

Efektifitas Terapi Kognitif Behavior untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Penerima Beasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi

Letrinca Paula Awek¹

¹ Magister Psikologi Profesi, Universitas Airlangga, Indonesia
Email: ¹Letrinca.paula.awek-2019@psikologi.unair.ac.id

Afif Kurniawan²

² Magister Psikologi Profesi, Universitas Airlangga, Indonesia
Email: ²Afif.kurniawan@psikologi.unair.ac.id

Correspondence

Letrinca Paula Awek

Magister Psikologi Profesi, Universitas Airlangga, Indonesia
Email: Letrinca.paula.awek-2019@psikologi.unair.ac.id

Abstract

Final year students in doing thesis often experiences stress. Stress is a condition that cannot be separated when taking higher education. The burden of being a scholarship recipient is also a problem because they must meet graduation standards which often experience difficulties. This training is carried out using cognitive-behavioral therapy to help change mindsets and behaviors to become more positive to reduce stress levels in the process of working on the thesis. The design of this research is one group pretest and posttest, quasi-experimental. The number of participants who took part in the entire training process was 4 people. The results of the different test showed a significance of 0.018 ($p > 0.05$), which means that there was a significant difference in stress levels after the training. Meanwhile, stress factors can come from internal and external. Internal includes individual abilities and struggles, external includes campus demands, allowance demands scholarship, family, and environment.

Keyword : Stress, Students Recipients of Final Year Scholarships, cognitive-behavioral therapy.

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi tidak jarang mengalami stres. Stress merupakan suatu keadaan yang tidak dapat dipisahkan saat menempuh pendidikan diperguruan tinggi. Beban menjadi mahasiswa penerima beasiswa juga menjadi suatu permasalahan karena harus memenuhi standar kelulusan yang tidak jarang mengalami kesulitan. Pelatihan ini dilakukan menggunakan terapi kognitif-perilaku untuk membantu mengubah pola pikir dan perilaku agar menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi tingkat stres dalam proses mengerjakan skripsi. Desain penelitian ini adalah one group pretest and posttest, kuasi eksperimen. Jumlah peserta yang mengikuti keseluruhan proses pelatihan yaitu sebanyak 4 orang. Hasil uji beda menunjukkan signifikansi 0.018 ($p > 0.05$) yang berarti ada perbedaan tingkat stress yang signifikan setelah dilakukan pelatihan. Sementara itu, faktor stress dapat berasal dari internal dan eksternal. Internal meliputi kemampuan dan perjuangan individu, eksternal meliputi tuntutan kampus, tuntutan tunjangan beasiswa, keluarga, dan lingkungan.

Kata Kunci : Stres, Mahasiswa Penerima Beasiswa Tingkat Akhir, terapi kognitif-behavior.

Copyright (c) Psikostudia: Jurnal Psikologi

Received 13/10/2022

Revised 17/10/2022

Accepted 09/11/2022



LATAR BELAKANG

Menempuh pendidikan di perguruan tinggi tidak dapat dipisahkan dari stres. Stres menjadi salah satu topik utama yang sering terjadi dalam lingkungan perkuliahan (Dada et al., 2019). (Kupriyanov & Kazan, 2014) menjelaskan stress yang dialami saat ini terutama dalam dunia perkuliahan merupakan sebuah atribut kehidupan yang tidak dapat dihindari.

(Bataineh, 2013) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa, menjadi seorang mahasiswa memiliki resiko tinggi mengalami stres, di karenakan banyaknya tekanan yang dirasakan baik dari lingkungan ataupun dari dalam dirinya sendiri.

Dalam menyelesaikan pendidikan diperguruan tinggi, seorang mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir/skripsi. Menyelesaikan skripsi tidak jarang banyak hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa. Hambatan yang dialami selama proses mengerjakan skripsi menyebabkan mahasiswa menjadi stress (Seto et al., 2020).

Stres yang dialami selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi menurut Ross, dkk (dalam (Musabiq & Karimah, 2018) berasal dari empat faktor yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Interpersonal merupakan stressor yang berasal dari hubungan dengan orang lain. Intrapersonal merupakan stressor yang berasal dari diri sendiri. Akademik adalah stressor yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan. Lingkungan merupakan stressor yang berasal dari sekitar.

Penggolongan stress terdiri dari dua jenis eustres dan distres. Eustress merupakan stress positif yang dapat membuat seseorang menjadi besemangat dan konsentrasi (Kupriyanov & Kazan, 2014). Sementara, distress adalah kondisi atau suasana negatif yang dapat memberikan dampak negatif pada seseorang. Stres dalam menyelesaikan tugas akhir tergolong dalam distress. Stress negatif muncul disaat mahasiswa dihadapkan dengan tuntutan-tuntutan mengerjakan skripsi (Seto

et al., 2020). Penelitian (Bashir, n.d.,2015) menjelaskan bahwa stress yang dialami oleh mahasiswa/pelajar dapat memberikan dampak negatif pada kinerja mereka.

Menurut KBBI (2021 versi 2.8) skripsi merupakan sebuah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Dalam menyusun skripsi mahasiswa dituntut agar lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal yang ketat untuk mencapai target perencanaan yang berkaitan dengan masa studinya, mulai dari penulisan, proses bimbingan serta penerapan teori-teori yang didapatkan selama masa perkuliahan (Putri, Febi; dkk. 2018).

Kenyataannya, perjuangan untuk menyelesaikan skripsi atau skripsi merupakan hal yang tidak mudah bagi mahasiswa. cukup banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami berbagai macam kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan munculnya stress (Aulia & Panjaitan, 2019)

Menurut (Lumban Gaol, 2016) stres merupakan suatu persoalan yang paling sering di alami oleh seorang peserta didik, baik yang sedang belajar di tingkat sekolahatapun di perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan mereka dituntut oleh banyaknya aktivitas akademik, misalnya ujian-ujian, tugas, dan beberapa hal lainnya. Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut, membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres, sebab beban untuk menyelesaikan skripsi sangat besar (Suhandiah et al., 2021)

Penelitian (Seto et al., 2020) menunjukkan bahwa mengerjakan skripsi memunculkan stress pada mahasiswa, tingkat stress mahasiswa sesuai dengan hasil penelitian berada pada kategory sedang.

Oleh karena itu diperlukan suatu intervensi untuk membantu mahasiswa untuk manajemen stres mereka sehingga dapat menjalankan kewajibannya dengan lancar dan memiliki pemahaman mengontrol stresnya.

Sementara itu, berdasarkan UU No 12/2012 tentang pendidikan tingkat tinggi dan penerima beasiswa bahwa, menyatakan bahwa setiap muda/mudi mendapatkan kesempatan untuk berkuliah dan memilih jurusan sesuai dengan keinginan mereka dan di biayai selama masa pendidikan sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan. Salah satu faktor yang memicu stres pada mahasiswa beasiswa adalah masa pembiayaan pendidikan dan biaya hidup. Penelitian (Yussuf et al., 2013 & Atziza, 2015) juga menunjukkan bahwa memikirkan biaya tugas akhir serta biaya kehidupan sehari-hari meningkatkan tingkat stres mahasiswa.

Berdasarkan konseling individual dan konseling kelompok yang dilakukan kepada para peserta. Pernyataan yang kurang lebih sama di berikan oleh setiap individu yaitu, merasa kesulitan untuk menyelesaikan skripsi yang berujung kepada perasaan tertekan dan stres. Akhirnya banyak kegiatan yang dilakukan semata hanya untuk menghilangkan rasa stres dari memikirkan skripsi. Salah seorang peserta mengatakan bahwa, ia bahkan sering menangis tanpa sadar saat sedang bersantai-santai di kamar jika sedang memikirkan skripsi, ia merasa tertekan karena pengerjaan skripsi ini bahkan sempat ingin menyerah sebelum akhirnya menghubungi tenaga profesional di salah satu layanan Psikologi. Persoalan yang semakin dirasakan adalah hilangnya konsentrasi saat mengerjakan skripsi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (POMPILUS & Pompilus, 2021) menunjukkan bahwa, semakin stress mahasiswa maka akan semakin berkurang konsentrasinya dalam perkuliahan terlebih dalam proses penyelesaian skripsi.

Peserta yang lain menambahkan juga bahwa, tuntutan orangtua supaya segera menyelesaikan pendidikan tugas menjadi salah satu faktor, menurutnya orangtua yang menjadi lingkungan terdekat yang harus menjadi tempat nyaman untuk bercerita malah menjadi sumber kesedihan, akhirnya memilih untuk memendam dan diam terkait persoalanyang dihadapi dari orangtua. Senada

dengan penelitian yang dilakukan oleh (Deb et al., 2015) menunjukkan bahwa 66% orang mengalami stress tingkat tinggi karena adanya tekanan atau harapan yang besar dari orangtua dengan atau tanpa dukungan sehingga berdampak pada muncul ketakutan mengalami kegagalan dalam akademik.

Jika melihat dari rentang usia, peserta dalam kegiatan ini berada di rentang usia 21-24 tahun, dimana usia tersebut berada pada kategori dewasa awal. Senada dengan penelitian yang di lakukan oleh (Aulia & Panjaitan, 2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori usia dewasa awal. Menurut Arnett (dalam (Santrock, 2010) masa ini individu sedang berada di pada kondisi *emerging adulthood*, yaitu masa transisi perpindahan perkembangan remaja menjadi dewasa. Sehingga tuntutan tanggung jawab dan nilai-nilai baru akan dirasakan individu saat berada pada tahap ini, karena individu akan memiliki peran yang berbeda dari sebelumnya. Menurut Hurlock (1980) masa dewasa awal merupakan masa pengaturan, dimana individu mulai dibebankan dengan tanggung jawab untuk kehidupan masa depannya. Mengerjakan dan menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi adalah suatu kewajiban bagi dewasa muda agar memiliki bekal untuk kehidupan masa depannya.

Oleh karena itu, tujuan konseling kelompok ini adalah untuk berfokus membantu peserta menyadari faktor-faktor yang menyebabkan stress mengerjakan tugas akhir. Setelah memiliki kesadaran akan faktor penyebab dan cara mengontrolnya, di harapkan kesehatan mentalnya juga dapat meningkat sehingga dapat menunjang proses pengerjaan skripsi mereka. Kegiatan intervensi kelompok ini di laksanakan secara online dan offline. Kegiatan online yang dilakukan wawancara awal, kegiatan offline yang dilakukan dengan berkunjung ke tempat mereka dan melakukan kegiatan intervensi di ruangan yang sama.

Melalui intervensi kelompok ini, peserta diharapkan bisa mendapatkan pengetahuan

dan keterampilan baru untuk lebih menyadari pentingnya mengontrol dan mengelola pikiran dan perasaan negatif yang akhirnya akan berdampak pada proses pengerjaan dan penyelesaian skripsi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen. Desain kuasi eksperimen merupakan suatu metode penelitian eksperimen yang pemilihan anggota kelompok tidak dilakukan secara acak (Maciejewski, 2020). Rancangan penelitiannya yaitu *one group pretest-posttest design* (Allen, 2017). Hal ini berarti terdapat satu kelompok yang akan diberikan dua kali pengukuran, yaitu sebelum dilakukannya penelitian (*pretest*) dan setelah dilakukannya penelitian (*posttest*).

Subjek Penelitian

Kriteria subjek penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dengan rentang usia 21 – 24 tahun berjumlah 3 orang . Subjek penelitian yang mengikuti keseluruhan proses pelatihan, mulai sesi pertama hingga sesi terakhir adalah sebanyak tiga orang. Peserta kelompok yang mengikuti kegiatan terapi kelompok akan diberikan *pretest* pada awal pertemuan, kemudian diberikan *posttest* pada akhir sesi.

Metode Pengumpulan Data

Tingkat stress peserta diukur menggunakan alat tes DASS (*Depression, Anxiety, and Stress Scale*) sejumlah 42 aitem

dengan nilai reliabilitas sebesar 0,96 (D), 0,89 (A), 0,93 (S) yang berarti reliabilitas sempurna (Basha & Kaya, 2016). Terdapat tiga aspek yang diukur yaitu Depresi (*Depression*), Kecemasan (*Anxiety*), dan Stres (*Stress*). Skala ini terdiri dari tiga pilihan, “0” Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah. ”1” Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang. ”2” Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering. ”3” Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Prosedur Intervensi

Intervensi yang dilakukan merupakan terapi kelompok dengan tujuan menurunkan tingkat stres yang berdampak pada pengerjaan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir menggunakan pendekatan CBT. Pendekatan CBT kelompok digunakan untuk mengetahui berbagai masalah kelompok, meningkatkan hubungan antara anggota kelompok, mendorong dialog terbuka, mampu mengekspresikan perasaan, dan mendorong saling memberikan umpan balik antara anggota kelompok (Bieling dalam (Corey, 2012). Menurut (Nina W. Brown, 2018) pemberian psikoedukasi baik kepada individu atau kelompok tidak hanya memberikan informasi penting terkait dengan permasalahan setiap individu saat itu, tetapi dapat juga mengajarkan ketrampilan-ketrampilan yang dianggap penting dan ajan berguna ketika menghadapi permasalahan-permasalahan. Kegiatankelompok ini terdiri dari 5 sesi dimana setiap sesi memiliki durasi 90 – 120 menit.

Tabel 1. Materi Sesi Intervensi

Sesi	Materi
1	Kontrak Kegiatan <i>Pre-test</i>
2	sharing: “menyampaikan dan mengenalipersoalanbersama”
3	AnalisisFungsionaldengan ABC Mengeksplorasi pemikirandisfungsional <i>Reframing</i> Kognitif PerubahanPemikiran dan Perilaku (<i>behavior change</i>)

4	“apastres dan pemicunya” “Apaitumotivasi” My priority
5	Post-test Evaluasi dan terminasi

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 25. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon. Uji wilcoxon digunakan untuk mengukur signifikansi perbedaan kondisi subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

kegiatan terapi kelompok hingga akhir sesi. Asesmen awal berupa wawancara kepada delapan mahasiswa tingkat akhir, namun yang mengikuti rangkaian sesi intervensi hingga selesai hanya tiga orang, sehingga hanya tiga orang yang diberikan pengukuran hingga akhir. Karakteristik subjek penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini diikuti oleh tiga orang peserta yang mengikuti seluruh rangkaian

Tabel 2. Karakteristik Subjek

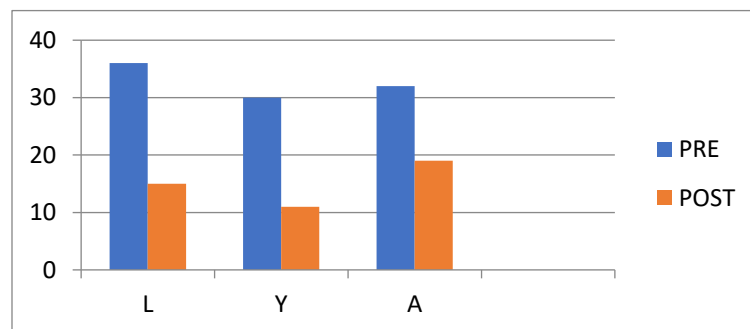
Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Status Pendidikan
L	Perempuan	22	Mahasiswi semester 8
Y	Laki-laki	25	Mahasiswa semester 12
A	Perempuan	25	Mahasiswa semester 12

Hasil penelitian menunjukkan pengukuran untuk tingkat stres pada

mahasiswa penerima beasiswa tingkat akhir sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Pengetahuan

Kategoriskor	df	p
Skor pre-test		
Skor post-test	3	0,018



Gambar 1. Grafik Hasil Pretest dan Posttest

Uji beda menggunakan *paired sample t-test* untuk melihat perubahan pada tingkat stres pada peserta kelompok sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Tabel 3. menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan

pada tingkat stres pesertakelompok. Nilai signifikansi 0.018 ($p < 0.05$), hasil ini membuktikan adanya perbedaan pada tingkat stres.

PEMBAHASAN

Menjadi seorang mahasiswa tidak jarang menghadapi banyak tekanan selama menjalani proses perkuliahan, tekanan yang dirasakan terjadi karena berbagai macam hal diantaranya beban kerja/tugas, stress lingkungan pertemanan, terkadang juga stress datang dari keluarga, stress terkait biaya pendidikan, selain itu ketika menjadi mahasiswa akhir tingkat stress semakin meningkatkan karena proses pengerjaan skripsi tidak selalu bisa berjalan mulus terdapat banyak hambatan yang berasal dari diri sendiri atau dari dosen, kondisi ini dapat menyebabkan proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat (Saistha, Irshad; Sadia, Saleem & Zahid, 2015).

Tingkat stres semakin meningkat sebab beban dalam mengerjakan tugas akhir semakin lebih tinggi, stres tersebut dapat memberikan efek yang baik jika bisa menjadi pendorong untuk menyelesaikan tugas akhir, akan tetapi ketika stres tersebut memberikan efek yang tidak baik maka mahasiswa akan semakin merasa terbebani sehingga dapat menghambat penyelesaian tugas akhir (Ganesan Y, Talwar P, 2018). Berbagai kondisi menyebabkan tingkat stress yang tinggi, mulai dari pengerjaan tugas akhir, masa *study* sebagai penerima beasiswa yang sudah melebihi syarat penerima beasiswa serta kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat. Sejalan dengan penelitian (Ramachandiran & Dhanapal, 2018) menunjukkan bahwa stress yang dialami oleh mahasiswa berhubungan dengan lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan, beban keuangan.

Sejalan dengan penelitian (Reddy et al., 2018) menyatakan bahwa bentuk harapan atau ekspektasi orang tua yang terkadang memberikan tekanan yang besar sehingga menimbulkan tingkat stress pada seorang mahasiswa. Lingkungan percintaan dan pertemanan juga dapat meningkatkan tingkat stress seorang mahasiswa jika terjadi konflik/persoalan maka akan mempengaruhi

mood dan akhirnya akan berdampak pada proses penyelesaian tugas akhir (Moore, 2016)

Dalam penelitian ini peserta berada pada rentang usia 21-24, artinya berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Penelitian (Aulia & Panjaitan, 2019) menjelaskan bahwa umumnya mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Memasuki usia dewasa awal setiap individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan tugas dan tanggung jawab sesuai tahap perkembangannya, sejalan dengan kondisi peserta pelatihan. Memasuki tahap baru mengerjakan tugas akhir ternyata menjadi salah satu tekanan terbesar bagi mereka. Penelitian Ang (dikutip dalam (Esperanza & Bulusan, 2020) menjelaskan bahwa usia peralihan seorang mahasiswa menjadi kendala dan hambatan tersendiri bagi mahasiswa, pada tahap perkembangan sebelumnya mereka telah memupuk ekspektasi-ekspektasi tentang perkuliahan mereka, sehinggakondisi ini menjadi salah satu pemicu terbesar munculnya stres ketika proses yang dijalani tidak sesuai dengan ekspektasi mereka.

Mahasiswa penerima memiliki tekanan perkuliahan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa regular, sebab mereka dituntut harus memenuhi standar yang telah di setujui saat terdaftar menjadi penerima beasiswa salah satunya menyelesaikan perkuliahan tepat waktu (Esperanza & Bulusan, 2020). Beban menjadi mahasiswa beasiswa membuat peserta semakin merasa tertekan karena telah melewati masa *study* namun belum menyelesaikan skripsi tidak jarang muncul masalah fisik dan psikologis yang mengakibatkan kekurangan energy, kehilangan nafsu makan, memilih menghabiskan untuk menyendiri, sakit kepala, masalah tidur (Ramachandiran & Dhanapal, 2018).

Berdasarkan hasil tes diketahui bahwa tingkat stres peserta mengalami penurunan ketika mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Intervensi yang diberikan menggunakan

pendekatan CBT. CBT menekankan peran kognitif, suasana hati seseorang, serta perilaku mampu menjadi pokok penting dalam pendekatan ini. Sehingga, bagaimana respon setiap individu dalam memaknai suatu stimulus yang terjadi akan menentukan perilaku atau emosi yang dimunculkan. Penelitian (Yusuf et al., 2016) tentang pemberian CBT pada mahasiswa menunjukkan bahwa, terdapat peningkatan pola pikir dan perilaku baru yang lebih positif untuk menyelesaikan tugas akhir/skripsi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan signifikan pada tingkat stres mahasiswa sebelum dan setelah mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Diketahui juga gambaran stres pada mahasiswa penerima beasiswa tingkat akhir adalah sulitnya mengerjakan skripsi, kurangnya kemampuan untuk mengontrol atau mengatasi kesulitan yang dialami ketika mengerjakan skripsi serta beban karena masa studi untuk mendapatkan pembiayaan sebagai seorang mahasiswa penerima beasiswa ada batasnya serta merasa kurang mendapat dukungan dari keluarga. Gejala stres yang dialami terdiri dari beberapa gejala seperti sering menangis, pernah beberapa kali sampai histeris, memilih mengasingkan diri dari lingkungan dengan mengurung diri dalam kamar, kuantitas dan kualitas tidur sangat buruk, sangat sensitif, suka melamun dan tidak fokus. Seringnya mengalihkan perhatian dengan bermain dan berkumpul bersama dengan teman-teman.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya dengan topik serupa diharapkan dapat menambahkan jumlah peserta pelatihan sehingga respon dan interaksi yang diberikan lebih beragam. Selain itu juga, dapat menambahkan pelatihan yang menghubungkan stress pengerjaan tugas akhir dan strategi koping untuk membantu menentukan strategi koping khusus yang dapat digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, M. (2017). The SAGE Encyclopedia of Communication Research Methods. *The SAGE Encyclopedia of Communication Research Methods*, 1125–1126. <https://doi.org/10.4135/9781483381411>
- Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *J Agromed Unila*, 2(3), 317–320. <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Basha, E., & Kaya, M. (2016). Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS): The Study of Validity and Reliability. *Universal Journal of Educational Research*, 4(12), 2701–2705. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.041202>
- Bashir, L. (n.d.). *Impact of Stress on Mental Health of Students: Reasons and Interventions EDUCATIONAL ASPIRATION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN RELATION TO PARENTAL ENCOURAGEMENT View project GENDER DIFFERENCE ON SELF-REGULATION AMONG ADOLESCENTS View project*. <https://www.researchgate.net/publication/326710272>
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of Education Faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1), 82–88. <https://doi.org/10.12816/0002919>
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling eighth edition Copyright (Eightn)*. Cengage Learning. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Dada, J. O., Babatunde, S. O., & Adeleye, R. O. (2019). Assessment of academic stress

- and coping strategies among built environment undergraduate students in Nigerian higher education. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 11(3), 367–378. <https://doi.org/10.1108/JARHE-06-2018-0100>
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2015(1), 26–34. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20150501.04>
- Esperanza, E. T., & Bulusan, F. (2020). Stressors and coping mechanisms of college scholarship grantees: A quantitative case study of an island higher education institution. *Universal Journal of Educational Research*, 8(5), 2156–2163. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080555>
- Ganesan Y, Talwar P, N. F. dan oon Y. (2018). A Study on Stress Level and Coping Strategies_amon. *A Study on Stress Level and Coping Strategies among Undergraduate Students.*, 3(2), 37–47. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*
- Kupriyanov, R., & Kazan, R. Z. (2014). *The Eustress Concept: Problems and Outlooks History of Science View project Eustress View project*. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Maciejewski, M. L. (2020). Quasi-experimental design. *Biostatistics and Epidemiology*, 4(1), 38–47. <https://doi.org/10.1080/24709360.2018.1477468>
- Moore, L. A. (2016). *APPROVED BY SUPERVISING COMMITTEE: The Impact of Interpersonal Stress in Romantic Relationships on College Students ' Mental Health and Academic Performance by Briana Linda Liu , B . S . Psychology Master of Arts The University of Texas at Austin May , 2.*
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). GAMBARAN STRESS DAN DAMPAKNYA PADA MAHASISWA DESCRIPTION OF STRESS AND ITS IMPACT ON STUDENTS. *InSight*, 20(2).
- Nina W. Brown. (2018). *Psychoeducational Groups - Process and Practice*. Routledge Taylor & Francis Group.
- POMPILUS, e S., & Pompilus, A. (2021). the Impact of Stress on Academic Performance. *Academia Letters*, 8(3), 2061–2072. <https://doi.org/10.20935/al3492>
- Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Academic stress among university students: A quantitative study of generation Y and Z's perception. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 26(3), 2115–2128.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Saistha, Irshad; Sadia, Saleem & Zahid, M. (2015). Coping strategies of university students: A Validation Study. In *Journal of Pakistan Psychiatric Society* (pp. 12(1), 8–13). <https://doi.org/10.15209/offset.voi13.487>
- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development (Thirteenth)*. MC Graw Hill Education.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Suhandiah, S., Ayuningtyas, A., & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi*

- Indonesia), 5(1), 81.
<https://doi.org/10.36339/jaspt.v5i1.424>
- Yusuf, A. D., Issa, B. A., Ajiboye, P. O., & Buhari, O. I. (2013). The correlates of stress, coping styles and psychiatric morbidity in the first year of medical education at a Nigerian University. *African Journal of Psychiatry*, 16(3), 206–215.
- <https://doi.org/10.4314/ajpsy.v16i3.28>
- Yusuf, U., Yanuvianti, M., & Coralia, F. (2016). Rancangan Intervensi Berbasis “ Cognitive-Behavioral Therapy ” untuk Menanggulangi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. 1, 431–436.