

PENGARUH TERAPI TARI TERHADAP STRES AKADEMIK

Rizki Wiji Nugroho¹, Suroso², Muhammad Farid³

E-mail : rizkinugroho_s2@untag-sby.ac.id, suroso@untag-sby.ac.id,
muhfaridrochim@gmail.com.

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

³Fakultas Psikologi, Universitas Darul Ulum Jombang

ABSTRAK

School education can determine the quality of life of future students and meet some of their needs. However, while teaching, students often experience academic stress because they are unable to adapt to the school curriculum. The Taruna High School program is very good for training discipline, but there is a need to consider the Taruna high school career that is one of these in Eastern Java using a similarity program, free curriculum, and religious based, so the academic burden also increases and causes academic stress. The study investigated the effects of dance therapy on academic stress. The type of research used is experimental method research, with experimental design One Group Pretest Posttest Design. The subject of this examination is a high school student Taruna Madani Java East. The hypothesis is the impact of dance therapy on academic stress. The population used was high school students Taruna Madani Java East, for the sample study consisting of 35 male and female students, sampling using the method of Purposive Sampling. The measurement tool uses the ESA measuring tool. The hypothesis test using the repeated warning t-test obtained a value $t = 12.957$ with a significance = 0,000 ($p < 0.05$), for the rate of pretest (50.00) experienced a decrease when Posttest (35.36). This shows that there is an influence of dance therapy on the level of academic stress after being given dance therapeutic training, meaning that dance Therapy effectively reduces academic stress.

Keywords: Dance therapy, Academic Stress

INTISARI

Pendidikan sekolah dapat menentukan kualitas hidup siswa di masa depan dan memenuhi sebagian kebutuhan mereka. Namun, saat mengajar, siswa sering mengalami tekanan akademis karena dia tidak dapat beradaptasi dengan kurikulum sekolah. Program Sekolah SMA Taruna ini sangat bagus untuk melatih kedisiplinan, akan tetapi ada yang perlu diertimbangkan karena SMA Taruna yang salah satunya di Jawa Timur ini memakai program kesamaptaaan, kurikulum merdeka, dan berbasis religius, sehingga beban akademik juga bertambah banyak dan menimbulkan stres akademik. Penelitian ini menyelidiki efek terapi tari terhadap stres akademik. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian metode eksperimen, dengan desain eksperimen *One Group Pretest Posttest Design*. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Taruna Madani Jawa Timur. Hipotesis yang diajukan adalah pengaruh terapi tari terhadap stres akademik. Populasi yang digunakan adalah siswa SMA Taruna Madani Jawa Timur, untuk Sample penelitian terdiri dari 35 siswa laki-laki dan perempuan, pengambilan sampel menggunakan metode *Purposive Sampling*. Alat ukur menggunakan alat ukur ESSA. Uji hipotesis menggunakan uji *t-test amatan ulangan* diperoleh nilai $t = 12.957$ dengan signifikansi = 0.000 ($p < 0.05$), untuk rerata *pretest* (50.00) mengalami penurunan saat *Posttest* (35.36). Hal ini menunjukkan ada pengaruh terapi tari terhadap tingkat stres akademik setelah di beri pelatihan terapi tari, artinya terapi tari efektif menurunkan stres akademik.

Kata kunci : Terapi tari, Stres Akademik.

Pendahuluan

Stres di kalangan siswa telah menjadi gejala yang mengalami peningkatan yang signifikan dalam tahun-tahun terakhir. Studi menunjukkan bahwa pendidikan adalah penyebab utama stres siswa. Satu dari empat siswa mengalami stres akademik. Banyak faktor menyebabkan stres akademik, seperti: Faktor-faktor seperti beban kerja, terlalu banyak materi pelajaran yang harus dipelajari, kebutuhan siswa untuk berprestasi, tuntutan akademik, dan tekanan dari orang tua, sekolah, dan teman sebaya. Ditambah lagi dengan kondisi kelas dan kurangnya dukungan dari sumber daya yang tersedia untuk memenuhi tujuan akademik, serta faktor budaya. “Karena tuntutan, tekanan, dan beban akademik yang melampaui kemampuan mereka, siswa harus mengoptimalkan sumber daya mereka untuk mengatasi dan mengatasi tekanan akademik, yang merupakan efek positif,” kata Kartika Nur Fatahiyah pada hari Selasa, 30 Juli. saat pendaftaran untuk gelar doktor di Fakultas Psikologi UGM(www.ugm.ac.id).Melansir dari CNN Indonesia -- Jumlah anak muda yang memilih bunuh diri terus meningkat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan 800 ribu orang setiap tahun melakukan bunuh diri, dengan sebagian besar kasus tersebut terjadi di kalangan remaja. Bunuh diri di kalangan remaja berusia 10 hingga 24 tahun di Amerika Serikat telah meningkat secara signifikan. Sebagaimana dilaporkan oleh The Insider, ini sekarang menjadi penyebab kematian terbanyak kedua setelah kecelakaan. Angka bunuh diri di Korea Selatan berada di urutan ke-10 secara global. Anak-anak usia sekolah berada di peringkat kedua dalam hal kasus bunuh diri setelah orang dewasa.

Menurut Cohen dkk (dalam Wade dan Tarwis. 2007) Risiko meningkat bagi mereka yang mengalami konflik dengan teman atau keluarga, dan tertinggi pada pengangguran. Saat seseorang beranjak remaja, dalam melaksanakan tugas perkembangan terkadang dapat menimbulkan masalah stress. Penghayatan stress akademik dicirikan oleh empat aspek seperti, aspek *perception of workload and examination, time retrains, pressure to perform and academic self perception* (Badewy. 2015).

Setiap hari, sebagian besar individu, termasuk siswa, guru, manajer, pengusaha, dan masyarakat pada umumnya, memiliki tugas dan tanggung jawab. Tuntutan pekerjaan, keluarga dan masyarakat ini meningkat sehari-hari. Tuntutan hidup terus meningkat dan seringkali membuat kita begitu tertekan sehingga kita mengalami tekanan. Kehidupan sehari-hari penuh dengan stres. Itu juga merupakan mesin untuk menjadi lebih produktif, oleh karena itu semua orang membutuhkan dan tidak bisa menghindar

Siswa yang mengalami stres di sekolah akan mengalami gangguan fisik dan psikologis (Santrock, 2007). Stres akademik adalah salah satu hal yang paling sering dialami oleh siswa. (Taufik, dkk. 2013). Salah satu sumber stres di sekolah adalah beban akademik(Calaguas,

2011). Menurut Masruroh, & Nugroho (2021) metode terapi tari mempunyai efek positif yang sangat penting terhadap tingkat stres remaja, yaitu penggunaan teknik terapi tari pada remaja menurunkan tingkat stres remaja. Ini menunjukkan bahwa menari dapat membantu mengurangi stres.

Menurut Morgan (2014), gejala yang sering ditimbulkan oleh stres antara lain sesak dada, sesak napas, Sering sakit kepala atau sakit perut, sulit tidur, pikiran negatif yang berlebihan, kehilangan nafsu makan, menggigit kuku atau mengunyah bagian tubuh lain, perubahan suasana hati, kesulitan berkonsentrasi, cemas, dan panik. Sun, dkk. (2011) mengukur stres akademik dengan menggunakan Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) Dengan menggunakan 1627 siswa dari kelas 7-12 di China, ditunjukkan bahwa terdapat lima cara untuk mengukur tingkat stres akademik siswa. Lima aspek stres akademik adalah (1) tekanan akademik, termasuk tekanan belajar sehari-hari, tekanan dari orang tua, persaingan akademik, dan kekhawatiran tentang masa depan, (2) beban pekerjaan, antara lain tekanan dari pekerjaan rumah sekolah (PR), pekerjaan rumah dan ujian, 3) kecemasan. tentang nilai, termasuk perasaan dan kekecewaan tentang nilai akademik, 4) harapan diri yang tidak dapat dipenuhi, termasuk depresi dan bunuh diri, 5) putus asa, termasuk kekecewaan dan harga diri yang rendah, dan kesulitan

"Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*," kata Desmita (2010). *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa selama proses belajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar seperti: kecemasan ujian, tekanan untuk naik kelas, mencontek, banyak tugas, nilai ulangan, keputusan tentang jurusan atau karier, dan manajemen stres. Tanggung jawab akademik guru dan orang tua termasuk hasil belajar yang baik dan penyelesaian tugas tepat waktu.

Berdasarkan penelitian Muhtadini (2018) disimpulkan, terdapat perbedaan signifikan berdasarkan tingkat stres akademis yang dialami oleh kelompok eksperimen yang menerima intervensi *expressive writing*, dengan kelompok pemeriksaan. Studi ini menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat mengurangi Stres akademik siswa SMP yang bersekolah sepanjang hari atau *full day school*

Berdasarkan perumusan masalah sebelumnya, peneliti ingin meneliti bagaimana terapi tari dapat menurunkan stress, sehingga dapat dirumuskan permasalahan yaitu Apakah terapi tari berpengaruh terhadap stress akademik pada siswa SMA Taruna Al Madani.

Hasil penelitian tentang teknik *self-instruction* yang membantu siswa mengurangi stres akademik, Nurmaliyah (2014). Penelitian ini menemukan bahwa *self-instruction* mampu mengurangi tekanan akademik subjek penelitian, sekaligus meningkatkan kepekaan subjek terhadap pikiran, perasaan, tingkah laku, dan reaksi fisiknya. Jadi, setelah Subye menyadari pikiran-pikirannya, mereka

secara bertahap memperbaiki penilaian negatifnya dengan terus berbicara positif tentang diri mereka sendiri sehingga individu mampu mengendalikannya.

Tari adalah perwujudan suatu bentuk karya seni yang konkret serta melakukan proses yang panjang untuk mempelajari dan memahami. Kepercayaan masyarakat masa itu sangat memengaruhi seni tari yang dilakukan pada masa prasejarah. Tarian sebagai terapi ada sejak Terapi tari dan gerakan (DMT) adalah terapi psikoterapeutik yang menggunakan tarian dan gerakan. Dalam terapi ini, setiap orang diberi kesempatan untuk berpartisipasi secara kreatif dalam proses untuk mendorong integrasi emosional, kognitif, fisik, dan sosial (Setyoadi & Kushariyadi, 2011) .

Rahmawati, dkk (2018) Menari sebagai Media untuk Terapi Movement Dance (DMT) menyatakan bahwa siswa dapat mengatasi masalah stres pribadi dengan berlatih menari. Karena siswa memiliki banyak cara untuk berinteraksi secara sosial dan bergerak, stres dianggap sebagai Pengalaman emosional yang tidak menyenangkan dikaitkan dengan proses biokimia, perubahan fisiologis, dan perilaku saat adaptasi. Untuk meningkatkan sirkulasi oksigen darah ke otot dan otak, latihan tari akan mengubah bahan kimia otak tertentu, seperti cara mengendalikan stres. Selain itu membantu merangsang pelepasan endorfin, yang berkontribusi pada pembentukan analgesia dan rasa senang. Permata (2017) membagi beberapa metode tari, yaitu: 1) *Touch and moving* adalah suatu metode yang menitikberatkan pada titik mati dalam gerak tubuh, 2) Tubuh kubus adalah menyasar titik-titik kubus sebanyak delapan titik dengan cara menggunakan anggota tubuh untuk menunjuk titik-titik kubus, 3) Saling melengkapi adalah di mana individu saling melengkapi ruang kosong ketika menari, 4) *Introvet and Extrovet* adalah gerakan yang kecil tidak membutuhkan jangkauan jauh sedangkan *Extrovet* adalah gerakan yang besar dan jangkauan yang jauh, 5) Rangsangan visual Metode ini memakai anggota gambar, individu juga berimajinasi bahwa anggota tubuhnya untuk pengganti pensil untuk menggambar, 6) Rangsangan audio adalah menggunakan musik kemudian rasa yang didalam hati diungkapkan dalam bentuk gerakan.

Berdasarkan beberapa paparan penelitian yang telah disebutkan, ada beberapa pada penelitian sebelumnya dengan penelitian ini. penelitian ini mengkaitkan dengan stres akademik dengan terapi tari, sedangkan penelitian diatas membahas mengenai beberapa variabel yang dapat menurunkan stres akademik. Hal ini tentu sangat menarik sebab masih banyak siswa Indonesia belum mampu mengatasi stress akademik. Selain itu, hal-hal yang membedakan penelitian sebelumnya adalah subjek yang akan diteliti dalam penelitian, dimana subyek harus melakukan kurikulum kesamaptaaan, kurikulum nasional yang sudah di anjurkan pemerintah dan kurikulum religious atau keagamaan dan Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah terapi tari efektif menurunkan stres akademik

Metode

Studi ini menggunakan metode eksperimen, dan desain eksperimen digunakan yakni *one grup desain*. Subyek penelitian sebanyak 35 siswa SMA Taruna yang berasrama. Skala yang digunakan dalam penelitian ini memakai skala stress akademik milik Sun, dkk (2011) *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)*, dengan model *Likert* sebagai metode pengumpulan data. skala stres akademik yang memiliki jumlah aitem 16 dinyatakan valid semua. Butir dari skala stres akademik memiliki indeks *corrected item total corelation* bergerak dari 0,578 – 0,921. Semua item valid dalam skala di mana r tabel lebih besar dari r hitung item (Sugiyono, 2011). Selain itu, skala ESSA dianggap dapat diandalkan karena nilai alpha Cronbachnya 0,812, yang lebih tinggi dari 0,700.

Dalam penelitian ini uji asumsinya menunjukkan normal sehingga uji normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan program SPSS 22 untuk Windows. Metode pengambilan keputusan untuk uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* adalah jika nilai $p > 0.05$ Menu Program : Uji Asumsi, Adapun hasilnya dapat dilihat sebagai berikut : Hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa koefisien *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai 0.139 dan Sig. = 0.077 ($p > 0.05$). Penghitungan analisis statistik menggunakan computer dengan program SPSS Menu Program : t-tets Amatan Ulang.

Hasil penelitian

Tabel 1
Hasil Analisis Deskriptif Stress (Pre-Test)

Kategori	Nilai	Responden	Persentase
Rendah sekali	16 – 31	0	0%
Rendah	32 – 42	5	14.28%
Sedang	43 – 52	17	48.05%
Tinggi	53 – 64	8	22.08%
Tinggi sekali	64 – 80	5	14.28%

Hasil dari penghitungan rata-rata hipotetis, rata-rata empiris, standar deviasi, jumlah responden, dan persentase tingkat stres pada pre-test menunjukkan bahwa sebanyak 48,05 persen subjek termasuk kategori sedang dan 22,08% subyek termasuk kategori tinggi,

Tabel 2
Hasil Analisis Diskriptif Stress (Post-Test)

Kategori	Nilai	Responden	Persentase
Rendah sekali	15 – 31	1	2.85%
Rendah	32 – 42	16	45.71%
Sedang	43 – 52	11	31.42%
Tinggi	53 – 64	7	20%
Tinggi sekali	64 – 80	0	0%

Hasil analisis deskriptif :

Hasil penghitungan rata-rata hipotetis, rata-rata empiris, standar deviasi, jumlah responden, dan rata-rata persentase tingkat stres pada posttest menunjukkan bahwa sebanyak 45.71% subyek termasuk kategori rendah, dan 31.42% termasuk kategori sedang

Tabel 3
Hasil Analisis t-test Amatan Ulangan

Sumber	T	Sig	Kesimpulan	Signifikaasi
A1 – A2	12.957	0,000	$p < 0,05$	Sangat Signifikan

Tabel 4
Rerata

Sumber	Rerata	Kesimpulan
A1	50.00	A2 < A1
A2	35.36	

Keterangan :

A1 : Sebelum diberi Terapi Tari (Pre-Test)

A2: Setelah diberi Terapi Tari (Post-Test)

p : Peluang Ralat

Hasil dari pemeriksaan uji hipotesis:

Hasil t-test A1–A2 menunjukkan $t = 12,957$ dan $Sig = 0,000$ ($p < 0,05$) rerata A1 = 50.00 dan rerata A2 = 35.36 ($A2 < A1$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan stres yang signifikan sebelum perlakuan terapi tari (pre-test) dengan sesudah diberi terapi tari (post-test) dimana stres akademik sesudah diberi terapi tari lebih rendah dibanding sebelum diberi terapi tari. Berdasarkan penjelasan tersebut Ada bukti bahwa terapi tari mempengaruhi tingkat stres akademik.

Pembahasan.

hasil analisis data ini dengan pengamatan berulang analisis uji t menunjukkan bahwa metode terapi tari berpengaruh positif sangat penting terhadap tingkat stres akademik, yaitu penggunaan teknik terapi tari pada remaja menurunkan stress akademik. Ini membuktikan bahwa *dance therapy* efektif untuk mengurangi stres akademik.

Seperti yang ditunjukkan oleh studi ini, terapi tari berhasil mendorong perubahan positif pada siswa, karena gerakan tari membantu mengurangi stres akademik pada siswa. Seni tari merupakan dasar seni yang menggunakan gerakan tubuh untuk mengungkapkan pikiran. Tarian telah berkembang menjadi alat yang bermanfaat untuk berbagi perasaan satu sama lain dan untuk mendukung orang lain. Gerakan dalam tarian mungkin merupakan saluran yang melalui pikiran sehingga melepaskan ketegangan.

Karakteristik dari terapi tarian adalah pelepasan tekanan yang disebabkan oleh stres dan untuk menciptakan kelegaan. Gerakan atau tarian adalah suatu cara yang menyenangkan untuk melepaskan energi, berbeda gerakan biasa, tarian terdapat relaksasi dan keindahan. Juga kadang-kadang dapat menciptakan situasi kesadaran yang berbeda, seperti tarian berputar. Ada perasaan yang mendalam setelah menari yang dianjurkan untuk memperbaiki keadaan. Hal ini berdasarkan kenyataan-kenyataan yang ada merupakan kasus dari bentuk latihan.

Keikutsertaan dalam tarian menyediakan pengalihan perhatian dari situasi yang menyebabkan stres akademik dan pikiran yang khawatir. *Endorfin* yang diproduksi oleh otak dan kelenjar *pituitary* ketika tubuh sedang melakukan aktifitas fisik dapat mengurangi persepsi akan rasa sakit, berfungsi sebagai obat penenang. Aktifitas yang penuh semangat dan akibat dari kepenatan dapat menurunkan emosi negatif.

Morgan (Susanto, 2004) penurunan stres setelah latihan dapat bertahan lebih lama dari pada meditasi, tarian juga meningkatkan tingkat kimia *norepinephrine* yang mengurangi depresi yang disebabkan oleh stres.

Hasil dari terapi tari adalah perubahan yang menyebabkan kondisi siswa menjadi lebih baik. Siswa lebih bersemangat, pantang menyerah, kuat, dan tidak mudah lelah. Karena kesehatan mental secara tidak langsung berkorelasi dengan kebugaran. Refleks gerak dalam terapi tari berasal dari emosi dan pikiran seseorang. Peneliti memberikan bantuan mengembangkan dan mengintegrasikan pengalaman emosional dan pola gerakan baru yang fleksibel yang memicu banyak perubahan. Perubahan yang terjadi pada fisik, emosional, kognitif, dan sosial dapat dilihat dengan jelas dan terbentuk dari partisipasi peserta yang sangat antusias melakukan *dance therapy*. Penelitian sebelumnya mendukung temuan ini (Melany 2014).

Selain itu, peneliti melakukan wawancara dengan guru BK, wali kelas, dan siswa. Bu ayun selaku BK menyampaikan ada penerimaan diri terhadap nilai yang dimiliki siswa sehingga siswa tetap mampu berkompetisi tanpa dibebani takut nilai jelek, pada waktu melakukan konseling klasikal mengemukakan siswa lebih semangat dalam menghadapi kegiatan belajar dan lebih yakin untuk bisa bersain dalam mejadi taruna. Siswa sendiri merasa percaya diri dengan sekolah taruna dan meyakini mampu bersaing. Terapi tari ini

memanifestasikan yang berada dalam pikiran dikeluarkan dengan cara bergerak sehingga menimbulkan kelegaan dalam berpikir sehingga mampu untuk berpikir sehat dengan cara gerakan rangsangan audio dan visual

Daftar Pustaka

- Atmadja, I. A. D., Sriati, A., Hendrawati, H., & Senjaya, S. (2020). Penyuluhan Tentang Manajemen Stres di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 3(1), 106-112.
- Bedewy, D. &. (2015). Examining Perceptions of academic stress and its sources among university students : *The Perception of academic stres scale . healty Psychologyopen* <https://doi.org/10.1002/bies.201900238>.
- Calaguas, G. M. 201). Collage Academic Stress: Differences along Gender Lines. *Journal of Social and Developmental Sciences*, 1(5), 194-201
- Chita, A. P. H., Permatasari, D. H., & Rivai, S. H. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Covid-19. *Biblio Couns*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Fremont, S. (2004). Managing stres, counseling & mental helath center at the University of Texas at Austin. *Journal of Psychology*. <http://cmhc.utexas.edu/stress.html>
- Fitriani, M. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa Smp Saat Pembelajaran Daring (Online) Di Kota Padang : *Socio Humanus Vol. 3 No. 1 Halaman: 76-85* <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum>
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. 2010. Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 93-115.
- Goodill, S.W., (2005). *An Introduction to Medical Dance/Movement Therapy: Health Care in Motion*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Haryono, Y. O., Setyorini & Windrawanto, Y. (2019). Penerapan Terapi Gerak Tari Untuk Menurunkan Gangguan Motorik Anak Tunagrahita. *Mimbar Ilmu*, 24(1), 53-62.
- Hidayat, B. U. A. 2012. *Bungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Kholidah & Alsa (2012) . Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis: *JURNAL PSIKOLOGI VOLUME 39, NO. 1, JUNI 2012: 67 – 75*
- Lais, Deny. (2012). Efektivitas Dance/Movement Therapy Terhadap Penurunan tingkat Stres Mahasiswa Matrikulasi Penerimaan Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Sumatra Utara 2012 Berdasarkan Hassles Assesment Scale For Student in College.
- Mahargyantari P. Dewi (2009). Studi Metaanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stres. *JURNAL PSIKOLOGI VOLUME 36, NO. 2, DESEMBER 2009: 106 – 115*
- Mawakhira, N. Y., & Ma'wa, J. Y. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.29165/psikologi.v13i2.1363>

- Masruroh f. & Nugroho, R. W. (2021) . PENGARUH TERAPI TARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA ANAK: **AL IHSAN**: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini Volume 2 Nomor 1 Tahun 2021 Online ISSN 2745-8253
- Morgan, Nicola. (2014). *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Jakarta: Sinar
- Muhtadini (2018) . *Expressive Writing* Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) *Full Day School* : Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang
- Mulya, H. A. & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang : *Jurnal Empati, April 2016, Volume 5(2), 296-302*
- Nurastuti. W. (2008). Peran ganda beserta tingkat kelelahan dosen wanita di Daerah Yogyakarta. *Media Psikologi Indonesia*, 16, 21-30.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self-Instruction* : Jurnal Pendidikan Humaniora Vol. 2 No. 3, Hal 273-282. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph>
- Permata, A. 2017. *Workshop Tari Membongkar tubuh* : Kediri: Ayu Permata Dance Company
- Puspitasari, W. 2013. Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1)
- Rahmawati, D. D. 2012. Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan
- Sagita .D.D dkk (2017). Hubungan *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa : Jurnal Bikotetik. Volume 01 Nomor 02 Tahun 2017, 37 – 72
- Santrock, J.W. 2003. *Life-Span Development*. Ninth Edition. Boston: McGraw- Hill Companies
- Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Terjemahan oleh Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.
- Sayekti, E. (2017). *Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YAROBI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017*. IAIN Salatiga. Retrieved from <http://erepository.perpus.iainsalatiga.ac.id/1634/>
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik. Jakarta: Salemba Medika : <https://eprints.umm.ac.id/26080/2/jiptumpp-gdl-titiimansa-38006-2-babi.pdf>
- Strassel dkk. (2011). *A systematic Review of The Evidence for The Effectiveness of Dance Therapy: Alternative Therapy in Health and Medicine*, 17(3), 50- 59.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta. Bandung.
- Sun, Jiandong et al. (2011). *Educational Stress Scale For Adolescent: Development, Validity, And Reliability With Chinese Stundents*. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 29(6). <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Susanto Melani. 2014. Pengaruh Terapi Tarian Pada Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya Dalam Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya http://digilib.ubaya.ac.id/index.php?page=data_eksemplar&key=232843&status=ADA

Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150

Thursan, H. 2005. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swasta.

Wade, C. dan Tarwis, C. 2007. *Psikologi Edisi kesembilan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga