

STRATEGI COPING SISWA SMPN 180 JAKARTA UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK

Afifah Asma Nadia¹, Anissa Rizky Andriany^{2*}

^{1,2*}Prodi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta Selatan 12130, Indonesia

¹afifahnadia154@gmail.com, ^{2*}anissarizkyandriany@uhamka.ac.id

Abstract: *The increasing amount of stress that occurs in the educational environment is experienced by students because they feel less able to deal with academic demands. This background of the community service activities carried out at SMPN 180 Jakarta, especially for students in class 8C. This community service program is carried out through psychoeducation with the theme "Little Steps of Coping Stress", which includes expository teaching, discussion, module provision, and practice of butterfly hug techniques which aim to equip students with effective coping strategies to reduce the academic stress they experience. PKM activities are carried out using the Participatory Action Research (PAR) method with a qualitative approach and purposive sampling technique to select participants who experience academic stress. The results of the implementation showed a decrease in academic stress experienced by students, increased understanding of coping strategies, and their readiness to face academic pressure more adaptively as evidenced by the evaluation through the results of the pre-test, post-test, and two-week assistance. This shows that the psychoeducation was successful in helping students reduce their academic stress levels.*

Keywords: *Academic Stress; Coping Strategies; Psychoeducation.*

Copyright (c) 2025 Afifah Asma Nadia, Anissa Rizky Andriany

* Corresponding author:

Email Address: anissarizkyandriany@uhamka.ac.id, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta)

Received: February 15, 2025; Revised: March 26, 2025; Accepted: April 1, 2025; Published: April 15, 2025

PENDAHULUAN

Peserta didik terutama siswa Sekolah Menengah Pertama ialah remaja yang mengalami banyak perubahan, termasuk perubahan dalam cara mereka berpikir, kondisi emosional mereka, cara berinteraksi dengan orang baru, serta peningkatan tekanan sosial dan akademis¹. Prestasi serta minat sosial menjadi sangat krusial karena mereka mulai menyadari bahwa kehidupan yang mereka alami saat ini akan mempengaruhi masa depan. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh dorongan dari keluarga atau sekolah untuk mencapai dan mempertahankan prestasi akademik mereka. Namun, dorongan yang terjadi secara terus menerus ini sering kali membuat mereka merasa tidak nyaman, tertekan, dan terbebani, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres.

¹ Amy Noerul Azmy, Achmad Juntika Nurihsan, and Eka Sakti Yudha, 'Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat', *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1.2 (2017), 197–208 <<https://doi.org/10.30653/001.201712.14>>. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>.

Menurut Lazarus dan Folkman dalam teori stres model transaksional dinyatakan bahwa stres didefinisikan sebagai tuntutan atau ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi keadaan yang dapat membahayakan atau mengancam kesehatan mereka, yang merupakan hasil evaluasi dari hubungan antara individu dan lingkungannya². Stres merupakan hal yang pasti terjadi pada setiap manusia dan tidak dapat dihindari dalam hidup³. Stres dapat terjadi ketika individu merasa bahwa kemampuan mereka tidak cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan, sehingga menimbulkan tekanan dalam diri individu tersebut. Pada pengabdian ini, kondisi stres yang terjadi oleh peserta didik erat kaitannya dengan akademik. Menurut Desmita, stres akademik didefinisikan sebagai tekanan yang dialami peserta didik selama proses pembelajaran atau terkait dengan dinamika belajar⁴. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa stres akademik merupakan suatu stimulus yang dinilai oleh peserta didik sebagai *stressful*⁵. Sehingga dapat didefinisikan bahwa stres akademik dikatakan sebagai tekanan, ketegangan, dan ketidaknyamanan yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh dinamika akademik⁶.

Stres dalam hal akademik pada anak terjadi ketika harapan dari orang tua, guru, dan teman sebaya untuk meraih prestasi itu meningkat. Hal ini juga terjadi pada peserta didik kelas 8C SMPN 180 Jakarta, mereka memikul berbagai tanggung jawab baik dari orang tua ataupun sekolah seperti harus selalu mendapat peringkat, harus tetap bisa mengikuti proses pembelajaran meskipun sebenarnya ada kendala, harus mendapatkan cita-cita yang diinginkan orang tua, dan lain sebagainya. Seperti yang ditemukan oleh Taufik, stres akademik pada peserta didik bisa timbul ketika tekanan dari orang tua atau sekolah melebihi kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut⁷.

Menurut Laporan Penelitian Pendidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 58% siswa di tingkat pendidikan menengah mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Tekanan dari tugas, ujian, dan harapan orang tua

² Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional," *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.

³ Windy Iqsa and Yayan Alpan, 'Konseling Dan Psikoedukasi Coping Stress Pada Masyarakat Desa Dawuan Timur Di Masa Covid 19', *Prosiding Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2.1 (2022), 698–705.

⁴ Taufik Taufik, 'Limitasi Stres Akademik Siswa SMP Negeri Di Kabupten Barru', *Jurnal Wahana Konseling*, 4.2 (2021), 113–22 <<https://doi.org/10.31851/juang.v4i2.6354>>. <https://doi.org/10.31851/juang.v4i2.6354>.

⁵ Sherly Rosita Edi Sentani, 'Gambaran Bentuk Coping Stress Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Stres Akademik', *Skripsi, Universitas Padjadjaran, Bandung*, 2015, 1–10.

⁶ Galdies Betsi Lembang, Arthur Huwae, and Rotua M. Siregar, 'Program Coping Mechanism Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Di Masa Pandemi COVID-19 (Coping Mechanism Program for Managing Student Academic Stress During The COVID-19 Pandemic)', *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1.1 (2022), 1–10.

⁷ Rosanti, Purwanti, and Luhur Wicaksono, 'Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak', *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11.9 (2022), 1576–83 <<https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>>. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>.

yang menjadi faktor utamanya. Ketidakmampuan untuk mengelola stres sangat umum di kalangan remaja Indonesia yang dapat berujung pada masalah serius seperti melarikan diri atau bahkan bunuh diri⁸.

Berdasarkan banyaknya kasus yang terjadi dan semakin banyak *stressor* yang timbul, maka semakin tinggi pula kemungkinan tingkat stres yang dialami pada peserta didik. Menurut Lazarus dan Folkman, individu memiliki dua tahap penilaian saat mereka merasa stres⁹. Tahap pertama adalah *primary appraisal*, dan tahap kedua adalah *secondary appraisal*. *Primary appraisal* adalah penilaian awal oleh individu ketika mereka mulai terjadi peristiwa mengenai tuntutan-tuntutan yang menimbulkan stres, sementara itu *secondary appraisal* adalah penilaian tahap kedua yang melibatkan proses menentukan bentuk strategi *coping* yang dapat digunakan untuk mengatasi situasi yang dianggap mengancam. *Coping* bukanlah proses yang berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai kebutuhan dan sumber daya lingkungan. Lazarus dan Folkman berpendapat bahwa sumber *coping* itu berbeda-beda, yaitu didasarkan pada hubungannya dengan individu dan lingkungan, kesehatan, energi, keyakinan positif, dan kemampuan memecahkan masalah, sementara sumber lingkungan meliputi dukungan dari sekitar atau sosial dan sumber daya materi¹⁰. Pada dunia pendidikan, dukungan sosial didapatkan dari lingkungan sekolah yang baik yang membantu peserta didik mencapai tujuan yang sesuai dengan kemampuan mereka.

Lazarus dan Folkman membagi dua kategori utama strategi *coping*: (1) *Problem-focused coping*, yaitu upaya seseorang untuk menangani stres dengan mengelola dan merubah masalah atau lingkungan yang menimbulkan tekanan. Terdapat aspek yang ada sebagai berikut: a) *Seeking social support*, b) *Confrontatif coping*, c. *Planful problem solvings*¹¹. (2) *Emotion-focused coping*, yaitu upaya individu untuk mengurangi stres dengan mengelola reaksi emosionalnya agar individu tersebut dapat beradaptasi dengan keadaan yang penuh tekanan. Terdapat aspek yang ada sebagai berikut: a) *Distancing*, b) *Escape/avoidance*, c) *Self-control*, d) *Accepting responsibility*, dan e) *Positive reappraisal*¹².

Namun, fakta yang terjadi pada peserta didik SMPN 180 Jakarta, khususnya kelas 8C masih belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai strategi *coping* yang tepat dalam menghadapi stres akademik. Berdasarkan asesmen awal yang dilakukan sebelum intervensi, ditemukan bahwa sebagian besar peserta didik cenderung merespons tekanan akademik dengan cara yang kurang

⁸ Taufik. *Jurnal Wahana Konseling* 4, no. 2 (2021): 113-122. <https://doi.org/10.31851/juang.v4i2.6354>.

⁹ Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional," *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.

¹⁰ Azmy, Nurihsan, and Yudha. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>.

¹¹ I Gusti Ngurah Ade Pradana and Luh Kadek Pande Ary Susilawati, 'Peran Problem Focused Coping Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kecemasan Remaja SMA Yang Akan Menempuh Ujian Nasional', *Jurnal Psikologi Udayana*, 1–11.2010 (2019), 3.

¹² Ayuning Atmasari and Tsarwah Adzkia, "Strategi Coping Stress Remaja Dalam Menghadapi Perceraian Orangtua," *Jurnal Psimawa* 6, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2777>.

adaptif, seperti menunda pekerjaan bahkan mengekspresikan emosi secara tidak terkontrol. Minimnya pemahaman ini menyebabkan mereka belum mampu mengelola stres akademik secara efektif, sehingga tekanan yang mereka hadapi seringkali berujung pada perasaan kewalahan.

Oleh karena itu, perlu adanya tindakan yang terkontrol untuk mengurangi tekanan, khususnya tekanan akademik yang dialami peserta didik sebagai akibat dari beban akademik. Salah satu program yang bisa dilakukan yaitu dengan memberikan psikoedukasi. Psikoedukasi adalah suatu metode penyampaian pemahaman berupa pendidikan secara psikologi kepada peserta didik dengan tujuan memberikan kesadaran agar mampu berpikir lebih rasional untuk meningkatkan sikap peduli baik dengan dirinya sendiri dan sesama manusia lainnya¹³. Penelitian yang dilakukan oleh Donker pada tahun 2013 di Belanda, dengan menggunakan database Cochrane, PsycInfo, dan Pubmed, menunjukkan bahwa psikoedukasi secara signifikan dapat mengurangi gejala masalah psikologis seperti stres dan depresi¹⁴. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Widiyanti, Hernawati, dan Sriati pada tahun 2016 juga menemukan bahwa psikoedukasi efektif dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada pasien¹⁵.

Psikoedukasi dalam program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman serta pendampingan tentang strategi *coping* pada peserta didik kelas 8C SMPN 180 Jakarta dalam mengurangi stres akademik yang dialami mereka. Sehingga diharapkan dapat membantu mereka untuk memahami sekaligus mengembangkan kemampuan strategi *coping* yang sesuai yang nantinya dapat diterapkan untuk mengelola stres akademik dengan lebih efektif dan terhindar dari gangguan kesehatan mental. Bagi pihak guru dan sekolah, psikoedukasi ini dapat membantu mereka mengenali tanda-tanda stres akademik pada peserta didik serta memberikan pemahaman mengenai strategi intervensi yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah. Dengan demikian, guru dapat lebih proaktif dalam mendukung peserta didik terhadap kesehatan mental siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Ikhsan pada tahun 2021 di SMP Negeri 1 Pajukukang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh strategi coping terhadap stress akademik, namun penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, dimana hanya mengukur hubungan antara dua variabel tanpa memberikan intervensi langsung¹⁶. Sementara itu, penelitian

¹³ Purwati Purwati and others, 'Implementasi Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Penanaman Sikap Peduli Sosial Pada Siswa SMP Islam Sarbini Grabag', *JMP (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 7.1 (2022), 825–31.

¹⁴ Anissa Nurfajriah and Rilla Sovitriana, "Rancangan Terapi Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Wanita Di Panti Sosial Jakarta," *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* 1, no. 01 (2021): 127–134. <https://doi.org/10.35814/mindset.v1i01.2581>.

¹⁵ Novita Maulidya et al., "Upaya Peningkatan Coping Stress Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru," *E-Jurnal LAIN Sorong* 14, no. 1 (2022): 146–163. <https://doi.org/10.47945/al-riwayah.v14i1.585>.

¹⁶ Nur Umar Ikhsan, Miftahul; Siring, Abdullah; Fadhillah, "Pengaruh Strategi Coping Terhadap Stres," *Pinisi Journal Of Art, Humanity 7 Social Studies* 0 (2024).

oleh Novita Maulidya pada tahun 2022 dengan menggunakan desain eksperimen *one group pre-test post-test* menunjukkan bahwa setelah mengikuti psikoedukasi, terdapat peningkatan yang signifikan dalam strategi *coping* mahasiswa terhadap stres akademik sebagaimana dibuktikan melalui uji Wilcoxon yang memperoleh nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$)¹⁷. Pengabdian ini berkontribusi dalam memperluas penelitian sebelumnya dengan menerapkan psikoedukasi berbasis *Participatory Action Research* (PAR) yang melibatkan peserta didik secara aktif dalam mengidentifikasi masalah, refleksi, dan penerapan strategi *coping* yang tepat untuk mengatasi stres akademik.

Peserta didik perlu mengetahui jenis strategi *coping stress* seperti *problem focused coping* dan *emotional focused coping* yang menurut mereka tepat untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Menurut Pajares, kedua faktor yang menentukan bagaimana peserta didik merespon tantangan adalah tingkat stres mereka dan *coping skill* untuk mengatasi stres¹⁸. Berdasarkan data awal yang dikumpulkan sebelum melakukan psikoedukasi tentang faktor penyebab stres pada peserta didik di SMPN 180 Jakarta, menunjukkan bahwa peserta didik belum memahami strategi *coping* untuk mengatasi stres yang disebabkan oleh tuntutan dalam hal akademik. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti dampak dari strategi *Coping Siswa SMPN 180 Jakarta* untuk mengurangi stres akademik yang sudah mereka pahami setelah mengikuti psikoedukasi.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Sekolah Menengah Pertama 180 Jakarta, Kota Jakarta Timur. Program pendampingan ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR). PAR ialah suatu penelitian yang melibatkan partisipasi aktif dari peneliti dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengimplementasikan tindakan yang dilakukan dengan tujuan menyelesaikan masalah yang dihadapi¹⁹. Pendekatan kualitatif dengan *criterion-based purposive sampling* digunakan karena pemilihan final dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria spesifik, seperti merasa tertekan akibat tuntutan akademik yang tinggi, mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran, dan tidak dapat menentukan cita-cita sesuai keinginan pribadi.

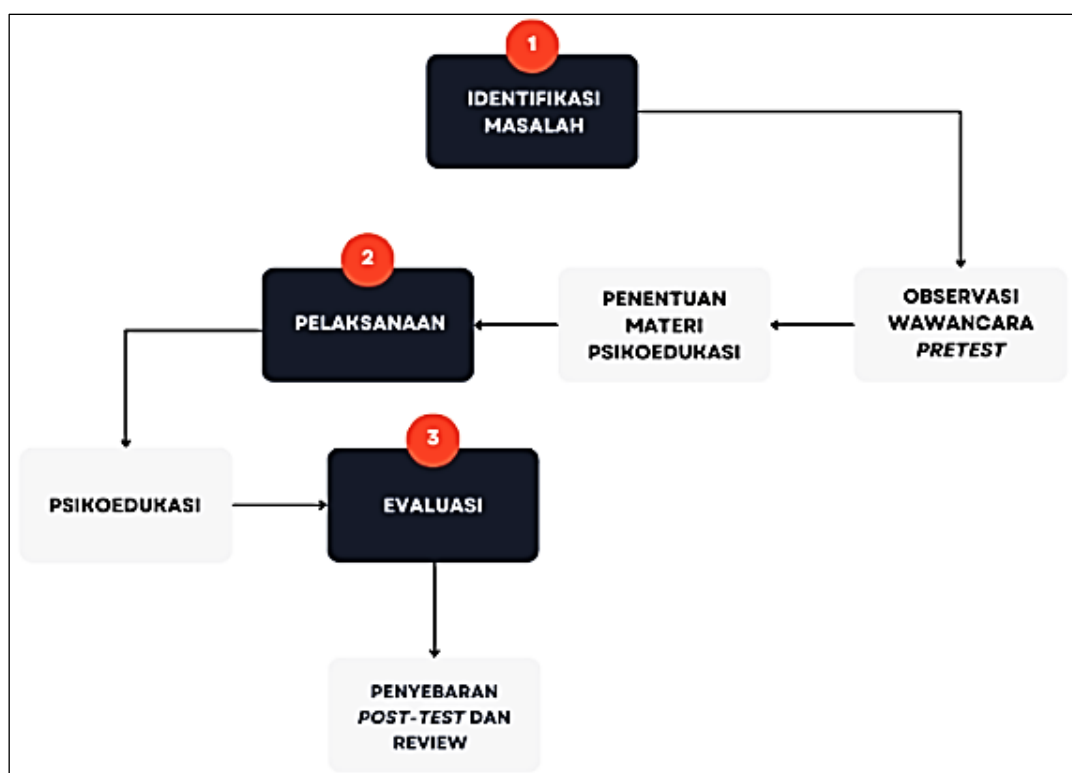
Kegiatan pengabdian masyarakat kepada peserta didik kelas 8C dilakukan pada tanggal 29 Mei 2024 melalui psikoedukasi dengan mengangkat tema "*Little Steps of Coping Stress*" dengan media tambahan berupa modul, yang bertujuan guna memberikan pemahaman yang mendalam kepada peserta didik dengan mereview apa yang terdapat dalam modul mengenai strategi *coping*. Sehingga,

¹⁷ Novita Maulidya et al., "Upaya Peningkatan Coping Stress Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru," *E-Jurnal LAIN Sorong* 14, no. 1 (2022): 146–163. <https://doi.org/10.47945/al-riwayah.v14i1.585>.

¹⁸ Sentani. *Skripsi, Universitas Padjajaran, Bandung* (2015): 1-10.

¹⁹ B Legowo et al., "Penerapan Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Wbp Di Lp Kelas Iib Amuntai," *Journal of Community Dedication* 4, no. 1 (2024): 28–41, <https://adisampublisher.org/index.php/pkm/article/view/560>.

ketika peserta didik sudah memahami strategi *coping* apa yang tepat untuk menghadapi stresnya, maka kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan mereka dapat meningkat dan mencapai derajat hidup sehat mental yang optimal. PAR menekankan pada siklus aksi-refleksi, yaitu setelah tindakan dilakukan (psikoedukasi, latihan *coping*), peserta diberikan kesempatan untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi dan menyesuaikan pendekatan *coping* mereka. Kegiatan pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahap yaitu tahapan identifikasi masalah, tahapan pelaksanaan program, dan terakhir tahapan evaluasi. Tahapan pelaksanaan program ini dijelaskan pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Program

Identifikasi Masalah

Proses identifikasi masalah dilakukan pada tanggal 22 Mei 2024 dengan cara melakukan proses asesmen terlebih dahulu dengan menyebarkan angket esai untuk mengetahui kebutuhan peserta didik yang terkait dengan *coping stress*, dengan alur bahwa populasi dari penelitian ini adalah peserta didik kelas 8C SMPN 180 Jakarta yang berjumlah tiga puluh tiga siswa. Kemudian mitra yaitu wali kelas merekomendasikan delapan peserta didik yang dianggap memiliki perilaku yang mengganggu proses belajarnya. Maka dari itu, delapan peserta didik yang direkomendasikan oleh mitra, peneliti jadikan sebagai sampel awal. Setelah melakukan proses wawancara dan asesmen

kepada delapan peserta didik tersebut, diketahui bahwa tiga peserta didik terindikasi mengalami stres akademik dengan kriteria: merasa tertekan akibat tuntutan akademik yang tinggi, mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran, dan tidak dapat menentukan cita-cita sesuai keinginan pribadi.

Setelah melakukan proses asesmen dan wawancara, kemudian peneliti menentukan materi yang akan disampaikan saat psikoedukasi yang berlandaskan atas teori Lazarus dan Folkman (1984). Dalam hal ini, psikoedukasi dilakukan kepada tiga puluh tiga peserta didik, namun yang menjadi fokus utama intervensi dan pendampingan ialah tiga peserta didik karena terindikasi mengalami stres akademik serta dilakukan juga penyebaran *pre-test* untuk mengetahui kondisi tiga peserta didik sebelum intervensi.

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pemaparan materi dengan metode ekspositori (ceramah) yang bertemakan “*Little Steps of Coping Stress*”. Dalam kegiatan ini, pemateri menjelaskan mengenai *coping-stress*, *stressor*, efek stres, cara meregulasi stres, dan strategi *coping stress*, dengan media tambahan yaitu modul. Selain memaparkan materi, dilakukan juga sesi tanya jawab dari peserta didik ke pemateri ataupun sebaliknya, mempraktikkan teknik *butterfly hug* dan teknik pernapasan 4-7-8, serta *sharing* mengenai permasalahan. Setelah pemberian edukasi dilaksanakan, kemudian dilanjutkan dengan pembagian modul yang dikirim melalui *WhatsApp*, dengan tujuan meningkatkan pemahaman peserta didik dengan menggunakan materi yang dibahas dalam modul untuk menangani stres akademik mereka dengan cara yang efektif.

Evaluasi

Evaluasi dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas program psikoedukasi dalam membantu peserta didik untuk mengurangi stres akademik. Setelah pelaksanaan intervensi, dilakukan penyebaran *post-test* kepada tiga siswa yang menjadi fokus utama penelitian, dengan tujuan untuk melihat perubahan persepsi mereka terhadap stres akademik serta peningkatan kemampuan dalam menerapkan strategi *coping* yang telah diajarkan.

Selain itu, dilakukan pendampingan selama 2 minggu untuk memastikan bahwa peserta didik dapat menerapkan strategi *coping* secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Pendampingan ini dilakukan melalui *review* esai. Dalam proses ini, peserta didik diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman terkait penerapan strategi *coping* yang telah mereka pelajari dan pahami, mendiskusikan tantangan yang mereka hadapi, serta mendapat bimbingan tambahan jika diperlukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam kegiatan psikoedukasi dengan tema “*Little steps of coping stress*” menunjukkan bahwa para peserta didik sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut. Mereka mengikuti dengan serius dan aktif bertanya ketika belum memahami tentang materi yang disampaikan. Hal ini mengindikasikan bahwa pada umumnya para peserta didik sangat membutuhkan kegiatan dengan tema seperti ini. Sejalan dengan hasil penelitian Saputra dan Mendrofa menyebutkan bahwa pemberian edukasi melalui ceramah dan media power point dapat membantu meningkatkan motivasi peserta didik dalam menerima informasi yang akan disampaikan²⁰.

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari tiga peserta didik, diperoleh tiga faktor permasalahan mengenai stres akademik secara garis besar, yaitu merasa tertekan akibat tuntutan akademik yang tinggi, mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran, dan tidak dapat menentukan cita-cita sesuai keinginan pribadi. Dari permasalahan yang dialami para peserta didik, terdapat kesesuaian dengan pendapat Rahmawati yang menyatakan bahwa stres akademik terjadi ketika situasi tidak sejalan antara tuntutan yang ada di lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik²¹. Hal ini menyebabkan peserta didik merasa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.



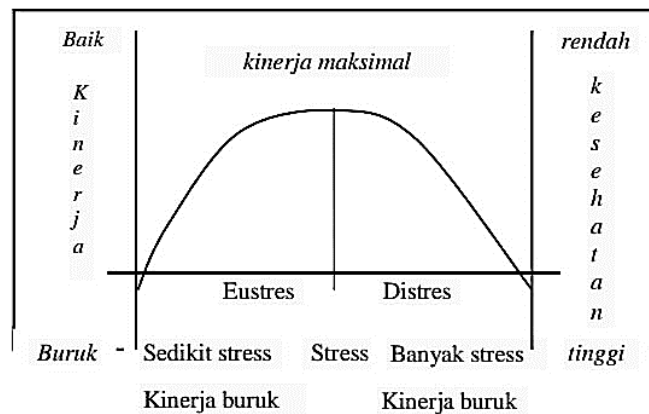
Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Psikoedukasi

Stres dapat diibaratkan sebagai dua sisi dari mata uang logam, yaitu memiliki aspek positif dan negatif. Stres yang memberikan efek positif dikenal sebagai *eustress*, sementara stres yang berdampak negatif disebut *distress*. Stres yang dialami oleh tiga peserta didik dikatakan sebagai

²⁰ Qori Annastasya, Luh Mira Puspita, and Ni Luh Putu Eva Yanti, “Pengaruh Edukasi Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Keperawatan* 14, no. 2 (2022): 45–54, <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/324>.

²¹ Vera Sriwahyuningsih, Mufadhal Barseli, and Desi Afianti, “Mereduksi Stres Akademik Dengan Coping Skill Reducing Academic Stress With Coping Skill,” *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)* 1, no. 4 (2023): 677–686. <https://pekatpkm.my.id/index.php/JP/article/view/118>.

distress. *Distress* dapat menyebabkan penurunan kinerja, kesehatan yang memburuk, dan gangguan dalam hubungan dengan orang lain²². Sebaliknya, ketika seseorang mengalami *eustress*, akan terjadi peningkatan dalam kinerja dan Kesehatan. Hal ini dapat dilihat pada kurva Gambar 3.



Gambar 3. Kurva *Yerkes-Dodson*²³

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres akademik yang tidak diatasi dengan baik dapat memperburuk kesehatan psikologis siswa. Ini termasuk meningkatnya depresi, munculnya rasa cemas akan ujian, menurunnya prestasi akademik, perasaan tidak puas dan kegagalan akademik, serta kemungkinan mengalami *emotional maladjustment*. Stres akademik yang terjadi secara berulang dapat menurunkan daya tahan tubuh yang kemudian menyebabkan sakit, hingga menurunnya kemampuan kognitif, yang berdampak pada pencapaian yang diharapkan²⁴.

Berdasarkan banyaknya permasalahan stres akademik, memunculkan tekanan yang terjadi akibat dari ketidaksesuaian antara kondisi yang diharapkan dengan kenyataan, sehingga menimbulkan kesenjangan antara tuntutan yang ada di lingkungan sekitarnya dengan kemampuan yang ada pada diri individu tersebut untuk memenuhinya. Hal ini dipercaya akan menimbulkan ketidaknyamanan sampai mengancam dirinya. Maka dari itu, pada dasarnya tiap individu pastinya memiliki cara tersendiri untuk mengatasi situasi yang menekannya dengan mengimbangi kemampuan mereka. Salah satu upaya yang bisa dilakukan oleh peserta didik untuk mengurangi stres akademik adalah dengan menggunakan strategi *coping*. Untuk mengurangi stres akademik, terdapat dua strategi *coping* yang bisa dilakukan oleh peserta didik, strategi tersebut adalah *Problem*

²² Lumban Gaol. Buletin Psikologi 24, no. 1. <https://doi.org/10.222146/bpsi.11224>.

²³ Neil Greenberg, 'Ethologically Informed Design and DEEP Ethology in Theory and Practice', in *Health and Welfare of Captive Reptiles* (Springer, 2023), pp. 379–416 <https://doi.org/10.1007/978-3-030-86012-7_12>.

²⁴ Safira Naila and Luh Surini Yulia Savitri, "Efektivitas Intervensi Stres Akademik Secara Daring Pada Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Atas," *Akademika* 12, no. 01 (2023): 47–60. <https://doi.org/10.34005/akademika.v12i01.2569>.

Focused Coping dan *Emotional Focus Coping*.

Setelah mengidentifikasi *stressor*, peserta didik mulai menilai jumlah sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi *stressor-stressor* tersebut, yang kemudian memilih strategi *coping* apa yang akan dilakukan. Hal ini tergambarkan secara garis besar melalui hasil *review* pada saat masa pendampingan yang diberikan oleh peserta didik.

a. Peserta didik pertama

Peserta didik ini mengalami tuntutan dari orang tua/wali untuk selalu mendapat peringkat. Setelah orang tua nya bercerai, peserta didik tinggal dengan neneknya. Peserta didik dituntut dengan harus memiliki banyak kegiatan seperti sekolah, les, OSN, dan ekstrakurikuler. Meskipun dengan banyaknya kegiatan tersebut yang membuat peserta didik terkadang merasa lelah, neneknya tetap menuntut supaya peserta didik mempertahankan nilainya untuk stabil bahkan naik, dan tidak boleh sampai tidak mendapat peringkat 1. Jika peserta didik mengalami penurunan nilai, hal itu membuatnya mendapat caci maki dari sang nenek dengan menyebut kata binatang. Peserta didik juga tidak diperbolehkan keluar rumah sama sekali selain urusan sekolah, les, ekstrakurikuler, dan OSN. Dari berbagai tuntutan tersebut, membuat peserta didik menjadi stres dan berdampak pada akademiknya.

Tabel 1. Aspek *Problem Focused Coping* pada peserta didik yang mengalami tuntutan dari orang tua/wali untuk selalu mendapat peringkat

Permasalahan	Aspek	Strategi
Mengalami tuntutan dari orang tua/wali untuk selalu mendapat peringkat.	<i>Planful Problem Solving</i>	Memprioritaskan tugas-tugas berdasarkan tingkat urgensi, Menyusun jadwal belajar dengan terstruktur, rutin menilai kemajuan dan penyesuaian untuk mengurangi tekanan.
	<i>Confrontative Coping</i>	Berbicara terbuka kepada orang tua/wali tentang tuntutan dan dampaknya pada kesejahteraan psikologis.
	<i>Seeking Social Support</i>	Mencari dukungan dari keluarga untuk mendapat pemahaman.

Kemudian, peserta didik menggunakan *problem focused coping* sebagai strategi untuk mengurangi stres akademiknya dengan cara, memprioritaskan tugas-tugas berdasarkan tingkat urgensi nya, menyusun jadwal belajar yang lebih terstruktur dengan membagi waktu belajar dan istirahat. Peserta didik juga rutin menilai progres atau kemajuan dan melakukan penyesuaian. Terakhir, peserta didik memutuskan untuk berbicara secara terbuka kepada neneknya yang

dikatakan sebagai pengganti dari orang tua peserta didik.

Berdasarkan strategi *problem focused coping* yang telah diterapkan oleh peserta didik ini, memberikan dampak positif untuk mengatasi tuntutan akademik dari orang tua/wali untuk selalu mendapat peringkat. Dengan memprioritaskan tugas berdasarkan urgensi, peserta didik menjadi lebih fokus dalam mengerjakan pekerjaan sekolah yang benar-benar berdampak pada hasil akademiknya sekaligus mengurangi kewalahan akibat banyaknya beban akademik. Selain itu, dengan menyusun jadwal belajar yang lebih terstruktur, peserta didik dapat membagi waktu antara kegiatan belajarnya dengan istirahatnya agar bisa meningkatkan produktivitas tanpa merasa terbebani. Evaluasi progres berkala juga membantu peserta didik untuk memahami perkembangan akademiknya dan melakukan penyesuaian strategi belajar jika diperlukan, sehingga stres akan ketidakpastian dalam pencapaian akademik dapat diminimalisir. Berbicara terbuka kepada wali (neneknya) juga memberikan dampak penting dalam mengurangi tekanan psikologis yang dirasakannya. Meskipun tuntutan tetap ada, komunikasi yang lebih baik dengan neneknya membantu peserta didik merasa lebih didengar dan dipahami sekaligus terkontrol dalam menghadapi tekanan akademik.

b. Peserta didik kedua

Peserta didik ini mengalami kesulitan untuk konsentrasi saat pembelajaran. Ia mengidentifikasi bahwa faktor yang mengganggu konsentrasinya seperti, suara bising kelas, ajakan teman untuk mengobrol, mengantuk dan kesulitan memahami materi pelajaran dengan cepat dan tepat. Namun, yang menjadi faktor utamanya adalah kesulitan memahami materi pelajaran dengan cepat dan tepat. Hal ini membuat peserta didik merasa stres terhadap akademiknya karena seringkali merasa tidak mampu mengikuti pembelajaran. Kemudian peserta didik ini menggunakan *problem focused coping* sebagai strategi untuk mengurangi stres akademiknya dengan cara, mengatur lingkungan belajarnya, memperhatikan kualitas tidurnya, membuat perencanaan terkait materi yang dia rasa sulit dan butuh latihan yang lebih, serta mulai berani untuk meminta bantuan kepada teman dan guru.

Berdasarkan strategi *problem focused coping* yang telah diterapkan oleh peserta didik ini, memberikan dampak positif untuk mengatasi kesulitan konsentrasi saat pembelajaran. Dengan duduk di bangku depan, membantu mengurangi gangguan sosial dan meningkatkan perhatian terhadap Pelajaran. Sementara memperbaiki kualitas tidur dengan mengurangi begadang membuat peserta didik lebih segar saat sekolah dan siap menerima materi pelajaran. Selain itu, menyusun jadwal belajar dan latihan soal dengan rutin membantu peserta didik memahami materi dengan

lebih baik dan siap menghadapi tantangan akademik, dan dengan berani meminta bantuan kepada teman atau guru, membuat ia merasa tidak sendirian dalam kesulitannya sekaligus mendapat support untuk terus berkembang. Strategi yang telah diterapkan oleh peserta didik membuat perasaan tertekan akibat merasa tertinggal materi menjadi berkurang.

Tabel 2. Tabel Aspek *Problem Focused Coping* pada peserta didik yang mengalami kesulitan untuk konsentrasi saat pembelajaran

Permasalahan	Aspek	Strategi
Mengalami kesulitan untuk konsentrasi saat pembelajaran.	<i>Planful Problem Solving</i>	Mengidentifikasi faktor-faktor yang mengganggu konsentrasi dengan duduk di bangku depan supaya tidak ngobrol dengan teman, mengurangi begadang, membuat perencanaan terkait materi yang sulit, seperti rajin berlatih soal-soal materi, menonton <i>youtube</i> pembelajaran.
	<i>Confrontative Coping</i>	Berani meminta bantuan kepada teman dan guru untuk membantu memahami materi yang sulit.
	<i>Seeking Social Support</i>	Mencari dukungan dari teman dan guru untuk mengatasi masalah dan mendapat bantuan lebih lanjut.

c. Peserta didik ketiga

Peserta didik ini mengalami kendala untuk menentukan cita-cita sesuai keinginan pribadi. Hal ini terjadi karena pelampiasan ambisi orang tuanya, dimana kedua kakak peserta didik sudah gagal untuk menjadi seperti yang orang tuanya inginkan. Sehingga, peserta didik ini menjadi harapan terakhir sekaligus harapan terbesar bagi orang tuanya. Peserta didik berkeinginan untuk memiliki cita-cita yang lain yang sesuai dengan keinginannya, hal tersebut sudah pernah dikomunikasikan kepada orang tuanya, namun itu membuat peserta didik mendapat kekerasan fisik dari orang tuanya. Hal ini membuat peserta didik merasa stres sampai berdampak pada akademiknya di sekolah.

Kemudian peserta didik ini menggunakan *emotional focused coping* sebagai strategi untuk mengurangi stres akademiknya dengan cara, mencoba menerima perasaan yang sedang dialami seperti cemas, melakukan *journaling*, mengatur waktu untuk diri sendiri seperti mencari kesenangan dalam hal yang positif untuk memulihkan energi seperti mengikuti ekskul yang ia senangi, mengunjungi psikolog untuk berbagi cerita mengenai hal-hal yang ditakuti. Menurut peserta didik,

yang utamanya adalah mencoba memahami sudut pandang orang tua, bahwa pada dasarnya orang tua pasti menginginkan yang terbaik untuk anaknya.

Tabel 3. Tabel Aspek *Emotional Focused Coping* pada peserta didik yang mengalami kendala menentukan cita-cita sesuai keinginan pribadi

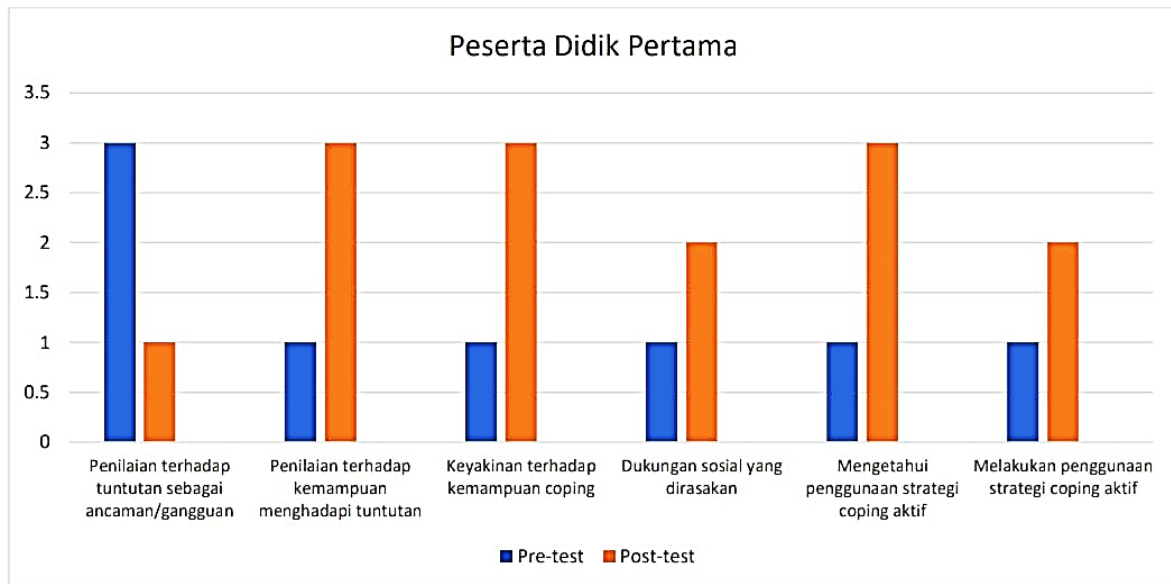
Permasalahan	Aspek	Strategi
Mengalami kendala menentukan cita-cita sesuai keinginan pribadi.	<i>Positive Reappraisal</i>	Mencoba memahami sudut pandang orang tua sebagai bentuk kepedulian dan keinginan mereka yang terbaik untuk anaknya.
	<i>Accepting Responsibility</i>	Mengatur waktu untuk diri sendiri, sebagai tanggung jawab terhadap kesejahteraan pribadi.
	<i>Self-Countrolling</i>	Menerima perasaan melalui <i>journaling</i> untuk mengelola emosi.
	<i>Distancing</i>	Mengunjungi psikolog untuk berbagi cerita dan perasaan, memberikan jarak emosional dan dukungan objektif.
	<i>Escape Avoidant</i>	Mencari kesenangan dalam aktivitas positif seperti mengikuti ekstrakurikuler

Berdasarkan strategi emotional focused coping yang telah diterapkan oleh peserta didik ini, memberikan dampak positif untuk mengatasi kendala menentukan cita-cita sesuai keinginan pribadi. Dengan mencurahkan emosi melalui *journaling*, peserta didik dapat meredakan kecemasan dan memahami pikirannya dengan lebih positif. Mengatur waktu untuk diri sendiri dengan melakukan aktivitas yang disukai juga membantu mengurangi tekanan yang dirasakannya. Selain itu, dengan mencoba memahami sudut pandang orang tua membuatnya lebih menerima tuntutan yang ada, serta keputusan mengunjungi psikolog membantu peserta didik mendapat dukungan tambahan, sehingga ia merasa lebih tenang dan termotivasi.

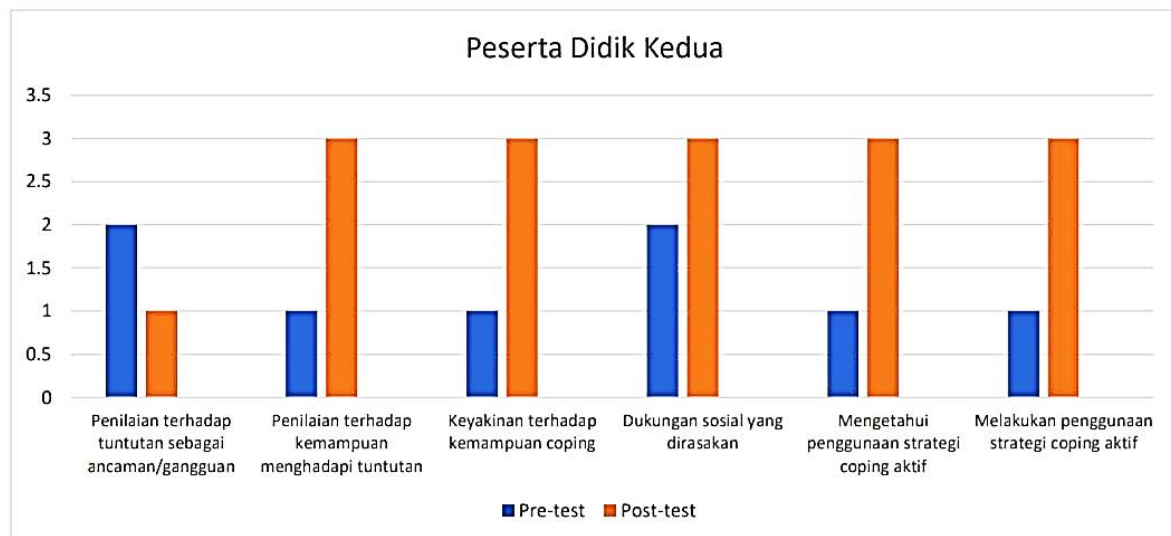
Penelitian serupa dilakukan kepada mahasiswa psikologi Universitas Padjajaran angkatan 2013, 2014, dan 2015 oleh Rosita tentang berbagai jenis strategi *coping*. Hasil menunjukkan bahwa strategi *problem focused coping* dalam menangani masalah terfokus, digunakan lebih banyak oleh 48.3% dari peserta²⁵. Disamping itu, terkait pelaksanaannya, Sebagian peserta didik memilih untuk menggunakan salah satu strategi terlebih dahulu, sedangkan sebagian lainnya mencoba semua

²⁵ Azmy, Nurihsan, and Yudha. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>.

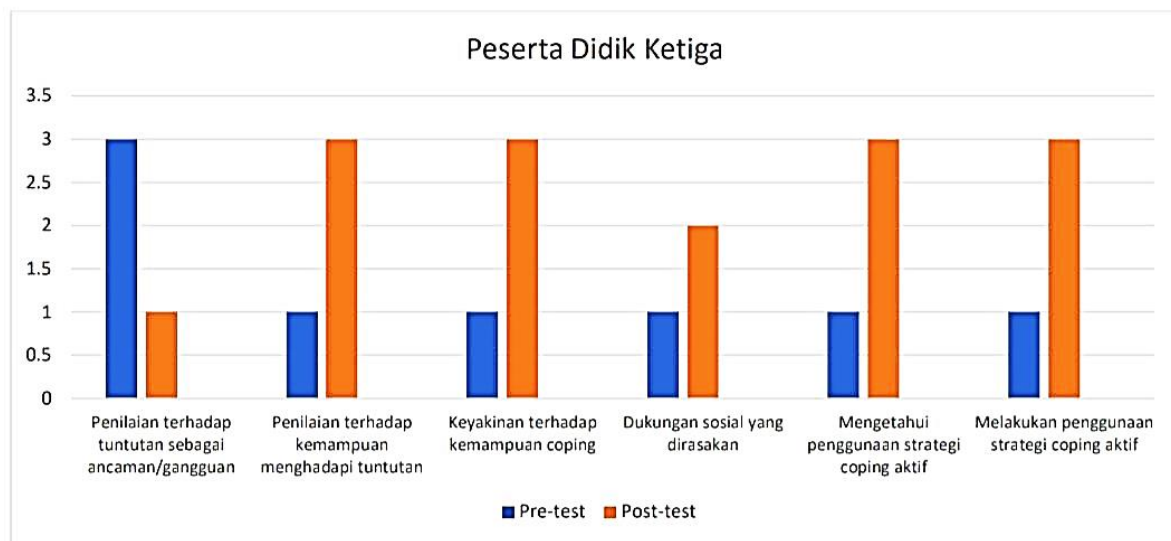
strategi yang ada untuk mengetahui yang paling cocok untuk mengurangi stres yang disebabkan oleh akademik. Setelah mengikuti program psikoedukasi, peserta didik mulai mengalami perubahan pola pikir mengenai cara mereka memandang tuntutan akademik. Ada yang melihat ujian dan tugas sebagai bekal, dan ada yang melihatnya sebagai tantangan serta *reward*.



Gambar 4. Kondisi peserta didik pertama sebelum dan setelah psikoedukasi



Gambar 5. Kondisi peserta didik kedua sebelum dan setelah psikoedukasi



Gambar 6. Kondisi peserta didik ketiga sebelum dan setelah psikoedukasi

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan tentang stres akademik yang dialami oleh ketiga peserta didik, dapat dikatakan bahwa psikoedukasi memberikan dampak yang positif. Sebelum psikoedukasi, peserta didik merasakan ancaman/gangguan yang tinggi terkait tuntutan dari orang tua dan kesulitan konsentrasi, tetapi setelah psikoedukasi persepsi ancaman/gangguan ini berkurang menjadi rendah. Keyakinan peserta didik terhadap kemampuan *coping* mereka juga meningkat dari rendah menjadi tinggi, menunjukkan peningkatan dalam cara mereka menghadapi stres. Selain itu, terdapat juga peningkatan dalam pengakuan terhadap dukungan sosial yang dirasakan, serta pengetahuan mengenai penggunaan strategi *coping* yang aktif, sehingga peserta didik kini sudah melakukan strategi yang lebih efektif dan terencana. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berhasil mengurangi stres akademik dan meningkatkan kemampuan *coping* peserta didik, sehingga mereka lebih siap menghadapi tuntutan akademik dan emosional.

Berdasarkan berbagai tanggapan serta penjelasan yang diberikan peserta didik tentang memahami cara mengurangi stres akademik mereka melalui strategi *coping*, dapat dikatakan bahwa kegiatan PKM ini telah memberikan kontribusi untuk menurunkan stres akademik. Terlihat bahwa adanya peningkatan dalam penilaian terhadap kemampuan menghadapi tuntutan akademik, peningkatan keyakinan dalam menerapkan strategi *coping*, serta peningkatan dukungan sosial yang dirasakan oleh peserta didik. Selain itu, selama masa pendampingan, peserta didik diberikan kesempatan untuk merefleksikan pengalaman mereka dalam menerapkan strategi *coping*. Berdasarkan hasil *review* pada saat masa pendampingan, peserta didik melaporkan bahwa mereka merasa lebih mampu mengelola tekanan yang dirasakannya dan memiliki pola pikir yang lebih

positif terhadap tuntutan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang dilaksanakan berhasil membantu peserta didik dalam menurunkan tingkat stres akademik mereka.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai strategi *coping* untuk mengurangi stres akademik pada seluruh peserta didik kelas 8C SMPN 180 Jakarta, dengan tiga peserta didik sebagai target intervensi utama. Psikoedukasi dilakukan dengan memberikan materi *coping stress*, praktik teknik relaksasi, serta pendampingan selama 2 minggu. Berdasarkan perbandingan dari hasil *pre-test* dan *post-test* beserta *review* pada masa pendampingan dapat dikatakan bahwa para peserta didik merasa terbantu untuk mengurangi stres akademik yang dialaminya sehingga perasaan tertekan yang menjadi beban bagi mereka dapat berkurang dengan menerapkan strategi *coping* secara konsisten. Melalui program ini, SMPN 180 Jakarta juga mendapatkan manfaat berupa peningkatan pemahaman terhadap pentingnya kesehatan mental siswa dan strategi sederhana yang bisa diterapkan di lingkungan sekolah.

Sebagai Langkah selanjutnya, penelitian ini diusulkan untuk dikembangkan dengan lebih luas, mencakup berbagai tingkat pendidikan lainnya seperti SD dan SMA untuk mengidentifikasi keberagaman strategi *coping* yang relevan yang sesuai dengan usia dan lingkungan pendidikan. Karena pada jenjang sekolah dasar, peserta didik mulai beradaptasi dengan lingkungan sekolah yang lebih terstruktur, sehingga penting untuk membekali mereka dengan strategi *coping* sejak dini agar dapat mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan manajemen stres secara optimal. Sementara itu, pada jenjang sekolah menengah atas, tekanan akademik akan semakin tinggi karena adanya tuntutan kelulusan, persiapan ujian nasional, seleksi perguruan tinggi yang membuat strategi *coping* menjadi krusial dalam membantu mereka mengelola beban akademik dan menjegah dampak negatif kesehatan mental. Selain itu, program pelatihan yang berkelanjutan juga perlu diadakan untuk guru dan orang tua siswa agar mereka lebih memahami cara mendukung peserta didik dalam mengatasi stres akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, khususnya tim dosen mata kuliah psikologi pendidikan atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang diberikan selama proses pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada SMPN 180 Jakarta, khususnya kepada kepala sekolah, para guru serta peserta didik kelas 8C yang telah memberikan kesempatan dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Rasa terima kasih juga peneliti sampaikan kepada Universitas

Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka atas dukungan akademik yang diberikan, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana sebagai bagian dari pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Anastasya, Qori, Luh Mira Puspita, and Ni Luh Putu Eva Yanti, 'Pengaruh Edukasi Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Keperawatan*, 14.2 (2022), 45–54
- Atmasari, Ayuning, and Tsarwah Adzkia, 'Strategi Coping Stress Remaja Dalam Menghadapi Perceraian Orangtua', *Jurnal Psimawa*, 6.1 (2023) <<https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2777>>
- Azmy, Amy Noerul, Achmad Juntika Nurihsan, and Eka Sakti Yudha, 'Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat', *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1.2 (2017), 197–208 <<https://doi.org/10.30653/001.201712.14>>
- Greenberg, Neil, 'Ethologically Informed Design and DEEP Ethology in Theory and Practice', in *Health and Welfare of Captive Reptiles* (Springer, 2023), pp. 379–416 <https://doi.org/10.1007/978-3-030-86012-7_12>
- Ikhsan, Miftahul; Sinring, Abdullah; Fadhilah, Nur Umar, 'Pengaruh Strategi Coping Terhadap Stres', *Pinisi Journal of Art, Humanity 7 Social Studies*, 0 (2024)
- Iqsa, Windy, and Yayan Alpian, 'Konseling Dan Psikoedukasi Coping Stress Pada Masyarakat Desa Dawuan Timur Di Masa Covid 19', *Prosiding Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2.1 (2022), 698–705
- Jalal, Novita Maulidya, Muhrajan Piara, and Wilda Ansar, 'Upaya Peningkatan Coping Stress Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru', *Al-Riwayah: Jurnal Kependidikan*, 14.1 (2022), 146–63
- Legowo, B, D Aliffia, D A Anggraini, and ..., 'Penerapan Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Wbp Di Lp Kelas Iib Amuntai', *Journal of Community Dedication*, 4.1 (2024), 28–41
- Lembang, Galdies Betsi, Arthur Huwae, and Rotua M. Siregar, 'Program Coping Mechanism Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Di Masa Pandemi COVID-19 (Coping Mechanism Program for Managing Student Academic Stress During The COVID-19 Pandemic)', *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1.1 (2022), 1–10
- Lumban Gaol, Nasib Tua, 'Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional', *Buletin Psikologi*, 24.1 (2016), 1 <<https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>>
- Naila, Safira, and Luh Surini Yulia Savitri, 'Efektivitas Intervensi Stres Akademik Secara Daring Pada Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Atas', *Akademika*, 12.01 (2023), 47–60 <<https://doi.org/10.34005/akademika.v12i01.2569>>
- Nurfajriah, Anissa, and Rilla Sovitriana, 'Rancangan Terapi Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Wanita Di Panti Sosial Jakarta', *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 1.01 (2021), 127–34
- Pradana, I Gusti Ngurah Ade, and Luh Kadek Pande Ary Susilawati, 'Peran Problem Focused Coping Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kecemasan Remaja SMA Yang Akan Menempuh Ujian Nasional', *Jurnal Psikologi Udayana*, 1–11.2010 (2019), 3
- Purwati, Purwati, Muhammad Japar, Susmawati Surya Asih, and Zulfa Zuyyina Rifki, 'Implementasi Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Penanaman Sikap Peduli Sosial Pada Siswa

- SMP Islam Sarbini Grabag', *JMP (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 7.1 (2022), 825–31
- Rosanti, Purwanti, and Luhur Wicaksono, 'Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak', *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11.9 (2022), 1576–83 <<https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>>
- Sentani, Sherly Rosita Edi, 'Gambaran Bentuk Coping Stress Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Stres Akademik', *Skripsi, Universitas Padjadjaran, Bandung*, 2015, 1–10
- Sriwahyuningsih, Vera, Mufadhal Barseli, and Desi Afrianti, 'Mereduksi Stres Akademik Dengan Coping Skill Reducing Academic Stress With Coping Skill', *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1.4 (2023), 677–86
- Taufik, Taufik, 'Limitasi Stres Akademik Siswa SMP Negeri Di Kabupten Barru', *Jurnal Wahana Konseling*, 4.2 (2021), 113–22 <<https://doi.org/10.31851/juang.v4i2.6354>>