang percaya diri saat menghadapi ujian, persaingan antar teman sebaya, serta tekanan dari orang tua dan dosen, turut berkontribusi terhadap peningkatan tingkat stres akademik (Husnar et al., 2017). Apabila stres ini tidak dikelola dengan baik, maka dapat berimplikasi buruk terhadap kondisi psikologis, semangat belajar, dan performa akademik mahasiswa (Agustiningsih, 2019).

Dalam upaya menangani permasalahan ini, konseling individual dipandang sebagai pendekatan yang efektif. Konseling individual merupakan proses komunikasi dua arah antara konselor dan mahasiswa yang bertujuan untuk membantu individu mengenali serta menyelesaikan permasalahan pribadi, termasuk tekanan yang bersifat akademik (Fuadi et al., 2023). Melalui pendekatan ini, mahasiswa diberikan ruang untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka, sementara konselor memberikan bimbingan, dukungan emosional, dan strategi yang disesuaikan guna mengelola stres yang dialami.

Meskipun pentingnya peran konseling individual telah banyak diakui, masih terdapat kebutuhan untuk menggali lebih dalam strategi-strategi yang benar-benar efektif dan memiliki dasar empiris yang kuat. Untuk itu, studi kepustakaan ini dilakukan dengan tujuan untuk mengkaji, menyintesis, dan mengevaluasi berbagai literatur yang relevan mengenai strategi konseling individual dalam menangani stres akademik pada mahasiswa.

Dengan memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pendekatan konseling individual yang terbukti efektif, diharapkan para praktisi konseling dan peneliti dapat merancang intervensi yang lebih tepat sasaran dan dapat diukur efektivitasnya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan layanan konseling yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan akademik mahasiswa.

Berbagai studi terdahulu menunjukkan bahwa konseling individual merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang mereka alami (Fuadi et al., 2023), (Husniah & Fauzi, 2023), (Harahap & Lubis, 2024). Metode ini memberikan ruang yang aman dan suportif bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi berbagai faktor penyebab stres, serta mendorong mereka dalam merancang strategi penanganan yang tepat dan sesuai dengan kondisi masing-masing. Meskipun efektivitas konseling individual telah banyak diangkat dalam literatur, masih terdapat kesenjangan pengetahuan terkait strategi-strategi paling efektif yang dapat diterapkan secara spesifik dalam konteks stres akademik mahasiswa. Oleh sebab itu, diperlukan investigasi lebih lanjut untuk memperdalam

pemahaman mengenai pendekatan konseling individual yang paling tepat dalam mengatasi persoalan tersebut.

Permasalahan stres akademik yang dihadapi mahasiswa tidak dapat dianggap remeh. Tingkat tekanan yang tinggi, beban tugas yang padat, serta ekspektasi akan pencapaian akademik yang tinggi merupakan sejumlah faktor yang kerap memicu munculnya stres berkepanjangan. Kondisi tersebut dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik, emosional, maupun mental mahasiswa. Jika tidak ditangani secara tepat, stres akademik dapat mengganggu proses belajar, menurunkan konsentrasi, dan pada akhirnya memengaruhi hasil akademik secara keseluruhan. Situasi ini berpotensi menciptakan siklus stres yang berulang dan semakin memperburuk kondisi psikologis individu.

Lebih dari itu, stres yang tidak terkelola secara baik juga dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional. Dalam jangka panjang, hal ini tidak hanya berpengaruh terhadap performa akademik mahasiswa, tetapi juga terhadap proses pengembangan pribadi dan keterampilan hidup mereka. Melalui konseling individual, mahasiswa dapat dibantu untuk membangun mekanisme koping yang lebih adaptif, sehingga mampu meningkatkan daya tahan mereka dalam menghadapi tekanan akademik maupun tantangan kehidupan yang lebih luas.

Di samping itu, pemahaman mendalam mengenai strategi konseling individual yang efektif akan sangat berharga bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang dan menyempurnakan layanan dukungan psikologis bagi mahasiswa. Dengan menyediakan layanan konseling yang berbasis bukti dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, perguruan tinggi dapat turut berperan dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara mental dan emosional. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengeksplorasi, menganalisis, dan menyusun panduan strategis dalam penerapan konseling individual sebagai upaya untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik secara lebih efektif dan berkelanjutan.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih yang signifikan terhadap pengembangan praktik konseling, khususnya dalam ranah bimbingan dan konseling. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan praktis bagi para konselor maupun profesional di bidang konseling dalam menyelenggarakan layanan yang efektif guna membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Konseling Individual

Menurut Hallen pada (Syafaruddin et al., 2019), konseling individual merujuk pada suatu bentuk layanan bimbingan yang diberikan secara langsung melalui interaksi tatap muka antara konselor dan konseli. Layanan ini memungkinkan konseli untuk mengungkapkan permasalahan pribadinya secara mendalam, yang kemudian ditangani oleh guru pembimbing guna menemukan solusi atas kesulitan yang dialami.

Secara lebih spesifik, konseling individual adalah proses pemberian dukungan psikologis yang dilaksanakan melalui wawancara antara seorang profesional (konselor) dengan individu (klien) yang tengah menghadapi permasalahan tertentu. Tujuan utama dari interaksi ini adalah tercapainya penyelesaian terhadap permasalahan yang dialami oleh klien (Lota, 2020).

Stres Akademik

Merujuk pada pandangan Lazarus pada (Maryam, 2017), stres muncul sebagai respons individu terhadap suatu situasi yang dipersepsikan melebihi kapasitas sumber daya yang dimilikinya. Kerangka teori ini relevan untuk digunakan dalam studi ini, terutama dalam menelaah bagaimana mahasiswa menafsirkan dan merespons tuntutan akademik sebagai sumber tekanan. Penelitian ini dapat menggali bagaimana penerapan konseling individual berperan dalam membantu mahasiswa mereformulasi persepsi dan respons mereka terhadap stres akademik.

Teori *Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman, menitikberatkan pada proses adaptasi individu dalam menghadapi stres. Dalam konteks penelitian ini, teori tersebut bermanfaat untuk menguraikan berbagai bentuk strategi koping yang digunakan mahasiswa guna mengatasi tekanan akademik. Penelitian ini dapat pula mengkaji efektivitas strategi koping tertentu serta peran konseling individual dalam memfasilitasi pengembangan strategi koping yang lebih konstruktif dan adaptif (Virgianto et al., 2022).

Sementara itu, pendekatan Kognitif-Perilaku, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), menyoroti keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Teori ini menjadi relevan dalam menjelaskan bagaimana intervensi konseling individual dapat membantu mahasiswa mengenali pola pikir negatif yang berkontribusi terhadap stres akademik, sekaligus menggantinya dengan pola berpikir yang lebih positif dan memberdayakan.

Selanjutnya, Teori *Self-Efficacy* dari Bandura menegaskan bahwa keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya dalam menghadapi tantangan sangat mempengaruhi keberhasilan adaptasi. Dalam penelitian ini, teori tersebut dapat dijadikan landasan untuk menilai sejauh

mana layanan konseling individual berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menangani stres akademik. Penelitian ini juga dapat menelusuri kontribusi konseling dalam memperkuat *self-efficacy* mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik secara efektif (Rahayu, 2019).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode studi pustaka sebagai metode utama untuk menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi berbagai referensi ilmiah yang relevan dalam menjelaskan strategi konseling individual sebagai upaya penanganan stres akademik di kalangan mahasiswa. Melalui kajian pustaka, peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai perkembangan konseptual dan teoritis dari topik yang diteliti, serta mengidentifikasi celah-celah penelitian yang berpotensi dikembangkan lebih lanjut (Snyder, 2019).

Studi ini bersifat kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis yang bertujuan untuk mengeksplorasi pemahaman terhadap konsep dan fenomena yang berkaitan dengan peran strategi individual serta praktiknya berdasarkan temuan literatur akademik (Boell & Cecez-Kecmanovic, 2010). Pendekatan kualitatif dipilih karena memberikan ruang bagi eksplorasi mendalam terhadap fenomena yang kompleks, yang tidak dapat sepenuhnya dijelaskan melalui pendekatan kuantitatif (Xiao & Watson, 2017).

Proses penelitian diawali dengan penetapan fokus dan tujuan penelitian, yakni mengkaji secara sistematis strategi-strategi konseling individual yang dinilai efektif dalam mereduksi tingkat stres akademik pada mahasiswa. Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi kata kunci yang sesuai dengan topik, seperti “*strategi konseling individual*,” “*stres akademik*,” dan “*mahasiswa*,” untuk digunakan dalam proses penelusuran literatur. Pencarian dilakukan secara komprehensif melalui berbagai database akademik, jurnal ilmiah, buku, serta sumber-sumber terpercaya lainnya, guna memperoleh bahan kajian yang relevan.

Setelah literatur terkumpul, dilakukan seleksi terhadap sumber-sumber tersebut berdasarkan relevansi tematik serta kekuatan metodologisnya. Hanya referensi yang menunjukkan kualitas empiris dan metodologi yang kuat yang dipertimbangkan dalam analisis. Literatur terpilih kemudian dianalisis secara kritis, dengan menyoroti metode penelitian yang digunakan, temuan-temuan utama, serta praktik konseling yang terbukti efektif dalam meredakan stres akademik. Proses sintesis dilakukan untuk mengidentifikasi pola dan tema umum yang muncul dari berbagai sumber.

Temuan-temuan yang dihasilkan dari proses analisis tersebut kemudian diinterpretasikan dalam kaitannya dengan tujuan penelitian, sekaligus mengungkapkan area yang belum banyak diteliti dan yang dapat menjadi fokus penelitian lanjutan. Seluruh proses ini diakhiri dengan penyusunan laporan penelitian yang disusun secara sistematis, mencakup bagian pendahuluan, metode, hasil kajian, analisis, dan kesimpulan, serta rekomendasi praktis maupun akademis yang dapat dimanfaatkan oleh konselor maupun peneliti selanjutnya.

Untuk meningkatkan keabsahan dan keandalan hasil kajian, penelitian ini menerapkan prinsip triangulasi sumber, yakni dengan membandingkan berbagai literatur dari sudut pandang yang beragam (Sargeant, 2012). Selain itu, proses seleksi sumber dilakukan secara ketat agar hanya kajian-kajian dengan validitas metodologis dan dukungan data empiris yang kuat yang dimasukkan dalam proses analisis. Dengan demikian, pendekatan penelitian ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai strategi konseling individual yang efektif dalam mengatasi stres akademik.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian terhadap berbagai literatur yang membahas strategi konseling individual dalam menangani stres akademik pada mahasiswa menghasilkan sejumlah temuan penting yang dapat menjadi dasar pengembangan pendekatan konseling yang lebih efektif ((Agustiningsih, 2019), (Harahap & Lubis, 2024), dan (Fuadi et al., 2023)). Temuan-temuan ini mencerminkan berbagai intervensi yang telah terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat stres akademik dan peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Nursalim & Suriatika, 2018).

Salah satu pendekatan yang menonjol dalam literatur adalah penggunaan teknik relaksasi. Metode seperti pernapasan dalam, meditasi *mindfulness*, dan relaksasi otot progresif diketahui memiliki efektivitas dalam mereduksi tekanan psikologis yang dihadapi mahasiswa. Penerapan teknik-teknik ini secara rutin tidak hanya membantu menurunkan kecemasan, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan fokus dan stabilitas emosional. Dalam konteks konseling individual, intervensi semacam ini dapat dijadikan bagian integral dari sesi konseling guna mendukung mahasiswa mengelola stres secara lebih sehat.

Selain itu, manajemen waktu yang efektif juga diidentifikasi sebagai salah satu strategi kunci dalam menangani stres akademik. Mahasiswa kerap kali dihadapkan pada tumpukan tugas dan jadwal akademik yang padat, yang dapat menyebabkan tekanan mental. Penggunaan alat bantu seperti kalender akademik, perencanaan harian, dan teknik penetapan prioritas terbukti mampu membantu mahasiswa mengelola beban akademik dengan lebih sistematis.

Dalam praktik konseling, pendampingan dalam mengembangkan keterampilan ini dapat meningkatkan efisiensi belajar sekaligus menurunkan potensi stres.

Keterampilan belajar yang memadai juga berperan penting dalam meredam tekanan akademik. Kesulitan dalam memahami materi, mengorganisasi informasi, atau menyelesaikan tugas dapat menjadi sumber stres tersendiri. Oleh karena itu, konselor berperan dalam membantu mahasiswa mengidentifikasi kekurangan dalam kemampuan belajar mereka serta memberikan bimbingan untuk mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif. Intervensi ini memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri dan tangguh.

Dimensi dukungan sosial pun tidak dapat diabaikan dalam upaya mengatasi stres akademik. Kehadiran jaringan sosial yang suportif, baik dari rekan sebaya, keluarga, maupun tenaga kependidikan, memberikan rasa aman emosional dan membantu mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi tekanan. Konselor dapat berperan aktif dalam mengarahkan mahasiswa pada sumber-sumber dukungan sosial yang relevan, seperti program pendampingan, kelompok diskusi, atau komunitas akademik yang inklusif.

Di samping itu, kemampuan untuk mengatur diri dan mengembangkan pola pikir yang sehat merupakan fondasi penting dalam strategi penanganan stres (Suharni et al., 2022). Mahasiswa perlu dibekali dengan keterampilan dalam menetapkan tujuan secara realistis, mempertahankan motivasi internal, dan mengelola emosi dalam situasi yang menekan. Konseling individual memberikan ruang reflektif yang aman bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi cara-cara regulasi diri dan untuk membentuk pola pikir adaptif yang konstruktif. Konselor dapat memfasilitasi proses ini melalui pendekatan kognitif dan afektif yang terarah.

Namun demikian, penting untuk mencermati bahwa temuan-temuan yang diuraikan berasal dari studi kepustakaan, yang pada umumnya bersifat teoretis dan perlu divalidasi melalui penelitian empiris lebih lanjut. Variasi karakteristik individu mahasiswa, latar belakang budaya, dan konteks institusional juga menjadi faktor yang harus diperhatikan dalam penerapan strategi-strategi ini. Dengan demikian, pendekatan konseling individual perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi tiap individu agar intervensi yang dilakukan benar-benar efektif dan berdampak jangka panjang.

Sebagai kesimpulan, hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa strategi konseling individual menawarkan potensi yang signifikan dalam menangani stres akademik yang dialami mahasiswa. Intervensi yang mencakup teknik relaksasi, pengelolaan waktu, pengembangan keterampilan belajar, dukungan sosial, pengaturan diri, serta pola pikir adaptif, secara

keseluruhan membentuk kerangka kerja yang komprehensif untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa. Praktisi konseling diharapkan dapat menjadikan temuan ini sebagai acuan dalam menyusun program intervensi yang responsif dan berbasis bukti. Di sisi lain, diperlukan upaya penelitian lanjutan dengan pendekatan metodologis yang kuat guna memperdalam pemahaman terhadap efektivitas strategi ini dalam praktik nyata

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan telaah pustaka dan hasil pemikiran teoretis mengenai dinamika psikologis mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa konseling individual terbukti cukup efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan menghadapi perubahan cara berpikir yang muncul selama fase transisi menuju kedewasaan. Melalui pendekatan ini, mahasiswa memperoleh ruang yang aman untuk mengungkapkan perasaan dan tekanan emosional, sekaligus diarahkan dalam merancang strategi adaptasi yang sesuai dengan kondisi mereka. Teknik seperti relaksasi, manajemen waktu, penguatan kemampuan belajar, serta pengembangan kontrol diri menjadi bagian penting dari proses tersebut.

Transformasi cara berpikir yang dialami mahasiswa merupakan bagian dari perkembangan yang alami. Namun, jika tidak ditangani secara tepat, hal ini berpotensi menimbulkan gangguan psikologis yang lebih serius. Oleh karena itu, penggunaan metode seperti *mindfulness* dan relaksasi otot progresif dalam sesi konseling, yang dilaksanakan secara langsung oleh konselor dengan pendekatan kognitif dan emosional, menjadi sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan tantangan psikososial lainnya.

Saran

Meskipun demikian, karena kajian ini bersifat literatur, hasil yang diperoleh belum sepenuhnya didukung oleh bukti empiris di lapangan. Untuk memperkuat validitas temuan, diperlukan penelitian lanjutan dengan pendekatan empiris baik melalui metode kualitatif maupun kuantitatif agar hasilnya lebih akurat, kontekstual, dan aplikatif dalam kehidupan nyata. Di samping itu, institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan kualitas layanan konseling individual dengan menyediakan pelatihan yang memadai bagi para konselor, sehingga mereka mampu merespons kebutuhan mahasiswa secara lebih profesional dan komprehensif.

Sebagai penutup, penting bagi berbagai kalangan, terutama akademisi dan praktisi di bidang psikologi dan konseling, untuk terus mengangkat isu terkait konseling individual dalam diskursus ilmiah. Hal ini bertujuan agar literatur di bidang ini semakin kaya, sekaligus

meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan psikologis dalam proses perkembangan mahasiswa di tengah tuntutan akademik dan dinamika kehidupan kampus.

DAFTAR REFERENSI

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241-250>
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Boell, S. K., & Cecez-Kecmanovic, D. (2010). Literature reviews and the hermeneutic circle. *Australian Academic and Research Libraries*, 41(2), 129–144. <https://doi.org/10.1080/00048623.2010.10721450>
- Harahap, M., & Lubis, S. A. (2024). Penerapan Teknik Konseling Individu dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(2), 176–183. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i2.82942>
- Fuadi, A., Suprpti, F., Pranawukir, I., & Taupiq. (2023). Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 06(01), 2987–2995. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3341>
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Husniah, W. O., & Fauzi, M. I. (2023). Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 5, 438–442. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.10957>
- Lota, S. G. (2020). Bimbingan Konseling Efektifitas Layanan Konseling Individual Dalam Membantu Mengatasi Perilaku Membolos Siswa Kelas IX SMPN 22 Kota Jambi. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 4(2), 89–101. <https://doi.org/10.30631/jigc.v4i2.42>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Nursalim, M., & Suriatika, N. F. (2018). Konseling Individu Pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas Xii Mia Sman 1 Babadan Ponorogo. *Jurnal BK UNESA*, 9(1), 96–101. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/26271>
- Rahayu, F. (2019). Efektivitas self efficacy dalam mengoptimalkan kecerdasan dan prestasi belajar peserta didik. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 119–129. <https://doi.org/10.33369/consilia.2.2.121-131>
- Sargeant, J. (2012). Qualitative Research Part II: Participants, Analysis, and Quality Assurance. *Journal of Graduate Medical Education*, 4(1), 1–3. <https://doi.org/10.4300/jgme-d-11->

[00307.1](#)

- Sari, M. N., & Ningsih, P. E. A. (2022). AN ANALYSIS OF STUDENTS' MOTIVATION AND ANXIETY ON LEARNING ENGLISH AT SMA NEGERI 6 KERINCI. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 5(3), 181–188. <https://doi.org/10.31764/pendekar.v5i3.10994>
- ScienceDirect_articles_14May2025_11-39-51*. (n.d.).
- Suharni, S., Pratama, B. D., & Fakhriyani, D. V. (2022). Problem Based Training Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Pada Masa Pandemi. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 66–78. <https://doi.org/10.19105/ec.v3i1.5694>
- Syafaruddin, Syarqawi, A., & Siahaan, D. N. A. (2019). Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep , Teori Dan Praktik. In *Perdana Publishing*.
- Virgianto, F. A., Pranida, J., Liana, M. A., Atmaja, M. Z. D., & Avezahra, M. H. (2023). Strategi Coping stress pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 2(9), 625–633. <https://doi.org/10.17977/um070v2i92022p625-633>
- Xiao, Y., & Watson, M. (2017). Guidance on Conducting a Systematic Literature Review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 1–20. <https://doi.org/10.1177/0739456X17723971>