

**P ISSN : 2503 - 1708**

**E ISSN : 2722 - 7340**

# **REALITA**

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 11</b>	<b>NOMOR 1</b>	<b>EDISI April 2026</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

# **REALITA**

## **JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING**

### *Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*

#### **DEWAN REDAKASI**

- Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika  
**Penasehat** : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
**Penanggung Jawab** : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

#### **Editors in Chief**

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

#### **Editors**

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

#### **Section Editors**

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

#### **Reviewers**

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd. Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginanjari Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd. Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd. (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd. (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd. (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd. (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd. (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd. (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Copyedit dan Layout**

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)**

Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Alamat Redaksi:**

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)

Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling** menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* langsung di akun penulis yang telah dibuat melalui:

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register>

**Diterbitkan Oleh:** Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

**DAFTAR ISI**

**Halaman**

<b>Diana Zumrotus Sa'adah, Nurselly, Betry Afrin Siska, dan Bayu Brhawijaya</b> Fenomena Pergeseran Terminologi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) ke <i>Neurodivergent: Literature Review</i> .....	1-8
<b>Astri Ramadani, A. Ainun Fadillah, Nur Aulia Rahma, Nurhikmah, Abdul Hakim, dan Citra Prasiska Puspita Tohamba</b> Korelasi antara Integritas Terapi Musik dengan Tingkat Ekspresi Emosi Mahasiswa .....	9-20
<b>Ishmatul Maula, Nadjwa Asyuraina, dan Naeila Rifatil Muna</b> Peran Konseling Reality terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa BKI Semester 5 UIN Cirebon .....	21-28
<b>Asti Haryati, Nurselly, Betry Afrin Siska, Ami Kurnia Melinsi, Nia Zazqiah Novarianti, Reka, dan Revandi Hadikusuma</b> Integrasi <i>Trauma-Informed Care</i> Berbasis Nilai Islam dalam Pendampingan Mahasiswa dengan Trauma Perceraian Orang Tua: Studi Kasus di Bengkulu .....	29-40
<b>Falihah Nur Nafiah, Een Paniah, Farrel Hengkara Adi Putra, dan Naeila Rifatil Muna</b> Penerapan Teori dan Teknik Modeling dalam Konseling Islam: Konsep, Tahapan, dan Efektivitasnya .....	41-49
<b>Anastasya Restuningsih, dan Elwas Berdha Krismona</b> Perkembangan Identitas dan <i>Self-Esteem</i> Siswa Menurut Teori Erikson .....	50-56
<b>Yenita Dini Indah Sari, Lesis Andre dan Nurhusna Kamil</b> Profil dan Analisis Kebutuhan: Pengukuran Multidimensi Perilaku Kesantunan Siswa Sebagai Dasar Integrasi Layanan Bimbingan dan Konseling di SDN 03 Sembilan Koto .....	57-67
<b>Tri Indah Yuli Astuti, Cemara Ayu, Novi Zakiah Rohmah, Faradiba Dwi Rahayu, Rizka Fatonah, dan Mumtaz Afridah</b> Penerapan RET untuk Mengatasi Perilaku Menyendiri yang Disebabkan oleh Pikiran Irasional .....	68-79
<b>Rahmad Aditya, Lesis Andre, dan Nurhusna Kamil</b> Pengaruh Layanan Bimbingan Konseling terhadap Kejujuran Siswa Sekolah Dasar SDN 03 Sembilan Koto .....	80-90
<b>Mohammad Mahri Naelul Marom, Najwa Ineza, Rahmah Salsabila Putri, dan Windy Lameria Simanullang</b> Penerapan Model Evaluasi CIPP dalam Mengevaluasi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah .....	91-104

**Muhamad Fahri Husaeni**

Setrategi Guru BK dalam Menangani Perilaku Bullying di Sekolah Menengah Pertama ..... 105-109

**Alif Maulana Akbar Khan, Bintang Hafidz Fadhillah, dan Naya Shafira Putriana**

Prespektif Guru Bimbingan Konseling Terhadap Peran Guru PAI dalam Membantu Siswa Bermasalah di SMK Islamiyah Ciputat ..... 110-118

**Reyna Thaharah, Mirrah Nazmi, Gevira Nur Anisa, Nur'aeni Putri, dan Mumtaz Afridah.**

Stres Akademik Pada Mahasiswa Dewasa Awal dan Penanganannya Melalui Intervensi Relaksasi dan *Mindfulness*: Studi Kasus Konseling ..... 119-125

**Nanda Eka Yusfira dan Uman Suherman**

Stigma dan Persepsi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Sebuah *Systematical Literature Review* ..... 126-133

**Zikri Neni Iska dan Hulwah Khoirunnisa**

Konseling Traumatik sebagai Upaya Penanganan Trauma Pasca Pengeboman ..... 134-143

**Nepita Sari, Tiara Segita Putri, dan Rina Yulitri**

Peran Komunikasi Efektif dan Mendengar Aktif dalam Membangun Hubungan Konseling ..... 144-149

**Husnul Ariyanti, Fajri Pratama, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari**

Peran Mahasiswa BK dalam Mendampingi Anak Tunarungu Mengelola Emosi Selama Latihan Artikulasi ..... 150-156

**Olfat Algodi, Zainap, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari**

Upaya Peningkatan Motorik Halus Melalui Kegiatan Melukis pada Siswa Tunadaksa ..... 157-166

**Khaerunniswah, Hariadi Ahmad, dan Muhammad Zainal Mustamiin**

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa ..... 167-183

**Muhammad Iqbal, Agus Jayadi, Nuraeni, dan Sunandar Apriawan Mulyanto**

Analisis Pola dan Tren Metodologi Penelitian pada Skripsi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling ..... 184-195

**Yushini Hasya Nuha, dan Yusi Riska Yustiana**

*Descriptive Book Review of Understanding Human Nature: The Psychology of Personality by Alfred Adler* ..... 196-200

**Fairuz Rizka Ghazalah, dan Yusi Riksa Yustiana**

Review Kritis Buku *Theories of Personality* Karya Feist & Feist dalam Perspektif Mahasiswa Bimbingan dan Konseling ..... 201-204

**Refina Athira Zahra, Syaiful Bahri, dan Evi Rahmiyati**

Persepsi Guru Bidang Studi Terhadap Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Kota Takengon ..... 205-212

**Reza Zulaifi**

Efektifitas Bimbingan Klasikal Menggunakan Pendekatan CBT untuk Mengkonsolidasikan Budaya Siswa di Era Sosial Media ..... 213-219

**Maulida Ahsanul Laili, Aluh Hartati, dan Ni Made Sulastri**

Pengaruh Konseling Individu Terhadap Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Mataram ..... 220-228

**Achmad Ariq Robbani, dan Turhamun**

Peran Konseling Sebaya dalam Meningkatkan Resiliensi Psikologis Warga Binaan di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Purwokerto ..... 229-235

**Jaini, Farida Herna Astuti, Ni Made Sulastri dan Aluh Hartati**

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMPN 8 Mataram ..... 236-242

**Leni Faradisa, Martunis, dan Evi Rahmiyati**

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Remaja Pesantren di Kecamatan Peusangan ..... 243-262

**M. Doni Tri Lestari, Hariadi Ahmad, Sarilah, dan Mustakim**

Pengaruh Teknik Identifikasi Pikiran Negatif terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa SMAN 1 Keruak ..... 263-276

**Qoriah, Ni Ketut Alit Suarti, Jessica Festy Maharani, dan Mustakim**

Hubungan antara Empati dengan Sikap Hormat Siswa SMP Negeri 3 Mataram ..... 277-284

## STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DEWASA AWAL DAN PENANGANANNYA MELALUI INTERVENSI RELAKSASI DAN MINDFULNESS: STUDI KASUS KONSELING

Oleh:

Reyna Thaharah, Mirrah Nazmi, Gevira Nur Anisa, Nur'aeni Putri, dan Mumtaz Afridah.

Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia

Email: [reynatoharoh@gmail.com](mailto:reynatoharoh@gmail.com), [mirahnazmi@gmail.com](mailto:mirahnazmi@gmail.com),  
[geviranuranisa7@gmail.com](mailto:geviranuranisa7@gmail.com), [nuraeniputri.212@gmail.com](mailto:nuraeniputri.212@gmail.com),  
[mumtazafridah@uinssc.ac.id](mailto:mumtazafridah@uinssc.ac.id).

Info Artikel : Dikirim: 22-12-2025; Direview: 30-01-2026; Dipublis: 10-04-2026.

Cara Sitasi : Thaharah. R., Nazmi. M., Anisa. G.N., Putri. N., dan Afridah. M. 2026. *Stres Akademik pada Mahasiswa Dewasa Awal dan Penanganannya Melalui Intervensi Relaksasi dan Mindfulness: Studi Kasus Konseling*. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026.

**Abstract.** *Academic stress is a psychological problem that is often experienced by students, especially in the early adult development stage which is characterized by various academic demands and personal development. High workloads, pressure to achieve, and limited adaptability often trigger academic stress, which has a direct impact on students' psychological well-being. This study aims to describe the dynamics of academic stress in young adult college students and analyze the application of relaxation and mindfulness interventions to help manage academic stress through counseling services. This study used a qualitative approach with a case study design on a 21-year-old female college student. Data collection was conducted through observation and in-depth interviews during the counseling process. The results showed that academic stress was influenced by internal factors such as perfectionism tendencies, overthinking, and limitations in time management, as well as external factors such as high workloads, changes in class schedules, lack of clarity in academic instructions, and imbalances in group work. This academic stress impacted the physical, cognitive, emotional, and social aspects of the subjects. The application of breathing relaxation and mindfulness techniques proved effective in reducing physical tension, increasing self-awareness, and helping the subjects regulate their emotions. These findings emphasize the importance of strengthening student counseling services that integrate simple, applicable, and evidence-based psychological interventions to support student mental health.*

**Keywords:** *academic stress, early adult students, counseling, relaxation, mindfulness*

**Abstrak.** Stres akademik merupakan permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa, khususnya pada tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan beragam tuntutan akademik dan perkembangan diri. Beban tugas yang tinggi, tekanan untuk berprestasi, serta keterbatasan kemampuan adaptasi sering kali memicu munculnya stres akademik yang berdampak langsung pada kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika stres akademik pada mahasiswa dewasa awal serta menganalisis penerapan intervensi relaksasi dan mindfulness dalam membantu pengelolaan stres akademik melalui layanan konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap seorang mahasiswa perempuan berusia 21 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara

mendalam selama proses konseling berlangsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal berupa kecenderungan perfeksionisme, overthinking, dan keterbatasan dalam manajemen waktu, serta faktor eksternal seperti tingginya beban tugas, perubahan jadwal perkuliahan, kurangnya kejelasan instruksi akademik, dan ketidakseimbangan dalam kerja kelompok. Stres akademik tersebut berdampak pada aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial subjek. Penerapan teknik relaksasi pernapasan dan mindfulness terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan fisik, meningkatkan kesadaran diri, serta membantu regulasi emosi subjek. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan layanan konseling mahasiswa yang mengintegrasikan intervensi psikologis sederhana, aplikatif, dan berbasis bukti untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

**Kata Kunci.** stres akademik, mahasiswa dewasa awal, konseling, relaksasi, mindfulness

## PENDAHULUAN

Mahasiswa termasuk kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap tekanan psikologis, khususnya yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Pada fase dewasa awal, mahasiswa menghadapi berbagai tugas perkembangan yang kompleks, seperti upaya mencapai kemandirian, pembentukan identitas diri, serta penyesuaian terhadap peran dan tanggung jawab baru. Dalam lingkungan pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk mampu mengelola waktu, beradaptasi dengan sistem pembelajaran, serta mengatur emosi secara efektif. Ketika tuntutan tersebut dirasakan melebihi kapasitas individu, maka stres akademik berpotensi muncul.

Stres akademik dipahami sebagai kondisi tekanan psikologis yang dialami individu akibat tuntutan akademik, seperti tugas perkuliahan, ujian, target prestasi, dan interaksi di lingkungan akademik (Desmita, 2010). Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres muncul sebagai hasil dari proses appraisal individu terhadap tuntutan lingkungan yang dinilai melampaui sumber daya yang dimiliki. Dalam konteks akademik, stres tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah tuntutan, tetapi juga oleh cara mahasiswa memaknai dan merespons tekanan tersebut.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa stres akademik

membawa dampak negatif bagi mahasiswa, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat menurunkan konsentrasi belajar, motivasi akademik, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa (Santoso & Jannah, 2021). Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi kelelahan emosional dan gangguan dalam penyesuaian akademik.

Pemicu stres akademik bersifat multidimensional dan melibatkan berbagai faktor. Faktor internal meliputi karakteristik kepribadian, pola pikir, perfeksionisme, serta kemampuan regulasi diri. Sementara itu, faktor eksternal mencakup sistem pembelajaran, beban tugas, kualitas interaksi akademik, dan dukungan sosial (Gunawati et al., 2010; Nur & Mugi, 2021). Interaksi antara kedua faktor tersebut membentuk pengalaman stres akademik yang berbeda pada setiap mahasiswa.

Layanan konseling di perguruan tinggi memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara adaptif. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah intervensi berbasis relaksasi dan mindfulness. Kabat-Zinn (2015) menjelaskan bahwa mindfulness membantu individu untuk lebih menyadari pengalaman saat ini tanpa penilaian, sehingga dapat menurunkan

reaktivitas emosional terhadap stres. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berfokus pada kajian stres akademik mahasiswa dewasa awal melalui studi kasus konseling dengan penerapan intervensi relaksasi dan mindfulness sebagai upaya pengelolaan stres akademik.

### **KAJIAN PUSTAKA**

Stres akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dirasakan melampaui kemampuan individu dalam mengelolanya. Desmita (2010) menyatakan bahwa stres akademik bersumber dari berbagai tekanan dalam proses pembelajaran, seperti tugas, ujian, tuntutan prestasi, dan ekspektasi akademik. Pada mahasiswa, stres akademik sering muncul akibat tuntutan pencapaian standar akademik yang tinggi dalam rentang waktu yang terbatas.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres dipandang sebagai hasil dari proses appraisal kognitif individu terhadap situasi yang dihadapi. Ketika tuntutan akademik dinilai sebagai ancaman dan individu merasa tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk menghadapinya, maka respons stres akan muncul. Dengan demikian, stres akademik tidak hanya ditentukan oleh besarnya tuntutan, tetapi juga oleh cara mahasiswa menilai dan merespons tuntutan tersebut.

Mahasiswa dewasa awal berada pada tahap perkembangan yang menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi. Selain menghadapi tekanan akademik, mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan kemandirian, pengambilan keputusan, dan pembentukan identitas diri. Rahmawati (2012) menyebutkan bahwa ketidakmampuan menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik dan perkembangan dapat meningkatkan risiko munculnya stres akademik. Oleh

karena itu, stres akademik pada mahasiswa dewasa awal perlu dipahami dalam konteks perkembangan individu secara menyeluruh.

Pemicu stres akademik dapat dibedakan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan karakteristik pribadi mahasiswa, seperti kepribadian, pola pikir, motivasi belajar, serta kemampuan regulasi emosi. Salah satu faktor internal yang sering dikaitkan dengan stres akademik adalah perfeksionisme. Mahasiswa dengan kecenderungan perfeksionistik cenderung menetapkan standar pencapaian yang sangat tinggi dan memandang kegagalan secara berlebihan, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan dan stres (Nur & Mugi, 2021).

Selain perfeksionisme, kecenderungan overthinking serta rendahnya kemampuan manajemen waktu juga memperkuat munculnya stres akademik. Sagita et al. (2017) menjelaskan bahwa ketidakmampuan dalam mengatur waktu dan menentukan prioritas akademik dapat meningkatkan tekanan psikologis serta memicu prokrastinasi. Ketika mahasiswa merasa kehilangan kendali terhadap tugas dan waktu, tingkat stres akademik cenderung meningkat.

Faktor eksternal mencakup tuntutan akademik, sistem pembelajaran, kualitas komunikasi dengan dosen, serta dinamika sosial di lingkungan kampus. Gunawati, Hartati, dan Listiara (2010) mengungkapkan bahwa beban tugas yang berlebihan, jadwal perkuliahan yang tidak konsisten, serta kurangnya kejelasan instruksi akademik merupakan sumber stres akademik yang signifikan. Selain itu, ketidakseimbangan dalam kerja kelompok dan minimnya dukungan sosial turut memperburuk kondisi stres mahasiswa.

Interaksi antara faktor internal dan eksternal membentuk pengalaman stres akademik yang bersifat individual. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif, sementara mahasiswa dengan keterbatasan strategi coping berisiko mengalami stress yang lebih intens.

Stres akademik berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Dari sisi fisik, stres akademik dapat menyebabkan kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan daya tahan tubuh. Secara kognitif, stres memengaruhi kemampuan konsentrasi, daya ingat, serta proses pengambilan keputusan. Santoso dan Jannah (2021) menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi cenderung mengalami penurunan fokus dan performa akademik.

Pada aspek emosional, stres akademik memunculkan perasaan cemas, jenuh, frustrasi, serta menurunnya motivasi belajar. Jika berlangsung dalam jangka panjang dan tidak dikelola dengan baik, stres akademik berpotensi berkembang menjadi kelelahan emosional dan gangguan psikologis. Dari sisi sosial, mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung menarik diri dan mengurangi interaksi dengan lingkungan sosialnya.

Coping merupakan upaya individu dalam menghadapi dan mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dirasakan menekan. Lazarus dan Folkman (1984) membedakan coping menjadi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Dalam konteks stres akademik, penggunaan strategi coping yang adaptif berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara sehat.

Relaksasi dan *mindfulness* termasuk dalam bentuk intervensi psikologis berbasis *emotion-focused coping*. Varvogli dan Darviri (2011) menjelaskan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan respons fisiologis stres, seperti ketegangan otot dan pola pernapasan yang tidak teratur. Sementara itu, *mindfulness* membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian negatif (Kabat-Zinn, 2015).

Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang menekankan keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Melalui *mindfulness*, individu dapat mengenali pola pikir otomatis yang tidak adaptif dan mengembangkan respons yang lebih sehat terhadap stres akademik (Alford & Beck, 1997). Oleh karena itu, penerapan relaksasi dan *mindfulness* relevan dalam layanan konseling mahasiswa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi stres akademik serta proses konseling yang dijalani. Desain studi kasus memungkinkan peneliti menggali fenomena secara holistik dalam konteks nyata, sehingga dinamika stres akademik dapat dipahami secara komprehensif.

Subjek penelitian adalah seorang mahasiswa perempuan berusia 21 tahun yang berada pada fase dewasa awal dan mengalami stres akademik. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan pertimbangan bahwa subjek menunjukkan gejala stres akademik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek bersedia mengikuti proses konseling dan

memberikan informasi secara terbuka selama penelitian berlangsung.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi dan wawancara mendalam. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku, ekspresi emosional, serta respons subjek selama proses konseling. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman subjektif subjek terkait sumber stres akademik, dampak stres, serta strategi coping yang digunakan. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti memiliki keleluasaan dalam mengeksplorasi pengalaman subjek secara mendalam.

Prosedur penelitian diawali dengan asesmen awal untuk mengidentifikasi permasalahan utama yang dialami subjek. Selanjutnya, dilakukan proses konseling dengan penerapan teknik relaksasi pernapasan dan mindfulness. Selama proses konseling, peneliti mencatat perubahan respons emosional dan kognitif subjek sebagai bagian dari data penelitian.

Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan mengintegrasikan hasil observasi dan wawancara. Data dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk meningkatkan keabsahan data, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil observasi dan wawancara. Selain itu, interpretasi temuan dikaitkan dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya agar memiliki landasan teoritis yang kuat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami stres akademik sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang dirasakan tinggi dan berlangsung secara terus-menerus. Stres paling dominan muncul ketika subjek dihadapkan pada penumpukan tugas dan

tenggat waktu yang ketat. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah tuntutan akademik, tetapi juga oleh persepsi individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan tersebut.

Stres akademik yang dialami subjek dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kecenderungan perfeksionisme, overthinking, serta keterbatasan dalam manajemen waktu, yang membuat subjek mudah merasa cemas ketika hasil akademik tidak sesuai harapan. Faktor eksternal seperti perubahan jadwal perkuliahan, kurangnya kejelasan instruksi akademik, serta dinamika kerja kelompok yang tidak seimbang turut memperkuat tekanan akademik yang dirasakan.

Dampak stres akademik terlihat pada berbagai aspek psikologis subjek. Secara fisik, subjek mengalami kelelahan dan penurunan stamina. Secara kognitif, muncul kesulitan berkonsentrasi serta peningkatan pikiran negatif. Dari sisi emosional, subjek merasakan kecemasan, kejenuhan, dan penurunan motivasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik memengaruhi keberfungsian mahasiswa secara menyeluruh.

Melalui proses konseling, penerapan teknik relaksasi pernapasan dan mindfulness membantu subjek menurunkan ketegangan fisik serta meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan emosi yang dialami. Intervensi ini mendorong subjek untuk merespons tuntutan akademik secara lebih adaptif dan mengurangi kecenderungan perfeksionistik. Temuan ini menunjukkan bahwa relaksasi dan mindfulness merupakan intervensi yang relevan dan aplikatif dalam layanan konseling mahasiswa untuk membantu pengelolaan stres akademik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada mahasiswa dewasa awal merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti perfeksionisme, overthinking, dan keterbatasan manajemen waktu, serta faktor eksternal berupa tuntutan akademik dan dinamika lingkungan perkuliahan, berkontribusi terhadap munculnya stres akademik. Stres akademik berdampak pada aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial mahasiswa. Penerapan intervensi relaksasi dan mindfulness terbukti membantu mahasiswa mengelola stres secara lebih adaptif. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan layanan konseling mahasiswa sebagai upaya preventif dan kuratif dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pengampu mata kuliah Konseling Sosial atas bimbingan, arahan, serta masukan akademik yang konstruktif selama proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian. Dukungan yang diberikan sangat membantu penulis dalam memahami proses konseling secara komprehensif serta mengembangkan kemampuan analisis ilmiah dalam penulisan artikel ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan observasi dan konseling, sehingga penelitian ini dapat berjalan sesuai

dengan tujuan yang ditetapkan. Penulis turut mengapresiasi subjek penelitian yang telah bersedia berpartisipasi secara terbuka dan kooperatif selama proses penelitian. Keterbukaan subjek memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kelengkapan data dan kedalaman analisis penelitian.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan satu tim atas dukungan, diskusi, dan kerja sama selama proses penyusunan laporan hingga pengembangan naskah artikel ini. Pertukaran gagasan dan kolaborasi yang terjalin menjadi bagian penting dalam memperkaya perspektif penulis terhadap permasalahan yang dikaji. Penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki keterbatasan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan penelitian dan pengembangan kajian di bidang konseling serta psikologi pendidikan di masa mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afridah, M. (2025). Sebuah kajian tentang konseling sosial. CV Sinar Jaya Mandiri Kudus.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Hukom, S. D., & Alam, R. I. (2021). Faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan. *Window of Nursing Journal*, 178–185.
- Humaira, M. (2023). Melintasi tantangan pendidikan online: Dinamika dukungan sosial dan reduksi stres akademik pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(2), 110–123.

- Ladapase, E. M., & Sona, A. (2022). Gambaran stres akademik pada mahasiswa Universitas Nusa NIPA Indonesia di Maumere. *Empowerment: Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 24–29.
- Mudjijanti, F. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 19–28.
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stres akademik mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir: Studi komparatif dalam situasi pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2).
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self-efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 1(2), 43–52.
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi S1 keperawatan non reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199–204.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres akademik dan penanganannya. Guepedia.
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. M. (2024). Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148.



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI**  
**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling**

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id); web: [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

---

## PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

**Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

**Nama-nama penulis** ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

**Alamat instansi** penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

**Abstrak** ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

**Kata kunci** (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

**Daftar Pustaka** ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 11</b>	<b>NOMOR 1</b>	<b>EDISI April 2026</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--



*Alamat Redaksi:*

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram  
Telp. (0370) 638991  
Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)  
Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

