

Implementasi Teknik *Self Regulation* Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kalibaru

Lina Kariyani^{1*}), Dewi Masyitoh², Wahid Suharmawan³

Universitas PGRI Argopuro Jember¹²³

*) Alamat korespondensi: Jl. Jawa No. 10, Tegal Boto Lor Kec. Sumbersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur Kode Pos: 68121, Indonesia, E-mail: linakariyani17@gmail.com

Article History:

Received: 20/09/2025;

Revised: 13/10/2025;

Accepted: 27/10/2025;

Published: 31/10/2025.

How to cite:

Lina Kariyani 1, Dewi Masyitoh 2, & Wahid Suharmawan 3. (2025). Implementasi Teknik Self Regulation Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kalibaru. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), pp. 113–120. DOI: 10.26539/s5qgn381



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Kariyani, L., Masyitoh, D., Suharmawan, W.(s).

Abstract: *This study aims to implement individual counseling techniques of self-regulation to reduce academic stress in eighth-grade students. The main problem in this study is the high level of academic stress experienced by students. This study applies a Single Subject Research (SSR) experimental design. The design used is an A-B design. The data collection technique in this study uses a Likert scale questionnaire as a measurement tool. The population in this study consisted of five eighth-grade students at SMPN 1 Kalibaru who exhibited high academic stress in mathematics. Based on the results of the Wilcoxon test conducted using the SPSS application, the Z value was -2.060 with a significance level of 0.39 for the two-tailed test. Based on the above test results, it can be concluded that the Asymp. Sig (2-tailed) value is 0.39<0.05. Thus, the research hypothesis can be accepted because the self-regulation technique was successful in reducing academic stress in students.*

Keywords: *Self Regulation Technique, Academic Stress*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan secara umum untuk mengimplementasikan bagaimana konseling individu teknik *self regulation* untuk menurunkan stres akademik pada siswa di kelas VIII. Masalah utama yang ada dalam penelitian ini ialah tingginya stres akademik yang di alami siswa. Pada penelitian ini menerapkan jenis penelitian eksperimen Single Subjek Research (SSR). Desain yang digunakan adalah pola A-B design. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner *skala likert* sebagai pengukurannya. Populasi dalam penelitian terdiri dari 5 orang siswa kelas VIII SMPN 1 Kalibaru yang memiliki perilaku stres akademik yang tinggi pada mata pelajaran matematika. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon yang telah dilakukan dengan aplikasi SPSS menyatakan bahwa nilai Z ialah -2,060 dengan signifikan untuk uji dua arah sebesar 0,039. Berdasarkan hasil pengujian di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,039<0,05. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini dapat diterima karena teknik *self regulation* berhasil untuk menurunkan stres akademik pada siswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Teknik *Self Regulation*

Pendahuluan

Sebagai manusia tentu pernah mengalami stres, termasuk siswa. Stres dapat diartikan sebagai reaksi psikologis yang sering dialami oleh individu sebagai respon terhadap tuntutan yang dialami atau dirasakan terlalu berlebihan. Stres tidak hanya dialami oleh seorang pekerja tetapi juga dapat dialami seorang pelajar yang menempuh pendidikan akademik. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, serta berpotensi mengganggu kegiatan proses belajar.

Salah satu stres yang sering dirasakan oleh siswa yaitu stres akademik. Perilaku stres akademik ini dikarenakan mereka mendapatkan tuntutan akademik yang lebih tinggi (Salendu, P. C. M., et al. 2025). Siswa sering merasa tertekan oleh ekspektasi diri sendiri dan ekspektasi orang sekitar serta adanya beban tugas yang meningkat dan khawatir terhadap hasil ujian akhir

(Khaira, W. 2023). Perilaku ini mampu memberikan dampak yang negatif, seperti penurunan prestasi belajar, masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan berlebih dan depresi ataupun gangguan fisik seperti pusing serta penurunan motivasi belajar (Muzaqi, 2024).

Saat proses pembelajaran, siswa mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam menerima dan menyerap pembelajaran yang diberikan guru sehingga hasil pencapaian masing-masing siswa yang diperoleh juga berbeda-beda. Sehingga ketika proses pembelajaran, siswa mengalami permasalahan individu yang berbeda-beda salah satunya yaitu stres akademik dikarenakan banyaknya tekanan dalam proses belajar. Menurut Afriansyah (dalam Ananda dkk., 2023). stres ialah suatu keadaan alami dimana tubuh mengalami respons berlebih dikarenakan adanya beban mental serta fisik akibatnya muncul ketidakstabilan di antara keduanya. Dalam kata lain stres akademik adalah dimana siswa mengalami stres dalam kegiatan atau proses pembelajaran yang berasal dari rasa cemas ketika memikirkan segala sesuatu pembelajaran seperti lama waktu pembelajaran, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, persaingan teman sebaya, tidak percaya diri terhadap jawaban sendiri, serta memikirkan hasil dari proses pembelajaran dikarenakan siswa dituntut untuk bisa dalam bidang akademik. Pada proses akademik siswa dituntut untuk bisa dalam segala hal contohnya bersikap kritis, bertanggung jawab, mandiri, prestasi yang baik dan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang ada (Putri dkk., 2018).

Mengacu hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh (Fiqih & Ratnawati, 2023) stres akademik ada beberapa faktor yang mempengaruhi, diantaranya ialah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun yang menjadikan faktor internal antara lain yaitu kurangnya keyakinan diri, meragukan kemampuan akademik yang ada dalam diri, rasa ingin memperoleh nilai yang tinggi serta kepercayaan diri yang rendah. Sedangkan yang menjadi faktor eksternal ialah tekanan yang diberikan orang tua siswa, tekanan dari teman-teman di sekolah, tekanan yang diberikan oleh guru dan lingkungan sekolah yang mana menyebabkan siswa menjadi stres dalam akademik. Sejalan dengan studi yang dilaksanakan oleh (Fitriani dkk, 2022) yang menyampaikan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal salah satunya adalah pada kepercayaan diri siswa. Menyikapi situasi tersebut, sangat penting untuk menerapkan teknik dan program layanan bimbingan guna mendukung pengembangan perilaku siswa yang sesuai dan dapat mencapai perkembangan sosial yang optimal serta meminimalisir perilaku yang tidak sesuai. Meskipun dalam berbagai penelitian yang telah dilakukan banyak membahas teknik *self regulation* dalam menurunkan stres akademik secara umum, penelitian ini difokuskan mengkaji permasalahan stres akademik yang muncul pada mata pelajaran matematika. Fokus penelitian ini dipilih karena mata pelajaran matematika sering kali dianggap sumber utama tekanan belajar bagi siswa.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan pengamatan di SMPN 1 Kalibaru dikarenakan di sini peneliti menemukan permasalahan siswa saat melakukan PPL. Siswa SMPN 1 Kalibaru ini banyak mengalami stres akademik khususnya di kelas VIII. Siswa mengalami stres akademik seperti tidak percaya diri atau meragukan kemampuannya saat presentasi, ragu dalam menjawab pertanyaan yang diberikann oleh guru dan ragu terhadap kemampuannya saat kerja kelompok. Hal tersebut dikarenakan siswa takut membuat kesalahan atau mendapatkan kritik dari guru maupun teman sekelasnya dan kurangnya minat pada mata pelajaran khususnya matematika. Banyak siswa yang merasa jenuh dan tidak minat pada mata pelajaran ini dikarenakan banyak rumus yang sulit dipahami serta kurangnya minat matematika pada siswa. Bahkan banyak siswa yang sampai keluar kelas dikarenakan ingin menghindari jam pelajaran matematika. Tentunya hal ini dapat berdampak negatif pada siswa kedepannya sehingga kejadian ini menyebabkan siswa menjadi pasif, tidak percaya diri dan memilih diam walaupun sudah paham dengan materi yang dipelajari. Selain itu, kondisi ini dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial, penghindaran terhadap pelajaran matematika dan komunikasi siswa, yang sangat penting dalam proses belajar. Jika tidak ditangani dengan baik, stres akademik ini dapat terus berlanjut ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi, memengaruhi kinerja akademik secara keseluruhan

(Salendu, P. C. M., et al. 2025). Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan dan strategi yang efektif agar siswa dapat mengatasi stres dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam belajar. Dengan demikian, diharapkan agar siswa mampu terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran dan mencapai potensi maksimal mereka.

Untuk menanggulangi perilaku tersebut perlu dilakukan pemberian teknik untuk membimbing siswa dalam menurunkan stres akademik salah satunya dengan cara menggunakan *self regulation*. Teknik *self regulation* ialah metode dimana seseorang dapat mengatur perilaku, perasaan serta pikiran agar sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. (Zimmerman, 1990) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self regulation* ialah individu yang aktif dalam aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku selama proses pembelajaran mereka.

Dengan kata lain teknik *self regulation* adalah teknik yang digunakan untuk mengatasi masalah individu. Teknik *self regulation* dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan mempertahankan motivasi agar siswa mampu menyelesaikan tugas akademiknya dengan baik (Khotmah, K., & Masnawati, E. 2025). Mengaplikasi teknik *self regulation* dapat dilakukan beberapa tahap, antara lain: a) memilih dan menggunakan strategi belajar yang sesuai, b) melakukan pemantauan diri secara bertahap untuk mengukur kemajuan dalam mencapai tujuan c) melakukan evaluasi diri untuk menilai aktivitas strategi yang telah digunakan, serta d) melakukan refleksi terhadap sejauh mana motivasi belajar telah berhasil diterapkan dan bagaimana peningkatannya kedepannya (Zimmerman, 2008). Oleh karena itu teknik *self regulation* ini diharapkan dapat menurunkan stres akademik yang ada pada siswa tersebut. Dengan berkurangnya stres akademik mampu membuat individu itu sendiri menjadi lebih positif dalam melakukan kegiatan pembelajaran di luar maupun di dalam lingkungan sekolah dan mampu mengikuti kegiatan belajar dengan senang tanpa ada paksaan atau keterpaksaan dalam diri siswa.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti berminat untuk memberikan layanan lanjutan perihal “implementasi teknik *self regulation* untuk menurunkan stres akademik siswa kelas VIII SMPN 1 Kalibaru”. Yang bertujuan untuk membantu siswa menurunkan stres akademik yang dialami selama kegiatan belajar di sekolah.

Metode

Studi ini menggunakan Single Subjek Research (SSR) dengan model pendekatan A-B. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 siswa kelas VIII dan selanjutnya ditetapkan 5 siswa sebagai sampel melalui teknik purposive. Sampel yang dipilih tersebut berdasarkan kriteria tingginya tingkat stres akademik khususnya pada mata pelajaran matematika. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian angket pengukuran stres akademik yang mengadopsi dari skripsi Muhammad Nanda (2021), berdasarkan teori dari Gadzella, Baloglu, Masten, & Wang (2012). Angket yang digunakan berjumlah 26 butir pernyataan dengan point skala Likert. Dalam penelitian ini kuisioner atau angket digunakan sebagai alat pengumpulan data. Sebelum digunakan, angket tersebut terlebih dahulu diuji melalui validitas dan realibilitas. Angket disebarkan kepada 30 siswa sebagai responden untuk keperluan uji validitas. Dari 60 butir pernyataan, hasil uji validitas menunjukkan hanya 30 pernyataan yang dinyatakan valid. Sementara, hasil uji reliabilitas memperoleh nilai Cronbach Alpha 0,796 yang menandakan tingkat reliabilitas tinggi, sehingga seluruh item instrumen tersebut dianggap reliable.

Penelitian ini melaksanakan beberapa siklus yakni melalui 2 siklus, dari setiap siklus tersebut terdiri dari 1x pertemuan baseline A atau menyebar angket ke seluruh siswa kelas VIII C. Siklus ke 2 terdiri dari 4x pertemuan intervensi (B), selama 15 menit yang terdiri dari rasional treatment (posttest 1), observasi diri (posttest 2), mengatur perasaan (posttest 3) dan yang terakhir evaluasi diri dan tahap penguatan (posttest 4). Kemudian melakukan perbandingan data pengukuran dari hasil baseline A dan intervensi B.

Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon, dan hasil menunjukkan nilai Z ialah -2,060 dengan signifikan untuk uji dua arah sebesar 0,039. Nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0,039 < 0,05$. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS.

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon yang telah dilakukan dengan aplikasi SPSS menyatakan bahwa nilai Z ialah -2,060 dengan signifikan untuk uji dua arah sebesar 0,39. Berdasarkan hasil pengujian di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0,39 < 0,05$. Oleh karena itu hipotesis dari alternatif diterima. Dalam penelitian ini ditemukan perubahan stres akademik siswa kelas VIII khususnya pada mata pelajaran matematika yang menjadi sampel penelitian setelah mengikuti konseling menggunakan teknik *self regulation* seperti yang ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 1. Hasil Baseline A dan Intervensi B

Subjek	Sebelum (Baseline A)	Kategori	Sesudah (intervensi B)	Kategori
AS	76	Tinggi	50	Rendah
ABA	72	Tinggi	46	Rendah
FFA	67	Tinggi	48	Rendah
MA	65	Sedang	39	Rendah
RSD	64	Sedang	49	Rendah
Rata-rata: 68,1			Rata-rata: 46,4	

(Sumber: Data diolah)

Tabel 2. Uji Wilcoxon

	Ranks	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	5 ^a	3,00	15,00
	Positive Ranks	0 ^b	0,00	0,00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. Posttest < Pretest

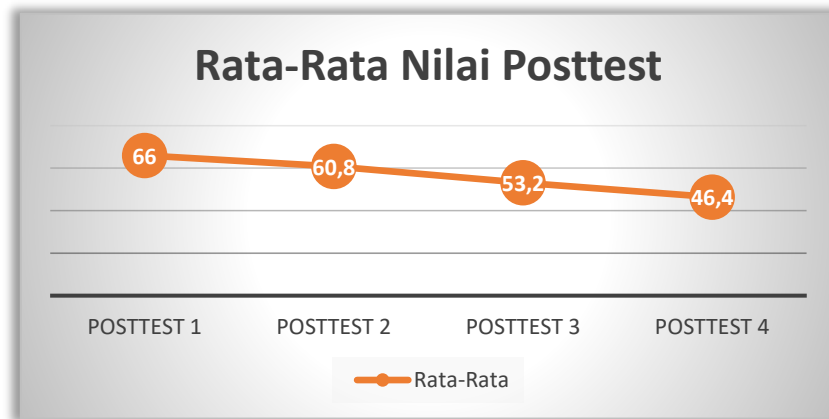
b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistica	
Posttest - Pretest	
Z	-2,060 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,039

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



Gambar 1. Diagram nilai Posttest

Pada diagram diatas menunjukkan untuk nilai rata-rata posttest 1 sampai dengan posttest 4. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa 5 siswa yang berinisial AS, ABA, FFA, MA, RSD berhasil mengalami penurunan pada tingkat stres akademik yang dialami. Dengan hasil tersebut maka dapat dikatakan bahwa pemberian layanan bimbingan konseling individu teknik *self regulation* pada siswa kelas VIII SMPN 1 Kalibaru sudah mencapai indikator keberhasilan setelah diberikan tindakan.

Stres akademik adalah beban yang dialami seseorang membuat seseorang tersebut dari segala penjurur ketegangan dan tekanan yang dialami seseorang ketika menghadapi tuntutan dalam menguji kemampuan untuk mengatasi dan mengelola masalah (Hayati, 2023). Penyebab umum dari stres akademik ialah rendahnya beban tugas, rasa cemas yang berlebihan, ujian yang sering dilaksanakan dadakan serta kurangnya dukungan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis laksanakan mendapatkan hasil layanan konseling individu teknik *self regulation* mampu mengurangi stres akademik yang dialami siswa. Semula siswa mengalami stres akademik khususnya pada mata pelajaran matematika sesudah diberikan layanan konseling individu teknik *self regulation* terlihat adanya perubahan signifikan pada siswa. Data hasil observasi yang diperoleh pada kondisi baseline (A) subjek AS adalah seringnya keluar kelas saat jam pelajaran matematika bisa sampai 2 kali dalam 1 minggu. Sedangkan data hasil observasi yang diperoleh subjek ABA yaitu selalu kesulitan mengerjakan tugas matematika, hampir selalu tidak bisa menyelesaikannya. Data hasil observasi yang diperoleh subjek FFA yaitu selalu merasa terpaksa saat mengikuti jam mata pelajaran matematika dan bosan sehingga sering mengantuk jika mengikuti jam pelajaran matematika. Data hasil observasi yang diperoleh subjek MA adalah sering keluar kelas untuk bersembunyi di kantin jam pelajaran matematika sebanyak 3 kali dalam seminggu. Data yang diperoleh subjek RSD ialah selalu tidak mampu memahami materi yang dijelaskan guru dikarenakan guru matematika terkenal galak.

Kondisi intervensi B ialah kondisi dimana peneliti menerapkan teknik *self regulation* untuk menurunkan stres akademik siswa. Observasi pada kondisi intervensi B ini dilaksanakan sebanyak 4 kali. Data informasi yang didapatkan dari subjek AS yakni berkurangnya keluar kelas saat jam mata pelajaran matematika berlangsung. Data yang diperoleh pada subjek ABA yaitu merasa cukup mampu untuk menyelesaikan tugas matematika secara mandiri tanpa bantuan teman. Data yang diperoleh pada subjek FFA adalah sudah merasa tenang dan tidak begitu terpaksa saat mengikuti jam pelajaran matematika. Data yang diperoleh pada subjek MA yakni cukup berkurang dengan tidak selalu keluar pergi ke kantin saat jam pelajaran matematika. Data yang diperoleh pada subjek RSD adalah sudah mulai beranggapan guru matematika tidak galak sehingga mampu menyerap ilmu yang disampaikan.

Hasil pengamatan pada proses tindakan layanan bimbingan konseling individu teknik *self regulation* diketahui bahwa tingkat stres akademik siswa menurun pada setiap posttest, pada kondisi baseline sebelum intervensi rata-rata skor stres akademik siswa 68,1 masuk dalam

kategori tinggi. Kemudian setelah dilaksanakannya intervensi atau tindakan layanan bimbingan konseling individu teknik *self regulation* rata-rata skor stres akademik siswa menurun masuk dalam kategori rendah, dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan konseling individu teknik *self regulation* mampu menurunkan tingkat stres akademik siswa kelas VIII SPN 1 Kalibaru terutama dalam mata pelajaran matematika sebagaimana terlihat pada tabel 1.

Berdasarkan hasil pretest yang dilaksanakan, peneliti memperoleh data mengenai stres akademik pada siswa dikategorikan menjadi rendah, sedang, tinggi. Siswa yang memiliki stres akademik tinggi akan menjadi sampel penelitian yang akan diberikan perlakuan berupa teknik *self management*. Pada hasil tersebut peneliti mendapati 5 orang siswa mengalami perilaku stres akademik cukup tinggi. Stres akademik yang tinggi ditandai dengan cemas serta tidakyakinan terhadap kemampuan diri.

Stres akademik berdampak besar pada kegiatan akademik karena reaksi emosional, mental bahkan fisik yang terjadi pada kegiatan akademik (Qatrunada & Lathifah, 2019). Seseorang yang mengalami stres akademik merasa tertekan terhadap tugas akademik, mengalami frustrasi dan cemas saat kegiatan akademik berlangsung serta pemaksaan dari yang menjadi beban pikiran yang menyebabkan timbulnya perilaku stres dan kurangnya dukungan sosial. Tingginya stres akademik siswa akan mendorong siswa menjadi lebih pasif dalam kegiatan akademik. Selain itu tingginya stres akademik dapat memicu berbagai masalah yang timbul seperti, kurangnya percaya diri, sulit berkonsentrasi, merasa pusing dalam menyerap materi yang disampaikan. Tekanan tersebut tentu saja akan menghambat siswa memahami materi pembelajaran dan bahkan menyebabkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas (Indriani T, 2021). Oleh karena itu stres akademik perlu diatasi dengan baik agar dapat mengurangi tingkat stres siswa sehingga dapat terhindar dari permasalahan akademik yang dapat merugikan siswa kedepannya. Salah satu teknik yang dianggap mampu untuk mereduksi stres akademik siswa adalah teknik *self regulation*.

Self regulation adalah kemampuan individu dalam mengatur proses belajar yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, evaluasi belajar baik dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotorik dalam mencapai tujuan belajar (Ramadhani dkk., 2022). Hal itu dapat membantu siswa mengatur proses belajarnya dengan baik serta mengevaluasi kegiatan akademik ataupun permasalahan akademik. Dalam penelitian ini menerapkan teknik *self regulation* kepada 5 siswa yang mengalami stres akademik tinggi dengan menggunakan konseling individu.

Konseling individu ialah proses dalam pemberian berupa layanan yang ada dalam bimbingan konseling dari seorang konselor kepada seorang individu bertujuan untuk mengatasi masalah pribadi, masalah sosial ataupun masalah karier yang sedang dihadapi. Tohirin mengatakan layanan konseling individu juga dapat diartikan proses dukungan yang diberikan oleh konselor terhadap klien guna mencapai proses tujuan yang diinginkan serta usaha untuk mengembangkan kepribadian klien agar dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial secara normal (Dewany dkk., 2023).

Pada proses intervensi dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan memberikan perlakuan menggunakan teknik *self regulation*. Peneliti menemukan skor yang diperoleh berubah pada setiap kali setelah tes. Dan skor tersebut selalu mengalami penurunan setiap kali setelah tes. Dalam hal ini, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self regulation* menurunkan stres akademik siswa. Dengan kata lain, berdasarkan perubahan tersebut yang dialami siswa selama masa pretest dan posttest yang dilaksanakan oleh peneliti, dianggap berhasil menurunkan perilaku stres akademik siswa khususnya mata pelajaran matematika. Penelitian lain dari Sari, A. M., et al. (2023) melaksanakan penelitian yang berjudul Pengaruh teknik *Self Regulation Learning* Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self regulation learning* dapat membantu siswa dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Hasilnya dianggap kuat karena terdapat bukti kondisi awal dan sesudah diberikan bimbingan menggunakan teknik *self regulation learning* merasakan peningkatan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa teknik *self regulation* efektif dalam mengatasi permasalahan siswa.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik *self regulation* melalui konseling individu mampu menurunkan stres akademik siswa kelas VIII SMPN 1 Kalibaru. Hal itu dikarenakan subjek diajarkan untuk meningkatkan kemandirian, mengatasi tantangan, rasa cemas, takut atau masalah yang terjadi pada dirinya dengan tenang, membuat jam belajar yang lebih efektif, tidak meragukan kemampuannya serta merefleksikan keberhasilan maupun kegagalan yang dialami. Berdasarkan hasil kegiatan ini, peneliti menyarankan kepada guru Bimbingan Konseling agar lebih rutin mengadakan bimbingan konseling individu dan layanan bimbingan konseling yang lainnya dalam upaya pencegahan serta mengurangi permasalahan yang dialami siswa dalam kegiatan akademik maupun non akademik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran kepada peneliti berikutnya yang tertarik mengangkat penelitian mengenai stres akademik supaya lebih menyiapkan proses kegiatan bimbingan serta memilih subjek pelaksanaan layanan yang tepat dan konsisten.

Ucapan Terima Kasih

Saya menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing saya yang telah membimbing saya dalam melaksanakan penelitian ini, sehingga saya dapat menyelesaikan dengan baik.

Daftar Rujukan

- Dewany, R., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023). Teknik Penstrukturan Dalam Layanan Konseling Individual. *JUBIKOPS : Jurnal bimbingan Konseling dan PSikologi*.
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *SEMDIKJAR* 6, 755–765.
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvianetri, S., & David, D. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 147. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1869>
- Hayati, R. (2023). Gambaran Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling. *Juanga : Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 9(1), 13–22. <https://doi.org/10.59115/juanga.v9i01>
- Indriani, T. (2021). Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 1–6.
- Khaira, W. (2023). Faktor penyebab stres akademik siswa remaja. *FITRAH: International Islamic Education Journal*, 5(1), 123-135.
- Khotmah, K., & Masnawati, E. (2025). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Regulation Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Edulmpact: Jurnal Pengabdian dan Inovasi Masyarakat*, 2(1), 9-16.
- Muzaqi, M. B. (2024). Hubungan stres akademik dengan prestasi belajar siswa madrasah aliyah negeri 5 jombang *skripsi* oleh. Universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang.
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, D. R. (2018). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking Pada Mahasiswa Psikologi Unlam Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah. Dalam *Jurnal Kognisia* (Vol. 1, Nomor 2).
- Qatrunada, A., & Lathifah, M. (2019). Stres Akademik Mahasiswa Dalam Perkuliahan Daring Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara Of Research*, 6(2), 68–77. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i3.17534>

- Ramadhani, F. N., D, N., & Wahid, A. (2022). Penerapan teknik self regulation learning untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 45–50. <https://doi.org/10.30998/ocim.v2i1.6772>
- Salendu, P. C. M., Syahputra, Y., & Rahmat, C. P. (2025). Pengaruh Stres Terhadap Kecemasan Matematika Pada Siswa SMK Jurusan Multimedia. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 38-46.
- Sari, A. M., Dalimuthe, R. Z., & Conia, P. D. D. (2023). Pengaruh Teknik Self Regulated Learning Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, 1(2), 114-125.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript
