

Teknik Sit Berbantuan Aplikasi Instagram Untuk Mereduksi Strees Mahasiswa Tingkat Akhir

Suryati¹, Bela Janare Putra², Hafsah Divayanti³ 
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

 suryati_uin@radenfatah.ac.id

Submitted: 11-09-2024

Revised: 13-10-2024

Accepted: 10-12-2024

Copyright holder:

© Hafsah Divayanti, Suryati, S., & Bela Janare Putra. (2024).

First publication right:

© Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling & Masyarakat

How to cite: Hafsah Divayanti, Suryati, S., & Bela Janare Putra. (2024). Teknik SIT Berbantuan Aplikasi Instagram Untuk Mereduksi Strees Mahasiswa Tingkat Akhir. Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Masyarakat, 8(2). <https://doi.org/10.19109/fiyg6h41>

Published by:

UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:

<https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/ghaidan/article/view/25830>

E-ISSN:

2621-8283

ABSTRACT:

This research explores the effectiveness of the Stress Inoculation Training (SIT) technique, assisted by Instagram Reels, in reducing stress levels among students completing their thesis at UIN Raden Fatah Palembang. Completing a thesis is often a stressful academic challenge, potentially affecting students' mental health. To help students manage their stress and negative thoughts, this study introduces motivational content on Instagram Reels as part of the SIT intervention. The study aims to: (1) assess students' stress levels before using the SIT technique, (2) assess stress levels after the intervention, and (3) evaluate the effectiveness of the SIT technique assisted by Instagram Reels in reducing stress. Using a quantitative, descriptive approach, the study sampled 56 students from a population of 130. The data collection technique in this study used documentation and questionnaires with a total of 25 statements for the variable (y) which had been tested for validity $r_{count} > r_{table}$ with a range of r_{count} values of 0.521-0.871 and r_{table} 0.3415. The data analysis technique uses the wilcoxon test. The results showed that the known significance value for 0.000 < 0.05, so it can be concluded that the hypothesis in this study is accepted. This means that there is a significant influence, meaning that the Stress Inoculation Training (SIT) technique has a significant influence on student resilience.

KEYWORDS: *stress inoculation training (sit) technique, Instagram reels, mental health*

PENDAHULUAN

Sistem Pendidikan Nasional Indonesia, sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2003, bertujuan untuk memberikan pendidikan kepada siswa melalui pembelajaran, pengajaran, dan/atau pelatihan untuk membantu mereka menjalani kehidupan yang memuaskan. Pendidikan tinggi merupakan aspek penting dari pengembangan individu, yang mengharuskan siswa untuk terlibat dalam berbagai kegiatan seperti menulis (Natasha & Nurul, 2019). Proses menulis sangat penting bagi siswa untuk mengembangkan kreativitas, keuletan, dan rasa memiliki (Wardani, 2018).

Stres merupakan masalah kesehatan mental yang memengaruhi kehidupan siswa, dan dapat dikelola melalui terapi kognitif atau konseling. Di Indonesia, menulis merupakan bentuk pendidikan yang membahas masalah yang dihadapi siswa dalam bidang tertentu. Tujuan menulis

adalah untuk memberikan siswa informasi untuk memecahkan masalah mereka dan membantu mereka berhasil dalam berbagai aspek kehidupan mereka (Khalida & Alsa, 2012).

Menulis skripsi merupakan tugas serupa yang mengharuskan siswa memiliki motivasi, motivasi, dan lingkungan kerja yang kuat. Stres merupakan kondisi ketika seorang siswa dipengaruhi oleh banyak orang, dan hal tersebut harus diatasi. Kualitas tulisan dan kualitas proses pembelajaran harus diimbangi dengan penelitian yang dilakukan. Kesimpulannya, pendidikan merupakan aspek penting dari perkembangan individu, dan siswa harus terlibat dalam berbagai kegiatan untuk mengatasi stres dan meraih keberhasilan (Zuhdi, 2019).

Secara psikologis, siswa berkembang selama akhir masa remaja dan bertransisi ke masa dewasa awal, yang ditandai dengan perubahan perilaku dan aktivitas kreatif. Periode ini memerlukan adaptasi, yang melibatkan perubahan berbagai aktivitas, termasuk fisik, mental, dan sosial. Masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres dapat menyebabkan depresi. Banyak siswa tidak menulis dengan baik, yang menyebabkan kurangnya pemahaman dan motivasi. Pelatihan inokulasi stres (SIT) adalah teknik kognitif yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan manajemen *stress* (Partiah, 2021). Ini juga dapat membantu mengurangi stres pada pasien dengan penyakit Parkinson. Stres adalah kondisi di mana individu mengalami stres fisik dan mental, yang menyebabkan depresi. Perbedaan dalam respons stres disebabkan oleh karakteristik unik setiap individu. Universitas mendorong siswa untuk menjadi kreatif dan inovatif saat menulis teks mereka sendiri (Fitri dkk., 2019).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, urgensi penelitian ini terletak pada semakin tingginya prevalensi stres di kalangan mahasiswa tingkat akhir, khususnya mereka yang sedang menyelesaikan skripsi. Stres pada mahasiswa tingkat akhir tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental mereka, tetapi juga berdampak pada kualitas akademik dan penyelesaian studi. Data dari beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa 30-40% mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami tingkat stres yang tinggi, dengan gejala mulai dari kecemasan hingga depresi. Kondisi ini diperparah oleh tekanan akademik, kurangnya dukungan lingkungan, dan ketidakmampuan untuk mengelola beban kerja yang berat.

Urgensi penelitian ini semakin kuat mengingat peran penting skripsi sebagai syarat kelulusan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa. Tidak adanya manajemen stres yang efektif dapat berdampak serius pada performa akademik dan proses penyelesaian studi mereka. Selain itu, dengan semakin berkembangnya teknologi, platform seperti Instagram Reels yang digunakan

untuk penyebaran konten motivasional menawarkan potensi besar sebagai alat bantu dalam pengelolaan stres. Penelitian ini akan menambah kontribusi terhadap bidang pendidikan dan psikologi, terutama dalam menemukan intervensi berbasis teknologi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres di kalangan mahasiswa. Dengan menguji keefektifan *Stress Inoculation Training* (SIT) yang didukung oleh aplikasi Instagram Reels, diharapkan penelitian ini dapat memberikan solusi inovatif yang relevan dan aplikatif dalam dunia pendidikan, khususnya untuk mahasiswa yang menghadapi stres selama proses penyelesaian skripsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pra-eksperimen*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa bimbingan dan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang yang mengalami stres saat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi pada tahun 2020, dengan jumlah populasi sebanyak 130 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang melaporkan mengalami stres selama proses penyelesaian skripsi. Dari total populasi, sebanyak 56 mahasiswa dijadikan sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner ini hanya berfokus pada (variabel Y) yaitu tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi terdapat 25 pernyataan. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item kuesioner valid dengan nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (r hitung berkisar antara 0.521 hingga 0.871, sedangkan r tabel adalah 0.3415). Uji reliabilitas juga menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan reliabel, dengan nilai Cronbach's Alpha yang berada di atas 0.60, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik.

Teknik analisis data yang digunakan mencakup uji normalitas untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal, uji deskriptif untuk menggambarkan kondisi stres mahasiswa, serta uji tabulasi silang dan uji wilcoxon untuk mengukur efektivitas intervensi teknik SIT dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan, yaitu mulai tanggal 1 Mei 2024 - 27 Mei 2024 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang. Hasil penelitian ini diperoleh melalui observasi, kuesioner dan dokumen. Berikut ini jadwal penelitiannya:

Penelitian ini dimulai dengan observasi awal yang dilaksanakan pada 24 Agustus 2023. Penyebaran kuesioner dilakukan pada 26 April 2024. Kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *stress inoculation training* yang didukung oleh video instagram *reels* dilaksanakan dalam lima pertemuan, dimulai dari pertemuan pertama pada 1 Mei 2024, diikuti oleh pertemuan kedua pada 6 Mei 2024, pertemuan ketiga pada 13 Mei 2024, pertemuan keempat pada 20 Mei 2024, dan diakhiri dengan pertemuan kelima pada 27 Mei 2024. Dengan hasil Uji Wilcoxon $Z = -7.03$

Pelaksanaan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Berbantuan Instagram Reels.

Pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* (sit) berbantuan *instagram reels* dalam mereduksi tingkat stres pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Raden Fatah Palembang berjumlah 56 mahasiswa.

Pertemuan pertama, memberikan kuesioner kepada mahasiswa yang berjumlah 56 mahasiswa. Pada pertemuan pertama, melakukan konseling kelompok memberikan tahap pendekatan terlebih dahulu. Fokus utama dalam pertemuan pertama untuk membangun hubungan klien dengan konselor. Tahap ini merupakan tahap pengenalan dengan para klien agar dapat berpartisipasi secara aktif dan efektif pada proses konseling kelompok. Konselor membangun hubungan, mengembangkan rasa empati, memberikan kepercayaan pada klien dan merahasiakan kegiatan ini dengan baik. Sebelum melakukan kegiatan diawali dengan salam pembuka kemudian dilanjutkan dengan berdoa, lalu konselor menjelaskan maksud dan tujuan yang dilakukan yaitu dengan topik mengurangi stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dengan berbantuan *instagram reels*. Konselor disini ingin memberikan latihan untuk mengurangi keluhan mahasiswa dengan pemberian video menarik sebagai motivasi kepada mahasiswa agar tidak merasa down, pikiran yang tidak logis terhadap masalah yang di alaminya, serta rasa takut untuk menghadap ke dosen, sedih, bingung, grogi, sulit fokus dan sering pusing dalam menyelesaikan skripsi. Setelah terjalin hubungan yang baik dan kesiadaan klien untuk melakukan kegiatan tersebut, konselor

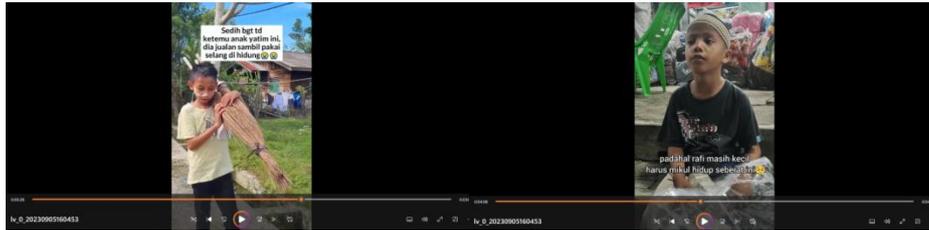
dapat mengakhiri pertemuan pertama ini dan menentukan pertemuan selanjutnya serta mengatur jadwal kepada klien untuk pertemuan selanjutnya.

Pertemuan kedua, berfokus pada konseptualisasi dan *treatment* untuk membina hubungan dengan klien menjelaskan tujuan dari garis besar kegiatan yang akan dilakukan. Pada tahap ini klien akan menjalankan proses pengenalan dan deskripsi diri agar konselor memahami kecemasan yang mereka alami hal ini dilakukan dengan cara meminta klien untuk mengidentifikasi perasaan cemas yang sedang dihadapi dalam menyusun skripsi.

Dari hasil wawancara pada mahasiswa terdapat 7 orang yang mengikuti konseling kelompok ini, klien mengalami kecemasan biasa terjadi seperti bimbingan dengan dosen, kekhawatiran akan hasil skripsi yang di buat tidak sesuai sehingga takut untuk bimbingan ke dosen,takut judul skripsi di ganti ketika setelah melakukan ujian proposal. Maka dari itu, pemberian video pendek dari *instagram reels* ini menarik sebagai motivasi kepada mahasiswa agar lebih optimis terhadap hasil skripsinya sendiri.

Dari pemberian *instagram reels* melalui video ini ada kalimat yang mengatakan "*Janganlah merasa pesimis sebelum dicoba, kamu harus optimis dalam mencobanyanya, jangan mudah lelah akan revisi yang kamu hadapi karena itu bentuk cobaan yang harus kamu raih untuk menggapi cita-citamu ke jenjang terakhir yaitu finish pendidikan pada tahun ini yang kamu akan hadiahkan kepada orang terdekatmu*". Dengan potongan kalimat ini dapat memberikan hal positif kepada mahasiswa dalam menghadapi kecemasan saat skripsi, sehingga pola pikir negatif diubah melalui kalimat positif tersebut dan dinyatakan secara berulang-ulang pada diri sendiri. Mahasiswa secara pribadi harus mampu untuk memberikan motivasi terhadap diri sendiri secara positif dalam mengatasi masalah yang dihadapinya tersebut.

Dari kesimpulan permasalahan di atas, dimana kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dipandang sebagai salah satu jenis *distorsi* kognitif yang disebabkan oleh pikiran negatif terhadap skripsi, sehingga menimbulkan keyakinan dan pemikiran yang salah tentang diri dan lingkungannya. Mahasiswa yang menghadapi skripsi akan timbul rasa cemas dan membuat mahasiswa menjadi tidak konsentrasi karena adanya rasa takut, rasa khawatir dan rasa gugup. Sehingga untuk mengatasi masalah tersebut mahasiswa memperbaiki pikiran negatif menjadi lebih positif dalam mengerjakan skripsi yang memberikan rasa kecemasan itu menjadi menurun, serta pikiran menjadi lebih sehat untuk melakukan aktivitas yang lebih produktif.



Gambar 4.3

(Sumber : Tiktok Sahabat Mereka)

Adapun dapat kita lihat pada gambar 4.3 mampu memberikan dampak positif bagi mahasiswa yang mengalami ketakutan dalam menghadapi skripsi. Video tersebut menyampaikan pesan sederhana tentang rasa syukur meskipun dalam kondisi sulit. Setelah menonton, klien mengaku merasa lebih sadar bahwa mereka tidak sendirian menghadapi masalah, dan bahwa ada orang lain yang menghadapi tantangan lebih berat tetapi tetap bisa bersyukur. Klien juga mengatakan bahwa video ini membantu mereka mengurangi stres karena mampu mengubah cara pandang mereka menjadi lebih positif. Awalnya, mereka terlalu fokus pada tekanan skripsi, tetapi setelah melihat video, mereka merasa lebih tenang dan bisa memulai aktivitas lain dengan pikiran yang lebih tenang. Salah satu klien mengatakan, "*Saat lihat video itu, saya jadi berpikir, kalau mereka bisa tetap kuat, saya pasti juga bisa menyelesaikan ini*". Pesan positif yang dapat di ambil dari video ini tentang pentingnya bersyukur meskipun berada dalam situasi yang sulit. Klien yang menyaksikan video ini selama pelatihan mengatakan bahwa mereka merasa lebih memahami kondisi sekitar mereka, sehingga memunculkan rasa empati dan dorongan untuk lebih bersyukur atas kondisi mereka sendiri..

Pertemuan ketiga, pada pertemuan ini peserta mulai memasuki fase mendapatkan keterampilan dan latihannya (*coping skill*) dimulai lagi dengan salam pembuka lalu berdoa, menanyakan kabar, dan menjalin hubungan yang lebih dekat lagi. Pada pertemuan kali ini konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya, dalam hal-hal yang dapat merelaksasikan aktifitas kegiatan positif dirumah. Fase ini membantu konselor untuk menilai kembali prioritas, memanfaatkan media sosial yang menjadi pendukung yang kreatif dan mengambil langkah-langkah tepat untuk mengurangi tingkat stres yang menjadi alat yang tepat untuk perubahan sosial. Oleh sebab itu, yang harus kita ajarkan dalam menghadapi permasalahan tersebut bisa kita lakukan dengan berbagai cara yaitu salah satunya dengan merelaksasikan pikiran agar tidak

tergesa - gesa dalam menghadapi masalah yang terjadi, klien akan diberikan pelatihan teknik relaksasi ini melalui instruksi, demonstrasi, dan kegiatan langsung. Teknik relaksasi ini dilakukan bisa dengan melakukan aktivitas yang positif dan disukai seperti : melakukan relaksasi otot salah satunya dengan cara duduk dalam posisi yang benar, tidur dengan jam yang teratur, ketika hendak mau tidur menjauhkan *gadget* (hp/laptop) agar tidak terkena radiasi, lalu memberikan makan hewan peliharaan, menyiram tanaman dan mengatur pernapasan dengan baik adalah cara lain untuk belajar rileks dan tenang apabila kecemasan itu datang.

Pertemuan keempat, fase aplikasi dan tindak lanjut dapat membantu konseling mengubah pikiran negatif terkait skripsi, kemudian memindahkan pikiran negatif tersebut menjadi pikiran positif, serta berlatih untuk menerapkannya (pada pertemuan ini pemimpin kelompok membuka pertemuan dengan salam pembuka dan dilanjutkan dengan berdoa). Pada tahap ini konselor menanyakan klien mengenai penerapan pada tahap sebelumnya dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengurangi hal tersebut pada diri kita sendiri apabila klien dapat mengontrolnya dengan baik, tenang, tentram maka stres akan menjadi berkurang, terdapat motivasi yang dimiliki dan keberanian untuk menghadapi masalah-masalah yang mereka hadapi, serta klien harus mempelajari kondisi sekitar sehingga klien dapat termotivasi untuk menguasai diri dalam menyelesaikan tanggung jawabnya di bidang studi tersebut dan mengontrol stress selama mengerjakan skripsi. Setelah waktu habis dalam penyampaian ini dengan baik, konselor dapat mengakhiri pertemuan dan menentukan pertemuan selanjutnya.

Pertemuan kelima, seperti biasa sebelum melakukan kegiatan diawali dengan salam pembuka dan berdoa lalu menanyakan kabar kemudian konselor membentuk suasana kembali hubungan antara klien. Konselor melakukan evaluasi tentang perilaku klien dengan menanyakan perubahan yang didapat setelah melakukan proses konseling kelompok dengan teknik sit berbantuan video *instagram reels*, setelah melakukan evaluasi pemimpin kelompok bisa mengakhiri pertemuan dengan menutup kegiatan.

Gambaran stres mahasiswa akhir di UIN Raden Fatah Palembang sebelum dan sesudah diberikan teknik *stress inoculation training* berbantuan video Instagram Reels.

Gambaran mengenai penelitian dengan judul "*Teknik Stress Inoculation Training (SIT) Berbantuan Instagram Reels Untuk Mereduksi Stres Mahasiswa Tingkat Akhir*" Penelitian ini mengkaji pengaruh *teknik Stress Inoculation Training (SIT)* yang didukung oleh video *Instagram Reels* dalam mereduksi tingkat stres pada mahasiswa akhir di UIN Raden Fatah Palembang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai gejala stres, baik fisik maupun mental, yang berpengaruh pada proses penyelesaian skripsi. Gejala fisik yang umum meliputi sakit

kepala, kelelahan, dan masalah tidur, sedangkan gejala mental mencakup kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, dan rasa takut gagal.

Sebelum penerapan teknik SIT, mayoritas mahasiswa berada dalam kategori stres sedang hingga berat. Namun, setelah mengikuti program SIT, terjadi penurunan signifikan dalam tingkat stres, dengan banyak mahasiswa beralih ke kategori stres ringan. Hal ini menunjukkan efektivitas teknik SIT dalam membantu mahasiswa mengelola stres yang dihadapi selama proses penyelesaian skripsi.

Dukungan teori dari literatur sebelumnya mengindikasikan bahwa teknik SIT dapat membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi positif, serta mengembangkan keterampilan koping yang efektif. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, seperti Instagram, dapat memberikan motivasi dan dukungan emosional yang diperlukan oleh mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, kombinasi teknik SIT dan video motivasi dari Instagram *reels* terbukti efektif dalam mereduksi stres mahasiswa, memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental mereka selama menyelesaikan skripsi.

Kesimpulannya, penerapan teknik SIT berbantuan video Instagram *reels* tidak hanya menurunkan tingkat stres, tetapi juga meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya menjaga kesehatan mental dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini memberikan wawasan bagi lembaga pendidikan untuk mengintegrasikan teknik-teknik serupa dalam program dukungan mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul "Keefektifan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Berbantuan Instagram *Reels* Dalam Mereduksi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi di UIN Raden Fatah Palembang", dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah penerapan teknik SIT. Sebelum intervensi, mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi, yang ditunjukkan melalui gejala fisik dan psikologis seperti sakit kepala, kecemasan, dan kesulitan berkonsentrasi. Setelah penerapan teknik SIT, terjadi penurunan yang signifikan dalam tingkat stres, menunjukkan efektivitas metode ini. Hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi (*p*-value) yang lebih kecil dari 0.05, mengindikasikan bahwa teknik SIT berbantuan Instagram *Reels* memiliki pengaruh yang signifikan dalam mereduksi tingkat stres mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan agar institusi pendidikan mempertimbangkan penerapan teknik *Stress Inoculation Training* sebagai bagian dari program dukungan kesehatan mental bagi mahasiswa. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi teknik-teknik lain yang dapat digunakan bersamaan dengan SIT untuk meningkatkan efektivitas dalam mengurangi stres. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman tentang manajemen stres di kalangan mahasiswa, serta menekankan pentingnya dukungan emosional dan penggunaan media sosial yang positif dalam proses akademik.

REFERENSI

- Ariel, A. D & Buyung, A. D. 2022. "Pemanfaatan media sosial Instagram sebagai media edukasi untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, *Jurnal Ekonomi, Bisnis dan Pendidikan (JEBP)*, Vol. 2 No. 2. DOI: <https://doi.org/10.17977/um066v2i22022p216-225>
- Dela, V. L., Matondang, A. M., & Taufik, R. (2019). Strategi coping stress pada mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 90-94.

- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, 39(1), 67-75. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6967>
- Muhammad Shalihuddin Zuhdi (2019), Pengembangan Inventarisasi Resiliensi pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Individu, Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 3(1) hlm. 3-4. DOI: [10.29240/jbk.v3i1.693](https://doi.org/10.29240/jbk.v3i1.693)
- Meichenbaum, D. H., & Deffenbacher, J. L. 1988 “Stress Inoculation Training” . *The Counseling Psychologist*,. Vol. 16 No.1, <https://doi.org/10.1177/0011000088161005>
- Mega, N. 2021. *Teknik Metafora Sebagai Terapi Stres dalam Perspektif George William Burns* (Doctoral dissertation, IAIN Purwokerto). [10.58578/tsaqofah.v4i3.3009](https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3009)
- Natasha Ardilia, Nurul Hartini. (2019). Efektivitas Pelatihan Inokulasi Stres dalam Menurunkan Depresi pada ODAPUS”, *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 8, No. 1, (Juni 2019) hlm. 4-5. DOI: [10.30996/persona.v8i1.2471](https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2471)
- Nurhayati, A., & Rahayu, R. D. (2023). Pemanfaatan Reels Instagram Untuk Meningkatkan Fungsi Informasi di Perpustakaan PEVITA. *Jurnal IPI (Ikatan Pustakawan Indonesia)*, 8(1), 1-15.
- Partiah. (2021). Analisis Faktor Penghambat Mahasiswa Tingkat Akhir Menghadapi Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung”, (*Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, Bandar Lampung*). [Google Scholar](https://scholar.google.com/citations?user=...)
- Wardani Laila, “Pengaruh Tingkat Stres terhadap Proses Kelulusan Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia.” (*Skripsi Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Fakultas Ilmu Agama Islam*, 2018), hlm. 3-4
- Zakaria, D. (2017). Tingkat stres mahasiswa ketika menempuh skripsi. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, 1-45. [Google Scholar](https://scholar.google.com/citations?user=...)
- Zuhdi, M. S. (2019). Pengembangan Inventori Resiliensi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Tulungagung. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v2i1.7208>