

Konseling kelompok *rational emotive behavior therapy*: sebuah alternatif dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa

Ade Herdian Putra^{1*)}, Netrawati Netrawati¹, Yeni Karneli¹

¹Universitas Negeri Padang, Indonesia

*) Correspondence author, e-mail: adeherdian60@gmail.com.

Abstract: Online lectures conducted when the COVID-19 pandemic hit Indonesia caused various problems, especially for students. One of the problems that arise in students is experiencing academic stress. One alternative in dealing with students' academic stress in attending online lectures is through group counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy approach. This research uses a literature study approach. The purpose of this study was to explore and examine the literature related to academic stress and group counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy approach. The result of this study is a narrative description of Rational Emotive Behavior Therapy group counseling as an alternative in dealing with student academic stress in attending online lectures.

Keywords: Academic Stress, REBT

Article History: Received on 08/01/2022; Revised on 19/02/2022; Accepted on 10/04/2022; Published Online: 26/05/2022.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author.

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*) telah melanda Indonesia sejak pertengahan bulan Maret 2020. Salah satu perubahan yang terjadi ketika pandemi COVID-19 melanda Indonesia adalah segala kegiatan dialihkan berbasis daring, termasuk perkuliahan di perguruan tinggi. Zhafira, Yenny, dan Clariyaton (2020) menjelaskan bahwa perkuliahan daring adalah perkuliahan yang memanfaatkan jaringan internet dan dilakukan dalam jarak jauh. Selanjutnya Mulyana, Rainanto, Astrini, dan Puspitasari (2020) menjelaskan bahwa perkuliahan daring adalah perkuliahan jarak jauh dengan memanfaatkan *platform* pembelajaran berbasis digital dan memanfaatkan jaringan internet.

Perkuliahan daring sebenarnya sudah mulai diterapkan di Indonesia sebelum pandemi COVID-19 ini melanda, namun dari pengaplikasiannya masih belum maksimal. Hal ini terkait dengan kesiapan dari segi fasilitas perkuliahan daring dan kesiapan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring. Salah satu dampak kurangnya persiapan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring ini adalah timbulnya stres akademik. Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) menjelaskan bahwa stres adalah kondisi tertekan yang dialami seseorang karena tidak mampu memenuhi tuntutan. Gejala yang timbul dapat berupa masalah kognitif, masalah emosional, masalah perilaku, dan masalah fisik. Stres yang berkaitan dengan akademik disebut dengan stres akademik. Lebih lanjut Putra dan Riska (2020) juga menjelaskan bahwa stres akademik adalah stres yang diakibatkan karena tidak mampunya seseorang dalam memenuhi tuntutan akademik, sehingga merasa tertekan dan menimbulkan gejala perilaku, fisik, emosional, dan kognitif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lubis, Ayunda, dan Rasyid (2021) pada mahasiswa aktif FISIP Universitas Mulawarman ditemukan mahasiswa mengalami stres dalam mengikuti perkuliahan daring selama pandemi COVID-19 dalam kategori sedang sebanyak 80 orang mahasiswa (39,2%), kategori tinggi sebanyak 55 orang (27%), kategori rendah sebanyak 48 orang (21%), kategori sangat tinggi sebanyak 14 orang (6,9%), dan kategori sangat rendah sebanyak 11 orang (5,4%). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Norma, Widianti, & Hartiningsih (2021) pada mahasiswa Program Studi keperawatan STIKES Dharma Husada Bandung dalam mengikuti perkuliahan daring selama pandemi COVID-19, ditemukan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut berada pada kategori sedang sebesar 39,8 %. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Ellis (2021) pada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Patimura ditemukan sebanyak 70 % mahasiswa mengalami stres akademik dalam mengikuti perkuliahan daring selama pandemi COVID-19. Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik selama mengikuti perkuliahan dari selama pandemi COVID-19.

Stres akademik yang dialami mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring ini dikarenakan kurangnya kesiapan dalam kemandirian dalam mengikuti perkuliahan daring dan kurang memadainya fasilitas untuk mengikuti perkuliahan daring (Andiarna & Estri, 2020). Selain itu, Harahap, Dinda, dan Samsul (2020) menjelaskan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan daring disebabkan oleh kesulitan mahasiswa beradaptasi dengan sistem perkuliahan daring. Selain itu, persepsi negatif mahasiswa terhadap perkuliahan daring juga menjadi penyebab mahasiswa mengalami stres akademik.

Faktor-faktor penyebab timbulnya stres akademik yang dialami mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring dapat berasal dari diri mahasiswa sendiri dan dapat pula berasal dari luar diri mahasiswa. Liviana, Mohammad, dan Bastomi (2020) menjelaskan bahwa faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa adalah timbulnya kejenuhan dalam mengikuti perkuliahan daring, sedangkan faktor dari luarnya adalah mahasiswa tidak memiliki fasilitas yang mendukung untuk mengikuti perkuliahan daring. Fasilitas ini dapat berupa jaringan internet yang memadai dan alat kelengkapan perkuliahan daring. Pada penelitian yang dilakukan oleh Pawicara dan Conilie (2020) ditemukan bahwa penyebab utama stres akademik yang dialami mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring adalah karena banyaknya tugas dan mahasiswa tidak memahami cara mengerjakan tugas tersebut, sehingga menimbulkan rasa malas, kehilangan semangat, stres, sulit tidur, dan bosan terhadap materi perkuliahan.

Salah satu cara dalam mengatasi stres akademik adalah dengan menggunakan pendekatan konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam konseling kelompok terhadap klien yang mengalami stres akademik. Hal ini dapat dilihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Pendekatan konseling REBT dapat mengatasi stres akademik. Hal ini dapat dilihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018) pada peserta didik SMP IT Masjid Syuhadak Yogyakarta yang menemukan bahwa konseling kelompok REBT memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengatasi stres akademik. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa termasuk perilaku malasuai yang terdapat dalam konsep pendekatan REBT.

Corey (2015) menjelaskan bahwa salah satu karakteristik perilaku bermasalah menurut pendekatan REBT adalah tidak mau menerima kenyataan, sehingga dapat menyebabkan gangguan emosi dan pikiran. Salah satu bentuk gangguan emosi yang dimaksud itu adalah stres akademik. Stres akademik timbul akibat adanya keyakinan irasional mahasiswa terhadap sistem perkuliahan daring, sehingga terbentuknya persepsi negatif mahasiswa terhadap perkuliahan daring tersebut. Oleh karena kondisi demikian, mahasiswa menjadi tertekan dan mengalami stres akademik.

Artikel ini akan menjelaskan konseling kelompok REBT dalam bentuk deskripsi naratif. Tujuannya adalah untuk mengkaji berbagai literatur-literatur yang terkait dengan konseling kelompok REBT dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika anggota kelompok dalam proses layanannya. Teknik-teknik yang digunakan dalam konseling REBT berfokus pada merasioanalkan pikiran dan emotif anggota kelompok. Hal ini berkaitan dengan persepsi negatif anggota kelompok terhadap perkuliahan daring. Persepsi negatif inilah yang diupayakan berubah menjadi keyakinan yang rasional, sehingga anggota kelompok memiliki persepsi yang positif terhadap perkuliahan daring. Hal inilah yang dapat mereduksi stres akademik mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur. Hasan (2008) menjelaskan bahwa studi literatur adalah penelitian yang dilakukan dengan menelusuri dan mengumpulkan berbagai literatur, seperti buku, catatan, dan laporan hasil penelitian untuk membahas suatu fenomena dan menemukan solusi dari masalah yang ada dalam fenomena tersebut. Lebih lanjut Sugiyono (2012) juga menjelaskan bahwa studi literatur adalah penelitian kajian teoritis dengan menelusuri berbagai literatur yang berkaitan dengan situasi sosial, sehingga permasalahan dalam situasi sosial tersebut dapat ditemukan solusinya.

Penelitian ini dilakukan dengan menelusuri berbagai literatur-literatur yang berkaitan dengan stres akademik dan pendekatan konseling kelompok REBT. Peneliti menggunakan berbagai literatur, seperti buku, artikel ilmiah, dan laporan hasil penelitian. Dari pengumpulan dan penelusuran berbagai literatur tersebut, akan dibahas permasalahan stres akademik dan ditawarkan solusi pendekatan konseling kelompok REBT dalam mengatasi stres akademik mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring saat pandemi COVID-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres Akademik Mahasiswa dalam Mengikuti Perkuliahan Daring

Pada dasarnya stres adalah kondisi tidak berdayanya seseorang secara psikologis, biologis, dan sistem sosial untuk memenuhi keinginan (Sarafino & Timothy, 2011). Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) juga menjelaskan bahwa stres adalah kondisi tertekan karena tidak mempunya seseorang memenuhi tuntutan yang ada pada dirinya. Berkaitan dengan hal tersebut, artinya stres akademik adalah stres yang bersumber dari hal-hal yang berkaitan dengan akademik.

Misra dan Castillo (2004) menjelaskan bahwa stres akademik diakibatkan karena persepsi yang kurang baik terhadap kegiatan perkuliahan, sehingga seseorang akan merasa tertekan setiap akan mengikuti perkuliahan tersebut. Lebih lanjut Desmita (2010) menjelaskan bahwa gejala stres akademik, yaitu: (1) takut yang berlebihan mendapatkan nilai rendah, (2) gelisah karena banyaknya tuntutan perkuliahan, dan kurangnya semangat dalam perkuliahan.

Sarafino dan Timothy (2011) menjelaskan ada beberapa gejala yang timbul akibat stres akademik, yaitu masalah perilaku, masalah kognitif, masalah hubungan sosial, dan masalah emosional. Undriani, Yusri, dan Sukmawati, (2015) juga menjelaskan bahwa salah satu gejala emosional yang diakibatkan oleh stres akademik adalah mudah tersinggung. Gejala-gejala ini tentunya akan menghambat mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring secara optimal.

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring disebabkan karena kurangnya kesiapan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring. Mahasiswa belum sepenuhnya dapat beradaptasi dengan sistem perkuliahan daring. Pawicara dan Conilie (2020) menjelaskan salah satu masalah dalam perkuliahan daring adalah kurangnya penguasaan materi perkuliahan oleh mahasiswa, sehingga mahasiswa berpersepsi negatif terhadap sistem perkuliahan daring. Lebih lanjut Ellis (2021) menjelaskan bahwa permasalahan perkuliahan daring terutama sekali terletak persepsi mahasiswa yang menganggap perkuliahan daring adalah sesuatu hal yang membosankan. Selain itu, fasilitas untuk menunjang perkuliahan daring belum dimiliki oleh mahasiswa sepenuhnya. Kondisi-kondisi seperti inilah yang membuat mahasiswa mengalami stres akademik yang disebabkan oleh sistem perkuliahan daring.

Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy

Konseling kelompok adalah salah satu jenis layanan Bimbingan dan Konseling. Prayitno dan Erman Amti (2008) menjelaskan konseling kelompok adalah konseling yang dilakukan dengan format kelompok, dimana layanan konseling tersebut memanfaatkan dinamika anggota kelompok dalam membahas suatu permasalahan dan arahnya menemukan solusi dari permasalahan yang dibahas. Permasalahan yang dibahas dalam konseling kelompok adalah masalah yang berasal dari anggota kelompok itu sendiri.

Penyelenggaraan konseling kelompok dapat menggunakan berbagai pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling. Salah satu pendekatan konseling yang dapat diaplikasikan dalam layanan konseling kelompok adalah pendekatan REBT. Corey (2015) menjelaskan pendekatan REBT adalah pendekatan konseling yang berupaya untuk mengubah keyakinan irasional seseorang menjadi keyakinan yang rasional.

REBT lebih menekankan pada fungsi kognitif, emotif, dan perilaku. Corey (2015) menjelaskan bahwa salah satu karakteristik perilaku bermasalah menurut pendekatan REBT adalah kesalahan dalam persepsi terhadap keadaan. Artinya ada keyakinan yang tidak rasional terhadap hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Persepsi terbentuk karena pikiran. Oleh karena itu, jika pikiran terganggu, maka keadaan emosional seseorang juga akan terganggu. Pendekatan REBT mengupayakan agar keyakinan yang irasional ini dapat diubah menjadi keyakinan yang rasional. Dampak dari keyakinan yang tidak rasional pada seseorang adalah timbulnya gejala emosional, seperti stres dan kecemasan. Oleh karena itu, pendekatan REBT berupaya memperbaiki pikiran seseorang terlebih dahulu, sehingga gangguan-gangguan emosi, seperti stres akademik dapat diatasi.

Konseling Kelompok Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai Upaya dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring pada dasarnya disebabkan oleh persepsi mahasiswa terhadap perkuliahan daring itu sendiri. Mahasiswa mempersepsikan perkuliahan daring adalah sistem perkuliahan yang rumit, sehingga mahasiswa cenderung merasa tertekan jika tidak mampu memenuhi tuntutan dari sistem perkuliahan daring. Persepsi seperti ini termasuk keyakinan irasional, sehingga perlu diubah menjadi keyakinan yang rasional.

Penyebab mahasiswa mengalami stres akademik dalam mengikuti perkuliahan daring adalah karena keyakinannya yang irasional terhadap perkuliahan daring. Idealnya mahasiswa mampu memiliki persepsi yang positif terhadap sistem perkuliahan daring, artinya mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan sistem perkuliahan daring tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pawicara dan Conilie (2020) ditemukan bahwa mahasiswa menganggap perkuliahan daring adalah hal yang membuat jenuh dan membosankan. Keyakinan seperti inilah yang mesti diubah melalui konseling kelompok dengan pendekatan REBT.

Corey (2015) menyebutkan ada lima komponen untuk mengidentifikasi sistem keyakinan seseorang terdistorsi menurut pendekatan REBT, yaitu:

1. *Achievement event* (A), yaitu peristiwa yang bersumber dari orang lain atau diri sendiri.
2. *Believe* (B), yaitu sistem kepercayaan seseorang.
3. *Consequence* (C), yaitu akibat atau konsekuensi dari keyakinan yang irasional.
4. *Disputing* (D), yaitu konfrontasi terhadap keyakinan irasional seseorang.
5. *Effect* (E), yaitu dampak dari intervensi dari konfrontasi terhadap keyakinan tersebut.

Teknik yang digunakan dalam mengatasi stres akademik melalui pendekatan konseling kelompok REBT adalah teknik latihan asertif, yaitu latihan dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan secara jujur (teknik emotif), *home work assignment*, yaitu teknik memberika tugas sebagai tanggungjawab anggota kelompok terhadap komitmennya (teknik kognitif), *reinforcement*, yaitu penguatan terhadap perubahan positif yang dilakukan oleh anggota kelompok (teknik behavioristik), dan teknik *dispute cognitive*.

Ada beberapa langkah konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam mengatasi stres akademik mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring, yaitu:

1. Tahap pembinaan hubungan

Corey (2015) menjelaskan tahap pembinaan hubungan adalah langkah awal dalam menentukan suksesnya kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok harus menciptakan suasana yang hangat dan akrab, sehingga para anggota kelompok merasa keberadaannya dalam kelompok sangatlah berarti.

2. Tahap pengelolaan pikiran dan pandangan

Pada tahap ini, pemimpin kelompok mesti memperhatikan komponen A-B-C-D-E yang ada dalam pendekatan konseling REBT. Pemimpin kelompok perlu mengeksplorasi pengalaman atau masalah yang ada pada anggota kelompok dan mengidentifikasi keyakinan yang irasional. Pada tahap pengelolaan perasaan ini, pemimpin kelompok dapat menggunakan teknik asertif, artinya pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur. Dalam hal ini permasalahan yang dikemukakan oleh anggota kelompok terkait dengan stres akademik dalam mengikuti perkuliahan daring.

Selain itu, pemimpin kelompok perlu melakukan konfrontasi pemikiran irasional anggota kelompok ini dengan teknik *dispute cognitive*. Teknik *dispute cognitive* mengupayakan agar keyakinan irasional anggota kelompok dapat berubah menjadi keyakinan yang rasional. Dalam hal ini keyakinan atau persepsi yang irasional terhadap perkuliahan daring dapat berubah menjadi keyakinan atau persepsi yang positif.

3. Tahap pengelolaan emotif dan afektif

Pada tahap ini pemimpin kelompok dapat menggunakan teknik *home work assignment*. Tujuan dari teknik ini adalah agar anggota kelompok dapat berkomitmen terhadap keyakinan irasional yang telah diperolehnya dan dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini tentunya pemimpin kelompok membuat komitmen dengan anggota kelompok. Komitmen ini dilakukan setelah anggota kelompok memperoleh keyakinan yang rasional. Dalam hal ini keyakinan rasional yang dimaksud adalah keyakinan positif terhadap perkuliahan daring. Artinya anggota kelompok akan bertanggungjawab terhadap keyakinan rasional yang baru diperolehnya untuk diterapkan dalam mengikuti perkuliahan daring.

4. Tahap pengelolaan tingkah laku

Salah satu teknik yang digunakan dalam pengelolaan tingkah laku adalah teknik *reinforcement*. Dalam hal ini anggota kelompok akan diminta menyampaikan keyakinan rasional yang telah diperolehnya. Setiap anggota kelompok yang telah mengemukakan keyakinan rasional, harus diapresiasi positif oleh pemimpin kelompok. Tujuannya adalah agar keyakinan rasional itu dapat membentuk perilaku baru yang positif. Perilaku baru yang positif itu adalah perilaku positif dalam mengikuti perkuliahan daring, sehingga stres akademik dalam mengikuti perkuliahan daring dapat diatasi.

Konseling kelompok REBT terbukti dapat mengatasi stres akademik. Hal ini dapat dilihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Wati (2019) ditemukan bahwa konseling kelompok REBT memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengatasi stres akademik peserta didik SMA Al-Azhar Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020. Lebih lanjut pada penelitian yang dilakukan oleh Dhian & Nawantara (2021) juga ditemukan bahwa tingkat kelayakan pendekatan konseling REBT berada dalam kategori tinggi dalam mengatasi stres yang dialami oleh peserta didik. Oleh karena itu, konseling kelompok REBT dapat menjadi salah satu alternatif dalam mengatasi stres akademik mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring.

SIMPULAN

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring disebabkan karena ketidakmampuan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan sistem perkuliahan daring. Hal ini juga terkait dengan keyakinan irasional mahasiswa terhadap perkuliahan daring itu sendiri, sehingga mahasiswa cenderung mengalami stres. Stres yang dialami oleh mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring mesti secepatnya diatasi agar tidak menimbulkan masalah yang lainnya.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Pendekatan konseling REBT pada dasarnya menekankan pada kognitif, emotif, dan emosional yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Oleh karena itu, pikiran-pikiran yang tidak rasional mahasiswa terhadap perkuliahan daring mesti diubah menjadi keyakinan rasional terhadap perkuliahan daring. Konsep yang harus diperhatikan adalah A-B-C-D-E sebagai upaya mengidentifikasi pikiran rasional itu dan membentuk keyakinan rasional baru. Pikiran rasional mahasiswa terhadap perkuliahan daring tentu akan membentuk persepsi positif mahasiswa terhadap perkuliahan daring, sehingga stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring dapat diatasi.

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi konselor dalam pemberian layanan dalam membantu klien. Khususnya bagi klien dari kalangan mahasiswa yang mengalami masalah stres akademik dalam mengikuti perkuliahan daring. Penelitian ini menjelaskan secara deskriptif naratif tentang konseling kelompok REBT dalam mengatasi stres akademik mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring.

REFERENSI

- Andiarna, F., & Estri, K. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, *16*(2), 139–149.
- Barseli, M., Ifdil., Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Cengage Learning.

- Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Group Counseling*. Boston: Cengage Learning.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dhian, P. I. Y., & Nawantara, R. D. (2021). Kelayakan Paket Konseling Kelompok Berbasis Rasional-Emotif-Perilaku untuk Mereduksi Burnout Siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia (JBKI)*, 6(1), 1–6.
- Ellis, R. (2021). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Patimura. *Jurnal Pedagogika Dan Dinamika Pendidikan*, 9(2), 60–67.
- Harahap, A, C, P., Dinda, H, P., & Samsul, R, H. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Bibilocouns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14.
- Hasan, M, I. (2008). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Konadi, H., Mudjiran, & Karneli, Y. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konselor*, 6(4), 120–130.
- Liviana., Mohammad, F. M., & Bastomi, Y. (2020). Tugas Pembelajaran: Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Lubis, H., Ayunda, R., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Psikostudia*, 10(1), 31–39.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>.
- Mulyana, M., Rainanto, B. H., Astrini, D., & Puspitasari, R. (2020). Persepsi Mahasiswa Atas Penggunaan Aplikasi Perkuliahan Daring Saat Wabah Covid-19. *Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi*, 4(1), 47–56.
- Norma, N., Widiyanti, E., & Hartiningsih, S. S. (2021). Faktor Penyebab, Tingkat Stres dan Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STKIKES Kendal*, 11(4), 625–634.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di tengah pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29–38.
- Prayitno, & Erman Amti. (2008). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putra, A. H., & Riska, A. (2020). Improving Academic Self Efficacy in Reducing First Year Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2), 1–9.
- Sarafino, E., & Timothy, W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction: Seven Edition*. Canada: John Willey & Sons, Inc.
- Sari, C. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik SMP IT Masjid Syuhadak Yogyakarta. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Undriani, Y., Yusri, Y., & Sukmawati, I. (2015). Kecerdasan Emosional Siswa dalam Pemilihan Sekolah Lanjutan. *Konselor*. <https://doi.org/10.24036/02015426462-0-00>.
- Wati, I. (2019). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Teknik ABCDE terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020*. Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung.
- Zhafira, N. H., Yenny, A., & Clariyaton. (2020). Persepsi Mahasiswa terhadap Perkuliahan Daring sebagai Sarana Pembelajaran. *Jurnal Bisnis Dan Kajian Strategi Manajemen*, 4(1), 37–45.