

RINGKASAN TESIS

**PENURUNAN STRES AKADEMIK MENGGUNAKAN
TEKNIK RELAKSASI-AFIRMASI DIRI DITINJAU DARI
JENIS KELAMIN**

BIDANG PSIKOLOGI PENDIDIKAN

Oleh:

Maria Rayna Kartika Winata

Dosen Pembimbing:

Dr. Suroso, M.S., Psikolog

Niken Titi Pratitis, S.Psi., M.Si., Psikolog



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2017**

PENURUNAN STRES AKADEMIK MENGGUNAKAN TEKNIK RELAKSASI-AFIRMASI DIRI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Maria Rayna Kartika Winata
Dr. Suroso, M.S., Psikolog
Niken Titi Pratitis, S.Psi., M.Si., Psikolog

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
e-mail: raynawinata@gmail.com

Abstract

As the increasing challenge of study to prepare national exam, there are many students that experience academic stress. Relaxation-affirmation technique can be the solution to decrease academic stress. The aim of this research is to investigate the effectiveness of relaxation-affirmation technique to decrease academic stress and to investigate the difference of academic stress between male and female students, using quasi experiment approach with 20 subjects for each group, which are experimental group and control group in grade 9 of M Junior High School. Data was taken using questionnaires with Likert scale. The result of data analysis shows there is a significant difference of delta pretest and posttest of academic stress between experimental group and control group, with value $Z = -3,235$; $p = 0,001$ ($p < 0,05$). The first hypothesis is proven. The result of difference test of academic stress between male and female students shows value $Z = -0,838$; $p = 0,412$ ($p > 0,05$), which means there is no academic stress difference between male and female students. The second hypothesis is not proven. Relaxation-affirmation technique can be used for male and female students.

Keywords: *relaxation-affirmation technique, academic stress, gender*

1. PENDAHULUAN

Berbagai tekanan psikologis dari orangtua dan guru yang mengharuskan kelulusan siswa menjadikan siswa memiliki tingkat stres yang cenderung tinggi ketika UN semakin dekat. Diakui atau tidak, media elektronik atau media cetak berperan dalam membuat siswa semakin stres (Habiby & Wangid, 2013). Sebelum UN dilaksanakan, media begitu gencar memberitakan anak-anak yang mengalami stres saat UN di tahun lalu. Ditambah lagi dengan liputan siswa-siswa yang menangis karena tidak lulus pada tahun sebelumnya. Pemberitaan tersebut lebih

meningkatkan stres akademik pada siswa yang akan menghadapi UN.

Calaguas (2011) menyatakan bahwa pada kondisi dan situasi yang sama stres akademik antara siswa laki-laki dengan siswa perempuan cenderung berbeda. Mengacu pada hasil penelitian tersebut, hasil wawancara awal pada 2 (dua) siswa laki-laki dan 2 (dua) siswa perempuan diketahui bahwa pada siswa laki-laki memiliki keluhan tentang keinginannya untuk tidak masuk sekolah, menunda tugas pekerjaan rumah, sulit berkonsentrasi, merasa khawatir mendapatkan nilai di bawah rata-rata, dan merasa sering pusing. Siswa perempuan mengeluhkan lelah

saat akan berangkat sekolah, takut memperoleh nilai jelek, dan keluhan sakit sekitar leher dan punggung yang muncul sejak ada bertambahnya jam belajar di sekolah serta tugas sekolah.

Hasil wawancara awal tersebut dapat menggambarkan adanya perbedaan gejala stres akademik yang dialami oleh siswa perempuan dengan siswa laki-laki. Hal ini memungkinkan bahwa tingkat stres akademik siswa ada perbedaan bila ditinjau dari jenis kelamin siswa. Hasil penelitian Lal (2014) menyimpulkan bahwa faktor jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap tingkat stres akademik siswa, di mana siswa perempuan lebih mampu mengelola stres meskipun tingkat stresnya relatif lebih tinggi. Hasil penelitian Rajasekar (2013) juga memberikan gambaran yang sama, bahwa kecenderungan stres akademik antara siswa laki-laki dengan perempuan berbeda, dan siswa perempuan lebih mampu melakukan *coping stress* dibandingkan siswa laki-laki.

Proses persiapan UN pada siswa kelas 9 pada akhirnya menimbulkan kondisi yang dapat dikategorikan sebagai kondisi stres. Hal tersebut diketahui dari hasil wawancara awal kepada 4 (empat) orang siswa yang mengaku mengalami gejala gangguan fisik, seperti mudah mengeluh pusing, leher kaku, dan kelelahan di mata. Selain itu siswa juga menyatakan keinginannya untuk membolos sekolah atau menolak perintah orangtua yang menyuruh belajar di LBB, serta perilaku yang mulai menarik diri. Gejala tersebut merupakan indikasi stres akademik pada siswa kelas 9 yang dapat diamati.

Hasil penelitian Maria, Umrani, dan Asha (2015); Nair dan Meera (2014); Jarasiunaite, dkk (2015); dan Morgan (2015), menjelaskan bahwa stres akademik dapat diatasi dengan meningkatkan kemampuan pada setiap diri siswa untuk mengelola stres dengan cara melakukan relaksasi maupun

afirmasi diri dalam situasi yang rileks. Vohs, Park, dan Schmeichel (2013) menyatakan bahwa afirmasi merupakan pernyataan positif atau kalimat yang ditujukan pada diri sendiri yang dapat mempengaruhi pikiran dan membantu mengembangkan persepsi yang lebih positif terhadap diri sendiri. Demikian pula penelitian yang dilakukan Morgan dan Atkin (2016) juga menjelaskan bahwa afirmasi diri memberikan kemampuan pada siswa dalam mengelola tekanan dan menurunkan stres dalam menghadapi situasi belajar yang menekan untuk persiapan UNAS.

Mengacu pada hasil penelitian sebelumnya, diketahui bahwa kegiatan teknik relaksasi-afirmasi diri dilakukan dalam situasi yang tenang, fokus, dan persepektif melihat ke dalam diri (Nair & Meera, 2014). Teknik ini memberikan kemungkinan yang besar bahwa pesan yang dibangun melalui kesadaran diri siswa akan tertanam dalam kesadaran dirinya. Pesan yang kuat tersebut akan senantiasa diingat pada situasi-situasi tertentu yang membutuhkan dukungan motivasi yang dibangun secara internal, dari keyakinan dirinya, bahwa siswa mampu menyelesaikan tugas dan tetap dalam kondisi yang jauh dari stres. Teknik relaksasi-afirmasi diri membantu siswa untuk lebih rileks, fokus ke dalam diri, dan membangun perasaan gembira. Siswa mendengarkan kalimat-kalimat positif yang menjadikan dirinya termotivasi untuk meraih nilai yang tinggi dalam UN, sehingga stres akademik menjadi menurun.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti hendak mengkaji pengaruh penurunan stres akademik dengan teknik relaksasi-afirmasi pada siswa kelas 9 di SMP M, sekaligus mengetahui ada tidaknya perbedaan stres akademik antara siswa laki-laki dengan perempuan melalui penelitian eksperimen nyata. Pertanyaan penelitian ini adalah: (1) apakah teknik relaksasi-afirmasi diri efektif menurunkan stres

akademik siswa dan (2) apakah ada perbedaan stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh penerapan teknik relaksasi-afirmasi diri terhadap penurunan stres akademik siswa serta perbedaan stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan.

2. KAJIAN LITERATUR DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

A. Stres Akademik

Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat (Alvin, 2007). Busari (2011) dan Busari (2014) mengukur stres akademik dari gejala stres yang meliputi:

- 1) Aspek fisik (*physiologic*) meliputi ketegangan pada otot, leher kaku, serta gangguan di bagian kepala
- 2) Aspek emosional (*emotional*) meliputi perasaan bosan atau jenuh, perasaan lelah, perasaan gagal, perasaan tidak mampu, kesedihan, dan perasaan tidak menyenangkan di berbagai situasi
- 3) Aspek pikiran (*cognition*) meliputi keraguan pada cita-cita, muncul keinginan mengubah cita-cita, keinginan meninggalkan ruang belajar atau putus studi, dan adanya pemikiran mengabaikan setiap saran atau peringatan dari orang lain
- 4) Aspek perilaku (*behavior*) meliputi perilaku malas, menunda, menarik diri dan mencari kesenangan, serta

munculnya keluhan-keluhan keadaan

B. Jenis Kelamin

Hungu (2007) menyatakan bahwa jenis kelamin merupakan perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang lahir.

C. Teknik Relaksasi-Afirmasi Diri

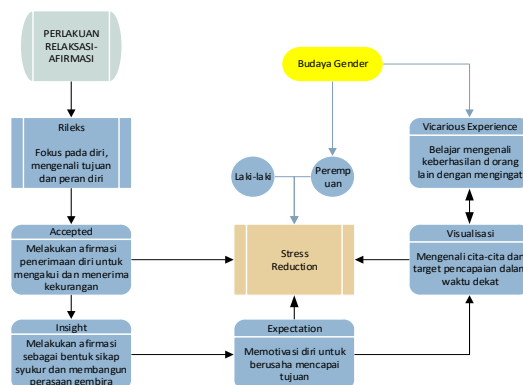
Relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks (Suryani, 2000). Relaksasi merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan, pertama-tama ketegangan jasmani yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa (Wiramihardja, 2006). Afirmasi diri adalah pernyataan positif atau kalimat yang ditujukan untuk diri sendiri yang bisa mempengaruhi pikiran bawah sadar untuk membantu seseorang mengembangkan persepsi yang lebih positif terhadap diri seseorang (Morgan, 2016). Adanya sebuah afirmasi bisa membantu seseorang mengubah perilaku yang merugikan atau untuk mencapai suatu tujuan.

Kerangka Berpikir

Ketika melakukan teknik relaksasi-afirmasi diri, siswa mengalami situasi rileks sehingga fokus ke dalam dirinya. Siswa berada pada kondisi santai dan nyaman, tetapi tetap fokus pada dirinya. Siswa diajak untuk melakukan afirmasi berupa penerimaan, yaitu mengakui dan menerima kekurangan dirinya. Setelahnya, siswa menjadi semakin rileks, puas dengan hidupnya, merasa gembira, dan bersyukur. Siswa mulai mengingat perannya bahwa belajar bukan sebagai beban, tetapi tugas yang harus diselesaikan dengan perasaan tenang dan sikap tanggung jawab, sehingga stres akademik siswa menurun.

Penelitian Lal (2014) menyimpulkan bahwa dalam kondisi tertekan dalam proses belajar, siswa laki-laki maupun perempuan cenderung mengalami stres. Namun hasil penelitian Calaguas (2011) menyatakan bahwa stres akademik pada siswa laki-laki dengan perempuan cenderung berbeda dalam situasi tertekan yang sama, sehingga dapat dikatakan bahwa antara laki-laki dengan perempuan terdapat perbedaan tingkat stres akademik. Demikian pula hasil penelitian Welsh (2009) yang menjelaskan bahwa tingkat stres akademik siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan deskripsi kerangka berpikir dan dasar teori yang dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa ada kemungkinan siswa kelas 9 SMP M mengalami stres akademik selama persiapan menghadapi UNAS dipengaruhi oleh ketidakmampuan untuk menjaga stabilitas mental, sehingga metode relaksasi-afirmasi diri dipandang penting sebagai salah satu keterampilan yang penting untuk dimiliki siswa. Kondisi tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.



Berdasarkan uraian tinjauan pustaka dan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis penelitian yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

- 1) Teknik relaksasi-afirmasi diri efektif menurunkan stres akademik siswa

- 2) Ada perbedaan penurunan stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan

3. METODE PENELITIAN

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas 9 SMP M sebanyak 40 orang. Mereka terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan masing-masing 20 orang.

Rancangan eksperimen dalam penelitian ini menggunakan pola *nonrandomized pretest-posttest control group design*, yang merupakan desain eksperimen dengan membandingkan hasil pengukuran antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum serta sesudah pemberian perlakuan.



Keterangan :

KE : kelompok eksperimen

KK : kelompok kontrol

O₁ : *pretest* stres akademik

O₂ : *posttest* stres akademik

X : perlakuan berupa teknik relaksasi-afirmasi diri.

Instrumen penelitian ini adalah skala stres akademik yang diadaptasi dari Misra (2000) dan Busari et al. (2011). Skala stres akademik memiliki 40 item, setelah dilakukan 2 kali analisis terdapat 6 item gugur yaitu nomor 1, 7, 9, 19, 37, dan 38 sehingga pada analisis terakhir tersisa 34 item dengan indeks diskriminasi item 0,342 sampai dengan 0,789. Reliabilitas skala 0,944 dengan 34 item tersisa. Berarti skala stres akademik dapat dikatakan valid dan reliabel. Berikut adalah contoh butir item skala stres akademik:

1. Saya kecewa dengan cara guru mengajar di sekolah
2. Tugas-tugas sekolah tidak membuat saya tertekan

3. Saya terbantu dengan teman-teman yang mengingatkan tentang tugas
4. Akhir-akhir ini saya suka menunda mengerjakan tugas sekolah

Data telah melalui uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Skala penelitian ini tidak memenuhi salah satu uji asumsi yaitu uji normalitas, maka uji hipotesis menggunakan analisis non-parametrik, yaitu uji beda menggunakan *Mann Whitney Test*. Hipotesis penelitian diterima apabila signifikansi uji beda bernilai kurang dari 0,05, sedangkan hipotesis ditolak apabila signifikansi uji beda bernilai lebih dari 0,05.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari angket penelitian dapat diketahui karakteristik subjek penelitian, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Usia

Usia	f	%
13 tahun	18	45%
14 tahun	19	48%
15 tahun	3	8%
Jumlah	40	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa ditinjau dari kelompok usia, 48% subjek berusia 14 tahun, dan 45% subjek berusia 13 tahun, serta 8% subjek berusia 15 tahun.

Selanjutnya ditinjau dari segi jenis kelamin subjek penelitian, baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol diketahui sebagai berikut.

Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis	Kelompok	Kelompok	Jumlah
-------	----------	----------	--------

kelamin	Eksperimen		Kontrol			
	f	%	f	%	f	%
Laki-laki	9	23%	12	30%	21	53%
Perempuan	11	28%	8	20%	19	48%
Jumlah	20	50%	20	50%	40	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa 53% subjek adalah siswa perempuan dan 48% subjek adalah siswa laki-laki.

B. Uji Beda Stres Akademik antar Kelompok

Berdasarkan hasil pengukuran pretest dan posttest, pembuktian hipotesis dilakukan dengan membandingkan delta (selisih) hasil pretest dan posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Hasil Uji Beda antar Kelompok

Berdasarkan hasil analisis uji

Kelompok	Mean Rank	Nilai Z	p
Eksperimen	43,20	-3,235	0,001
Kontrol	13,50		

Mann Whitney dapat diketahui bahwa uji beda selisih pretest dan posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada variabel stres akademik diperoleh nilai $Z = -3,235$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Artinya, ada perbedaan sangat signifikan delta (selisih) pretest dan posttest stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis pertama diterima, yaitu teknik relaksasi-afirmasi diri efektif menurunkan stres akademik.

C. Uji Beda Penurunan Stres Akademik antara Siswa Laki-laki dan Perempuan

Uji perbedaan penurunan stres akademik antara siswa laki-laki dilakukan dengan analisis non-parametrik uji *Mann Whitney*. Pengujian dilakukan dengan mengambil hasil skor posttest

kelompok eksperimen, agar dapat mengetahui perbedaan penurunan stres akademik pada siswa laki-laki dengan siswa perempuan setelah mendapat perlakuan teknik relaksasi-afirmasi diri, dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Beda ditinjau dari Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean Rank	Nilai Z	p
Laki-laki	9,28	-0,838	0,412
Perempuan	11,50		

Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan *mean rank* sebesar 9,28 yang menjelaskan bahwa perempuan lebih besar daripada laki-laki. Nilai $Z = -0,838$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,412 ($p > 0,05$) menjelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan stres akademik antara siswa laki-laki dengan perempuan. Hal ini dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan ada perbedaan stres akademik ditinjau dari jenis kelamin tidak terbukti.

Diterimanya hipotesis kesatu dalam penelitian ini sesuai dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan Lee (2016); Jarasuinat, et al. (2015); Maria (2015); dan Sherman, et al. (2009), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi-afirmasi diri mampu menurunkan stres belajar pada siswa dalam berbagai situasi. Hasil penelitian Welsh (2009) pun menyebutkan bahwa relaksasi dan afirmasi diri yang dilakukan akan mampu menurunkan ketegangan, kecemasan, dan stres. Hasil penelitian Khojasteh, Shokrpour, dan Afrasiabi (2014) memberikan kesimpulan yang sama bahwa relaksasi dan afirmasi yang dilakukan siswa pada saat dalam kondisi yang menekan karena proses belajar akan mengurangi

perasaan tertekan dan kecemasan pada diri siswa.

Hasil pengujian stres akademik ditinjau dari perbedaan jenis kelamin menunjukkan nilai signifikansi lebih dari 5%, yang berarti bahwa tidak ada perbedaan stres akademik pada siswa laki-laki dan perempuan setelah mendapatkan perlakuan teknik relaksasi-afirmasi diri (pada kelompok eksperimen). Artinya, teknik relaksasi-afirmasi yang diterapkan dapat dilakukan baik pada siswa laki-laki maupun perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami siswa laki-laki maupun perempuan cenderung sama, meskipun nilai *mean rank* stres siswa perempuan cenderung lebih tinggi.

Ditolaknya hipotesis tentang perbedaan tingkat stres akademik ditinjau dari jenis kelamin tersebut mengindikasikan bahwa antara laki-laki dengan perempuan memiliki beban stres akademik yang sama ketika berada dalam satu kondisi lingkungan yang sama, yaitu dalam belajar di kelas. Kania (2014) membuktikan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres akademik pada siswa laki-laki dan perempuan yang mengerjakan tugas yang sama. Penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian Bang (2009) bahwa gender tidak berasosiasi dengan stres akademik, melainkan dukungan sosial. Wilks (2008) pun menjelaskan bahwa stres akademik pada siswa disebabkan oleh beberapa faktor, dan yang utama adalah masalah kemampuan *academic adjustment*. Demikian pula hasil penelitian Sherman (2009), menyimpulkan bahwa kemampuan penyesuaian akademik yang baik pada proses meningkatnya tuntutan untuk mencapai hasil belajar akan menurunkan kondisi ketertekanan psikologis.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas 9 yang akan menghadapi ujian nasional rentan terhadap stres akademik. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh tuntutan belajar, keinginan orangtua dan guru sekolah, serta harapan diri siswa untuk memperoleh nilai tertentu. Kondisi belajar yang memunculkan stres akademik tersebut menimbulkan berbagai kondisi psikologis lainnya seperti rendahnya efikasi diri siswa yang dampaknya pada keberhasilan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Untuk itulah siswa perlu diberikan bekal latihan untuk melakukan relaksasi afirmasi diri untuk mengurangi stres belajar dan meningkatkan efikasi dirinya dalam menghadapi ujian nasional.

Penelitian ini menggunakan *quasi experiment* dengan mengambil dua puluh orang siswa kelas 9 sebagai subjek yang mendapatkan perlakuan berupa teknik relaksasi-afirmasi dan kelompok kontrol sebagai pembanding. Data-data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan angket model skala Likert, yang sebelum dilakukan uji pretest dan posttest terlebih dahulu dilakukan *tryout* untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur. Data dianalisis menggunakan uji beda *Mann Whitney* untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi-afirmasi diri terhadap stres akademik serta ada tidaknya perbedaan stres akademik pada siswa laki-laki dan perempuan di kelompok eksperimen.

Hasil penelitian membuktikan bahwa ada perbedaan signifikan delta (selisih) pretest dan posttest stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa teknik relaksasi-afirmasi diri efektif menurunkan stres akademik siswa telah terbukti.

Hasil penelitian ini tidak membuktikan adanya perbedaan bahwa

stres akademik antara laki-laki dengan perempuan setelah perlakuan. Artinya, teknik relaksasi-afirmasi diri yang diterapkan dapat dilakukan pada siswa laki-laki maupun perempuan. Tidak adanya perbedaan stres akademik antara siswa laki-laki dengan perempuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti dukungan sosial, lingkungan belajar, dan kemampuan penyesuaian akademik masing-masing siswa.

6. REFERENSI

- Abdullahi, O. E. (2002). Relationship Among Achievement Motivation, Self-Esteem, Locus of Control and Academic Performance of Nigerian University Student. *British Journal of Educational Psychology*. Vol: 53, p: 60-78.
- Alwisol, (2008). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Azwar, S (2010). *Validitas dan Reliabilitas*. Cetakan 10, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bang, E. J. (2009). The effects of gender, academic concerns, and social support on stress for international students. A Dissertation presented to the Faculty of the Graduate School at the University of Missouri-Columbia p. 1 – 114.
- Baron, R.A. & Byrne, D.E (2004). *Psikologi Sosial*. (Djuwita, Parman, Yasminta & Lunanta, Pengalih bhs.). Jakarta: Erlangga.
- Boutler, L.T (2008). Self-Concept as predictor of college freshman academic adjustment. *The College Student Journal*, Vol. 36, p: 234-244.
- Busari, A.O. (2011). Validation of Student Academic Stress Scale (SASS). *European Journal of Social Sciences* 21 (1), 94–105.
- _____. (2014). Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences* 5 (27), 599–609.

- Calaguas, G. M. (2011). Curriculum and sex-specific differences in academic stress arising from perceived expectations. *International Journal of Human and Social Sciences*, 6 (1), 63 – 66.
- Chaerani, L. (2015). *Sosiologi anak dan remaja: Panduan untuk orangtua*. Salatiga: Penerbit Universitas Kristen Satya Wacana.
- Cheng, K.W. (2011). A study of stress sources among college students in Taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*. Vol. 1; p:1-8.
- Cohen. G. L. & Sherman, D. K. (2014). The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention. *Annual Reviews Psychology Journal* 65 (1), 333–371.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi anak Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fausiah, F & Widuri, J. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Ghazali, I. A. (2005). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Diponegoro.
- Gunarsa, S. D. (2008), *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hadi, S (2005). *Statistik 2*. Yogyakarta : Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Hakim, T. (2004). *Mengatasi Gangguan Mental dan Fisik*. Jakarta : Puspa.
- Hurlock, B. E. (2005). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi keenam. (Pengalih bahasa : Istiwidayanti dan Soejarwo). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jarasinunaite, G., Perminas, A., Gustainiene, L., dan Peciuliene, I. (2015). Biofeedback-assisted relaxation and progressive muscle relaxation potential for enhancing students' distress tolerance. *European Scientific Journal*. January 2015 edition vol.11, No.2.
- Kania, S. K. (2014). The Relationship Between Gender Differences and Stress. *The Huron University College Journal of Learning and Motivation*, 52 (1), 91 – 101.
- Kerlinger, F. N. & Lee. H. B. (2006). *Foundation of behavioral Research* (Edisi Terjemahan). New York: Hartcourt College Publisher.
- Khan, M. J. & Kausar, H. (2013). Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7 (2), 146-151.
- Lahey, B. B. (2004). *Psychology: an introduction eight edition*. New York: McGraw Hill.
- Lal, K. (2014). Academic Stress among Adolescent in Relation to Intelligence and Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences* 14 (150), 123–129.
- Latipun (2002), *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lee, J. J. et al. (2016). Preparing the Self for Team Entry: How Relational Affirmation Improves Team Performance. *Relational Affirmation Journal* 16 (111), 1–50.
- Maramis, B. F. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Maria, D. J., Umarani, J. & Asha, P. (2015). Academic Stress Reduction by Jacobson's Progressive Muscle Relaxation: A Quasi Experimental Study. *International Research Journal of Medical Sciences* 3(8), 7–13.
- Matz, M & Wood, W (2005). Cognitive Dissonance in Groups: The Consequences of Disagreement. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 88(1), p: 22-37.

- Morgan, J. (2015). Evidence that brief self-affirming implementation intentions can reduce work-related anxiety in downsize survivors. *Anxiety Stress Coping Journal*. Vol. 28, p: 1–13.
- Morgan, J. & Atkin, L. (2016). Expelling Stress for Primary School Teachers: Self-Affirmation Increases Positive Emotions in Teaching and Emotion Reappraisal. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 13 (500), 1–11.
- Nair, P. P. & Meera, K. P. (2014). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Academic Stress of Secondary Schools Students of Kerala. *Journal Of Humanities And Social Science* 19 (8), 29–32.
- Rafidah, K., Azizah, A., Norzaidi, M. D., Chong, S. C., Salwani, M. I., & Noraini, I (2009). The impact of perceived stress and stress factors on academic performance of pre-diploma science students: A Malaysian study. *International Journal of Scientific Research in Education*, 2(1), 13-26.
- Rajasekar, D. (2013). Impact of Academic Stress among the Management Students of AMET University: An Analysis. *AMET International Journal of Management* 22 (31), 32 – 40.
- Reuwpasha, M. (2014). Pengaruh pelatihan relaksasi-afirmasi terhadap kecemasan pada atlit Kempo remaja di KONI Surabaya. *Thesis Psikologi-Pascasarjana*, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, tidak diterbitkan.
- Santoso, H. (2002). *Mengolah data statistik melalui SPSS 16*. Jakarta: PT. Media Eleccomputindo.
- Santrock, J.W. (2007). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 5, Jilid 1, alih bahasa, Juda Damanik & Ahmad Chusairi. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sawitri, D.R. (2008). Pengaruh Status Identitas dan Efikasi Diri Keputusan Karir terhadap Keraguan Mengambil Keputusan Karir pada Siswa SMA Kelas 12. *Tesis-pascasarjana*: tidak diterbitkan.
- Semiun, Y. (2003). *Kesehatan Mental 1*. cetakan kedua. Yogyakarta: Kanisius.
- Sherman, D. K. et al. (2009). Psychological Vulnerability and Stress: The Effects of Self-Affirmation on Sympathetic Nervous System Responses to Naturalistic Stressors. *Journal of Health Psychology* 28 (5), 554–562.
- Sherman, D. K. & Cohen, G. L. (2014). Bridging the partisan divide: Self-affirmation reduces ideological closed-mindedness and inflexibility in negotiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 415–430.
- Sigarlaki, J. Y. (2014). Hubungan antara adjustment dan social support terhadap stress akademik pada mahasiswa tahun pertama. *Thesis Psikologi-Pascasarjana*, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, tidak diterbitkan.
- Smeltzer, S.C. dan Bare, B.G, (2002), *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth* (Ed.8, Vol. 1,2), Alih bahasa oleh Agung Waluyo, dkk, Jakarta: Penerbit EGC.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Raja Grasindo.
- Sriati, A (2008). Tinjauan Tentang Stres. *Available online at: http://resources.unpad.ac.id/unpadcontent/uploads/publikasi_dosen/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf* diakses tanggal 28 Desember 2016.
- Suryabrata, S (2010), *Metode Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Suryani, L. K. (2000). *Menemukan Jati Diri Dengan Meditasi*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Vohs, K. D., Park, J. K., & Schmeichel, B. J. (2013). Self-Affirmation Can Enable Goal Disengagement. *Journal*

- of Personality and Social Psychology* 104 (1), 14–27.
- Weiten, W (2001). *Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century (Available Titles CengageNow)*. Diambil pada tanggal 10 Desember 2016, dari http://www.amazon.co.uk/Psychology-Applied-Modern-Life-Adjustment/dp/1111186790/ref=sr_1_3?s=books&ie=UTF8&qid=1379359423&sr=1-3.
- Welsh, J. (2009). The Impacts of Personal Counseling on Stress, Academic Success, and Retention in Community College Students. *Master of Social Work Journal* 2 (98), 1–46.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: the moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work Journal*, 9 (2), 106-125.
- Wiramihardja, A.S. (2006). Pengantar Psikologi Klinis. Bandung: PT. Refika Aditama.