

Hubungan antara *emotion focused coping* dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA “X” Yogyakarta

Refi

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan
reffianakjambi@gmail.com

ABSTRAK

Ketidaksiapan siswa dalam menanggung beban atas tuntutan akademik dengan mengikuti serangkaian jadwal yang panjang atau kurikulum yang terlalu padat akan membuat siswa mengalami kejenuhan dan stres di bidang akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *emotion focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres akademik. Subjek penelitian adalah siswa SMA X Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Stres Akademik, Skala *Emotion focused coping* dan Skala Dukungan Sosial. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *emotion focused coping* dan dukungan sosial dengan stres akademik. Semakin tinggi *emotion focused coping* semakin rendah stres akademik, semakin rendah *emotion focused coping* maka semakin tinggi stres akademik. Selanjutnya semakin tinggi dukungan sosial akan semakin rendah stres akademik, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial akan semakin tinggi stres akademik.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Emotion Focused Coping, Stres Akademik

ABSTRACT

Academic stress that occurs a lot among students. This study aims to determine the relationship between emotionally focused coping and social support with academic stress. The subjects of the study were high school students of X Yogyakarta. The research method used is a quantitative method. Data collection tools used in this study were Academic Stress Scale, Overcome Focus Emotional Scale and Social Support Scale. The sampling technique used in this study is cluster random sampling. The results of this study are that there is a very significant relationship between handling emotional focus and social support with academic stress. There is a significant negative relationship between handling emotionally focused and academic stress. The higher the focused emotions deal with the lower the academic stress, the lower the focused emotions deal with the higher the academic stress. There is a very significant negative relationship between social support and academic stress. The higher the social support the lower the academic stress, conversely the lower the social support the higher the academic stress.

Keywords : Academic Stress, Emotion Focused Coping, Social Support

PENDAHULUAN

Pendidikan sangat identik dengan proses belajar mengajar. Proses belajar itu sendiri merupakan proses adaptasi yang dilakukan individu untuk memahami dan menguasai ilmu pengetahuan. Dalam masa belajar tersebut individu mengadakan penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi secara cepat dan pasti. Perubahan-perubahan yang cepat dan tidak diiringi oleh kemampuan adaptasi yang baik akan menimbulkan rasa takut tidak akan berhasil meraih apa yang diinginkan

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 263-272

seperti rasa takut gagal serta rasa takut tidak lulus (Suardana & Simarmata, 2013). Papalia (Nurmaliyah, 2014) menyatakan bahwa siswa SMA memiliki tugas yang cukup berat karena mereka akan menghadapi serangkaian tuntutan dan tugas yang dibebankan kepada siswa baik oleh keluarga, sekolah maupun lingkungan sosialnya disamping dirinya sendiri juga memiliki keinginan dan harapan. Ketidaksiapan siswa dalam menanggung beban atas tuntutan akademik dengan mengikuti serangkaian jadwal yang panjang atau kurikulum yang terlalu padat akan membuat siswa mengalami kejenuhan dan stres di bidang akademik.

Greenberg (2002) mengatakan bahwa saat individu dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres maka individu itu terdorong untuk melakukan perilaku *coping*. Variabel lain yang banyak dibicarakan mempunyai manfaat untuk mengatasi stres pada individu adalah dukungan sosial. Lazarus (Almasitoh, 2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan suatu kebersamaan sosial dimana individu berada di dalamnya yang memberikan beberapa dukungan seperti bantuan nyata, dukungan informasi dan dukungan emosional sehingga individu merasa nyaman. Carter (Rahardjo, Setiasih & Setianingrum, 2008) mengartikan dukungan sosial sebagai sumber yang tersedia yang terdiri atas jaringan teman dan kenalan (jaringan sosial) yang membantu seseorang untuk mengatasi masalah-masalah sehari-hari atau krisis yang serius.

Dukungan sosial menurut Corsini (Rensi & Sugiyarti, 2010) berkaitan dengan keuntungan yang didapat individu melalui hubungan dengan orang lain. Individu yang mempunyai hubungan yang dekat dengan individu lain seperti keluarga atau teman akan meningkatkan kemampuannya dalam mengelola masalah-masalah yang dihadapi setiap hari. Keberadaan orang lain (orang tua, guru, sahabat, teman-teman) membuat individu merasa lebih mudah dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Canon (Rahardjo, Setiasih & Setianingrum, 2008) mengemukakan bahwa individu yang mendapatkan dukungan dari orang di sekitarnya akan lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami depresi. Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *emotional focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa SMA X Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala yang digunakan adalah skala stres akademik, skala *emotional focused coping* dan skala dukungan sosial. Jumlah aitem dalam skala ditentukan dengan perhitungan statistik menggunakan formula *Spearman Brown* dengan koefisien reliabilitas dan rerata indeks daya beda aitem yang diharapkan. Koefisien reliabilitas yang diharapkan (r_{tt}) adalah 0,7 dan rerata indeks daya beda aitem adalah 0,3.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategorisasi dari 97 subjek penelitian 5 subjek (5,15%) mempunyai stres akademik dalam kategori tinggi, 80 subjek (82,47%) dalam kategori sedang dan 12 subjek (12,37%) berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik mayoritas berada dalam kategori sedang. Sementara kategorisasi dari 97 subjek penelitian terdapat 17 subjek (17,53%) memiliki *emotion focused coping* dalam kategori tinggi, 79 subjek (81,44%) berada dalam kategori sedang dan 1 subjek (1,03%) subjek berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa *emotion focused coping* mayoritas berada dalam kategori sedang. Hasil lain kategorisasi 97 subjek penelitian terdapat 16 subjek (16,49%) mempunyai dukungan sosial dalam kategori tinggi, 81 subjek (83,51%) berada dalam kategori sedang dan tidak ada subjek yang memiliki dukungan sosial dalam kategori rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *emotion focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres akademik. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan SPSS version 16,00 diperoleh nilai korelasi majemuk (R) adalah 0,571 dengan taraf signifikan sebesar sig. (p) = 0,000 < α = 0,01 yang berarti sangat signifikan dari variabel *emotion focused coping* dan dukungan sosial secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan terhadap stres akademik. Selanjutnya *emotion focused coping* mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik yang menunjukkan bahwa nilai rxy adalah -0,271 dengan taraf signifikan sebesar sig. (p) = 0,008 < α = 0,01 yang berarti sangat signifikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai korelasi majemuk (R) sebesar 0,571 dengan sig. (p) 0,000 < α = 0,01. Hasil ini menunjukkan bahwa secara bersama-sama variabel *emotion focused coping* dan dukungan sosial berhubungan dengan sangat signifikan dengan stres akademik. Hasil analisis koefisien determinasi (R²) diperoleh sebesar 0,326 yang berarti bahwa variabel *emotion focused coping* dan dukungan sosial mempengaruhi stres akademik sebesar 32,6% dan sisanya sebesar 67,4% disebabkan oleh faktor lain.

Sumbangan efektif (SE) dukungan sosial terhadap stres akademik sebesar 17,39% lebih tinggi daripada sumbangan efektif (SE) *emotion focused coping* sebesar 15,22%. Hal ini mempunyai arti bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik lebih besar daripada pengaruh *emotion focused coping*. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik menurut Alvin (2007) diklasifikasikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari pola

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 263-272

pikir, kepribadian dan keyakinan. Faktor eksternal terdiri dari pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi lebih tinggi dan orang tua saling berlomba.

Hasil kategorisasi stres akademik menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki stres akademik pada kategori sedang dengan presentase sebesar 82,47%. Hal ini menggambarkan bahwa secara umum subjek memiliki pengalaman emosional yang cenderung negatif sebagai respon atas adanya keadaan yang menegangkan dikarenakan oleh stresor yang diikuti oleh perubahan fisiologis, kognitif dan perilaku yang disebabkan karena tuntutan akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan dirasakan individu melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Kategorisasi stres akademik berada pada kategori sedang dapat diartikan bahwa subjek dapat mengelola stres yang dialaminya dengan baik sehingga tidak berkembang menjadi stres akademik yang lebih tinggi sehingga menjadi simtom yang destruktif dan menghambat kegiatan belajar.

Hasil analisis penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel *emotion focused coping* dengan variabel stres akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *emotion focused coping* maka semakin rendah stres akademik, sebaliknya semakin rendah *emotion focused coping* maka semakin tinggi stres akademik. Hasil analisis korelasi data terhadap kedua variabel dalam penelitian ini menghasilkan koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,244 dengan $p = 0,017$ ($p < 0,01$). Probabilitas (p) dalam penelitian ini adalah 0,017 menjelaskan bahwa peluang kesalahan dalam penelitian ini hampir mendekati 5 persen. Artinya peluang resiko kesalahannya 5 banding 1000 dan korelasi yang diperoleh dikatakan signifikan karena $p < 0,05$ atau dikatakan bahwa variabel *emotion focused coping* berpengaruh signifikan terhadap stres akademik.

Hasil kategorisasi variabel *emotion focused coping* menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian yaitu subjek memiliki *emotion focused coping* berada pada kategori sedang dengan presentase 81,44%. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum subjek dalam menghadapi masalah menunjukkan perilaku *coping* dengan usaha mengatur dan mengendalikan respon emosional untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian Azmy, Nurihsan, Yudha (2017) yang menunjukkan bahwa kecenderungan pemilihan strategi koping siswa menunjukkan bahwa siswa lebih banyak menggunakan strategi *coping* pada *emotion focused coping* dibandingkan dengan tipe coping lainnya dengan persentase sebesar 53,84%.

Analisis koefisien determinan menunjukkan bahwa variabel *emotion focused coping* memberikan sumbangan efektif sebesar 15,22% terhadap stres akademik. Artinya, *emotion focused coping* secara nyata ikut berperan dan memberikan pengaruh terhadap perubahan / terbentuknya stres akademik pada siswa. Menurut Mappiare (1982) bahwa cara pengatasan masalah yang dialami remaja yang dalam masa transisi, sering digunakan adalah dengan cara-cara emosional. Pada masa transisi,

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 263-272

remaja cenderung menghadapi masalah dengan cara emosional karena memiliki perasaan yang penuh gejolak dan peka terhadap rangsang negatif, remaja menggunakan cara ini untuk meminimalkan atau menghilangkan tekanan atau stres. Remaja yang menggunakan *emotion focused coping* cenderung melakukan pendekatan secara emosional yang berupa mencari dukungan sosial karena adanya rasa solidaritas dari kelompok sebaya, penolakan terhadap masalah yang ditandai dengan perilaku mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi dan menarik diri.

Sarafino (1997) menyatakan *emotion focused coping* merupakan pengaturan respon emosional dari situasi yang penuh stress. Selanjutnya Silver dan Wortman (Folkman, 1984) menyebutkan bahwa *emotion focused coping* sering digunakan individu untuk mencari aspek-aspek positif dari penilaian situasi permasalahan yang dinilai mengancam atau mencari aspek-aspek positif dari kegagalan-kegagalan individu dalam menghadapi masalah. Individu yang dapat mencari nilai positif dari situasi negatif akan memiliki tingkat stress yang lebih rendah dibandingkan individu yang tidak menggunakan *emotion focused coping*. *Emotion focused coping* ini mempunyai efek yang bersifat sementara dalam arti yang sesungguhnya yang belum terselesaikan, tetapi bisa menjadi efektif untuk mengurangi tekanan ketika situasi permasalahan telah dinilai negatif oleh individu.

Hasil analisis penelitian selanjutnya menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres akademik, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres akademik. Hasil analisis korelasi data terhadap kedua variabel dalam penelitian ini menghasilkan koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,271 dengan $p = 0,008$ ($p < 0,01$). Probabilitas (p) dalam penelitian ini adalah 0,000 menjelaskan bahwa peluang kesalahan dalam penelitian ini hampir mendekati 1 persen. Artinya peluang resiko kesalahannya 1 banding 1000 dan korelasi yang diperoleh dikatakan sangat signifikan karena $p < 0,01$ atau dikatakan bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh sangat signifikan terhadap stres akademik.

Hasil kategorisasi variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian yaitu memiliki dukungan sosial berada pada kategori sedang dengan presentase 83,51%. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa subjek penelitian mendapatkan transaksi interpersonal yang melibatkan pemberian informasi, perhatian emosional, bantuan materi dan penilaian sehingga membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok.

Analisis koefisien determinan menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 17,39% terhadap stres akademik. Hasil penelitian Majrika (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif pada dukungan sosial dan stres akademik dengan taraf sangat signifikan. Penelitian Adharini dan Nurwidawati (2015) mengatakan bahwa siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dapat mengurangi stres akademik yang baik begitu juga

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 263-272

sebaliknya. Selanjutnya penelitian Smith dan Renk (Astuti & Hartanti, 2013) membuktikan bahwa tekanan yang dirasakan dari beban akademis akan berkurang apabila ada dukungan dari orang-orang penting di sekitar individu.

Zimet (Louw & Viviers, 2010) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah cara individu menafsirkan ketersediaan sumber dukungan yang berperan sebagai penahan gejala dan peristiwa stres. Secara tidak langsung dukungan sosial dapat berpengaruh terhadap stres akademik. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah, begitu juga sebaliknya. Menurut Smet (1994) individu yang menerima dukungan sosial yang baik dari lingkungannya, akan mampu mempersepsikan segala sesuatu dapat menjadi lebih mudah ketika mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan, sehingga individu mampu mengatasi stres yang dialami.

Sarafino (1994) mengungkapkan aspek yang pertama, yaitu aspek emosional yaitu aspek yang melibatkan dan kepercayaan kepada individu lain sehingga individu itu menjadi atau merasa yakin bahwa ada lingkungan sekitarnya memberikan cinta dan kasih sayang yang utuh. Dengan memberikan cinta dan kasih sayang dapat membuat individu keluar dari masalah yang dihadapi. Hal ini juga didukung oleh penelitian Andharin dan Nurwidawati (2015) bahwa dukungan sosial berupa kasih sayang sering diberikan pada siswa, sehingga dapat melindungi siswa dari dampak negatif stres.

Aspek kedua dari Sarafino (1994) yaitu, aspek penghargaan adalah dukungan yang dapat dilihat dari ekspresi wajah individu ketika sedang memberikan penghargaan atau persetujuan terhadap ide individu dengan individu lainnya. Hal ini dapat dibuktikan oleh Sarafino (1994), siswa yang terpuruk atau merasa tidak memiliki kepercayaan diri dan hilangnya harga diri. Dukungan penghargaan sangat berguna karena hal ini dapat membangun rasa kepercayaan diri siswa. Aspek yang ketiga menurut Sarafino (1994) yaitu, aspek instrumental adalah aspek yang menyediakan saran yang nyata atau dapat dilihat dan dirasa untuk membantu sehingga dapat meringankan masalah individu lainnya. Terdapat beberapa hasil penelitian yang mengatakan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik, hal ini dapat dibuktikan oleh penelitian Syarifa, Mustamiah dan Sulistiani (2011) bahwa individu yang mendapatkan dukungan instrumental yang cukup maka akan mendapatkan fasilitas yang memadai dari orang tua, sehingga anak merasa tercukupi kebutuhannya dan menjadi lebih mudah dalam menyelesaikan kewajibannya akademisnya.

Aspek yang keempat Sarafino (1994) yaitu, aspek dukungan informasional adalah aspek yang menyediakan nasehat, petunjuk atau saran yang dapat meringankan masalah atau beban orang lain. Hal ini diperkuat oleh penelitian Indrawati & Alfiasari (2016) mengemukakan bahwa dukungan orang tua dalam memberikan nasehat, saran dan membantu anak ketika memiliki masalah sangat berperan terhadap prestasi akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *emotion focused coping* dan dukungan sosial dengan stres akademik. Sumbangan efektif variabel *emotion focused coping* dan dukungan sosial secara simultan terhadap stres akademik adalah sebesar 32,6%. Sumbangan efektif variabel *emotion focused coping* terhadap stres akademik adalah sebesar 15,22% sedangkan sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap stres akademik adalah sebesar 17,39%. Mayoritas subjek penelitian memiliki stres akademik pada kategori sedang sebesar 82,47%, *emotion focused coping* pada kategori sedang sebesar 81,44% dan dukungan sosial pada kategori sedang sebesar 83,51%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, T. N. (2010). Perilaku coping mahasiswa dalam mengatasi stres mengikuti mata kuliah mpk kuantitatif. *A cta Diurna*, 6(2), 1-11.
- Almasitoh, U. H. (2011). Stres ditinjau dari konflik peran ganda dan dukungan sosial pada perawat. *PSIKOISLAMKA Jurnal Psikologi Islam*, 8(11), 63-82.
- Anam, C & Himawan, T. A. (2005). Peran emotion focus coping terhadap kecenderungan post traumatic stres disorder pada karyawan yang menyaksikan peledakan bom di kedutaan besar australia di jakarta tahun 2004. *Humanitas Indonesia Psychological Journal*, 2(2), 112-118.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arjanto, P. (2016). Identifikasi tingkat stres peserta didik menjelang ujian nasional pada jenjang pendidikan menengah, *Jurnal Konseling Indonesia*, 1(2), 96-100.
- Andriyani, J. (2015). Coping stres pada wanita karir yang berkeluarga, *Jurnal Al-Bayan*, 21(30), 1-10.
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP), *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 69-81.
- Azhar. (2015). Hubungan antara stres sekolah dan locus of control dengan prokastinasi akademik. *Tesis* (tidak diterbitkan). Surakarta: Program Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal Education of Counseling*, 1(2), 197-208.
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bactiar, M. I., & Asriani. (2015). Efektifitas strategi problem focused coping dan emotional focused coping dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa di SMA Negeri 1 Barru. *Guidena Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 69-82.
- Baseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate student: measuring the effect of stress inoculation technique. *Mediterranean of Social Science*, 5(27), 599-609.

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 263-272

- Davison, G. C. (2006). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Desmita. (2009). *Perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Diponegoro, A. M & Thalib, S. B. (2011). Meta analisis tentang perilaku koping preventif dan stres. *Jurnal Psikologika*, 12(4), 51-61.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Fatimah, S. (2015). Efektifitas konseling kognitif perilaku untuk mereduksi stres akademik (penelitian eksperimen kuasi terhadap peserta didik kelas XI farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kabupaten Bandung tahun ajaran 2014/2015). *Tesis* (tidak diterbitkan). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Friedman, M. M. (2010). *Buku ajar keperawatan keluarga: Riset, teori dan praktek*. Jakarta: EGC.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: Stimulus, respond and transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11.
- Goff A. M (2011). Stressor, academic performance and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 1(1), 923 – 1548.
- Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive stress management*. New York: Mc Graw Hill.
- Gross, R. (2012). *Psychology the science of mind and behavior (edisi keenam)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gupta, M., Renu, G., Subash, S. M., & Seema, S. (2011). An examination of relationship between academin stress and academic achievment in secondary classes student of Meerut. *VSRD Technical and Non Technical Journal*, 2(7), 320-325.
- Hanum, L., Kawuryan., & Dhania, D. R. (2016). Hubungan antara harapan orang tua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa unggulan. *Seminar Nasional Psikologi Aktualisasi Potensi Bangsa Menuju Indonesia Emas*, 1(1), 81-96.
- Hanurawan, F. (2012). Strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan sekolah. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 1-6.
- Istono, M. (2000). *Strategi menghadapi stres dan mengurangi akibat buruk stres bunga rampai psikologi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Kadappati., & Vijayalxmi. (2012). Stressors of academic stres a study on pres university student. *Indian J. SCI. Res*, 3(1), 171-175.
- Kertamuda, F & Herdiansyah, H. (2009). Pengaruh strategi coping terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Universitas Paramadina*, 6(1), 11-23.
- Lazarus, R. S & Folkman, S. (2005). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lestari, M. A., & Eliyanti, M. (2014). Efektivitas penggunaan teknik menulis ekspresif dalam mereduksi stres siswa Kelas X SMA (penelitian tindakan terhadap siswa Kelas X SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2013/2014). *Pedagogi Jurnal Penelitian*, 1(1), 1-20.
- Lin, M. Y., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157-162.
- Louw, G. J., & Viviers, A. (2010). An evaluation of a psychosocial stress and coping model. *Journal of Industrial Psychology*, 36(1), 85-90.
- Lubis, R., dkk (2015). Coping stres pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal DIVERSITA*, 1(2), 48-57.

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 263-272

- Machdan, D. M., & Hartini, N. (2012). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tuna daksa di UPT rehabilitasi sosial cacat tubuh pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 79-85.
- Majrika, R. Y. & Widiasmara, N. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja di SMA Yogyakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Maramis, W. F. (2009). *Ilmu kedokteran jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Maryam, R. (2015). Hubungan antara harga diri dengan stres siswa SMKN di Jombang. *Jurnal Trisula LP2M Undar*, 1(1), 62-70.
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMPIT ASSYFA Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 103-114.
- Miranda, D. (2013). Strategi coping dan kelelahan emosional (emotional exhaustion) pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (studi kasus di Rumah Sakit Jiwa Daerah atma husada Mahakan Samarinda Kalimantan Timur). *eJournal Psikologi*, 1(2), 123-135.
- Nevid, S. J., & Rathus, S. A. (2003). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282.
- Potter & Perry (2005). *Fundamental of nursing : Concept, process & practice*. Jakarta : EGC.
- Rachmah, D. N. (2013). Hubungan self efficacy, coping stres dan prestasi akademik. *Jurnal Ecopsy*, 1(1), 6-12.
- Rensi., & Sugiarti, L. R. (2010). Dukungan sosial, konsep diri dan prestasi belajar: Siswa SMP Kristen YSKI Semarang. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 148-153.
- Rochman, K. L. (2010). *Kesehatan mental*. Purwokerto: STAIN Press.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi (sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarafino, E.P. & Smith, T.W. (2012). *Health psychology biopsychosocial interaction (7th edition)*. United States : Jhon Wiley & Sons,inc.
- Saputri, M. A. W. & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di Panti Wredha Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 65-72.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Bashara, R. B, & Sarason, B. R. (1983). Assesing social support: the social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127 – 139.
- Setianingrum, I., Setiasih., & Rahardjo. L. (2003). Jenis dan sumber dukungan sosial pada mahasiswa. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23(3), 277-286.
- Shahmohammadi. (2011). Students coping with stress at high scholl level particulary at 11th & 12th grade. *Jurnal Social and Behavioral Sciences*, 30(1), 395-401.
- Silvana. (2012). *Problem Focused Coping Teori dan Praktek*. Semarang: LPPM
- Suardana, A. A. P. C. P., & Simarmata, N. (2013). Hubungan antara motivasi belajar pada siswa kelas VI sekolah dasar di Denpasar menjelang ujian nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 203-212.

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 263-272

- Sudjatmiko, B. (2013). Pengaruh perilaku belajar siswa dan kecerdasan emosional terhadap stres menghadapi ujian nasional pada pelajaran akuntansi Madrasah Aliyah di Kabupaten Tuban. *Jurnal Ilmu & Riset Akuntansi*, 2(10), 1-20.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyono., Triyono., & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115-120.
- Syarifa. A., Mustamiah. D., & Sulistiani. W. (2011). Hubungan antara dukungan social orang tua dengan komitmen terhadap tugas (task comitmen) pada siswa akselerasi tingkat SMA. *INSAN*, 13(1).
- Taufik & Ifdil. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 1-5.
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology (fifth edition)*. New York: Mc Graw Hill.
- Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola stres dengan pendekatan cognitive behavior modification (studi eksperimen pada mahasiswa baru pendidikan agama islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib*, 3(1), 99-117.
- Wardhana, M. S., & Dinata, I. M. K. (2016). Tingkat stres siswa menjelang ujian akhir semester di SMAN 4 Denpasar. *Jurnal Medika*, 5(9), 1-4.
- Willis, S. S. (2008). *Remaja dan masalahnya*. Bandung: Alfabeta.
- Wisantyo, N. I. (2010). Stres pada siswa SMA N 3 Semarang ditinjau dari efikasi diri akademik dan jenis kelas. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 1-16.
- Wulandari S., & Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Psikologika*, 19(2), 146-155.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zahri, T. N. Khairani & Syahniar. (2013). Strategi belajar mahasiswa BK FIP UNP. *Konselor Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(3) 1-6.