

**PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRESS AKADEMIK SISWA
SMP IT MTA KARANGANYAR**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :

MILA KUSUMANINGTYAS

NIMS17032

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA**

2021

**PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRESS AKADEMIK SISWA
SMP IT MTA KARANGANYAR**

Mila Kusumaningtyas¹⁾, Rufaida Nur Fitriana²⁾, Agnes Sri Harti³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Progam Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

milaka808399@gmail.com

^{2,3)} Dosen Program Studi Keperawatan Progam Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

rufaida.nurf@ukh.ac.id

agnessriharti168@gmail.com

ABSTRAK

Pendidikan merupakan sarana untuk mengembalikan jati diri manusia yang sesungguhnya sebagai manusia yang merdeka melalui proses pembelajaran atau cara lain yang dikenal dan diakui oleh masyarakat. Proses pembelajaran berperan penting dalam kehidupan manusia karena pada dasarnya manusia akan hidup dan tidak lepas dari peran pendidikan. Namun sisi lain mereka dihadapkan pada banyak tuntutan dan perubahan cepat yang membuat mereka mengalami masa-masa yang penuh tekanan bahkan stres, Afirmasi adalah suatu kata yang positif tersusun dalam sebuah pikiran atau tertuang dalam tulisan atau diucapkan kepada orang lain, bisa juga didengar dari orang lain yang diucapkan kepada diri kita. : Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap penurunan tingkat stress akademik siswa, di SMP IT MTA Karanganyar.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental* (penelitian eksperimen semu) dengan Teknik pengumpulan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sample desain penelitian *pre-test and post-test without control group* design dengan sampel 110. Hasil analisa data menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil analisa data menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan hasil nilai Z sebesar -6,169 dan *p value* sebesar 0,000 yang berarti $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga ada pengaruh terapi afirmasi positif terhadap stress akademik siswa SMP IT MTA Karanganyar.

Kata Kunci : Afirmasi Positif, Tingkat Stres
Daftar Pustaka : 36 (2009 – 2020)

**THE EFFECT OF PROVIDING POSITIVE AFFIRMATIONS ON REDUCING
STUDENTS' ACADEMIC STRESS LEVEL IN SMP IT
MTA KARANGANYAR**

Mila Kusumaningtyas

ABSTRACT

Education is a method to restore an independent human identity through a learning process acknowledged and approved by the community. The learning process plays an essential role in human life and cannot be separated from education. However, they meet various requirements and rapid developments that established them into stressful conditions. Affirmation is a positive word composed in thought or contained in writing or spoken to others and heard from others spoken to us. This study intended to determine the effect of positive affirmations on reducing students' academic stress levels in SMP IT MTA Karanganyar.

The study adopted an experiment with the Quasi-Experimental method of pre-test and post-test without control group design. The sampling technique used a total sampling with 110 respondents. Its data were analyzed using the Wilcoxon test. The Wilcoxon test result obtained a Z value of -6,169 and a p-value of 0.000 > 0.05. Ho was accepted, and Ha was rejected. Therefore, there was an effect of positive affirmation therapy on the students' academic stress in SMP IT MTA Karanganyar.

Keywords : Positive Affirmation, Stress Level.
Bibliography : 36 (2009 – 2020).

PENDAHULUAN

Lembaga pendidikan dipandang sebagai sesuatu yang dapat menciptakan generasi muda, maju dan berkembang. Namun sisi lain generasi muda dihadapkan pada banyak tuntutan dan perubahan cepat yang membuat mereka mengalami masa-masa yang penuh tekanan bahkan stress (Linda, 2020).

Kondisi yang dialami siswa adalah saat transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah. Secara intelektual masa transisi lebih menantang karena tugas-tugas akademik (Solikhah, 2019). Keadaan itu memicu terjadinya stress pada siswa.

Stress akademik merupakan sumber stress belajar yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yaitu tekanan nilai ulangan, tekanan untuk naik kelas, menyontek, lama belajar, tugas, kecemasan dalam menghadapi ujian (Adawiyah, 2016). Stress akademik akan muncul ketika harapan untuk mencapai prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru, maupun teman sebaya. Ada beberapa faktor yang menyebabkan stress pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan (Barseli Mufadhal dkk, 2017).

Prevelensi kejadian stress cukup tinggi, hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stress dan penyakit peringkat ke-4 di dunia (WHO,

2013). Sedangkan di Indonesia dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskdesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa 14 juta orang atau 6% dari populasi penduduk Indonesia pada rentang usia 15 tahun ke atas menunjukkan gejala-gejala stress, depresi dan kecemasan (www.depkes.go.id). Hal ini menunjukkan bahwa remaja rentan untuk mengalami stress dan depresi. Salah satu jenis stress yang dapat dialami oleh remaja adalah stress akademik.

Penelitian Wahyuningsih dalam Oktavia (2019) diketahui dari hasil penelitian siswa SMP dikelas akselerasi dan non akselerasi memiliki kecenderungan stress akademik yang cukup tinggi dengan persentase 45,54% dibandingkan dengan kelas non akselerasi dengan 8,11%. Jelas sekali bahwa siswa dengan berbagai tekanan pembelajaran di sekolah lebih mudah mengalami stress akademik. Peningkatan stress akademik akan berpengaruh terhadap penurunan kemampuan akademik berupa menurunnya indeks prestasi, kemudian beban stress yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah dan kemampuan akademik (Afrasiabi, 2014).

Salah satu cara untuk mengatasi stress akademik dapat disebut dengan koping (*coping*) (Santrock, 2007: 299). Waiten dan Lloyd (Yeni, 2019) mengemukakan

koping merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi atau mentoleransi ancaman yang membebani perasaan karena stress. Oleh karena itu perlu adanya terapi untuk mengatasi stress akademik yang dialami siswa dan afirmasi positif menjadi salah satu yang bisa dijadikan terapi itu.

Arlinda (2018) mengatakan afirmasi positif sebagai gabungan antara penggunaan nafas dan pengulangan kalimat positif sederhana untuk dapat memperkuat rasa percaya diri dalam mengatasi situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif dengan cara mengulangi kalimat penegasan sehingga tercipta kecenderungan seseorang untuk mengucapkan hal-hal positif yang dapat meningkatkan integritas diri sehingga tercipta *self efficacy* yang baik.

Afirmasi akan membantu seseorang untuk merespon ancaman berupa kegagalan atau informasi yang mengancam dan kemudian menggunakannya sebagai dasar untuk perubahan sikap dan perilaku, respon selanjutnya bagaimana seorang individu dapat beradaptasi terhadap ancaman (Ayu & yunike, 2020).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di SMP IT MTA Karanganyar diketahui stress akademik terjadi kepada seluruh siswa yang sudah di *screening*. Penyebab salah satunya karena tuntutan sekolah yang mengharuskan siswa mampu menguasai pelajaran yang berbasis

agama. Kemudian dari hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling di SMP IT MTA Karanganyar, terdapat siswa yang mengalami stress akademik yang ditunjukkan dengan stress ketika akan menghadapi ujian, merasa terbebani dengan jumlah mata pelajaran yang banyak, adanya tuntutan dari orang tua yang mengharuskan berprestasi, serta mereka merasa kurangnya penguasaan dalam menghafalkan target hafalan surat dalam Al-Qur'an yang sudah ditentukan oleh sekolah.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap penurunan tingkat stress akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP IT MTA Karanganyar pada periode September 2021. Jenis penelitian ini kuantitatif menggunakan *Quasi Eksperimental* dengan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest design without control* (Sugiyono, 2017).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan tehnik *total sampling* yaitu 110 responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel independen kelompok intervensi pada penelitian ini adalah pemberian afirmasi positif. Dan telah

dilakukan uji etik di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Standart Operating Prosedur (SOP) teknik afirmasi positif dan lembar kuesioner menggunakan kuesioner stress akademik diperoleh nilai *cronbach alpha* sebesar 0,862. Penelitian ini diuji dengan uji *Ethical Exemption*(No. 204/UKH.L,02/EC/X/2021)

Uji analisa pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap penurunan tingkat stress akademik menggunakan uji *Wilxocon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 110 responden dengan durasi 10-15 menit dalam waktu 4 hari selama 2 minggu didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=110)

Jenis Kelamin	F (n)	(%)
Laki-laki	62	56,4%
Perempuan	48	43,6%
Total	110	100.0

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan bahwa jenis kelaminnya mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 72 siswa (59%) dan yang berjenis kelamin perempuan 50 siswa (41%). Jenis kelamin

tidak menentukan perbedaan stres akademik pada siswa 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 dalam Zainiyah (2018) pun menjelaskan bahwa stres akademik pada siswa disebabkan oleh beberapa faktor, dan yang utama adalah masalah kemampuan akademik 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.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=110)

Usia (tahun)	F (n)	(%)
13 tahun	20	18,2%
14 tahun	89	80,9%
15 tahun	1	0,9%
Total	110	100.0

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa hasil siswa sebagian besar berusia 14 tahun sebanyak 89 siswa (80,9%).

Siswa kelas 2 atau kelas VIII berkisar antara 13 tahun sampai 14 tahunan. Pada usia ini anak masih dalam tahap perkembangan anak remaja. Masa remaja merupakan masa perubahan. Perubahan tersebut terjadi baik dari proses berpikir, gejala emosional, dan minat terhadap suatu hal yang baru. Perubahan tersebut perlu diperhatikan dengan baik. Karena pada masa ini, remaja sedang mengalami masa kritis. Masa dimana terjadinya perubahan tekanan baik secara sosial, dan akademis mengharuskan remaja memiliki banyak peran dan tanggung jawab yang berbeda dari masa sebelumnya. Di masa remaja, prestasi dan minat sosial menjadi hal yang penting.

Usia akan menentukan kedewasaan perkembangan berpikir dan penalaran pada anak jadi semakin bertambahnya anak maka kemampuannya tentu akan meningkat sesuai dengan kemampuan masing-masing anak yang tentunya tidak memiliki kesamaan. Artinya tingkat kematangan intelektual pada usia remaja terjadi perubahan signifikan yang ditandai dengan adanya eksplorasi kematangan intelektual. Tahapan eksplorasi kematangan intelektual bisa dikembangkan melalui pendidikan yang dimanifestasikan dengan luasnya wawasan informasi dan kapasitas berfikir. Dengan demikian, masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan

akademik. Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan-harapan yang tinggi terhadap keberhasilan dalam jenjang pendidikan.

Silverman (Harjaningrum et al, 2007: 123) memaparkan banyak ahli psikologi pendidikan dan anak-anak berbakat yang mengatakan bahwa, semakin tinggi perkembangan intelegensi anak tersebut, maka anak akan mengalami efek dari ekstremitasnya, yaitu mempunyai berbagai gangguan baik fisik, motorik, sosial, emosional dan perilaku. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Silverman, hasil penelitian gambaran setiap aspek stres akademik tertinggi berada pada aspek emosi.

Tabel 4. Tingkat Stres Akademik Sebelum Diberikan Afirmasi Positif (n=110)

Tingkat Stress	F (n)
<i>Mean</i>	52.09
<i>Median</i>	52.00
<i>Std. Deviation</i>	5.404
<i>Minimum</i>	40
<i>Maximum</i>	68

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa tingkat stress akademik siswa rata-rata adalah 52,09 dengan standar deviasi 5,404. Gambaran mengenai perubahan stress akademik sebelum dilakukan afirmasi positif menunjukkan adanya stress akademik sedang yang dialami oleh siswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ritongga (2020) bahwa terkait stres

akademik sebelum diberikan teknik relaksasi afirmasi pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa stres akademik termasuk ke stres ringan. Stres akademik sebelum diberikan teknik relaksasi afirmasi memiliki rata-rata 19,2 dan mengalami penurunan menjadi 10,9 setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi dengan kategori stres sebanyak 12 mahasiswa (80%) mengalami stres normal.

Oleh karena itu, jika seseorang mengalami stress akademik pentingnya mengidentifikasi pemikiran yang menyebabkan perasaan atau perilaku dan belajar bagaimana cara mengganti pemikiran itu dengan pikiran-pikiran yang mengarah pada reaksi yang lebih diinginkan dan afirmasi positif dianggap sebagai penanganan yang bisa mengurangi stress akademik siswa.

Tabel 3. Tingkat Stres Akademik Setelah Diberikan Afirmasi Positif (n=110)

Tingkat Stress	F (n)
Mean	55.15
Median	54.50
Std. Deviation	4.816
Minimum	46
Maximum	69

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa tingkat stress akademik setelah diberikan afirmasi positif rata-rata adalah 55,15 dengan standar deviasi 4,816. Penelitian tersebut tampak adanya perubahan stress akademik siswa sesudah dilakukan afirmasi positif. Sesuai dengan kriteria stress akademik responden penelitian ini

pretest tergolong stress akademik sedang dan setelah dilakukan afirmasi positif atau *posttest* tergolong dalam stress akademik rendah. Seseorang yang melakukan teknik relaksasi afirmasi dapat merasakan ketenangan, kenyamanan dan kedamaian dikarenakan afirmasi dapat mempengaruhi sistem syaraf parasimpatis dan syaraf simpatis untuk memicu sekresi hormon endorfin, mengurangi tekanan darah, melambatkan pernafasan, dan mengurangi ketegangan pada tubuh (Ide. P, 2013).

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. Desmita dalam Heiman (2015) mengungkapkan stress yang dirasakan siswa remaja akibat tuntutan tugas, akan menimbulkan reaksi seperti perasaan cemas dan stress di kalangan remaja. Remaja umumnya lebih tertarik melakukan aktivitas lain daripada mengerjakan PR. Selain itu, remaja yang menghabiskan waktunya untuk mengerjakan PR, mengalami perasaan-perasaan negatif, seperti merasa sedih, marah, dan bosan.

2. Analisa Bivariat

Tabel 5. Analisa pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap penurunan tingkat stress akademik (n=110)

Tingkat Stress Akademik	P value
Pre test	0,000
Post test	

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh *p value* = 0,000 dengan tingkat kemaknaan (α) = 0,05 sehingga (*p value* < 0,05) sehingga didapatkan hasil ada perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan afirmasi positif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Veronica Kurnia Nesti Noviyari (2013) tentang faktor penyebab stres akademik pada siswa kelas VIII di SMP N 8 Yogyakarta bahwa hasil analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif diperoleh faktor stres akademik yang dominan pada siswa yaitu 84% dipengaruhi oleh keyakinan diri. Keyakinan diri yang dimaksud yaitu keyakinan terhadap dirinya sendiri atas kemampuan yang dimiliki untuk bisa menyelesaikan tugas-tugas dari sekolah, secara optimis atau pesimis, karena nantinya menentukan cara menghadapi hambatan akademik yang akan dihadapi. Siswa yang mengalami stres akademik akan memunculkan emosi yang negatif seperti cemas, takut, sedih, marah dan bingung dalam menghadapi tuntutan akademik diantaranya banyaknya

pekerjaan rumah, batas penyelesaian tugas dan ujian, jam belajar yang lebih lama, dan tingginya standar batas ketuntasan minimal pada setiap mata pelajaran.

Menurut Sarafino (2006), stres adalah suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individunya. Menurut Heiman & Kariv (2015), terkait dengan pendidikan siswa diuntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, ketentuan untuk menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Stres yang berasal dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik yaitu stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, mencontek, atau karir serta kecemasan ujian. Oleh karena itu afirmasi positif sangat berperan penting bagi siswa dalam mengurangi tingkat stres akademik.

Hasil penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan Lee (2016); Jarasuate, et al. (2015); Maria (2015); dan Sherman, et al. (2009), menyatakan bahwa teknik relaksasi-afirmasi diri mampu menurunkan stres belajar pada siswa dalam berbagai situasi. Hasil penelitian Welsh (2009) menyebutkan bahwa relaksasi dan afirmasi

diri yang dilakukan akan mampu menurunkan ketegangan, kecemasan, dan stres. Seseorang yang melakukan teknik relaksasi afirmasi dapat merasakan ketenangan, kenyamanan dan kedamaian [8] dikarenakan afirmasi dapat mempengaruhi sistem syaraf parasimpatis dan syaraf simpatis untuk memicu sekresi hormon endorfin, mengurangi tekanan darah, melambatkan pernafasan, dan mengurangi ketegangan pada tubuh (Ide.P, 2013).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Yusuf, dkk (2010) menyatakan bahwa teknik relaksasi afirmasi dapat membuat perasaan seseorang menjadi tenang dan merasa semangat. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa teknik relaksasi afirmasi dapat memberikan dampak pada kondisi fisik dan psikologis siswa yang menyebabkan siswa menjadi lebih rileks dan mengurangi ketegangan yang dialaminya mengalami stres yang menurun apabila stressornya berkurang tetapi stres akademik siswa tetap bahkan meningkat apabila tidak dilakukan tindakan yang dapat mengurangi stres tersebut. Peserta didik secara mandiri mampu untuk melakukan afirmasi diri secara positif dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Membuat dan menyatakan kembali pada diri sendiri pernyataan diri yang positif melalui teknik afirmasi diri dilakukan sebagai proses

mengubah pikiran yang tidak logis menjadi logis agar perasaan dan tindakan yang dilakukan bisa sesuai dengan apa yang diharapkan.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Salkind (2008), “modifikasi perilaku-kognitif mengajarkan ketika otak manusia yang sehat, pemikiran mereka menyebabkan mereka merasa dan bertindak seperti yang mereka lakukan”. Perubahan perilaku yang terlihat adalah dengan perubahan pola pernyataan diri konseli yang maladaptif menjadi pernyataan diri yang positif dan konstruktif.

Hal ini terbukti juga dari hasil penelitian Cohen, et.al., (2006), Afirmasi positif ini bisa dijadikan sebagai rujukan di setiap sekolah dalam menangani stres akademik dengan memanfaatkannya sebagai sumber daya psikologis dan dukungan untuk memungkinkan dan mempertahankan hasil akademik yang positif pada peserta didik di sekolah.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 62 siswa (56,4%) dan yang berjenis kelamin perempuan 48 siswa (43,6%). Sedangkan dari usia siswa SMP IT MTA Karanganyar yang menjadi sampel yang paling banyak

- berusia 14 tahun sebanyak sebanyak 89 siswa (80,9%).
2. Stress akademik siswa SMP IT MTA Karanganyar sebelum diberi terapi afirmasi positif rata-rata (mean) stress akademik adalah 52,09 dan sesudah dilakukan afirmasi positif rata-rata (mean) stress akademik adalah 55,15. Sesuai dengan kriteria stress akademik responden penelitian ini pretest tergolong stress akademik sedang dan setelah dilakukan afirmasi positif atau posttest tergolong dalam stress akademik rendah.
 3. Ada pengaruh pengaruh terapi afirmasi positif terhadap stress akademik siswa SMP IT MTA Karanganyar.dengan nilai *p value* 0,000.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman berharga bagi peneliti dan dapat menjadi informasi dan pedoman bagi siswa dalam melakukan terapi afirmasi positif yang akan memberinya motivasi positif sehingga akan membuat siswa menjadi rajin belajar, memiliki semangat yang tinggi dalam mengikuti kegiatan sekolah dan juga mempunyai ketertarikan untuk belajar lebih giat. Dalam Institusi Pendidikan dapat berguna sebagai bahan bacaan dan acuan belajar serta untuk keperluan referensi bagi peserta didik

khususnya dalam bidang penelitian. Serta untuk peneliti selanjutnya penelitian ini dapat menjadi acuan bagi rekan peneliti lain dalam mengembangkan penelitian dengan menggunakan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, W. (2016). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 4(2), 228-245.
- Afrasiabi (2014), *Stress and students*. India: Lazmi Book Publication.
- Agustin, I. M., & Handayani, S. (2017). *Case report: Afirmasi positif pada harga diri rendah situasional pasien fraktur femur*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 13(2).
- Arlinda Arsa, P. S. (2018). *Pengaruh Terapi Rima (Relaxion Autogenic, Movement and Affirmation) terhadap Penurunan Nilai Kecemasan dan Kadar Kortisol Darah Pasien end Stage Renal Disease*.
- Azmy, Amy Noerul, Achmad Juntika Nurihsan, and Eka Sakti Yudha. "Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi coping siswa berbakat." Indonesian Journal of Educational Counseling 1.2 (2017): 197-208.
- 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*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). *Konsep stres akademik siswa*. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(3), 143-148.
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). *Pengembangan modul bimbingan dan*

- konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72-78.
- Cox, E., Coombes, J., Keating, S., Burton, N., & Gajanand, T. (2017). *Effect of exercise intensity on positive affect in patients with type 2 diabetes*. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20, 67–68.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.326>.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *UMMUL QURA*, 13(1), 104-116.
- Heiman & Kariv (2015), Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Student Journal*, 39 (1). 72.
- Ide. P, (2013), *Creative healing*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Ike Mardiaty Agustini, Sri Handayani (2017). Case Report: Afiriasi Positif Pada Harga Diri Rendah Situasional Pasien Fraktur Femur.
- Jarasuinate, 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.
- Linda, E. (2020). Pengaruh Positive Self Talk Dengan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020 (*Doctoral Dissertation*, Uin Raden Intan Lampung).
- Okvitasari, Y. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penanganan Bantuan Hidup Dasar (Basic Life Support) Pada Kajadian Kecelakaan Lalu Lintas Di SMK. *Caring Nursing Jurnal*, 1, 6-15.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 142-149).
- Rahmawati E. (2012). *Pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember*. Skripsi : Universitas Jember. Jember.
- Ritonga, A. N. (2020). *Pelaksanaan konseling kelompok untuk mengatasi stres akademik siswa MTsN 3 Medan Helvetia (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan)*
- Sarafino (2006), *Health Psychology: Biopsycal Interaction*, New York: John Wiley Son.
- Sherman.D.K.et.all, (2009), *Psychological Vulnerability and Stress: The Effects of SelfAffirmation on Sympathetic Nervous System Responses to Naturalistic Stressors*. *Journal of Health Psychology* 28 (5), 554–562.
- Solikhah, Y. N. (2019). *Hubungan Big Five Personality dengan stres akademik pada Mahasiswa Kedokteran (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya)*.
- Sukesih, Heny Siswanti (2017). *Afiriasi Positif Terhadap Peingkatan Mobilisasi Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hiperplasia (Bph)*.
- Veronica Kurnia Nesti Noviani (2013), *Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa Kelas VII di SMPN 8 Yogyakarta*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.8(2), 1-10.
- Welsh (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.
- Yusuf, Suarilah I, Rahmat P. (2010), *Relaksasi afirmasi meningkatkan self efficacy pasien kanker nasofaring*. Surabaya : Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Yeni Nur Solikhah (2019). *Hubungan antara Big Five Personality dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Kedokteran*.
- Yulinawati, I., Bariyyah, K., & Permatasari, D. (2018). *Pengembangan Inventori Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri Kota Malang*. JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 4(1), 30-35.
- Zainiyah, R. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember*.