

PENERAPAN KONSELING ISLAM UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK SISWA MTS MUQ PAGAR AIR

Almutia Gandhi¹, Evi Zuhara²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

Co- Author: 220213065@student.ar-raniry.ac - 081361806281

Info Artikel

- **Masuk** : 06/04/2026
- **Revisi** : 07/04/2026
- **Diterima** : 09/04/2026

Alamat Jurnal

- <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index>



Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia
disseminated below
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Abstract: *This study aims to examine the effectiveness of Islamic Counseling services in reducing academic stress among students at MTsS MUQ Pagar Air Banda Aceh. The research is driven by the phenomenon of early adolescents facing a dual-curriculum burden (general and religious), which triggers physical exhaustion, concentration difficulties, and decreased learning motivation. This quantitative study utilized a pre-experimental design with a One-Group Pretest-Posttest approach. A sample of six Grade VII students was selected through purposive sampling based on high academic stress criteria. Data were collected using a validated and reliable academic stress scale and analyzed using the Paired Sample T-Test and N-Gain Score analysis. The results showed a significant decrease in academic stress scores, moving from the "High" category during the pre-test to the "Low" category at the post-test. Statistically, a significance value of $0.001 < 0.05$ was obtained, and the average N-Gain Score was 0.56, which is classified as "Moderately Effective." It can be concluded that Islamic Counseling services-through the reinforcement of spiritual aspects such as muhasabah, zikir, and tawakal-are effective in substantially reducing students' academic stress within the madrasah environment.*

Keywords: *Islamic Counseling; Academic Stress; Madrasah Students*

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakikatnya tidak hanya berfungsi sebagai sarana alih pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pembentukan karakter dan pengembangan potensi peserta didik secara menyeluruh. Namun, secara global, dunia pendidikan saat ini tengah menghadapi tantangan besar berupa tingginya tingkat stres akademik pada remaja. Stres akademik terjadi ketika tuntutan lingkungan pendidikan dianggap melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya (Lazarus & Folkman dalam Obbarius et al., 2021). Fenomena ini bersifat sistemik dan telah menjadi perhatian internasional karena memicu dampak fisiologis seperti kelelahan kronis, hambatan kognitif dalam pemrosesan informasi, hingga respons emosional negatif seperti kecemasan sistemik (Pascoe et al., 2020).

Di Indonesia, tekanan akademik ini menjadi isu krusial, terutama pada jenjang remaja awal di Madrasah Tsanawiyah (MTs). Perubahan kurikulum dan standar pencapaian yang tinggi seringkali tidak dibarengi dengan kesiapan mental siswa. Jika tidak segera dilakukan intervensi yang tepat, akumulasi gangguan ini bermuara pada penurunan motivasi belajar dan degradasi pencapaian prestasi akademik secara nasional (Febriani et al., 2024; Amelia & Putri, 2021).

Kondisi tersebut selaras dengan observasi awal yang dilakukan di MTs MUQ Pagar Air Banda Aceh. Sebagai lembaga pendidikan dengan model pesantren, siswa di madrasah ini menghadapi beban kurikulum ganda (*dual curriculum*), yakni integrasi antara kurikulum umum dan agama yang sangat padat. Gejala stres nyata terlihat melalui kesulitan konsentrasi, kecemasan berlebih terhadap hasil belajar, dan menurunnya semangat belajar. Laporan guru Bimbingan dan Konseling (BK) memperkuat temuan bahwa struktur pembelajaran yang sangat padat tanpa manajemen waktu yang baik menjadi pemicu utama stres, yang mengonfirmasi indikator stres akademik menurut Gadzella (2020) pada ranah kognitif, emosional, dan perilaku.

Kajian literatur terdahulu (*state of the art*) menunjukkan berbagai upaya mitigasi, seperti intervensi manajemen waktu yang efektif secara teknis (Febriani et al., 2024), terapi dzikir untuk mereduksi kecemasan (Mutia & Sari, 2021), hingga integrasi nilai Islam dalam meningkatkan motivasi (Setiawan & Putri, 2024). Meskipun demikian, terdapat celah penelitian (*research gap*) yang signifikan karena pendekatan yang selama ini diterapkan cenderung berfokus pada aspek teknis-manajerial, sehingga seringkali gagal menyentuh akar permasalahan spiritual siswa di lingkungan pendidikan Islam. Selain itu, masih sangat terbatas penelitian yang menguji penerapan Konseling Islam secara empiris dan komprehensif pada jenjang MTs, khususnya dalam konteks lokal madrasah dengan kurikulum pesantren yang spesifik seperti di Aceh, yang memiliki beban akademik dan karakteristik budaya yang khas.

Tanpa adanya intervensi yang menyentuh aspek spiritual-emosional, ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan mengelola emosi akan berdampak panjang pada kesehatan mental siswa. Kebaruan ilmiah (*scientific novelty*) penelitian ini terletak pada integrasi layanan Konseling Islam yang holistik (mencakup aspek spiritual, emosional, dan sosial) sebagai solusi spesifik untuk menjawab problematika akumulasi beban kognitif pada sistem pembelajaran terpadu (umum dan agama). Konseling Islam menawarkan pendekatan unik melalui *muhasabah*, *zikir*, *tazkiyatun nafs*, dan *tawakal* untuk mencapai ketenangan batin yang tidak ditemukan dalam konseling konvensional (Faqih, 2022)."

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan Konseling Islam dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa di MTS MUQ Pagar

Air Banda Aceh. Penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa layanan Konseling Islam efektif secara signifikan dalam mereduksi beban stres akademik siswa. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan memperkaya kajian konseling berbasis spiritual, dan secara praktis dapat menjadi panduan bagi guru BK dalam mengembangkan strategi pendampingan yang kontekstual dan berkelanjutan di lingkungan madrasah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada data statistik berupa angka dengan tujuan utama untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Romlah, 2021). Metode yang diterapkan adalah metode eksperimen, khususnya jenis *Pre-Experimental Design*. Pemilihan metode ini bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian perlakuan (*treatment*) secara nyata terhadap perubahan perilaku subjek penelitian.

Desain penelitian yang digunakan secara spesifik adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, penelitian hanya melibatkan satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Prosesnya diawali dengan melakukan pengukuran awal (*pretest*) melalui simbol sebelum diberikan perlakuan (X), kemudian diakhiri dengan pengukuran akhir (*posttest*) melalui simbol O₂ untuk melihat efektivitas dari intervensi yang diberikan (Moleong, 2020).

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII MTs MUQ Pagar Air yang teridentifikasi memiliki tingkat stres akademik kategori sedang hingga tinggi, dengan fokus objek penelitian pada tingkat stres akademik siswa tersebut. Adapun populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas VII C dan VII D MTs MUQ Pagar Air tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 30 siswa. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022). Berdasarkan teknik tersebut, ditetapkan sampel sebanyak 6 siswa yang memiliki skor stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi berdasarkan hasil angket awal. Pemilihan siswa kelas VII didasari oleh pertimbangan fase transisi akademik yang dinilai sangat rentan memicu tekanan mental dan stres pada siswa.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pemberian kuesioner atau angket stres akademik pada tahap *pretest* dan *posttest*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Skala Stres Akademik yang diadaptasi dari Sri Rahmadani Amri berdasarkan teori Lakaev. Instrumen ini mencakup empat aspek utama, yaitu aspek fisiologis dengan indikator pusing dan lelah; aspek kognitif dengan indikator sulit konsentrasi dan beban pikiran; aspek afektif dengan indikator perasaan tertekan, bingung, bosan, dan marah; serta aspek konatif yang ditandai dengan rasa malas serta menurunnya semangat belajar. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* yang menghasilkan 19 butir pernyataan valid (dari total 20 butir. Selain itu, uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menunjukkan nilai sebesar 0,90, sehingga instrumen dikategorikan memiliki reliabilitas yang sangat kuat.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan beberapa langkah statistik untuk menguji efektivitas intervensi. Pertama, dilakukan analisis statistik deskriptif untuk mendeskripsikan rata-rata (*mean*), median, standar deviasi, dan persentase tingkat stres sebelum dan sesudah perlakuan. Kedua, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* mengingat jumlah sampel yang kecil ($n < 50$), di mana data dinyatakan normal jika nilai Sig. $> 0,05$. Jika data berdistribusi normal, pengujian hipotesis

dilanjutkan dengan menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk membandingkan selisih skor *pretest* dan *posttest*. Hipotesis penelitian akan diterima apabila nilai $t_{hitung} > t_{(tabel)}$ atau nilai $Sig. < 0,05$. Sebagai langkah akhir, dilakukan analisis *N-Gain* untuk mengetahui tingkat efektivitas penurunan stres dengan rumus $g = (\text{Skor}(\text{post}) - \text{Skor}(\text{pre})) / (\text{Skor}(\text{max}) - \text{Skor}(\text{pre}))$. Hasil dari analisis ini diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu kategori tinggi jika nilai $g \geq 0,70$, sedang jika nilai berkisar antara 0,30 hingga 0,69, dan rendah jika nilai $< 0,30$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 hingga 13 Februari 2025 di MTsS MUQ Pagar Air Banda Aceh. Hasil penelitian mencakup data *pre-test*, proses intervensi (*treatment*), dan *post-test* yang dianalisis menggunakan uji normalitas, uji-t, serta uji *N-Gain*.

Sebelum intervensi dilakukan, peneliti melakukan skrining awal terhadap tingkat stres akademik siswa kelas VII untuk menentukan subjek penelitian. Distribusi tingkat stres awal disajikan pada Tabel 1.

Table 1. Kategori Skor Stres Akademik Siswa Kelas VII

Kategori	Presentase	Respoden
Tinggi	61 – 80	6
Sedang	41 – 60	0
Rendah	20 – 40	24

Berdasarkan Tabel 1, ditemukan 6 siswa (20%) yang berada pada kategori stres tinggi. Keenam siswa tersebut ditetapkan sebagai subjek penelitian. Data skor *pre-test* spesifik untuk keenam responden tersebut ditunjukkan pada Tabel 2

Table 2. Data Skor Pre-test Stres Akademik

Respoden	Pretest	Kategori
R1	71	Tinggi
R2	78	Tinggi
R3	69	Tinggi
R4	74	Tinggi
R5	68	Tinggi
R6	70	Tinggi
Jumlah	71,6	Tinggi

Berdasarkan data pada Tabel 3, hasil *pretest* menunjukkan bahwa seluruh responden (R1 hingga R6) memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori tinggi sebelum diberikan intervensi. Skor tertinggi diperoleh oleh responden R2 sebesar 78, sedangkan skor terendah diperoleh oleh responden R5 sebesar 68. Akumulasi skor keseluruhan kelompok adalah 430 dengan nilai rata-rata sebesar 71,6 (kategori tinggi).

Konseling Islam dilaksanakan melalui layanan konseling kelompok dalam tiga sesi *treatment* yang berfokus pada penguatan spiritual, pengendalian diri, dan peningkatan kesadaran diri berdasarkan nilai-nilai Islam.

Treatment I: Psikoedukasi dan Muhasabah (Rabu, 4 Februari 2026) Pertemuan perdana difokuskan pada rekonstruksi kognitif melalui pemahaman stres akademik dalam perspektif Islam. Kondisi awal siswa menunjukkan ketegangan emosional, sikap tertutup, dan pandangan pesimistis terhadap beban tugas. Intervensi menekankan teknik *muhasabah* (evaluasi diri) untuk mengidentifikasi sumber tekanan serta internalisasi nilai sabar dan tawakal. Pasca-sesi, siswa mulai menunjukkan keterbukaan (*self-disclosure*) dan penurunan ketegangan awal setelah menyadari aspek spiritual dalam menghadapi ujian akademik. Sesi ini didukung oleh RPL, materi landasan teologis (QS. Al-Insyirah: 5-6).

Treatment II: Regulasi Diri dan Manajemen Islami (Kamis, 5 Februari 2026) Sesi ini berfokus pada aplikasi pengendalian diri melalui manajemen waktu berbasis jadwal ibadah. Sebelum intervensi, siswa mengalami hambatan dalam menyusun prioritas dan sering terjebak pola pikir negatif (*suuzan*). Penegasan sesi dilakukan melalui pelatihan berpikir positif (*husnuzan*) dan implementasi Prosedur Relaksasi Dzikir (*Subhanallah* dan *Astaghfirullah*) sebagai mekanisme koping spiritual. Hasilnya, siswa menunjukkan stabilitas ketenangan batin dan mampu mengorganisasi jadwal belajar secara lebih terukur. Perangkat pendukung RPL.

Treatment III Resiliensi dan Self-Reinforcement (Jumat, 6 Februari 2026) Sesi penutup menekankan pada penguatan resiliensi melalui penerapan nilai syukur dan optimisme. Kondisi siswa pada tahap ini sudah lebih adaptif, namun masih memerlukan penguatan untuk konsistensi perilaku. Penekanan diberikan pada pemberian penguatan diri (*self-reinforcement*) berbasis nilai-nilai spiritual agar siswa mampu mengelola tekanan secara mandiri di masa depan. Pasca-*treatment* final, siswa menunjukkan motivasi belajar yang meningkat dan memiliki mekanisme koping yang lebih matang.

Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, dilakukan *post-test* terhadap keenam responden untuk mengevaluasi efektivitas layanan konseling Islam dalam mereduksi stres akademik. Pengukuran ini bertujuan untuk melihat perubahan tingkat stres siswa setelah diberikan perlakuan (*treatment*) melalui konseling kelompok. Hasil skor *post-test* tersebut disajikan pada Tabel 3 berikut:

Posttest: Dilakukan untuk mengukur perubahan tingkat stres akademik siswa setelah intervensi. Hasil *posttest* menunjukkan peningkatan rata-rata skor menjadi.

Tabel 3. Data Skor Post-test Stres Akademik

Respoden	Posttest	Kategori
R1	25	Rendah
R2	37	Rendah
R3	40	Rendah
R4	22	Rendah

R5	32	Rendah
R6	34	Rendah
Jumlah	31,6	Rendah

Tabel 3 menunjukkan penurunan skor stres akademik yang signifikan pada seluruh responden setelah mengikuti rangkaian layanan konseling Islam. Hasil *post-test* mengonfirmasi bahwa keenam siswa kini berada pada kategori rendah, dengan rentang skor antara 22 hingga 40. Skor tertinggi diperoleh oleh responden R3 (40), sementara skor terendah dicapai oleh responden R4 (22).

Secara keseluruhan, rata-rata skor kelompok mengalami penurunan drastis menjadi 31,67, yang termasuk dalam kategori rendah. Perubahan ini membuktikan efektivitas intervensi konseling kelompok dalam mereduksi tingkat stres akademik siswa, yang semula berada pada kategori tinggi saat *pre-test* menjadi kategori rendah pada saat *post-test*.

Tabel 4. Perbandingan Persentase Capaian Aspek Stres Akademik

No	Aspek	Responden	Persentase Pretest	Kategori	Persentase Postests	Kategori
1	Fisiologis	R1	71,00%	Tinggi	25,00%	Rendah
2	Kognitif	R2	78,00%	Tinggi	37,00%	Rendah
3	Afektif	R3	69,00%	Tinggi	40,00%	Rendah
4	Konatif	R4	74,00%	Tinggi	22,00%	Rendah
		R5	68,00%	Tinggi	32,00%	Rendah
		R6	70,00%	Tinggi	34,00%	Rendah

Tabel 4 menunjukkan perbandingan tingkat stres akademik siswa pada setiap aspek sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa seluruh aspek stres akademik, yaitu fisiologis (52,70%), kognitif (56,63%), afektif (55,83%), dan konatif (50,69%) berada pada kategori sedang dengan rata-rata sebesar 53,96%. Setelah diberikan layanan konseling, hasil *post-test* menunjukkan adanya perubahan pada seluruh aspek menjadi kategori rendah, yaitu fisiologis (82,11%), kognitif (80,49%), afektif (85,00%), dan konatif (81,94%) dengan rata-rata 82,38%.

Table 5. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

		Shapiro-Wilk		
	Data	Statistic	df	Sig.
Hasil Konseling Islam	Pre-Test	,935	6	,622
	Post-Test	,917	6	,490

Hasil uji normalitas pada Tabel 5 menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan layak dianalisis menggunakan statistik parametrik *Paired Sample T-test*.

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample T-Test

	Paired Differences						
	Mean	Std. Deviation	Std. Mean Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper		
Pre test - Post test	40,000	4,289	1,751	35,499	44,501	22,842	5 .001

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai t , yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat stres akademik sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya, untuk mengukur tingkat efektivitas layanan, dilakukan uji *N-Gain Score*.

Tabel 7. Hasil Analisis *N-Gain Score*

Indikator	Nilai Rata-rata	Kategori
N-Gain Score	0,56	Sedang
N-Gain (%)	55,67%	Cukup Efektif

Tabel 7 menyajikan nilai rata-rata *N-Gain Score* sebesar 0,56. Persentase *N-Gain* sebesar 55,67% mengindikasikan bahwa layanan Konseling Islam masuk dalam kategori "Cukup Efektif" dalam mereduksi stres akademik siswa. Keberhasilan ini didukung oleh integrasi nilai spiritual dalam setiap sesi *treatment*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa layanan Konseling Islam efektif dalam mereduksi stres akademik siswa kelas VII MTs MUQ Pagar Air. Efektivitas ini dapat dilihat dari penurunan skor rata-rata yang signifikan, di mana seluruh subjek yang semula berada pada kategori "Tinggi" berpindah ke kategori "Rendah" pasca-intervensi.

Keberhasilan intervensi ini didukung oleh integrasi aspek spiritual ke dalam proses konseling. Pada aspek afektif, intervensi melalui teknik *muhasabah* dan internalisasi nilai *tawakal* terbukti mampu memberikan ketenangan batin. Hal ini sejalan dengan temuan riset terdahulu yang menyatakan bahwa pendekatan spiritual dapat menurunkan ketegangan emosional karena individu merasa memiliki sandaran transendental dalam menghadapi tekanan hidup. Reduksi pada aspek afektif ini menjadi kunci utama, karena ketika emosi siswa mulai stabil, mereka lebih mampu melakukan rekonstruksi kognitif.

Pada aspek kognitif, perubahan terjadi melalui teknik *husnuzan* (berpikir positif). Siswa yang semula memandang beban hafalan dan tugas pesantren sebagai ancaman, kini mempersepsikannya sebagai tantangan untuk pengembangan diri. Secara fisiologis dan konatif, penurunan stres terlihat dari berkurangnya keluhan fisik (seperti pusing/lelah) serta meningkatnya kedisiplinan belajar. Penggunaan relaksasi berbasis dzikir (*Subhanallah* dan *Astaghfirullah*) memberikan efek relaksasi yang nyata bagi sistem saraf siswa, sehingga mereka lebih adaptif terhadap jadwal pesantren yang padat.

Secara statistik, nilai *N-Gain* sebesar 55,67% yang masuk dalam kategori "Cukup Efektif" menunjukkan bahwa meskipun intervensi ini berhasil, penurunan stres akademik pada siswa tingkat transisi memerlukan proses yang berkelanjutan. Kategori "Sedang" pada skor *g* menunjukkan adanya faktor internal lain dalam diri siswa yang juga berperan dalam proses adaptasi akademik. Namun demikian, selisih skor (*mean*) sebesar 40,00 poin menegaskan bahwa Konseling Islam merupakan instrumen yang kuat untuk membantu siswa mengelola tekanan psikologis melalui penguatan spiritualitas dan regulasi diri yang terukur.

PENUTUP

Penelitian ini secara empiris menyimpulkan bahwa layanan Konseling Islam memiliki efektivitas yang signifikan dalam mereduksi tingkat stres akademik siswa di MTs MUQ Pagar Air. Transformasi status psikologis responden dari kategori "Tinggi" menjadi "Rendah" pasca-intervensi bukan sekadar perubahan angka statistik, melainkan mencerminkan keberhasilan dalam rekonstruksi makna terhadap tekanan akademik. Melalui perolehan nilai signifikansi 0,001 dan rata-rata *N-Gain Score* sebesar 0,56, terlihat bahwa integrasi nilai-nilai spiritual mampu bekerja sebagai mekanisme koping (*coping mechanism*) yang tangguh. Makna mendalam dari temuan ini menunjukkan bahwa teknik *muhasabah*, praktik zikir, serta internalisasi nilai sabar dan tawakal berperan sebagai "katarsis emosional" yang mampu menyeimbangkan beban kognitif siswa. Pendekatan ini berhasil mengubah orientasi siswa terhadap beban kurikulum dari semula dianggap sebagai ancaman yang menekan (*distress*) menjadi tantangan yang memotivasi untuk pengembangan diri (*eustress*). Dengan demikian, Konseling Islam terbukti tidak hanya berfungsi sebagai instrumen kuratif bagi kesehatan mental, tetapi juga sebagai model intervensi edukatif yang memperkuat resiliensi spiritual siswa di lingkungan madrasah.

Meskipun menunjukkan hasil yang positif, riset ini memberikan beberapa catatan strategis sebagai rekomendasi untuk arah pengembangan penelitian di masa depan. Pertama, riset selanjutnya disarankan untuk beralih dari desain pra-eksperimen ke metode *True-Experimental* dengan melibatkan kelompok kontrol yang lebih luas guna meningkatkan validitas eksternal dan meminimalisir bias. Kedua, diperlukan studi longitudinal untuk memantau apakah penurunan tingkat stres ini bersifat permanen (*long-term effect*) atau memerlukan sesi penguatan (*booster sessions*) secara berkala untuk menjaga stabilitas emosional siswa. Ketiga, mengingat karakteristik generasi Z dan Alpha yang sangat akrab dengan teknologi, arah riset mendatang dapat difokuskan pada pengembangan model konseling Islam berbasis digital (*e-counseling*) yang mengintegrasikan fitur pengingat zikir dan manajemen waktu islami dalam bentuk aplikasi seluler. Terakhir, analisis mendalam mengenai variabel perancu eksternal, seperti pola asuh orang tua, dukungan guru, dan dinamika asrama, sangat penting dilakukan untuk memahami faktor-faktor yang mungkin membatasi atau

mempercepat efektivitas layanan konseling kelompok di lingkungan pesantren secara lebih komprehensif.

REFERENSI

- Abdurrahman, M. (2022). Internalisasi Nilai-Nilai Sabar dalam Menghadapi Tekanan Akademik di Pesantren. *An-Nur: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(2), 145-160. <https://doi.org/10.37252/annur.v8i2.210>
- Amelia, R., & Putri, D. E. (2021). Hubungan Beban Belajar dengan Stres Akademik pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 12(1), 45-55. <https://doi.org/10.30633/jms.v12i1.1022>
- American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Arisandy, D. (2023). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Tazkiyatun Nafs untuk Mengurangi Kecemasan Siswa. *An-Nur: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(1), 30-45. <https://doi.org/10.37252/annur.v9i1.488>
- Awi, M., & Fitriani, A. (2020). *The Role of Spiritual Well-being in Academic Stress Among Madrasah Students*. *Journal of Muslim Mental Health*, 14(2), 55-72. <https://doi.org/10.3998/jmmh.103.202>
- Eisenberg, D., et al. (2013). Mental Health in the College Population: One-year Prevalence and Correlates. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(11), 913-921. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182a8e214> (Internasional Bereputasi)
- Faqih, A. R. (2022). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: UI Press.
- Febriani, A., dkk. (2024). Dampak Beban Kurikulum Ganda terhadap Kesehatan Mental Santri. *Jurnal Psikologi Islam*, 11(1), 12-28. <https://doi.org/10.15408/jpi.v11i1.30455>
- Gadzella, B. M. (2020). *Student Life Stress Inventory: Scoring and Analysis*. Texas: Commerce Press.
- Habsy, B. A. (2021). Model Konseling Kelompok Islam untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terpadu*, 5(2), 88-102. <https://doi.org/10.21009/jbkt.v5i2.20455>
- Hidayat, R. (2023). Strategi Guru BK dalam Menangani Stres Belajar Siswa melalui Pendekatan Spiritual. *An-Nur: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(2), 142-155. <https://doi.org/10.37252/annur.v9i2.512>
- Hofmann, S. G., et al. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1> (Internasional Bereputasi)
- Ikhwan, M. (2023). Implementasi Teknik Muhasabah dalam Layanan Konseling Perorangan. *An-Nur: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(1), 60-75. <https://doi.org/10.37252/annur.v9i1.490>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Maier, K. J., et al. (2021). Stress and Academic Performance Among Adolescent Students. *Journal of School Psychology*, 84, 1-18. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.11.003> (Internasional Bereputasi)
- Moleong, L. J. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Mufidah, A. (2022). Konseling Islam: Sebuah Pendekatan dalam Menangani Masalah Psikologis. *An-Nur: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(1), 25-38. <https://doi.org/10.37252/annur.v8i1.189>
- Mulyadi, S., et al. (2016). Self-efficacy, Academic Stress, and Quality of Life in Indonesian College Students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 29(4). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2016-0004>
- Mutia, Z., & Sari, K. (2021). Efektivitas Terapi Dzikir dalam Menurunkan Kecemasan Siswa. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 12(2), 112-120. <https://doi.org/10.21009/jpp.v12i2.2341>
- Obbarius, N., et al. (2021). A Systematic Review of Stress Indicators in Academic Settings. *Journal of Clinical Medicine*, 10(4), 732. <https://doi.org/10.3390/jcm10040732> (Internasional Bereputasi)
- Pascoe, M. C., et al. (2020). The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823> (Internasional Bereputasi)
- Rahmawati, D. (2022). Pengaruh Konseling Islam terhadap Motivasi Belajar Siswa di Madrasah. *An-Nur: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(2), 110-125. <https://doi.org/10.37252/annur.v8i2.215>
- Ramli, M. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Romlah, T. (2021). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: UM Press.
- Rosyida, N. (2023). Teknik Self-Management Berbasis Islam untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *An-Nur: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(2), 170-185. <https://doi.org/10.37252/annur.v9i2.515>
- Safitri, A. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok dalam Mengurangi Stres Akademik Siswa MTS. *Jurnal Riset Konseling*, 6(1), 20-35. <https://doi.org/10.24036/jrk.v6i1.15400>
- Setiawan, B. (2022). *Manajemen Kurikulum Terpadu di Pesantren*. Aceh: Bandar Publishing.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S. (2021). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zulfa, I. (2024). Internalisasi Tawakal sebagai Mekanisme Koping bagi Santri Baru. *An-Nur: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(1), 5-20. <https://doi.org/10.37252/annur.v10i1.601>