



IINNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 1633-1643

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-42468

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo

Azizah Cahya Fajrin^{1✉}, Lely Ika Mariyati², Ananda Ramon³

Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Email: azkaathf@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Teknik Self Talk merupakan salah satu terapi kognitif yang dapat mengurangi stres akademik pada siswa dengan menggunakan kata-kata positif untuk mengubah pikiran negatif dari seorang individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi stres akademik pada siswa kelas XII dengan metode Self Talk. Penelitian ini merupakan penelitian one group pre-test and post-test design. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan Wilcoxon Signed-Ranks Test dengan skala stres akademik yaitu Educational Stress Scale of Adolescent (ESSA). Hasil pre-test – post-test menunjukkan bahwa $p = 0,002$ ($p > 0,05$) atau dapat dikatakan tidak ada perbedaan yang signifikan pada stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan Self Talk.

Kata Kunci: *Siswa SMA, Stres Akademik, Self Talk*

Abstract

The Self Talk technique is one of the cognitive therapies that can reduce academic stress in students by using positive words to change negative thoughts from an individual. This study aims to reduce academic stress in class XII students with the Self Talk method. This research is a one group pre-test and post-test design *Siswa SMA, Stres Akademik, Self Talk*. Measurements in this study used the Wilcoxon Signed-Ranks Test with an academic stress scale, namely the Educational Stress Scale of Adolescent (ESSA). The results of the pre-test - post-test showed that $p = 0.002$ ($p > 0.05$) or it can be said that there was no significant difference in students' academic stress before and after being given Self Talk training.

Keywords: *High School Student, Stress Academic, Self Talk*

PENDAHULUAN

Stres akademik adalah kondisi yang muncul karena adanya tuntutan atau tekanan untuk mencapai prestasi akademik, kondisi persaingan akademik yang meningkat membuat individu semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan (Saputra et al., 2022). Sharma & Kaur (2011), Stres akademis merupakan stres yang disebabkan oleh bidang akademis yang dirasakan oleh setiap pejalat yang merasakan tekanan akibat beban tugas yang diberikan oleh guru semakin tinggi yang menyebabkan kepercayaan diri siswa berkurang sehingga berdampak terhadap kemampuan mereka atau menurunnya prestasi siswa disekolah. Oleh karena itu sebuah kondisi stress akan tercipta ketika individu menilai sebuah situasi sebagai sebuah ancaman atau menantang dan tidak memiliki keahlian yang memadai untuk berhadapan dengan tantangan tersebut.

Stres akademis merupakan sebuah tekanan mental yang berkaitan dengan beberapa rasa frustrasi yang berkaitan dengan kegagalan akademis atau bahkan ketidaksadaran akan kemungkinan dari kegagalan tersebut (Sarwono et al., 2018).

Stres akademik merupakan salah satu bentuk distress yang diakibatkan oleh pikiran negatif siswa terhadap tuntutan - tuntutan akademik di sekolah (Nurmalasari et al., 2016). Siswa yang sedang merasakan atau mengalami stres akademik perlu ditangani sedini mungkin secara intensif, karena stres akademik dapat membawa dampak buruk bagi siswa yang berkaitan dengan perilaku belajar siswa disekolah (Idris, 2018). Individu yang mengalami stres akan memunculkan beberapa reaksi, seperti reaksi fisik yang ditandai dengan lelah, sulit tidur, sakit kepala, telapak tangan berkeringat dan lain-lain (Kosanke, 2019). Reaksi stress lain yang muncul adalah reaksi emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan dikucilkan, tidak adanya kepuasan diri dalam suatu hal, dan merasa cemas ketika tidak mencapai hasil yang diinginkan (Agustiningsih, 2019). Adapun dari segi perilaku akan ditandai dengan sekolah, gelisah akan hasil ujian serta mereka sering kali keluar masuk ruang BK untuk bercerita mengenai permasalahan yang sama terkait dengan akademik (Handika et al., 2021).

Masalah utama penyebab stress akademik pada siswa disebabkan dari dalam diri individu sendiri maupun lingkungan. Permasalahan yang sering muncul pada diri individu yaitu masalah psikologis yang berkaitan dengan kecemasan yang berlebih mengarah pada prestasi akademik di sekolah sehingga membuat siswa merasa tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai persoalan (Nopriani et al., 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sharma, stres akademis berkontribusi dalam resiko penyakit yang berhubungan dengan fisik dan stres mental (Sari, 2020).

Siswa kelas 12 diwajibkan untuk menghadapi serangkaian ujian sebagai penentu kelulusan. Umumnya, siswa yang akan menghadapi ujian lebih cenderung mengalami stress

karena banyaknya tekanan dan kurangnya istirahat yang cukup akibat kegiatan sekolah. Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri yang ada di Kota Padang, menunjukkan bahwa 71,8% siswanya berada dalam kategori tingkat stres sedang hingga tinggi (Hanim, 2020). Selain itu, penelitian yang dilakukan pada siswa SMA kelas 12 di Kota Yogyakarta juga menunjukkan tingkat stres sedang pada siswanya sebesar 63,47% (Yasufi, 2018). Hasil penelitian di Malaysia menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stres akademik akan cenderung meninggalkan gaya hidup sehat, seperti jam tidur yang tidak sesuai dan pola makan yang salah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat stres akademik pada siswa remaja kelas 12 (Nurmalasari et al., 2016).

Penelitian ini dilakukan pada anak kelas 12 pada tingkat SMA disalah satu sekolah swasta di Sidoarjo, yang mana dari hasil wawancara dengan guru BK dan beberapa murid kelas 12 disana mengatakan bahwa mereka tertekan dengan banyaknya kegiatan sekolah yang dimulai dari pagi hingga malam, serta tuntutan dari orang tua yang mengharuskan untuk masuk ke Perguruan Tinggi Negeri setelah lulus SMA, materi pelajaran yang tidak sepenuhnya mereka kuasai akibat 2 tahun pembelajaran daring, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, persaingan prestasi akademik dikelas, dan kurang dapat memahami penjelasan dari guru juga mengakibatkan mereka stress.

Selain faktor di atas, ada beberapa faktor yang membuat pihak sekolah tidak dapat menangani stres akademik yang dirasakan oleh siswanya yaitu, minimnya pengetahuan yang diketahui tentang kesehatan mental, pengalaman menangani permasalahan stres akademik pada siswa, dan daya dukung lingkungan sekolah yang kurang mendukung terhadap kebutuhan psikologis siswa, sehingga sering membuat siswa kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.

Adawiyah & Ni'matuzahroh (Muhtadini, 2018) mengatakan bahwa apabila seseorang mengalami stres akademik semakin akan bertambah parah, sehingga dapat membawa dampak pada yang bersangkutan. Siswa yang mengalami stres akademik dalam kategori tinggi dimungkinkan berani menentang dan berbicara di belakang guru, sering membuat keributan di kelas, dan sering merasa pusing serta sakit perut. Pendapat ini di dukung oleh Nurmaliyah (Muhtadini 2018) yang mengatakan bahwa stress yang tidak mampu dikendalikan akan mempengaruhi pada kondisi kognitif (sulit konsentrasi, mengingat, memahami pelajaran, serta berpikiran negatif pada lingkungan), perasaan (cemas, sensitif, mudah sedih, marah, bahkan bisa frustrasi), reaksi fisik (pucat, muka memerah, lelah, jantung berdebar, merasa lemas tidak sehat, keringat dingin, sakit perut, sakit kepala, berkeringat dingin, tubuh terasa kaku), dan tingkah laku (merusak hal-hal yang ada di sekitar, membantah, berkata-kata dengan kasar, menghina, menunda pengerjaan tugas, malas, dan mencari kegiatan yang bersifat kesenangan serta berisiko, bahkan membolos sekolah).

Penanganan stres akademik siswa tentunya akan berbeda-beda pada setiap kasus, sehingga pendekatan yang digunakan juga bergantung pada sumber permasalahan stres yang dialami. Hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres pada remaja dapat melalui strategi koping stress. Menurut (Kholida & Alsa, 2012) stres terjadi ketika individu memunculkan pemikiran negatif terhadap diri, ataupun lingkungan saat menghadapi sebuah permasalahan. Pikiran negatif yang sering menimpa individu terjadi karena adanya penilaian-penilaian salah dari permasalahan yang dihadapi dan kurangnya rasa percaya diri untuk menangani permasalahan tersebut. Penilaian-penilaian yang muncul dari sebuah kejadian yang diucapkan terhadap diri bisa berdampak pada stres itu sendiri, seperti contoh “saya tidak bisa melakukannya” itu akan membuat diri semakin terpuruk dan tenggelam dalam pikiran yang negatif, sedangkan “saya bisa melakukannya jika bekerja keras” akan menimbulkan perasaan yang lebih nyaman dan lebih baik (Sarafino & Smith, 2011). Perkataan-perkataan yang diucapkan pada diri sendiri dapat disebut sebagai self talk.

Self talk merupakan sebuah kalimat ataupun perkataan yang diucapkan pada diri sendiri secara verbal ataupun non verbal (Hatzigeorgiadis & dkk, 2008). Secara bahasa self-talk berasal dari dua kata, self bermakna diri, dan talk bermakna percakapan, pembicaraan, perbincangan. Seligman dan Reichenberg yang dikutip oleh Erford mendeskripsikan self-talk sebagai sebuah pep-talk (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang untuk dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan self-talk, seseorang berulang-ulang menyebutkan frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah.

Self talk adalah salah satu dari terapi kognitif dengan menggunakan kata-kata yang positif untuk merubah pemikiran negatif dari seorang individu secara verbal atau non verbal. Tujuan Self-talk digunakan untuk menurunkan stres, menjadi pribadi yang baik serta meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri individu. Dalam Cognitive Behavior Therapy (CBT), metode self-talk menjadi salah satu bagian yang digunakan untuk terapi dalam mengendalikan pemikiran-pemikiran yang cenderung negatif untuk diubah menjadi pemikiran yang positif.

Banyak dari permasalahan psikologis yang berasal dari salahnya pemikiran seseorang terhadap satu kondisi. Pikiran-pikiran negatif ataupun perkataan yang negatif dapat menjadi penyebab munculnya kecemasan, kesedihan, kemarahan atau emosi lain yang mengganggu kehidupan orang tersebut. Yuliani mengatakan bahwa dalam membantu remaja untuk mereduksi stres yang dirasakannya, maka perlu adanya pernyataan diri yang lebih positif sebagai penunjang bagi remaja tersebut agar lebih baik dalam mengendalikan atau mengelola stresnya (An, 2019b).

Menurut Yuliani (2017) untuk membantu remaja dapat mereduksi atau menurunkan stress

yang dirasakannya dengan cara menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif melalui pembicaraan dengan diri dengan kata lain membuat pernyataan – pernyataan negative menjadi kalimat pernyataan positif dalam kehidupan sehari-hari. hal ini dapat membuat remaja bisa mengendalikan diri dan melakukan toleransi terhadap situasi yang tidak nyaman sehingga remaja dapat mencapai dirinya jauh lebih sehat secara psikologis.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress akademik dengan teknik self talk pada siswa remaja kelas 12. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang ilmu pendidikan dalam mengenai self talk sebagai salah satu faktor yang dapat mereduksi stress akademik pada remaja, terutama siswa SMA kelas 12.

KAJIAN PUSTAKA

Adawiyah & Ni'matuzahroh (Muhtadini, 2018) mengatakan bahwa apabila seseorang mengalami stres akademik semakin akan bertambah parah, sehingga dapat membawa dampak pada yang bersangkutan. Siswa yang mengalami stres akademik dalam kategori tinggi dimungkinkan berani menentang dan berbicara di belakang guru, sering membuat keributan di kelas, dan sering merasa pusing serta sakit perut. Pendapat ini di dukung oleh Nurmaliyah (Muhtadini, 2018) yang mengatakan bahwa stress yang tidak mampu dikendalikan akan mempengaruhi pada kondisi kognitif (sulit konsentrasi, mengingat, memahami pelajaran, serta berpikiran negatif pada lingkungan), perasaan (cemas, sensitif, mudah sedih, marah, bahkan bisa frustrasi), reaksi fisik (pucat, muka memerah, lelah, jantung berdebar, merasa lemas tidak sehat, keringat dingin, sakit perut, sakit kepala, berkeringat dingin, tubuh terasa kaku), dan tingkah laku (merusak hal-hal yang ada di sekitar, membantah, berkata-kata dengan kasar, menghina, menunda pengerjaan tugas, malas, dan mencari kegiatan yang bersifat kesenangan serta berisiko, bahkan membolos sekolah).

Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk menangani atau mengurangi tingkat stres akademik pada siswa adalah dengan cara *Self Talk*. Secara bahasa *self* bermakna diri, talk bermakna percakapan, pembicaraan, perbincangan. Seligman dan Reichenberg yang dikutip oleh Erford mendeskripsikan *self-talk* sebagai sebuah pep-talk (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang untuk dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *self-talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah (Fatmawati et al., 2021). *Self talk* adalah salah satu dari terapi kognitif dengan menggunakan kata-kata yang positif untuk mengubah pemikiran negatif dari seorang individu secara verbal atau non verbal. Tujuan *Self talk* yaitu untuk menurunkan stres, menjadi pribadi yang baik serta meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri.

Self talk memiliki dua aspek yang penting, yaitu dilakukan secara terbuka atau dilakukan secara tertutup. Self talk yang dilakukan secara terbuka berarti dapat di dengar oleh orang lain, sedangkan self talk yang dilakukan secara tertutup adalah self talk yang diucapkan hanya untuk dirinya sendiri, sehingga orang lain tidak dapat mendengar apa yang diucapkan (Saleh & Karneli, 2020).

Langkah-langkah dalam melakukan Self talk yaitu, pertama memperlihatkan pemikiran yang negatif atau tidak logis yang dimiliki individu. Yang kedua, individu meyakini bahwa pemikiran yang tidak logis itu dapat dirubah atau diperbaiki. Pada tahap ini individu diajarkan untuk membedakan pikiran irasional itu menggunakan kata-kata yang positif untuk dapat menantang validitas tentang diri sendiri, orang lain dan lingkungan terhadap dirinya. Dan yang ketiga individu dibantu secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional dengan pernyataan diri yang lebih positif sehingga individu agar tidak terjebak dengan pikiran negatifnya sendiri (An, 2019).

Pada penelitian yang berjudul “Efektivitas Teknik Self Talk Untuk Menurunkan Stres Remaja” menunjukkan hasil bahwa pemberian teknik self talk efektif diterapkan pada remaja yang mengalami stres akademik (An, 2019).

Pemberian strategi self talk dalam menangani stres akademik siswa juga telah dilakukan dalam penelitian lain yang berjudul “Pengaruh Teknik Self-Talk Terhadap Stres Belajar Siswa XI Mipa di SMA X Kota Bengkulu”. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 35 orang dari kelas XII program MIPA, penelitian dilakukan pada tanggal 9 September sampai 9 November 2019. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stres belajar siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik self-talk (Nopriani et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Responden penelitian. Responden dalam penelitian ini sebanyak tiga puluh dua siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Antartika Sidoarjo. Peneliti memilih responden dengan pertimbangan karena ditemukan beberapa permasalahan terkait stres akademik pada siswa kelas XII sehingga hal tersebut menjadi sarana dalam pemberian psikoedukasi. Karakteristik responden penelitian ini, antara lain :

1. Peserta didik aktif kelas XII SMA Antartika Sidoarjo dengan penjurusan MIPA Efektif.
2. Siswa yang bersedia mengikuti serangkaian kegiatan psikoedukasi.

Desain penelitian. Peneliti melakukan pendekatan kuantitatif, yang akan menganalisis dari hasil instrumen dalam bentuk angka. Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental desain, di mana peneliti akan melakukan pengkajian terhadap penerapan *self-talk* untuk mereduksi stres akademik siswa dengan melakukan perbandingan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Desain yang

penelitian yang digunakan yakni *one group pretest-posttest* (Ramadhani et al., 2022).

Instrumen Penelitian. Instrumen yang digunakan yaitu *Educational Stres Scale for Adolescents* (ESSA) untuk mengukur stress akademik. Alat ukur ESSA disusun berdasarkan aspek – aspek yang dipaparkan oleh Sun, Dunne & Hou (2011). Skala ini terdiri dari 16 item. Bentuk instrumen yang diberikan pada responden berbentuk *google form* dengan empat alternatif jawaban yakni ‘Sangat Setuju’ (SS), ‘Setuju’ (S), ‘Tidak Setuju’ (TS), dan ‘Sangat Tidak Setuju’ (STS).

Prosedur Peneltian. Pelaksanaan *Pre-test* dilakukan selama 1 hari sebelum psikoedukasi dimulai dan dilakukan selama 20 menit dengan subjek subjek lain dengan ruangan yang sama. Selanjutnya memberikan psikoedukasi yang dilakukan 1 hari selama 120 menit. Materi yang diberikan pada psikoedukasi ini yaitu mengenai metode *Self Talk* untuk mengurangi stress akademik siswa . Dalam pelaksanaan tersebut seluruh subjek diminta oleh pemateri untuk membuat kelompok dan menjelaskan stressor yang dialami dan cara mengurangi stressor tersebut dengan teknik *Self Talk*. Di akhir waktu psikoedukasi tesebut pemateri memberikan relaksasi kepada seluruh subjek. Pelaksanaan *Post-tes* dilaksanakan 2 minggu setelah diberikan psikoedukasi dengan durasi selama 20 menit pada ruangan yang sama. Selama kegiatan Pre-tes dan Post-test di dokumentasikan menggunakan kamera.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, berikut merupakan skor total stress akademik seluruh siswa kelas XII MIPA EF-1.

Tabel 1. Nilai Signifikansi

Measure 1	Measure 2	W	z	df	p	Hodges-Lehmann Estimate	Rank-Biserial Correlation
PRE TEST	POST TEST	91.000	3.180		0.002	4.000	1.000

Hasil skala stress akademik siswa kelas XII MIPA EF-1 yang telah diujikandua kali pada *pretest* dan *posttest* dilakukan analisis kuantitatif statistika menggunakan JASP 0.16.3.0 Tabel diatas menunjukkan statistic-W Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.002$ ($p < 0.05$). Analisa uji menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai pre-test dan post-test stress akademik siswa kelas XII MIPA EF-1 sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.

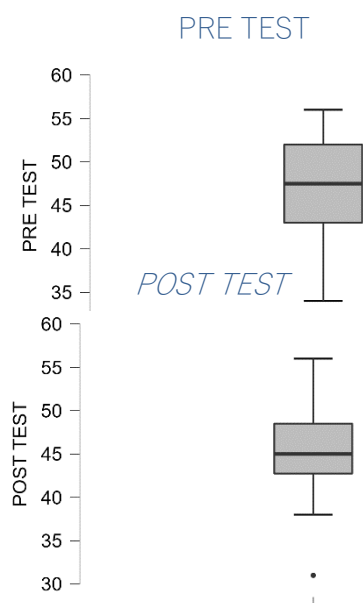
Pada nilai korelasi rank biserial (rB) menunjukkan nilai sebesar 1.000 yang artinya, pengaruh pelatihan self-talk untuk mereduksi stres akademik pada siswa kelas XII MIPA EF-1 menunjukkan efek yang besar.

Tabel 2. Hasil Deskriptif

	PRE TEST	POST TEST
Valid	20	20
Missing	0	0
Median	47.500	45.000
Std. Deviation	5.799	5.803
Minimum	34.000	31.000
Maximum	56.000	56.000

Melalui tabel deskriptif di atas, dapat diketahui bahwa nilai Median hasil Pre Test adalah 47.500 dan hasil Post Test 45.000, artinya terjadi penurunan skor stres akademik siswa kelas XII MIPA EF-1 sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.

Tabel 3. Boxplots



Tingkat penurunan nilai stress akademik pada pre-test dan post-test juga diperkuat pada hasil Boxplots yang menunjukkan penurunan pada nilai pre-test dan post-test tingkat stress akademik siswa kelas XII MIPA EF-1 SMA Antartika Sidoarjo.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terlihat tidak ada perbedaan yang signifikan pada stress akademik siswa SMA kelas XII setelah diberikan pelatihan menggunakan teknik *Self Talk*. Penanganan pada stress akademik siswa ditentukan pada berbeda-beda setiap kasus tersebut, sehingga pendekatan yang digunakan juga tergantung pada sumber permasalahan stress yang

dialami siswa tersebut. Hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres pada remaja dapat dilakukan melalui strategi koping stress ini.

Menurut (Kholida & Alsa, 2012) stres yang terjadi ketika individu tersebut memunculkan suatu pemikiran yang negatif terhadap diri sendiri, atau terhadap lingkungan saat menghadapi sebuah permasalahan tersebut saat menghadapi sebuah permasalahan tersebut. Pemikiran yang negatif tersebut sering menimpa individu yang terjadi karena adanya penilaian-penilaian yang salah terhadap permasalahan yang akan dihadapi dan kurangnya rasa percaya diri untuk menangani permasalahan tersebut.

Dengan adanya self talk ini dapat salah satu terapi yang kognitif dengan menggunakan kata-kata yang positif untuk merubah pemikiran yang negatif dari seorang individu secara verbal atau non verbal. Tujuan self-talk ini digunakan untuk menurunkan stres, menjadi pribadi yang baik serta meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri individu tersebut. Dalam Cognitive Behavior Therapy (CBT), metode self-talk ini juga menjadi salah satu bagian dari yang digunakan untuk terapi dalam mengendalikan pemikiran-pemikiran yang cenderung negatif untuk diubah menjadi pemikiran yang positif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan November - Desember 2022, telah menunjukkan kesimpulan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan terhadap stress akademik siswa kelas XII MIPA EF-1 setelah mendapatkan psikoedukasi menurunkan stress akademik menggunakan teknik Self Talk. Hal ini dapat dilihat dari hasil pre-test yang dilakukan 18 November 2022 dan post-test yang dilaksanakan 16 Desember 2022, dari hasil tersebut terlihat hanya ada beberapa perbedaan kecil saja namun bukan perubahan signifikan yang dapat membantu siswa dalam mengatasi stres akademik yang mereka alami.

Hal ini dapat disebabkan karena beberapa hal yang membuat proses pelaksanaan psikoedukasi tim peneliti tidak berjalan dengan baik, selain itu juga masih terdapat beberapa keterbatasan. Diantaranya ada beberapa siswa yang awalnya merasa ragu untuk menjadi subjek penelitian. Selain itu, waktu proses psikoedukasi yang dirasa belum cukup optimal dalam pelaksanaannya. Selanjutnya pada proses pemberian pre-test beberapa siswa melakukan secara daring. Namun, meskipun terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, tetapi tidak menurunkan antusias siswa karena mereka mendapatkan ilmu baru dari psikoedukasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningih, N. (2019). Gambaran stress akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- An, M. F. (2019). *Efektivitas Teknik Self Talk Untuk*.
- Fatmawati, Z. N., W., A. S., Orsy, O., Aziza, V. N., Ma'rifah, S. A., Pratama, R. H., & Navron, L. (2021). *UMSIDA Press 2021*.
- Handika, Y., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2021). Efektivitas Teknik Self Instruction Dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 130–140. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i02.1615>
- Hanim, W. (2020). *Pengembangan video tutorial mengenai “ strategi problem focused coping pada stres akademik dalam menghadapi ujian ” untuk peserta didik kelas x sma labschool rawamangun jakarta*. 8(1), 92–101.
- Idris, I. A. (2018). *Efektivitas Problem Focused Coping Dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika*. 4(ii), 63–68.
- Kosanke, R. M. (2019). *Penerapan teknik self instruction dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa di sma negeri 8 model Bulukumba*.
- Muhtadini, R. L. (2018). *Expressive writing untuk menurunkan stres akademik pada siswa sekolah menengah pertama (SMP) full day school*.
- Nopriani, U., Syahrman, & Herawati, A. A. (2021). *Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self-talk terhadap kejenuhan (burnout) belajar siswa XI MIPA F di SMA Negeri 2 kota Bengkulu*. 20(1), 10–19.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 75–89.
- Saleh, Z., & Karneli, Y. (2020). *Kombinasi terapi relaksasi dan self-talk (studi kasus pada anak panti asuhan Rawamangun)*. 4(2), 321–329. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.42423>
- Saputra, A. M., Faruqi, A., & Kurniawan, I. N. (2022). Tawakal kepada allah memprediksi resiliensi akademik pada pembelajaran online. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(1), 01–10. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.15832>
- Sari, V. K. (2020). *Implementation of Character Education Based on Anti-Corruption Values Through Extracurricular and Habituation in Elementary School*. 3(November), 153–162.
- Sarwono, B., Program, M., Sarjana, S., Keperawatan, T., Keperawatan, J., & Kemenkes, P. (2018). *Jurnal Keperawatan Mersi*. VII, 13–18.
- Yasufi, R. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja SMA di

SMA Yogyakarta. In *World Development* (Vol. 1, Issue 1).
<http://www.fao.org/3/l8739EN/i8739en.pdf>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.01.003>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.10.007>
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23288604.2016.1224023>
<http://pdx.sagepub.com/lookup/doi/10>