

## **Pendekatan Konseling Dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa**

Dini Belia Amarta, Syifa Diah Ayu Anggraini, Anggun Muti`ah Mar`atus  
Sholikah, Satrio Wicaksono Mukti, Muhammad Irfan Aziiz

UIN Raden Mas Said Surakarta

[muhairfan9@gmail.com](mailto:muhairfan9@gmail.com), [dinibeliamarta@gmail.com](mailto:dinibeliamarta@gmail.com), [syfaa8485@gmail.com](mailto:syfaa8485@gmail.com),  
[mutiek06@gmail.com](mailto:mutiek06@gmail.com), [wijaksonosatrio8@gmail.com](mailto:wijaksonosatrio8@gmail.com)

### **Abstract**

*Academic stress is one of the major challenges faced by students, especially during the early stages of college. This stress arises from the process of adjusting to the complex demands of academics, such as heavy workloads, pressure to achieve, and adapting to a new learning environment. This study highlights the effectiveness of individual counseling methods in reducing academic stress among students at Raden Mas Said State Islamic University, Surakarta. The individual counseling approach enables students to openly express their emotions, experiences, and difficulties to the counselor. In this process, the counselor provides support, guidance, and relevant solutions to help students manage their stress. The study employs a qualitative descriptive method, with interviews as the primary technique for exploring the experiences of students dealing with academic stress. The findings indicate that individual counseling effectively helps students identify the primary sources of their stress, better manage their emotions, and develop constructive strategies to address academic challenges. Additionally, empathy-based approaches, such as peer counseling services, have proven to positively impact students by creating an inclusive and supportive environment. These approaches not only help students feel heard but also provide them with the space to explore creative solutions to their academic problems. Thus, individual counseling and empathy-based approaches emerge as relevant methods for effectively addressing academic stress while promoting the psychological well-being of students.*

**Keywords:** *Counseling Approach, Students, Academic Stress*

### **Abstrak**

Stres akademik merupakan salah satu tantangan besar yang dihadapi mahasiswa, terutama pada masa awal perkuliahan. Stres ini muncul akibat proses penyesuaian terhadap tuntutan akademik yang kompleks, seperti beban tugas yang berat, tekanan untuk berprestasi, dan adaptasi terhadap lingkungan belajar yang baru. Penelitian ini menyoroti efektivitas metode konseling individual dalam mengurangi stres akademik di kalangan mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Pendekatan konseling individual memungkinkan mahasiswa untuk secara langsung mengungkapkan emosi, pengalaman, dan

kesulitan yang mereka hadapi kepada konselor. Dalam proses ini, konselor berperan memberikan dukungan, arahan, serta solusi yang relevan untuk membantu mahasiswa menghadapi stres mereka. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, dengan wawancara sebagai teknik utama untuk menggali pengalaman mahasiswa yang mengalami stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individual efektif dalam membantu mahasiswa mengidentifikasi sumber utama stres mereka, mengelola emosi dengan lebih baik, dan mengembangkan strategi yang konstruktif untuk menangani tantangan akademik. Selain itu, pendekatan berbasis empati, seperti layanan konseling sebaya, terbukti memberikan dampak positif dengan menciptakan lingkungan dukungan yang inklusif dan saling memahami. Pendekatan ini tidak hanya membantu mahasiswa merasa didengar tetapi juga memberi mereka ruang untuk mengeksplorasi solusi kreatif terhadap permasalahan akademik. Dengan demikian, konseling individual dan pendekatan berbasis empati menjadi metode yang relevan untuk mengatasi stres akademik secara efektif, sekaligus mendorong kesejahteraan psikologis mahasiswa.

**Kata Kunci :** Pendekatan Konseling, Mahasiswa, Stres Akademik

## **A. Pendahuluan**

Semester awal perkuliahan mahasiswa sering kali mengalami beberapa bentuk stres akibat proses adaptasi dari kehidupan sekolah ke lingkungan perguruan tinggi. Stres merupakan sebuah kondisi yang dirasakan saat seseorang menghadapi tantangan atau tekanan dan dapat mengganggu mental seseorang. Stres merupakan suatu bagian dalam hidup yang tidak dapat terelakan pada kehidupan manusia. Hampir seluruh manusia pernah mengalami stres, baik stres psikologis, stres akademik maupun stres di lingkungan kerja.<sup>1</sup>

Stres adalah beban yang dialami seseorang yang menarik seseorang tersebut dari segala penjurur, ketegangan dan tekanan yang dialami seseorang saat menghadapi tuntutan untuk menguji kemampuan dalam mengatasi atau mengelola masalah dalam hidup. Seiring dengan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan penelitian tentang stres diketahui bahwa secara fundamental, menurut Teori Stres terbagi menjadi tiga pendekatan diantaranya stres model stimulus, stres model respon dan stres model transaksional. Stres model stimulus yang dimaksud adalah stres yang muncul karena adanya rangsangan dari lingkungan, sedangkan stres model respon adalah stres yang muncul karena adanya perubahan psikis, emosional dan fisik dari dalam diri individu, dan yang dimaksud dengan stres transaksional yaitu stres yang muncul karena adanya respon emosi dan proses kognitif dan interaksi manusia dan lingkungan.<sup>2</sup>

Jumlah mahasiswa yang mengalami stress akademik meningkat setiap semesternya. Stress yang paling umum dialami oleh mahasiswa merupakan stress akademik. Stress akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang

---

<sup>1</sup> Merry and Henny Christine Mamahit, "Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 Dan 2019 Universitas Swasta Di DKI Jakarta," *Konseling Indonesia* 6, no. 1 (2020): 6–13.

<sup>2</sup> Akbar Muttaqin, Parrant Oryza Sativa, and Eva Dwi Kurniawan, "Mengatasi Stres Melalui Pariwisata Dalam Novel SUNSET IN WEH ISLAND Karya Aida M.A.," *Manajemen Pariwisata Dan Perhotelan* 2, no. 1 (2024): 140–44.

mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi.<sup>3</sup>

Masa-masa perkuliahan mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang dapat menyebabkan stres akademik. Menurut Beban akademik yang berat, perasaan tidak siap menghadapi ujian, persaingan dengan teman sekelas, dan harapan dari orang tua dan dosen merupakan beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres akademik. Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan prestasi akademik mahasiswa.<sup>4</sup>

Mahasiswa dirasa belum mampu untuk menyesuaikan model belajarnya sesuai dengan tuntutan perkuliahan, dikejutkan oleh rentang waktu pembelajaran yang panjang dan berbeda, dan tidak dapat mengatur waktu belajar dengan baik. Stres merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap prestasi akademik. Stres akademik yang dialami mahasiswa akan mempengaruhi hasil atau prestasi akademiknya.

Tekanan yang didapatkan baik secara internal maupun eksternal dapat berdampak pada proses belajar siswa. Tekanan eksternal berupa tuntutan dari orang tua dan guru untuk dapat menjadi siswa yang berprestasi secara akademis serta tuntutan dari masyarakat dimana siswa harus dapat bersosialisasi dengan baik kepada sesama teman sebaya dan lingkungan sekitar. Untuk melakukan hal tersebut siswa harus memiliki kemampuan untuk dapat mengelola emosi dan mengatur hubungan yang positif serta mengambil keputusan. Kemampuan ini selanjutnya disebut sosial-emosional.<sup>5</sup>

Penelitian terkait pendekatan konseling dalam mengurangi stres akademik mahasiswa yang berjudul “Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres

---

<sup>3</sup> Ira Suwartika, Agus Nurdin, and Edi Ruhmadi, “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya,” *The Soedirman Journal of Nursing* 9, no. 3 (2014): 173–89.

<sup>4</sup> Anwar Fuadi et al., “Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa,” *Journal on Education* 06, no. 01 (2023): 2987–95.

<sup>5</sup> Ria Hayati, “Gambaran Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling,” *Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 9, no. 01 (2023): 13–22.

Akademik pada Mahasiswa”<sup>6</sup> dalam Jurnal *Education*. Hasil penelitian menunjukkan konseling individual telah diakui sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu mengelola stres akademik. Konseling individual adalah proses interaktif antar seorang konselor dan mahasiswa yang bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengatasi masalah pribadi, termasuk stres akademik.

Penelitian serupa juga pernah dilakukan yang ditulis dalam jurnal yang berjudul “Teknik *Emotion Focused Coping* Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual”<sup>7</sup> dalam jurnal *Pendidikan dan Konseling*. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa Konseling individual Teknik *Emotion Focused Coping* mampu meningkatkan pengelolaan stres akademik mahasiswa dengan menerapkan teknik yang sesuai yaitu, teknik perenungan, teknik pengalihan, teknik penghindaran negatif.

Data yang ditemukan dari hasil evaluasi pertemuan 1 sampai 5 secara pengamatan mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat dilihat pada pertemuan ke satu yang dilakukan pada tanggal 15 Juni 2022, mendapatkan pemahaman tentang stres akademik yang dialaminya, masalah yang dibahas sesuai dengan kondisi diri sehingga mahasiswa mengetahui bagaimana kondisi orang yang mengalami stres akademik dan bagaimana cara mengatasinya.

Kedua penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini yakni meneliti tentang pendekatan konseling individual untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Akan tetapi penelitian tersebut juga memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yakni kajian penelitian tidak hanya berfokus pada pendekatan konseling individual tetapi penelitian tersebut meneliti bagaimana mengatasi seseorang yang mengalami stres akademik. Sedangkan penelitian ini hanya berfokus pada pendekatan konseling.

---

<sup>6</sup> Fuadi et al., “Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa.”

<sup>7</sup> Wa Ode Husniah and Muhammad Iqbal Fauzi, “Teknik *Emotion Focused Coping* Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual,” *Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 1 (2023): 438–42.

Dalam konteks ini, konseling individual telah diakui sebagai pendekatan yang efektif dalam Membantu masalah secara individu pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta untuk mengelola stres akademik. Menurut konseling individual merupakan proses interaktif antara Seorang konselor dan mahasiswa yang bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengatasi masalah pribadi, termasuk stres akademik.

Proses ini memungkinkan mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta untuk berbagi pengalaman secara emosi dengan konselor secara individu yang kemudian konselor dapat memberikan dukungan, saran, serta strategi yang sesuai. Meskipun konseling individual dianggap membuang waktu tapi pendekatan ini digunakan untuk kebutuhan penelitian lebih lanjut karena berguna untuk memahami strategi yang benar benar efektif dan terbukti secara empiris. Oleh karena itu, alasan penelitian ini memilih mahasiswa tersebut karena mahasiswa tersebut sering terkena stres akademik.<sup>8</sup>

Menurut hasil wawancara, mahasiswa yang terkena stres akademik karena beban tugas yang berat sebab itu banyak mahasiswa merasa kewalahan dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat selain itu, tekanan dari lingkungan sosial atau perbandingan dengan teman-teman sekelas dapat memperburuk kondisi stres akademik.

Konseling individual memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk Menjelajahi dan memahami faktor-faktor yang menyebabkan stres serta mengembangkan strategi yang tepat untuk mengatasinya. Namun, meskipun ada beberapa penelitian yang telah dilakukan dalam bidang ini, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperluas pemahaman kita tentang strategi

---

<sup>8</sup> Arifah Qatrunada, Maghfiroatul Lathifah, and Sutijono, "Stress Akademik Mahasiswa Dalam Perkualihan Daring Selama Masa Pandemi Covid-19," *Nusantara of Research* 6, no. 2 (2022): 222–37.

konseling individual yang paling efektif dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa.<sup>9</sup>

Latar belakang tersebut menunjukkan bahwa stres akademik adalah masalah yang signifikan bagi mahasiswa dan bahwa konseling individual dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu mereka. Namun, masih ada kebutuhan untuk lebih memahami strategi konseling individual yang paling berhasil dalam mengatasi stres akademik. Teori *Self-Efficacy* yang dikemukakan oleh menyoroti pentingnya keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan dan mencapai hasil yang diinginkan. Dalam konteks penelitian ini, teori tersebut dapat digunakan untuk menganalisis bagaimana konseling individual dapat berperan dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa dalam mengelola stres akademik.<sup>10</sup> Penelitian ini dapat menggali bagaimana konseling individual mampu memperkuat keyakinan mahasiswa terhadap kapasitas mereka untuk menghadapi dan mengatasi tekanan akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pendekatan konseling dalam mengurangi stres akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

## **A. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, peneliti tidak hanya mendeskripsikan data, tetapi harus menafsirkan dan mengkaji secara mendalam pada setiap kasus dan mengikuti perkembangan kasus yang diteliti. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu berupa kata-kata tertulis atau lisan dari objek yang diamati, sedangkan teknik penelitiannya dengan wawancara. Wawancara merupakan teknik pengumpulan data untuk memahami suatu kejadian. Wawancara ini dilakukan agar dapat mempelajari mengenai masalah stres akademik pada mahasiswa

---

<sup>9</sup> Rizky Khoir Apriansyah Pane, Mahidin, and Azizah Hanum OK, "Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Siswa Selama Pembelajaran Di MTS Swasta Al-Ittihad Aek Nabara Kabupaten Labuhanbatu," *PEMA* 3, no. 2 (2023): 61–70.

<sup>10</sup> Rohmad Efendi, "Self Efficacy: Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa," *Journal of Social and Industrial Psychology* 2, no. 2 (2013): 61–67.

dengan menggunakan pendekatan konseling untuk mendalami aspek dan faktor yang menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami stres akademik.

Pemilihan informan berfokus pada salah satu mahasiswa melalui wawancara. Informan adalah orang yang dimintai keterangan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar belakang penelitian. Informan yang akan di teliti yaitu salah satu mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta.

Teknik analisis data menggunakan model interaktif. Model interaktif, ialah analisis data kualitatif dengan tiga alur (reduksi data, penyajian data, dan verifikasi mengemukakan bahwa aktifitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh, aktivitas tersebut berupa reduksi data, penyajian data dan verifikasi data.<sup>11</sup> Sehingga dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis data yaitu model Miles & Huberman dengan tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.<sup>12</sup>

## **B. Hasil Penelitian**

### **Pendekatan Konseling Dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa**

Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individunya. Terkait dengan pendidikan siswa diuntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, ketentuan untuk menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Stres yang berasal dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif," *Alhadharah* 17, no. 33 (2018): 81–95.

<sup>12</sup> Rony Zulfirman, "Implementasi Metode Outdoor Learning Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di MAN 1 Medan," *Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran* 3, no. 2 (2022): 147–53.

<sup>13</sup> Akhir Pardamean Harahap, "Peran Konselor Dalam Membantu Siswa Mengatasi Stres Akademik: Pendekatan Bimbingan Konseling," *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 6, no. 10 (2024): 4615–19, <https://doi.org/10.47476/reslaj.v6i10.3001>.

Stres akademik merupakan salah satu isu yang signifikan yang dihadapi oleh mahasiswa di berbagai tingkat pendidikan. Mahasiswa sering mengalami tekanan yang tinggi akibat tuntutan akademik, seperti jadwal kuliah yang padat, tugas yang banyak, persiapan ujian, dan harapan yang tinggi dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa yaitu dengan pendekatan konseling individual. Pendekatan ini dilakukan agar mahasiswa dapat berbagi pengalaman dan emosi mereka dengan konselor, yang kemudian memberikan dukungan, saran, dan strategi yang sesuai untuk mengatasi stres akademik.<sup>14</sup>

### **Proses konseling dalam menghadapi stress akademik**

Berdasarkan hasil wawancara dengan konselor di UIN Raden Mas Said Surakarta tentang pendekatan konseling dalam mengurangi stres akademik mahasiswa.

Berikut hasil wawancara tersebut.

“Menurut saya pada tahap awal proses konseling, konselor memulai dengan melakukan pendekatan kepada individu, yang bertujuan untuk menciptakan suasana nyaman dan mendukung. Salah satu cara yang dilakukan adalah dengan membangun hubungan empati. Hubungan empati ini penting untuk menciptakan rasa aman bagi klien sehingga mereka merasa didengar dan dimengerti. Ketika klien mulai terbuka dan bersedia menceritakan permasalahan mereka, konselor melanjutkan dengan proses identifikasi masalah. Pada tahap ini, konselor membantu klien untuk memahami sumber masalah dan mengenali penyebab utama stres yang dialaminya. Setelah akar permasalahan ditemukan, konselor bersama klien bekerja sama untuk mengeksplorasi berbagai pilihan solusi yang sesuai dengan situasi dan kebutuhan klien. Salah satu strategi yang sering digunakan adalah manajemen stres, yang mencakup berbagai teknik untuk membantu klien mengelola emosinya secara lebih efektif. Proses ini dirancang agar solusi yang ditawarkan tidak hanya membantu menyelesaikan masalah tetapi juga memberikan klien keterampilan untuk menghadapi tantangan serupa di masa depan. Di Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), layanan konseling ini difasilitasi melalui LCS (Layanan Konseling Sebaya). LCS merupakan platform konseling online berbasis sebaya yang memberikan ruang bagi mahasiswa untuk saling membantu dalam menghadapi permasalahan mereka. Melalui LCS, mahasiswa tidak hanya

---

<sup>14</sup> Dodikrisno E Manery et al., “Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024,” *Anestesi 2*, no. 3 (2024): 2024.

mendapatkan solusi atas permasalahannya tetapi juga kesempatan untuk tumbuh dan belajar melalui dukungan komunitas yang inklusif dan penuh empati”. (CLHW01/SB).

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa proses konseling yang efektif dimulai dengan pendekatan yang empatik untuk membangun kepercayaan klien, diikuti oleh identifikasi masalah secara mendalam untuk memahami akar penyebab stres. Solusi yang ditawarkan, seperti manajemen stres, dirancang sesuai dengan kebutuhan klien, sehingga membantu mereka tidak hanya menyelesaikan masalah saat ini tetapi juga mempersiapkan mereka menghadapi tantangan di masa depan. Dalam konteks Himpunan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (HMPS BKI), layanan ini difasilitasi melalui Layanan Konseling Sebaya (LCS), sebuah platform konseling online yang mengedepankan pendekatan sebaya sebagai alternatif inovatif dalam membantu mahasiswa mengatasi permasalahan mereka secara inklusif dan suportif.

### **Pengalaman mahasiswa dalam melakukan konseling**

Hasil wawancara dengan mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta yang terkena stres akademik.

“Kalo saya stres ada, cuman stres ringan aja kaya cuman dibeberapa matkul yang emang lumayan tinggi beban akademiknya. Klo masalah curhat paling sambat ke temen aja ga sampe ke konselor karena dibawa enjoy aja klo ada tugas”. (CLHW02/AN)

Hasil wawancara tersebut menunjukkan mahasiswa hanya terkena stres ringan, sehingga tidak perlu ke konselor untuk melakukan konseling, karena tugas yang terlalu banyak itu harus dibawa enjoy.

“Kalau saya pribadi, pernah curhat ke konselor karena waktu itu saya sedang mengalami stress karena banyak tugas dan deadline nyaa mepet semua, kemudian konselor memberi saran untuk saya dengan cara manajemen waktu agar jika deadline nya bebarengan kerjakan yang lebih mudah dulu, dan kalau bisa saat mengerjakan tugasnya jangan terlalu mepet dengan deadline yang sudah diberikan oleh dosen, konselor juga mengarahkan agar saya dapat mengelola diri menjaga keseimbangan fisik, emosional, dan mental untuk mengatasi stress dalam mengelola beban tugas, menurut saya saran yang diberikan konselor kepada saya itu bisa mengurangi stress yang saya alami.” (CLHW03/MD)

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa terkena stress akademik dan pendekatan yang dilakukan oleh konselor dapat membantu untuk mengurangi stress akademik kepada mahasiswa tersebut.

Pendekatan konselor terhadap konseling dikatakan baik, karena cara konselor memberi saran kepada konseli cukup membantu konseli untuk menghadapi stress akademik yang sedang dialami.

### **C. Kesimpulan**

Stres akademik merupakan masalah yang sering dialami mahasiswa di berbagai jenjang pendidikan, termasuk di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Stres ini dipicu oleh berbagai tekanan akademik, seperti beban tugas yang berat, jadwal yang padat, dan harapan tinggi dari lingkungan sosial maupun keluarga. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan prestasi akademik mahasiswa. Pendekatan konseling individual terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Proses konseling ini diawali dengan pendekatan empatik oleh konselor untuk menciptakan rasa nyaman dan membangun hubungan kepercayaan. Konselor kemudian mengidentifikasi akar permasalahan dan memberikan solusi yang sesuai, seperti manajemen stres dan pengelolaan waktu. Selain itu, layanan konseling berbasis sebaya, seperti Layanan Konseling Sebaya (LCS) yang difasilitasi oleh Himpunan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (HMPS BKI), juga memberikan ruang bagi mahasiswa untuk saling mendukung dalam mengatasi permasalahan mereka.

Dari hasil wawancara, diketahui bahwa tingkat stres akademik mahasiswa sangat bervariasi. Sebagian besar mahasiswa yang mengalami stres ringan lebih memilih berbagi keluh kesah dengan teman, sementara mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih berat cenderung memanfaatkan layanan konseling untuk mencari solusi. Pendekatan konseling individual tidak hanya membantu mahasiswa mengatasi masalah mereka saat ini tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Penelitian ini menegaskan bahwa konseling individual adalah pendekatan yang relevan dan efektif untuk mengatasi stres akademik, terutama dengan dukungan teori yang meyakinkan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau menghadapi situasi dengan memperkuat keyakinan mahasiswa dalam mengelola tantangan akademik. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi strategi konseling individual yang paling optimal dan dapat diterapkan secara lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Efendi, Rohmad. "Self Efficacy: Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa." *Journal of Social and Industrial Psychology* 2, no. 2 (2013): 61–67.
- Fuadi, Anwar, Fitriana Suprapti, Iswahyu Pranawukir, and Taupiq. "Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa." *Journal on Education* 06, no. 01 (2023): 2987–95.
- Harahap, Akhir Pardamean. "Peran Konselor Dalam Membantu Siswa Mengatasi Stres Akademik: Pendekatan Bimbingan Konseling." *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 6, no. 10 (2024): 4615–19. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v6i10.3001>.
- Hayati, Ria. "Gambaran Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling." *Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 9, no. 01 (2023): 13–22.
- Husniah, Wa Ode, and Muhammad Iqbal Fauzi. "Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual." *Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 1 (2023): 438–42.
- Manery, Dodikrisno E, Taufik Zuneldi, Yushar A Embisa, Abdul M Ukratalo, and Nadira Pattimura. "Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024." *Anestesi* 2, no. 3 (2024): 2024.
- Merry, and Henny Christine Mamahit. "Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 Dan 2019 Universitas Swasta Di DKI Jakarta." *Konseling Indonesia* 6, no. 1 (2020): 6–13.
- Muttaqin, Akbar, Parrant Oryza Sativa, and Eva Dwi Kurniawan. "Mengatasi Stres Melalui Pariwisata Dalam Novel SUNSET IN WEH ISLAND Karya Aida M.A." *Manajemen Parawisata Dan Perhotelan* 2, no. 1 (2024): 140–44.
- Pane, Rizky Khoir Apriansyah, Mahidin, and Azizah Hanum OK. "Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Siswa Selama Pembelajaran Di MTS Swasta Al-Ittihad Aek Nabara Kabupaten Labuhanbatu." *PEMA* 3, no. 2 (2023): 61–70.
- Qatrunada, Arifah, Maghfirotul Lathifah, and Sutijono. "Stress Akademik Mahasiswa Dalam Perkualihan Daring Selama Masa Pandemi Covid-19." *Nusantara of Research* 6, no. 2 (2022): 222–37.
- Rijali, Ahmad. "Analisis Data Kualitatif." *Alhadharah* 17, no. 33 (2018): 81–95.
- Suwartika, Ira, Agus Nurdin, and Edi Ruhmadi. "Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya." *The Soedirman Journal of Nursing* 9, no. 3 (2014): 173–89.

Zulfirman, Rony. “Implementasi Metode Outdoor Learning Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di MAN 1 Medan.” *Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran* 3, no. 2 (2022): 147–53.