

PERAN LAYANAN INFORMASI DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK SISWA DI MAS AL ASY'ARIYAH MEDAN KRIO

Nadra Hasina Tanjung *

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

tnadrahasina@gmail.com

* Nadra Hasina Tanjung

ABSTRAK

Latar Belakang Penelitian ini karena setiap siswa memiliki kemampuan dasar atau potensi yang sangat beragam. Dalam hal ini kaitannya dengan pelaksanaan layanan bimbingan konseling dalam mengatasi stres akademik yang dialami siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan "upaya layanan informasi dalam mengatasi stres akademik siswa". Dalam penelitian ini berusaha mengatasi stres akademik siswa dengan menggunakan layanan informasi. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) dan menggunakan subyek yang disebut informan yaitu siswa di MAS Al Asy'ariyah Medan Krio. Adapun subjek penelitian ini menggunakan purposive sampel yaitu sampel yang diambil sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di MAS Al Asy'ariyah Medan Krio menunjukkan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat stres akademik ketika diberikan layanan informasi mengenai stress akademik ini di MAS Al Asy'ariyah Medan Krio.

Kata Kunci: Layanan Informasi, Stres, Akademik.

ABSTRACT

Background of this research because each student has very diverse basic abilities or potentials. In this case, it relates to the implementation of guidance and counseling services in overcoming academic stress experienced by students in the learning process. This study aims to describe "information service efforts in dealing with student academic stress". In researchers trying to overcome student academic stress by using information services. This type of research uses a qualitative approach with the type of guidance counseling action research (PTBK) and uses subjects called informants, namely students at MAS Al Asy'ariyah Medan Krio. The subject of this study used a purposive sample, namely the sample taken according to the research objectives. Based on research conducted at MAS Al Asy'ariyah Medan Krio, the results showed that there was a change in the level of academic stress when information services were provided about this academic stress at MAS Al Asy'ariyah Medan Krio.

Keywords: Information Services, Stress, Academic.

Copyright ©2023 Permapendis Provinsi Sumatera Utara, All Right Reserved

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik terutama siswa yang berada di sekolah menengah

atas, sebab siswa yang berada di sekolah menengah atas merupakan remaja yang tergolong dalam masa perkembangan yang aktif baik dari segi fisik maupun psikologisnya. Pendidikan di sekolah

dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka di masa yang akan datang.

Namun dalam proses pendidikan di sekolah siswa tidak jarang juga mengalami stres karena ketidakmampuannya dalam beradaptasi dengan program yang ada di sekolah. Stres yang dialami siswa di lingkungan sekolah akan terakumulasi terhadap gangguan psikologis dan penyakit fisik. Stres yang dialami siswa di sekolah adalah stres akademik. Stres akademik merupakan sumber stres yang terjadi pada setting sekolah (Mufadhal Barseli & Ifdil Ifdil, 2017).

Ada kepercayaan yang sudah populer di masyarakat bahwa masa remaja merupakan masa stres dalam perjalanan hidup seseorang. Sumber utama terjadinya stres pada masa ini adalah konflik atau pertentangan antara dominasi peraturan dan tuntutan orangtua dengan kebutuhan remaja untuk bebas atau independence dari peraturan tersebut. Banyaknya reaksi penyesuaian remaja yang negative merupakan pernyataan dari upaya-upaya untuk mencapai kebebasan tersebut. Gejala-gejala umum tentang kesulitan remaja dalam menyesuaikan diri ini antara lain membolos sekolah, bersikap keras kepala atau melawan, berbohong, dan lain sebagainya (Farid Mashudi, 2014).

Dalam dunia pendidikan sendiri, sering kita jumpai siswa mengalami stres di sekolah. Banyak hal yang mempengaruhi stres. Misalnya stres karena punya masalah keluarga, stres karena punya masalah dengan teman, stres karena tidak bisa mengendalikan hal-hal tertentu. Tentunya masih banyak hal yang dapat memberatkan mahasiswa.

Demikian pula yang terjadi pada siswa MAS Al Asy'ariyah Medan Krio. Pada saat peneliti melakukan observasi

awal di sekolah, peneliti melihat adanya siswa yang mengalami gejala-gejala stres akademik baik itu gejala fisik maupun gejala emosionalnya, seperti kegelisahan, kecemasan ataupun pusing yang dialami siswa di sekolah tersebut. Peneliti juga melihat berbagai tindakan agresif maupun pasif pada tingkah laku yang mereka tunjukkan atau yang terlihat sebab merasa stres. Masih terdapat siswa membolos keluar kelas menghindari pelajaran. Hal ini disebabkan karena siswa tidak dapat konsentrasi dalam mengikuti pelajaran.

Kondisi ini menurut Hans Selye (cooper, 2004; Kavanagh, 2005; Aldwin, 2007) adalah salah satu kategori stres yang mana dapat dikatakan siswa tersebut mengalami ciri-ciri dari pada stres akademik, sebab mengamati pada ciri-ciri stres akademik itu sendiri yakni, yang tampak dalam perilaku/tindakan, proses sikap/fikiran, emosi/perasaan, dan fisik /fisiologis.

"Sekarang siswa tidak hanya bersaing dengan teman sekelas atau teman sebaya mereka, mereka juga terpapar dengan pandangan ideal remaja di seluruh dunia lewat sosial media," ujar Prof. Jason. Hal ini dapat membuat remaja saat ini kerap memiliki harapan yang tidak realistis. Beliau menambahkan bullying di media online juga merupakan masalah besar (amp.kompas.com, 2019)

Verget et al. (2009) menggunakan istilah distres psikologi siswa (student psychological distres) yang merupakan keadaan siswa dengan simtom yang psikologis di atas ambang dan menunjukkan kesehatan mental yang buruk sehingga memerlukan bantuan psikologis. Istilah ini menggambarkan bahwa stres yang dialami individu sudah tergolong berat dengan simtom psikologi yang tergolong tinggi sehingga memerlukan bantuan psikologis. Berbeda dengan istilah stres akademik

yang spesifik membahas stres di seting akademik, pengetahuan distres psikologis pada siswa masih belum spesifik faktor akademik. Kompetensi dengan teman sebaya tidak sebatas di bidang akademik namun juga di bidang lain mencakup perilaku pribadi maupun social.

Stres akademik adalah stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik (Sinaga, M. A. J. 2015; Rahmadani, C. S. M. 2014; Hikmah, Y. 2014;). Desmita (2010) menyatakan "Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh academic stresor". Academic stresor adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Setiap individu memiliki cara mereka sendiri untuk mengatasi stres yang mereka alami. Masalah yang dihadapi setiap individu tidak mungkin terjadi jika tidak ada solusinya. Setiap individu dapat dan akan menentukan bagaimana memecahkan masalah yang membebani, apakah dengan mengendalikan, mengurangi, meminimalkan atau menyelesaikan masalah yang membebani dan menuntutnya.

Kondisi stres ini dapat diminimalisasi dengan bantuan guru bimbingan dan konseling (BK) di sekolah. Guru bimbingan dan konseling (BK) merupakan sebuah perangkat pembinaan mental siswa yang bertugas di setiap sekolah, untuk membimbing dan mengkonseling dengan sebuah proses interaksi antara guru BK dan siswa/peserta didik baik secara langsung dalam rangka untuk membantu siswa agar dapat mengembangkan potensi

dirinya ataupun memecahkan permasalahan yang dialaminya.

Salah satu cara yang digunakan guru BK dalam mengatasi masalah siswa adalah dengan layanan informasi. Layanan informasi termasuk dalam bantuan bimbingan konseling sehingga bantuan yang di berikan kepada individu adalah untuk mencapai perkembangan secara optimal. Sementara layanan informasi sendiri merupakan bagian dari teknik dalam bimbingan konseling. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Prayitno (2006:23) ada 7 macam diantaranya, Layanan Informasi, Orientasi, Penyaluran dan Penempatan, Konseling Individu, Advokasi, Kegiatan Penunjang, dan Bimbingan Belajar

Layanan informasi dalam BK adalah layanan yang memungkinkan siswa menerima dan memahami berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan siswa itu sendiri, yang secara umum memberikan pemahaman kepada siswa yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan.

Layanan informasi juga sangat membantu para guru dalam memberikan informasi kepada siswa, karena dengan layanan informasi siswa jadi lebih mudah mengetahui informasi apa yang disampaikan para guru. Selain itu layanan informasi diharapkan mampu meminimalisir bahkan memecahkan masalah yang dihadapi siswa sehingga mengurangi tingkat stres akademik siswa.

Ada tiga alasan utama mengapa pemberian informasi perlu diselenggarakan. Pertama, informasi dapat membantu memecahkan masalah yang dihadapi. Kedua, informasi dapat membantu dalam menentukan arah hidup. Ketiga, setiap individu adalah

unik, keunikan itu akan menghasilkan keputusan dan tindakan yang berbeda-beda, sehingga dapat menciptakan kondisi baru. Dengan ketiga alasan itu, layanan informasi merupakan kebutuhan yang amat tinggi tingkatannya. Lebih-lebih apabila diingat bahwa “masa depan adalah abad informasi”. Maka barang siapa yang tidak memperoleh informasi, maka ia akan tertinggal dan akan kehilangan masa depan.

Memberikan layanan informasi dalam mengatasi stres akademik siswa merupakan cara untuk membantuk para peserta didik keluar dari masalahnya. Karena dengan begitu siswa dapat mengidentifikasi cara atau langkah-langkah yang dapat digunakan dalam stres test. Sehingga mereka tidak terlalu lama membenamkan diri dalam masalah mereka. Ketika seorang siswa mengalami stres, hal itu dapat menekan semangatnya.

Menurut Jogiyanto (1999:69), informasi secara umum didefinisikan sebagai hasil dari pengolahan data dalam suatu bentuk yang lebih berguna dan berarti bagi penerimanya yang menggambarkan suatu kejadian-kejadian (event) yang nyata (fact) yang digunakan untuk pengambilan keputusan. Sedangkan layanan informasi adalah layanan yang memberikan informasi yang dibutuhkan oleh individu. Informasi yang diperoleh individu sangat diperlukan oleh individu agar individu lebih mudah dalam membuat perencanaan dan mengambil keputusan.

Sedangkan Prayitno dan Erman (2004:259-260) menjelaskan bahwa layanan informasi adalah kegiatan memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang

dikehendaki. Dengan demikian Layanan informasi itu pertama-tama merupakan perwujudan dari fungsi pemahaman dalam bimbingan dan konseling.

Program bimbingan yang tidak memberikan layanan pemberian informasi akan menghalangi peserta didik untuk berkembang lebih jauh, karena mereka membutuhkan kesempatan untuk mempelajari data dan fakta yang dapat mempengaruhi jalan hidupnya. Namun, mengingat luasnya informasi yang tersedia dewasa ini, mereka harus mengetahui pula informasi manakah yang relevan untuk mereka dan mana yang tidak relevan, serta informasi seperti apayang menyangkut data dan fakta yang tidak berubah dan yang dapat berubah dengan beredarnya roda waktu.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa layanan informasi adalah layanan konseling yang memungkinkan siswa menerima dan memahami berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan siswa. Layanan informasi berusaha memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan

Sesuai dengan pengertian layanan informasi yaitu layanan yang diberikan untuk membantu siswa dalam mengambil sebuah keputusan berdasarkan yang ia ketahui dari hasil belajar dan pemahaman yang diberikan, hal ini sesuai dengan ayat Al-Quran surah Al-Ashr ayat 1-3.

وَالْعَصْرِ ۝
 إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝
 إِلَّا
 الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا
 بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝

Artinya 1. Demi masa, 2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, 3. kecuali orang-orang yang beriman dan

mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran. (Kementerian Agama, 2014)

Ayat di atas menerangkan bahwa hanya orang-orang yang beriman dan beramal saleh dan saling menasehati dalam kebenaran dan kesabaranlah yang tidak merugi dalam hidupnya, maka dari itu ayat di atas mengajak kita semua untuk saling membantu dan saling menasehati, hal ini sesuai dengan pengertian layanan informasi.

Dari penjelasan ayat di atas, seorang ahli tafsir yang terkenal yang bernama M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah menjelaskan dalam kitabnya sebanyak delapan lembar, dari beberapa halaman yang dijelaskan dapat penulis rangkum bahwasanya orang-orang beriman dan beramal saleh dengan penuh kepatuhan dan saling menasehati sesamanya untuk bepegang teguh pada kebenaran baik berupa keyakinan, ucapan maupun tindakan, dan saling menasehati untuk bersabar atas segala kesulitan yang dialami orang yang berpegang dalam beragama, maka mereka adalah orang-orang yang selamat dari kerugian tersebut dan beruntung di dunia dan akhirat, kebenaran dan kesabaranlah yang tidak merugi dalam hidupnya. (M. Quraish Shihab, 2002:584)

Menurut Putri et al (2015) dalam penelitiannya mengatakan bahwa layanan informasi efektif dalam mengurangi tingkat stres siswa. Zaid et al (2015) mengatakan bahwa layanan informasi menjadi peran penting dalam manajemen stres siswa dalam kehidupan sekolah. Selanjutnya Fergina (2022) mengatakan bahwa guru bimbingan konseling memberikan peran penting dalam mengelola stres siswa dengan berbagai metode salah satunya

layanan informasi yang diberikan kepada siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa di MAS Al Asy'ariyah Medan Krio. Adapun subjek penelitian ini menggunakan purposive sampel yaitu sampel yang diambil sesuai dengan tujuan penelitian. Yakni siswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi, tingkat stres akademik tersebut dapat dilihat dari hasil angket yang telah diisi oleh siswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua sumber yaitu sumber data primer, adalah data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah siswa MAS Al Asy'ariyah Medan Krio kelas XI. Sumber data sekunder, adalah data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Dalam penelitian ini, studi dokumentasi dan skala psikologis merupakan sumber data sekunder.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan dengan memberikan angket kepada siswa untuk mengukur stress akademik siswa. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa untuk mengurangi stress akademik siswa pada kelas X siswa di MAS Al Asy'ariyah Medan Krio dapat melalui layanan informasi. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa siswa yang terindikasi stress akademik pada kelas X siswa di MAS Al Asy'ariyah Medan Krio berkurang sebesar 80%.

Layanan informasi dapat diartikan sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada

peserta didik berupa informasi yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan. Layanan ini mementingkan informasi yang sesuai dengan permasalahan peserta didik atau sesuai dengan kebutuhan peserta didik seperti informasi pembelajaran. Layanan informasi ini bertujuan untuk membekali peserta didik dalam berbagai kebutuhan pengetahuan dan pemahaman tentang hal yang berguna untuk mengenal diri, merencanakan, dan mengembangkan pola kehidupan sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu layanan informasi menjadi factor penting dalam pengemabangan pembelajaran peserta didik di sekolah.

Sedangkan stress akademik adalah bentuk dari ketakutan dari seseorang pada suatu hal. Dalam konteks peserta didik stress akademik dapat diartikan sebagai bentuk kecemasan atau ketakutan peserta didik pada sesuatu yang akan terjadi terkait dengan segala hal yang berkaitan dengan evaluasi akademik, termasuk mempersiapkan dan mengikuti tes atau ujian, serta mengerjakan tugas-tugas akademik.

Dalam penelitian ini peneliti temukan bahwa memberikan layanan informasi kepada peserta didik akan mengurangi tingkat stress akademik peserta didik. Layanan informasi ini membantu peserta didik dalam memecahkan suatu permasalahan yang dihadapinya baik itu berupa permasalahan dalam belajar, atau permasalahan ketika tidak memahami suatu materi ajar. Guru bimbingan dan konseling dalam hal ini menjadi aktor utama, sebab salah satu tugas penting guru bimbingan dan konseling adalah memberikan layanan kepada peserta didik. Pemberian layanan informasi ini juga akan membimbing individu (siswa) untuk memasuki suasana ataupun objek baru yang bertujuan agar dapat

mengambil manfaat terhadap sesuatu hal yang baru tersebut. Guru bimbingan dan konseling dapat melakukan layanan informasi dengan metode ceramah atau dengan menggunakan media seperti menayangkan sebuah video untuk mengenalkan siswa dengan bagaimana penyebab stres itu terjadi.

Dalam penelitian yang peneliti lakukan didapatkan hasil pada siklus I stress akademik siswa masih tinggi sebesar 57.5%. Pada siklus I ini hanya beberapa siswa yang mengalami penurunan tingkat stress akademik yaitu 23 orang siswa. Hal ini menandakan bahwa pada siklus I ini capaian yang diinginkan belum terpenuhi yaitu 75% tingkat penurunannya. Oleh sebab itu, dilanjutkan pemberian layanan informasi ini pada siklus II dengan materi yang baru. Pada siklus II ini didapatkan hasil bahwa tingkat penurunan stress akademik siswa menurut dengan nilai tingkat penurunannya sebesar 80%. Tingkat penurunan ini telah memenuhi capaian yang diinginkan yakni diatas 75%. Pada siklus II ini sebanyak 32 orang siswa mengalami penurunan tingkat stress akademik.

Dalam hal ini dapat dibuktikan dari analisis angket, observasi, dan penilaian segera. Maka dapat dinyatakan bahwa penelitian mengenai layanan informasi dalam mengurangi stress akademik siswa pada kelas X siswa di MAS Al Asy'ariyah Medan Krio dapat diterima, dalam artian layanan informasi ini dapat digunakan untuk mencegah dan mengurangi stress akademis pada siswa pada kelas X siswa di MAS Al Asy'ariyah Medan Krio.

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Laia et al., (2021) yang mengatakan bahwa guru bimbingan konseling sangat berperang dalam mengatasi tingkat stress akademik. Sejalan dengan penelitian Asshiddiq et al., (2022) mengatakan bahwa guru

bimbingan dan konseling berperan guru bimbingan dan konseling berperan aktif dalam membentuk kepribadian siswa yang mengalami stres belajar yang ada dengan memberikan layanan konseling. Kemudian penelitian Putri et al., (2015) mengatakan bahwa informasi layanan yang diberikan kepada siswa dapat mengurangi tingkat stress akademik siswa, terutama dalam menghadapi ujian sekolah. Sejalan dengan penelitian Zaid et al., (2015) juga mengatakan bahwa pemberian layanan informasi berpengaruh pada penurunan tingkat stress siswa di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian data maka dapat disimpulkan bahwa melalui layanan informasi dapat mengatasi tingkat stress akademik siswa. Setelah data diperoleh didapatkan hasil siswa yang mengalami stress akademik pada tingkat tinggi, sedang dan rendah. Selanjutnya dilakukan proses pemberian layanan informasi pada siklus I sebanyak 2 kali pertemuan dan siklus II sebanyak 2 kali pertemuan juga sehingga didapatkan hasil dibawah ini. Sebelum dilaksanakan kegiatan layanan informasi pada siswa kelas X Mas MAS Al Asy'ariyah Medan Krio, tingkat stress akademik pada siswa masing dalam kategori tinggi. Kemudian setelahnya dilaksanakan layanan informasi siklus I penurunan yang terjadi adalah sebesar 57,5% namun belum mencapai target yang diharapkan yaitu 75%. Oleh karena itu dilanjutkan dengan pemberian layanan informasi pada siklus II dan terjadi penurunan stress akademik yakni 80% dan sudah mencapai target yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

Aldwin, Carolyn M. 2007. *Stres, Coping, And Development: An Integrative Perspective*. NewYork: Guilford Publications, Inc

- Asshiddiq, M. S. A., Ismanto, H. S., & Widiharto, C. A. (2022). Analisis Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Menangani Stres Belajar Siswa Di Masa Pandemi Covid 19. 24, 63-74
- Cooper, Cary. 2004. *A brief history of stres*. India: Blackwell Publishing
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Farid Mashudi. 2014. *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: IRCiSoD.
- Hikmah, Y. 2014. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Eklektik Dalam Mengurangi Stres pada Anak Berprestasi Belajar Tinggi Siswa Kelas Xi Sma Negeri 8 Medan Tahun Ajaran 2014/2015* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Jogiyanto, H. M, (1999), *Analisis dan Desain Sistem Informasi*, Yogyakarta: Andi
- Kavanagh, Jennifer. 2005. *Stres and performance: a review of the literature and its applicability to the military*. Arlington: R and Corporation
- Kementerian Agama RI. 2014. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: Sygma.
- Laia, B. M., Zagoto, S., & Zagoto, S. F. L. (2021). PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK SISWA DI KELAS VIII SMP NEGERI 1 LUAHAGUNDRE MANIAMOLO TAHUN PELAJARAN 2021/2022 Berneditas. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2).
- M. Quraish Shihab. (2002) *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Kerahasiaan Al- Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati
- Mufadhal Barseli & Ifdil Ifdil, *Konsep Stres Akademik Siswa*, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol 5, No 3, 2017.

- Prayitno dan Erman Amti, (2004) Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2006) Layanan informasi, seri layanan konseling. (Padang: Jurusan bimbingan dan konseling FIP Universitas Negeri Padang.
- Putri, M. N., Firman, & Zikra. (2015). Efektifitas Layanan Informasi Mengurangi Stres Menghadapi ujian. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2, 1–9.
- Rahmadani, C. S. M. 2014. Hubungan antara Sense of Humor dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas Akselerasi SMA Negeri 1 Bireun (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Sinaga, M. A. J. 2015. Stres Akademik antara Anak Taman Kanak-kanak yang Mendapat Pengajaran Membaca dan Tidak Mendapat Pengajaran Membaca (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW)
- Verger, P, et al. (2009). Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Soc Psychiatry Epidemiol*. Vol. 44:643–650
- Zaid, S. S., Saam, Z., & Arlizon, R. (2015). Pengaruh Layanan Informasi Terhadap Manajemen Stres Siswa Di Kehidupan Asrama (Boarding School) Kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru Tahun Ajaran 2014 / 2015. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Univer*, 3(1), 1–15.