

## **Stres Mahasiswa Baru Bimbingan Dan Konseling Islam Yang Masih Tinggal Di *Ma'had Al-Jami'ah* IAIN Pontianak**

**Tiara<sup>1\*</sup>, Putri Ariani<sup>2</sup>, Sagita Azzahra Dila Dayana<sup>3</sup>, Bella Yugi Fazny<sup>4</sup>**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pontianak.

\*e-mail : [tiarapj01@gmail.com](mailto:tiarapj01@gmail.com)

---

**Abstract:** This study aims to determine the form of stress experienced by New Islamic Guidance and Counseling Students who still live at Ma'had Al Jami'ah IAIN Pontianak. The type of research used is case study qualitative research using a descriptive approach to obtain data. Data collection using interview and observation instruments. The subjects of this study were 4 new students of Islamic Guidance and Counseling class of 2022 who still live at Ma'had Al Jami'ah. The results of the study found that there were several factors that caused Islamic Guidance and Counseling students to experience stress, one of which was the factor from the Ma'had environment because, when carrying out an activity they looked less enthusiastic and easily tired in carrying out their respective assignments, this can be seen from the observation results when they participate in activities in the organization, these students seem to be more quiet and only play their cellphones.

**Keywords:** *Stress; New students; Ma'had al-Jami'ah.*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk stres yang dialami Mahasiswa Baru Bimbingan dan Konseling Islam yang masih tinggal di Ma'had Al Jami'ah IAIN Pontianak. Jenis penelitian yang digunakan yakni penelitian kualitatif studi kasus dengan menggunakan pendekatan deskriptif untuk mendapatkan sebuah data. Pengumpulan data menggunakan instrumen wawancara dan observasi. Subjek dari penelitian ini Mahasiswa Baru Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2022 yang masih tinggal di Ma'had Al Jami'ah berjumlah 4 orang. Hasil penelitian ditemukan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam mengalami stres salah satunya yakni, faktor dari lingkungan Ma'had karena, saat melakukan suatu kegiatan mereka terlihat kurang semangat dan mudah lelah dalam mengerjakan tugasnya masing-masing, hal ini terlihat dari hasil observasi ketika mereka ikut serta dalam kegiatan dalam organisasi, mahasiswa tersebut tampak lebih menjadi pendiam dan hanya memainkan Hpnya saja.

**Kata Kunci:** *Stres; Mahasiswa Baru; Ma'had al-Jami'ah*

---

### **PENDAHULUAN**

Sarafino dan Timothy (2011:57) mendefinisikan stress merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Lingkungan Ma'had Al Jami'ah merupakan salah satu unit penyelenggaraan teknis yang menyelenggarakan jenis pendidikan akademik pada bidang keagamaan Islam dengan pola pesantren. Ma'had Al Jami'ah (pesantren kampus) sebagai wadah pembinaan mahasiswa dalam

pengembangan ilmu keagamaan dan kebahasaan, serta pemahaman dan pelestarian tradisi spiritual keagamaan dan pembinaan visi dan misi pendidikan tinggi Islam.

Menjalani tugas sebagai seorang mahasiswa sekaligus menjadi mahasantri yang memiliki tuntutan di dua tempat yang berbeda antara Ma'had dan kampus. Banyak dari mereka yang memilih untuk tidak menjadi santri tetap dengan alasan tujuan mereka berkuliah (Komunikasi pribadi, RH, 28 Maret 2023). Banyaknya kendala yang dihadapi dapat berasal dari dalam maupun di luar individu. Setiap kendala yang dilalui menimbulkan tekanan pada setiap individu termasuk juga mahasiswa sehingga beresiko sampai mengalami stress, seperti penelitian yang dikemukakan oleh Olejnik dan Holschuh (2007) menguraikan mengenai stres akademik, yaitu suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Stres merupakan faktor umum yang dialami mahasiswa, karena setiap individu berbeda-beda jenisnya. Mahasiswa akan menghadapi masalah sosial, emosional, dan keluarga.

Dukungan sosial adalah hal yang bermanfaat ketika mengalami stres, dan sesuatu yang sangat efektif terlepas dari strategi dalam menangani stres (Apollo dan Cahyadi :2012). Sebagian alasannya adalah karena hubungan dengan orang lain adalah sumber dari rasa nyaman ketika kita merasa tertekan. Dukungan sosial terutama dari teman, berupa kepercayaan, memberi masukan positif. Penelitian yang dilakukan oleh Ralf Scwarzer&Nina Knoll:2007 mengatakan bahwa dukungan sosial itu jelas dapat mengatasi dan menangani stres namun tergantung pada situasinya.

Penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Pratama tahun 2014, bahwa responden yang memiliki motivasi atau dukungan yang rendah dengan tingkat stress berat dikarenakan merasa adanya tekanan dari dalam terhadap tuntutan tugas dan kegiatan yang harus diselesaikan. Beberapa dari mereka mengatakan bahwa tidak mampu dalam beradaptasi dengan lingkungan dan membagi waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan sosial (Pratama:2014). Penelitian lain juga yang dilakukan Fenny tahun 2016, bahwa penurunan pada kualitas tidur dan kuantitas tidur mahasiswa akan berdampak pada sistem *neurobehavioral*, *Neurocognitive*, dan *psychomotoric*, sehingga akibatnya penurunan konsentrasi, daya ingat, kemampuan mengatasi dan mengambil keputusan, berpikir kritis, serta mudah mengalami stress (Fenny:2016).

Lingkungan Ma'had menjadi pemicu dari segala bentuk tekanan diri agar keduanya berjalan selama 24 jam. Sehingga mahasantri tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar secara optimal yaitu, kebutuhan tidur. Dampak secara psikologis yang sering terjadi pada mahasantri berupa penurunan fungsi kognitif sehingga psikomotorik melambat, konsentrasi belajar menurun, mudah stress, gangguan memori. Secara kesehatan fisik berdampak pada tubuh mudah lelah, pusing, kehitaman di area mata, mata perih, cekung dibawah mata, dan sering menguap. Selain dari kegiatan yang ada dilingkungan Ma'had, mahasiswa dapat juga mengikuti organisasi-organisasi dikampus.

Permasalahan yang terjadi dalam penelitian ini dapat menghambat kemampuan dalam akademik mahasiswa. Berdasarkan uraian diatas peneliti mengangkat judul stress yang dialami Mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Islam yang masih tinggal di Ma'had ini. Adanya beberapa hasil penelitian akan mengkaji lebih dalam berbagai bentuk stress mahasiswa dan menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti untuk mencari penyelesaian serta pencegahan yang berkepanjangan nantinya. Untuk itu, peneliti ingin mencari tahu bagaimana dampak stress, penyebab kasus stress yang terjadi terhadap mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang masih tinggal di Ma'had serta bagaimana peran layanan bimbingan konseling individual dalam menangani kasus Stres tersebut.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Instrumen yang digunakan dengan wawancara dan observasi terhadap masalah stress yang dialami Mahasiswa Baru Bimbingan dan Konseling Islam yang masih tinggal di Ma'had Al Jami'ah IAIN Pontianak. Jenis Penelitian yang digunakan adalah Studi Kasus. Subjek penelitian yang diteliti yakni, 4 orang Mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Islam yang masih tinggal di Ma'had. Pada penelitian ini instrument yang digunakan sudah diuji oleh dosen pembimbing mata kuliah. Teknik analisis data model naratif berupa hasil wawancara dan observasi, yakni mengetahui bentuk tekanan dan tututan stress yang dialami mahasiswa yang masih tinggal di Ma'had meliputi faktor internal maupun eksternal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap mahasiswa baru bimbingan dan konseling Islam yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Pontianak, ditemukan beberapa faktor yang menyebabkan stres pada mereka. Berikut adalah beberapa temuan yang mungkin dapat menjelaskan situasi tersebut:

Wawancara yang dilakukan kepada saudari (Komunikasi pribadi, RH, 28 Maret 2023) kondisi Mahasiswa yang masih tinggal di Ma'had Al jami'ah dengan peraturan yang sangat ketat ditambah dengan kegiatan pembelajaran yang dimulai dari ba'da maghrib sampai jam 10 malam dilanjutkan dengan pembelajaran subuh yang dimulai pukul 04:00-06:00 pagi, membuat waktu mereka hanya sedikit untuk mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Banyaknya beban yang berat (*overload*) ini membuat mereka lemas dan kurang waktu istirahat ketika melakukan perkuliahan di kampus. Ketika hadir perkuliahan, dosen memerintahkan untuk mengerjakan tugas dengan menggunakan tulisan

tangan, ditambah penjelasan materi yang membuat mereka bosan, sehingga semangat belajar mereka menjadi menurun dan tidak memiliki semangat mengikuti atau mendengarkannya.

Wawancara yang dilakukan kepada saudari (Komunikasi pribadi, RIF, 28 Maret 2023) benar adanya adanya tuntutan tugas dari pengurus Ma'had, sehingga mereka mengalami stress yakni, wajib mengikutinya kegiatan rombel di malam hari setelah sholat maghrib hingga jam 10 malam dilanjutkan kegiatan subuh. Sedikit waktu yang mereka dapatkan untuk mengerjakan tugas, sehingga mengalami *overthinking* yang berlebihan karena banyaknya tugas dan kegiatan ma'had membuat mereka kurang tidur dan pola makannya menjadi terganggu. Ketidakmampuan (*unpredictability*) dalam mengerjakan tugas dengan terburu-buru atau SKS (sistem kebut semalam), RIF merasa tidak yakin dengan tugas yang ia kerjakan, selalu berpikir bahwa pekerjaannya sangat tidak sempurna atau kurang maksimal. Presentasi yang ia lakukan juga menjadikan dirinya tidak percaya diri dan grogi berhadapan dengan tema-temannya walaupun mereka sering bertemu didalam sebuah ruangan kelas, ditambah teman-temannya yang selalu mencari kesalahan dalam dirinya setelah presentasi menyebabkan RIF mengalami stres. RIF juga merupakan mahasiswa yang sulit untuk berinteraksi terhadap orang lain, karena sifatnya yang pemalu membuatnya kurang mendapatkan teman yang banyak.

Wawancara terhadap saudari (Komunikasi pribadi, NDL, 28 Maret 2023) ia menyampaikan masalah-masalah yang dihadapinya di lingkungan Ma'had yakni, sulit dalam membagi waktu kegiatannya, karena padatnya kegiatan ma'had yang setiap harinya ada membuat mereka kurang istirahat, disebabkan bergadang di malam hari untuk menyempatkan diri mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Kegiatan-kegiatan yang di lakukan di Ma'had juga membuat mereka merasa tidak nyaman terhadap keadaan fisik mereka, seperti mengganggu waktu tidur mereka karena jadwal yang terus-terusan ada aktivitas dan pola makanan mereka yang tidak teratur. NDL, menyatakan bahwa tidak diperbolehkan untuk memasak di dalam ruangan tempat menginap, sehingga membuat mereka harus mengeluarkan uang tiap hari untuk membeli nasi yang sudah di sediakan pihak Ma'had dan juga tidak setiap jamnya atau waktu mereka harus makan. Saudari juga mengatakan untuk makan sangat sulit dan tidak nyaman, harus membeli nasi *catering* setiap harinya karena tidak diperbolehkan masak sendiri. Libur untuk keluar dari ma'had pun dibatasi oleh Ustadz dan Ustadzah. Hal ini membuat mereka tidak nyaman dan tertekan, sehingga berdampak pada aktivitas perkuliahan mereka. Dampaknya seperti merasa lelah, lemas, pusing dan semangatnya menjadi menurun dalam menghadapi perkuliahan .

(Komunikasi pribadi, MA, 28 Maret 2023), berdasarkan wawancara dengan narasumber yakni adanya masalah yang sama mereka hadapi akan tetapi hal ini sedikit berbeda. Adapun masalahnya yakni, tugas-tugas yang banyak membuat mereka merasa stress dan juga mahasiswa

tersebut belum bisa membagi waktu, disisi lain mereka harus berkuliah dan di sisi lainnya juga mereka wajib mengikuti kegiatan Ma'had. Selain dari ini inisial MA, mengatakan kurangnya fasilitas-fasilitas yang diberikan oleh pihak Ma'had membuat mereka tidak nyaman, karena tempat hanya 1 ruangan di tampung belasan mahasiswa yang tinggal dalam satu kamar tersebut. Hal ini tidak bisa memadai kondisi kamar yang begtu sempit. Kegiatan Ma'had setiap harinya wajib untuk diikuti seperti, rombel, sholawat, setoran, ngaji private dan lainnya, sehingga mengakibatkan kurangnya waktu istirahat.

Sedangkan berdasarkan dari faktor internal yang kami amati dari mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al jami'ah bahwa kondisi fasilitas yang terdapat di dalam kamar sangat kurang stabil untuk mereka yang dalam satu kamar berjumlah 6 orang, hal ini membuat mereka merasa kurang nyaman dikarenakan kondisi ruangan yang sangat sempit. Beberapa dari mereka tidak saling menjaga kebersihan sehingga kamar mandi, wastafel dan balkon menjadi kotor karena banyaknya aktivitas dan kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan. Setelah itu mahasiswa melakukan aktivitas perkuliahannya hingga sore hari. Banyaknya kegiatan-kegiatan yang di lakukan di Ma'had seperti, rombel malam, subuh, setoran hafalan, ngaji privat. Hal ini membuat mahasiswa menjadi sulit untuk memenejmenkan waktu antara kegiatan ma'had dan aktivitas perkuliahan. Padatnya aktivitas-aktivitas maupun peraturan yang sudah ditetapkan pihak Ma'had terkadang membuat mahasantri atau mahasiswa baru yang tinggal di ma'had menjadi sangat-sangat tidak nyaman. Salah satu faktornya kebijakan yang diambil pihak ma'had sangat menentang akan kebutuhan mahasantri.

Berdasarkan hasil observasi kami selanjutnya terhadap mahasiswa baru yang masih tinggal di Ma'had. Stres yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan rasa tidak nyaman dan tidak semangat dalam melakukan kegiatan seperti apapun. Stres merupakan reaksi atau respon dari seseorang apabila terdapat tuntutan maupun tekanan dari lingkungannya yang mengharuskan seseorang tersebut menyesuaikan dirinya (Musradinur. 2016:183). Adapun pengamatan beberapa faktor eksternal yang di alami dari masing-masing mahasiswa baru yang masih tinggal di Ma'had Al-Jami'ah berupa fasilitas dan keadaan yang menjadikan mereka tidak nyaman dan tidak fokus. Beberapa tekanan dialami mahasiswa dalam lingkungan Ma'had yakni, fasilitas yang didapatkan dari pengurus Ma'had yang kurang memadai, ruangan kamar yang sempit, keadaan kamar mandi yang tidak bersih menyebabkan bau yang tidak sedap, kondisi fasilitas wc yang kurang memadai sering mampet, sehingga membaut mereka kurang nyaman. Selain itu juga, setoran hafalan-hafalan yang diberikan ustad dan ustadzah ma'had yang membuat mereka terkekan menjadi sangat pusing dan kurang semangat dalam melakukan pembelajaran di dalam kelas.

Dampak stress yang terjadi pada mahasiswa baru bimbingan Konseling Islam yang

tinggal di Ma'had yakni, merasakan pusing ketika berada di ruang kelas menghadapi pembelajaran, karena selalu bergadag mengerjakan tugas yang menumpuk dari dosen matakuliah. Kekurangan waktu yang didapatkan untuk belajar dan padatnya aktivitas yang berada di lingkungan Ma'had. Kurang adanya sifat yakin, karena ketika mengerjakan tugas terburu-buru dan tidak mempertimbangkan sesuatunya terlebih dahulu, sehingga membuatnya kurang yakin.

Mahasiswa dalam menghadapi situasi yang penuh akan tekanan dilingkungannya menyebabkan mereka stres dan mereka sangat membutuhkan adanya dukungan sosial salah satunya teman sebaya. Adanya teman sebaya ini sangat berpengaruh dalam memberi mereka dukungan sosial, sehingga mereka merasa mudah dalam mengekspresikan emosionalnya dengan bercerita atau curhat. Mereka yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa dirinya dihargai dan di perhatikan sehingga meningkatkan harga diri dan rasa kepercayaan pada diri mereka. Adapun upaya masing-masing dari mereka dalam mengatasi stres dalam dirinya seperti bercerita pada orang tua, teman sebaya, pergi ke rooftop perpustakaan, dan menulis. Melakukan hal tersebut mereka merasa lebih tenang, beban pikiran menjadi berkurang dan semangat mereka menjadi normal. Oleh karena itu kasus stres mahasiswa yang tinggal di ma'had ini penting untuk diteliti .

Mahasiswa baru Bimbingan Konseling Islam yang tinggal di Ma'had mengalami stres yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan akademik mereka. Ketidakmampuan dalam mengatasi stres dapat mengganggu konsentrasi, motivasi, dan kinerja akademik, bahkan berpotensi mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka (Laia and , Sitasi Zagoto 2022). Oleh karena itu, layanan bimbingan konseling individual berperan penting dalam menangani masalah ini. Bimbingan konseling individual bertujuan untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah pribadi, sosial, akademik, dan emosional yang mereka hadapi (Septiana Duwi Saputri 2019). Layanan ini dapat membantu mereka mengidentifikasi dan mengelola stres yang mereka alami. Melalui sesi bimbingan konseling individual, mahasiswa dapat berbicara dengan seorang konselor dan menceritakan semua permasalahan yang mereka hadapi. Konselor disini memberikan pendengaran empatik, memfasilitasi pemecahan masalah, dan memberikan strategi coping yang efektif. Selain itu, bimbingan konseling individual juga membantu mahasiswa memahami dan mengembangkan diri secara holistik, termasuk dalam aspek agama dan spiritualitas. Harapannya, dengan adanya layanan bimbingan konseling individual yang efektif, mahasiswa baru program studi Bimbingan Konseling Islam yang tinggal di ma'had dapat mengatasi stres dengan lebih baik. Hal ini memungkinkan mereka untuk menjalani masa perkuliahan dengan lebih baik, mencapai potensi akademik dan pribadi secara optimal, serta menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan psikologis.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa baru yang tinggal di Ma'had, dapat disimpulkan bahwa kondisi di Ma'had menyebabkan mereka mengalami stres yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan akademik mereka. Beberapa faktor yang menjadi penyebab stres antara lain tuntutan tugas dari pengurus Ma'had yang membatasi waktu mereka untuk mengerjakan tugas kuliah, larangan memasak di dalam ruangan tempat menginap yang menyebabkan mereka harus mengeluarkan uang untuk membeli makanan setiap hari, serta batasan liburan dan kurangnya fasilitas yang memadai. Dampak stres yang dialami mahasiswa baru di Ma'had antara lain rasa lelah, lemas, pusing, dan penurunan semangat dalam menghadapi perkuliahan. Mereka juga mengalami kesulitan dalam membuat jadwal sehari-hari, mengatur waktu istirahat, dan menghadapi tekanan dari tuntutan akademik dan kegiatan Ma'had. Fasilitas yang kurang stabil, kondisi ruangan yang sempit, dan gangguan dalam kebersihan juga menjadi faktor yang menambah tingkat stres mereka. Dalam mengatasi masalah stres tersebut, mahasiswa perlu dukungan sosial dari teman sebaya dan lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial dapat membantu mereka dalam mengurangi beban pikiran, meningkatkan harga diri, dan mengembangkan rasa percaya diri. Selain itu, layanan bimbingan konseling individual juga diperlukan untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi stres dan mengelola masalah pribadi, sosial, akademik, dan emosional yang mereka hadapi. Melalui sesi bimbingan konseling individual, mahasiswa dapat mendapatkan pendengaran empatik, pemecahan masalah, dan strategi coping yang efektif.

## SARAN

Ma'had perlu memperhatikan kesejahteraan mahasiswa dengan menyediakan fasilitas yang memadai, termasuk ruangan yang cukup besar dan kebersihan yang terjaga dengan baik. Untuk menghindari mahasiswa harus lembur atau bergadang setiap hari, pengurus Ma'had sebaiknya memberikan fleksibilitas waktu dalam mengerjakan tugas kuliah. Perlu dilakukan evaluasi terhadap kebijakan Ma'had yang terlalu ketat dan membatasi kegiatan di luar Ma'had agar mahasiswa memiliki kebebasan yang memadai untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Pihak Ma'had sebaiknya mengadakan program bimbingan konseling individual yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi stres dan mengelola masalah yang dihadapi mereka.

## DAFTAR RUJUKAN

- Amelia, M., Saputri, W., & Indrawati, E. S. (2010). *Hubungan antara hubungan sosial dengan depresi pada lanjut usia*. Jurnal Psikologi Undip, 9(1), 65–72.
- Apollo dan Cahyadi, (2012:261). Pengaruh Sikap Mandiri dan Dukungan Sosial. Jurnal Psikologi 1-11.
- Arcanita, Rafia. 2021. "Program Ma' Had Al - Jami ' Ah Iain Curup : Solusi Mengatasi Rendahnya Kemampuan Mahasiswa Membaca Al- Qur ' An." 19(1): 12–24.

- Aryani, R. (2012). *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika Asniar.
- Laia, Berneditas Milihati, and Sri Florina L. Zagoto, Sitasi Zagoto. 2022. "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa." 1(7):1283-90.
- Miles, M. B., Huberman, M. A., & Saldana, J. (2014). *Drawing and verifying conclusions. Qualitative data analysis: A methods sourcebook*.
- Muh Mujib Da'awi, Walda Isna Nisa. 2021. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi." 1(1): 67-75.
- Musabiq, Sugiarti A., and Isqi Karimah. 2018. "Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, 20(2), 75-83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240ya> Pada Mahasiswa." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20(2): 75-83.
- Musradinur. 2016. "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 2(2): 183.
- Rahmat, Helmi. (2013). *Kecenderungan Kepribadian Peserta Didik Berdasarkan Tingkat Gejala Stres Akademik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Sada, H. J. (2015). *Pendidik Dalam Perspektif Al-Qur'an*. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6, 13.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara. hlm. 22
- Sarafino. (1994). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. UAS : John Wiley & Sons. hlm. 23-24
- Septiana Duwi Saputri, Zulamri. 2019. "Pelaksanaan KOnseling Individu Dalam Mengatasi Stres Pada Tahanan Anak Yang Baru Masuk Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Klas II Pekanbaru." *Jurnal Riset Mahasiswa Sakwah dan komunikasi* 1(4): 255-61.
- Shelma, Yuni, and Arfiza Ridwan. 2018. "Intensitas Belajar Dengan Tingkat Stres Pada Siswa *Learning Intensity And Stress Level Of Students At The*." (3): 125-30.
- Syahabuddin. (2010). *Hubungan Antara Cinta dan Sres Dengan Memaafkan Pada Suami dan Istri. Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Wangid, M. N., & Sugiyanto. (2013). *Identifikasi hambatan struktural dan kultural mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir*. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 19-28.