

## **PENERAPAN PSIKOEDUKASI DALAM PENANGANAN STRESS AKADEMIK PADA SISWA DI SMA N 1 SLIYEG KABUPATEN INDRAMAYU**

**Nafisah Itsna Hasni<sup>1)</sup>, Evi Supriatun<sup>2)</sup>, Sari Artauli Lumban Toruan<sup>3)</sup>**

Politeknik Negeri Indramayu, Lohbener, Indramayu, 45252  
E-mail: nafisahitsna@gmail.com

### **Abstrak**

Interaksi siswa SMA dengan tuntutan tugas-tugas, keterampilan, dan perilaku menyebabkan siswa menjadi stres. Stres yang dialami siswa disebut dengan stres akademik. Stres akademik disebabkan oleh stresor yang muncul dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, seperti tekanan untuk naik kelas, durasi belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, nilai yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Minimnya pengetahuan, pengalaman, dan dukungan sosial terhadap kebutuhan psikologis siswa sering membuat siswa kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah serta kurangnya pengetahuan melakukan strategi coping. Salah satu cara yang efektif untuk mengatasi stress akademik yang dialami oleh siswa yaitu dengan manajemen stress. Manajemen stress mengajarkan pada siswa untuk mengenali stress dan gejala-gejala stress, mengenali dan mengaplikasikan strategi coping, serta mendemonstrasikan teknik relaksasi. Oleh karena itu, pada pengabdian ini tim memberikan psiko-edukasi untuk meningkatkan kemampuan siswa SMA Negeri 1 Sliyeg dalam mengatasi stress akademik yang dialami secara lebih adaptif.

**Kata Kunci:** Siswa, Stres akademik, Psikoedukasi

### **Abstract**

*The interaction of high school students with the demands of tasks, skills, and behavior causes students to become stressed. Stress experienced by students is called academic stress. Academic stress is caused by academic stressors that arise in the teaching and learning process or things related to learning activities, such as pressure to go to class, study duration, anxiety to face exams, many tasks to be completed, bad grades, bureaucracy complex, major and career decisions, and time management. The lack of knowledge, experience, and social support for the psychological needs of students often makes students lose the ability to overcome problems and to apply coping strategies. One effective way to deal with academic stress experienced by students is stress management. Stress management teaches students to recognize stress and stress symptoms, recognize and apply coping strategies, and demonstrate relaxation techniques. Therefore, the team provides educational psycho to improve the ability of SMA Negeri 1 Sliyeg students in dealing with academic stress experienced more adaptively.*

**Keywords:** Students, Academic Stress, educational psycho

## PENDAHULUAN

Sektor pendidikan selalu dikaitkan dengan faktor pembentuk kualitas sumber daya manusia (SDM) di suatu wilayah/negara. Dalam kaitannya dengan dunia ketenagakerjaan (*employment*), kualitas pembentukan SDM akan berimplikasi positif terhadap kualitas berperilaku (*behaviour*) dan keterampilan (*skills*). Oleh karena itu, banyak pemangku kebijakan di suatu wilayah/negara memandang bahwa sistem pendidikan (termasuk di dalamnya soal kinerja tenaga pendidik/guru) merupakan aspek vital yang harus dipelihara perkembangannya.

Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas dalam pasal 1 disebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, mengembangkan segala potensi yang dimiliki peserta didik melalui proses pembelajaran. Di dalam undang-undang tersebut juga memuat segala hal yang bersangkutan dengan pelaksanaan pendidikan nasional di Indonesia yang meliputi dari pengertian pendidikan, fungsi dan tujuan pendidikan, jenis-jenis pendidikan, jenjang pendidikan, standart pendidikan dan lain sebagainya.

Mengacu pada Undang-Undang No.20 tahun 2003 Pasal 3, menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu,cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dalam mewujudkan tujuan pendidikan, pemerintah mewadahi dengan adanya lembaga-lembaga Pendidikan yang dibagi menjadi 4 jenjang Pendidikan, salah satunya adalah lembaga pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Interaksi siswa SMA dengan tuntutan tugas-tugas, keterampilan, dan perilaku menyebabkan siswa menjadi stres. Stres yang dialami siswa disebut dengan stres akademik. Hakim, Fajri, & Faizah (2022) mendefinisikan stres akademik sebagai stres yang disebabkan oleh academic stressor, yang muncul dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, seperti tekanan untuk naik kelas, durasi belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, nilai yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Fu, Ren, & Liang (2022) juga menyampaikan bahwa stres akademik merupakan respon yang muncul karena terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang harus dikerjakan oleh individu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Livia Safira dan Maria Theresia Sri Hartati (2021) diketahui bahwa 49% siswa SMA Negeri di Semarang mengalami tingkat stres akademik sedang, sedangkan 10% siswa SMA Negeri di Semarang mengalami stress akademik tinggi. Hal ini berarti bahwa mayoritas siswa SMA di

Semarang cukup merasakan gejala-gejala stres akademik tersebut. Hal ini didukung pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdul Halim Ade (2019). Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres akademik siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh secara keseluruhan berada pada kategori rendah dengan persentase 58,33%. 30,30% siswa mengalami stress akademik dalam kategori sedang, 3,41% mengalami stress akademik tinggi, sedangkan 0,38% dari siswa SMA Negeri 1 Payaumbuh mengalami stress akademik dengan kategori sangat tinggi.

Selain itu, minimnya pengetahuan, pengalaman, dan dukungan sosial terhadap kebutuhan psikologis siswa sering membuat siswa kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya (Aryuni, 2022). Keterbatasan pengetahuan dan pengalaman menyebabkan penilaian subjektif yang mereka miliki cenderung negatif. Liu, Yang, Chen, Zhang, Zeng, & Li (2022) mengemukakan bahwa individu yang memiliki penilaian bahwa suatu *stressor* kurang mengancam dan dapat dikontrol, serta melakukan *problem focused coping* atau *emotion focused coping* daripada menghindar cenderung menunjukkan tingkat kebahagiaan yang tinggi. Individu yang menggunakan strategi *coping* aktif, baik dalam *problem focused coping* maupun *emotion focused coping*, mengalami *subjective happiness* yang lebih tinggi daripada individu yang menggunakan pendekatan pasif. Oleh sebab itu, maka kami tertarik untuk memberikan pelatihan manajemen stres untuk meningkatkan kemampuan siswa SMA Negeri 1 Sliyeg dalam mengatasi stress akademik yang dialami secara lebih adaptif.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diberikan kepada siswa SMA dalam masa persiapan menghadapi ujian akhir sekolah, dilaksanakan kegiatan psiko-edukasi dengan menerapkan teknik relaksasi untuk membantu mengurangi stress yang dialami oleh siswa. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, siswa berupaya mempraktekkan teknik relaksasi otot progresif untuk melepaskan dan menggunakan teknik relaksasi sebagai strategi koping yang dipilih oleh siswa. Pelaksanaan teknik relaksasi dilakukan secara bertahap dengan melakukan teknik relaksasi dari wajah sampai dengan kaki.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertema “Pelatihan Manajemen Stress Pada Remaja Dalam Menghadapi Permasalahan Akademik Di SMAN 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu” dilaksanakan pada:

1. Waktu Pelaksanaan

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari/tanggal: Selasa, 14 November 2022 pukul 09.00 - 11.00 WIB di ruang Laboratorium Komputer SMAN 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu

2. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan pendidikan kesehatan pada :

- a. Tahapan pelaksanaan

- 1) Metode Observasi/Studi Awal

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan penyampaian gagasan tentang pelatihan manajemen stres kepada Kepala Sekolah SMAN 1 Sliyeg untuk membantu siswa/siswi SMAN 1 Sliyeg dalam mengatasi stress akademik yang dialami secara lebih adaptif. Studi awal ini dilakukan dengan maksud untuk mengetahui tanggapan kepala sekolah terhadap kegiatan yang diusulkan atau ditawarkan oleh tim pengabdian dari Prodi D3 Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu. Selanjutnya, tim pengabdian menunggu persetujuan dari Kepala Sekolah terkait pelaksanaan kegiatan pelatihan tersebut.

2) Koordinasi

Setelah mendapatkan persetujuan dari Kepala Sekolah SMAN 1 Sliyeg, maka tim pengabdian kepada masyarakat menyusun jadwal pelaksanaan yang disepakati oleh tim pengabdian masyarakat dengan Kepala Sekolah SMAN 1 Sliyeg, sehingga Kepala Sekolah dapat melakukan koordinasi dengan tim dari pihak SMAN 1 Sliyeg untuk melakukan persiapan terkait dengan pelaksanaan pelatihan manajemen stres untuk meningkatkan kemampuan siswa SMA Negeri 1 Sliyeg dalam mengatasi stress akademik yang dialami.

3) Sosialisasi Program

Sosialisasi program dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat kepada siswa siswi SMAN 1 Sliyeg dengan menyampaikan materi tentang stress dan strategi coping, serta mendemonstrasikan teknik manajemen stress pada siswa dan siswi SMAN 1 Sliyeg. Sosialisasi program dilakukan pada siswa siswi SMA N 1 Sliyeg kelas XII MIPA 6 sebanyak 16 siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pelaksanaan kepada masyarakat secara garis besar dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Kegiatan pertama dalam pengabdian kepada masyarakat ini berupa Psiko-edukasi terkait dengan stress dan gejala-gejala dari stress yang dialami oleh siswa-siswi SMAN 1 Sliyeg. Kemudian dilanjutkan dengan pengenalan mengenai coping, serta beragam jenis coping yang dapat digunakan untuk mengatasi stress secara lebih adaptif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diakhiri dengan pemberian keterampilan pada siswa siswi terkait dengan teknik manajemen stress, yaitu relaksasi.
2. Pembahasan materi dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah dan metode demonstrasi.



Gambar 1. Penjelasan Konsep Stres dan Strategi Koping

Gambar di atas menunjukkan saat salah satu tim pengabdian masyarakat menjelaskan tentang konsep stress dan strategi koping melalui metode penyampaian ceramah, dengan alat bantu proyektor untuk menampilkan materi. Adapun materi penyuluhan kesehatan pada siswa siswi SMA N 1 Sliyeg adalah pengetahuan secara umum tentang stres dan gejala-gejala stress, serta beberapa jenis strategi koping yang dapat digunakan untuk mengatasi stress yang dialami. Dalam proses penyampaiannya, materi tentang stress dan strategi koping tersebut dapat tersampaikan semuanya dan cukup dapat dipahami oleh peserta penyuluhan Kesehatan, yaitu siswa siswi SMA N 1 Sliyeg.

### 3. Demonstrasi Teknik Manajemen Stres Relaksasi

Kegiatan selanjutnya yaitu demonstrasi pelaksanaan Teknik Manajemen Stres Relaksasi, yang dilakukan oleh salah satu anggota tim pengabdian masyarakat. Teknik Manajemen Stres Relaksasi yang diberikan kepada siswa siswi SMA N 1 Sliyeg terdiri dari beberapa teknik, yaitu Teknik Pernafasan, Teknik Relaksasi Benson, dan Teknik Relaksasi Otot Progresif. Setelah tim pengabdian masyarakat memberi contoh, siswa siswi diberikan instruksi untuk mempraktekkan relaksasi dalam mengurangi stress yang dialaminya. Demonstrasi tersebut diikuti oleh siswa siswi dengan baik. Bahkan, siswa-siswi terlihat cukup antusias dalam mengikuti instruksi relaksasi yang diberikan.



Gambar 3. Demonstrasi Teknik Manajemen Stres Relaksasi

Berdasarkan gambar di atas, salah satu tim pegabdian masyarakat terlihat sedang mendemonstrasikan salah satu Teknik Manajemen Stres Relaksasi yaitu Teknik Otot Progresif. Siswa-siswi SMA N 1 Sliyeg terlihat memperhatikan demonstrasi yang diberikan secara seksama, sehingga tidak mengalami kesulitan dalam mengikuti instruksi saat bersama-sama mempraktekkan Teknik Manajemen Stres Relaksasi.



Gambar 3. Praktek Teknik Manajemen Stres Relaksasi

Gambar di atas menunjukkan salah satu tim pegabdian masyarakat yang sedang memberikan instruksi Teknik Manajemen Stres Relaksasi. Kegiatan ini diikuti oleh siswa-siswi SMA N 1 Sliyeg, dengan seksama dan antusias. Terlihat pula bahwa siswa-siswi cukup memiliki keinginan untuk menguasai Teknik

Manajemen Stres yang dilatih, sehingga dapat digunakan untuk mengurangi stress yang dialami.



Gambar 4. Praktek Teknik Manajemen Stres Relaksasi dibantu oleh Mahasiswa

Dalam proses mempraktekkan Teknik Manajemen Stres Relaksasi, tim pengabdian masyarakat dibantu pula oleh mahasiswa DIII Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu. Mahasiswa tersebut membantu dalam memberikan instruksi dari beberapa Teknik Manajemen Stres yang digunakan. Dalam sesi ini, siswa-siswi terlihat bersemangat mengikuti instruksi dari mahasiswa DIII Keperawatan tersebut.

#### 4. Partisipan siswa SMA N 1 Sliyeg, beserta guru yang mendampingi

Gambar 5 di bawah mendeskripsikan akhir dari kegiatan Pelatihan Manajemen Stres untuk meningkatkan kemampuan siswa SMA Negeri 1 Sliyeg dalam mengatasi stress akademik. Siswa-siswi terlihat antusias dan bersemangat dalam menyimak edukasi dan mempraktekkan Teknik Manajemen Stres sampai selesai. Guru-guru pun memberikan dukungan secara optimal dari selama kegiatan. Oleh karena itu, kegiatan Pelatihan Manajemen Stress ini dapat berjalan secara lancar.

Manajemen stres merupakan suatu program untuk mengontrol atau mengelola stress, yang bertujuan untuk mengenal penyebab stress dan mengetahui teknik-teknik mengelola stress, sehingga individu mampu menangani stress dalam kehidupannya secara lebih baik (Hakim, Fajri, & Faizah, 2022). Manajemen stress merupakan cara yang dapat dipakai individu belajar menanggulangi stress secara adaptif dan efektif. Manajemen stress dapat



pelatihan tersebut adalah 1) Definisi Stress dan faktor penyebab; (2) Gejala-gejala Stress dan pengaruh stress dalam kehidupan sehari-hari; (3) Coping stress; serta (4) simulasi dengan melakukan role play dan teknik relaksasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stress yang diberikan cukup efektif untuk mengatasi stress pada mahasiswa.

Ada tiga tahapan dalam manajemen stress. Tahap pertama yaitu mengetahui dan mengenali stres beserta sumber stress yang dialami oleh siswa, baik yang berkaitan dengan akademik maupun aktivitas yang dilakukan. Tahap kedua yaitu mengenal manajemen stres keterampilan strategi coping. Tahap ketiga yaitu mempraktekkan teknik manajemen stress relaksasi untuk mengelola stress yang dialami siswa.

Munroe, Al-Refae, Chan, & Ferrari (2023) mengemukakan dua fungsi *coping*, yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focus Coping*. *Problem focused coping* digunakan ketika suatu situasi dinilai sebagai situasi yang dapat diubah. Strategi *problem focused coping* antara lain mendefinisikan masalah, mencari alternatif solusi, mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan setiap alternatif solusi, memilih solusi, dan bertindak. Sedangkan, *emotion focused coping* digunakan ketika individu menilai bahwa situasi yang dihadapi tidak dapat diubah. Tidak ada yang dapat dilakukan untuk memodifikasi kondisi lingkungan yang merugikan, mengancam, atau menantang.

Salah satu *emotion focus coping* yang paling sering digunakan yaitu relaksasi. Relaksasi yaitu teknik yang dilakukan untuk mengatasi stres dengan meningkatkan aliran darah sehingga perasaan cemas dan khawatir akan berkurang (Abbasi et al. 2018). Terdapat banyak macam teknik relaksasi yang dapat dilakukan diantaranya yaitu teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi benson, dan teknik relaksasi otot progresif.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik relaksasi yang mengajarkan kepada klien cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Menurut Nurbaiti, Dewi, Surahmat, & Putinah (2022) relaksasi nafas dalam adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi yang lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman, yang dilakukan dengan memejamkan mata. Teknik relaksasi nafas dalam memiliki beberapa manfaat, seperti dapat menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru, dan meningkatkan oksigenisasi darah (Satria, O., Suza, D. E., & Tarigan, 2022).

Menurut Tamarah, Hidayah, Sholeha, Santy, & Hasina (2023) menjelaskan bahwa teknik relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Manfaat dari relaksasi benson terbukti memodulasi stres terkait

kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan menjadi lebih tenang.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi yang terfokus untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam, dengan melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki kearah atas atau dari kepala ke arah bawah, sehingga akan meningkatkan kesadaran akan keberadaan letak otot tertentu dan akan respon otot tubuh (Murniati, et.al 2020). Satria, Suza, & Tarigan (2023) menjelaskan bahwa teknik relaksasi otot progresif adalah suatu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasi latihan nafas dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot. Juhaeriyah (2022) menambahkan bahwa teknik relaksasi ini didasarkan pada premis bahwa tubuh merespon pemikiran-pemikiran yang memprovokasi kecemasan dengan ketegangan otot. Metode ini cukup efektif untuk mengatasi ketegangan otot, kecemasan, insomnia, depresi, kelelahan, iritasi usus, kejang otot, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, fobia ringan, dan gagap.

Pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif memberikan dampak terhadap kesehatan mental siswa. Dampak secara langsung, dirasakan oleh siswa dalam penurunan stress akademik yang dirasakan oleh siswa selama persiapan ujian sekolah. Dengan penggunaan teknik relaksasi, siswa dapat mengaplikasikan pada saat waktu luang atau jeda pelaksanaan pembelajaran. Dampak secara tidak langsung, atau jangka panjang, pemilihan strategi koping positif yang tepat ketika mengalami stress membantu siswa dalam mendukung perkembangan mental siswa sehingga memiliki ketahanan mental yang baik sehingga tidak memberikan proses belajar dan menurunnya prestasi siswa (Wahyuni, Hitami, & Afandi, 2022).

## **KESIMPULAN**

Stres akademik adalah tekanan yang dirasakan siswa ketika di sekolah, karena adanya berbagai tuntutan tugas yang harus diselesaikan, seperti soal ujian yang sulit, beban tugas akademik yang berat, dan kurangnya waktu bersantai, kekhawatiran akan nilai, serta perbandingan antara ekspektasi diri dengan kenyataan yang dihadapi. Tekanan-tekanan tersebut berpengaruh pada motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis siswa SMA, sehingga hasil belajar siswa pun menjadi kurang optimal. Salah satu solusi yang efektif untuk menangani stress akademik yaitu Teknik Manajemen Stres. Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat melakukan pelatihan Teknik Manajemen Stres pada siswa-siswi SMA N 1 Sliyeg untuk meningkatkan kemampuan siswa-siswi dalam mengatasi stress akademik yang dialami. Penerapan Teknik Manajemen Stres ini dapat pula diaplikasikan pada kegiatan pengabdian masyarakat untuk kelompok lainnya, baik di lingkup institusi pendidikan, kesehatan dan industry, untuk mengurangi stress yang dialaminya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, F. A., et al. (2018). The effect Of Foot Reflexology Massage On The Sleep Quality Of Elderly Women With Restless Leg Syndrome. *JCCNC*, 4(2), pp.96-103
- Ade, Abdul Halim. (2019). Stres Akademik Siswa SMA dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. <http://repository.unp.ac.id>
- Aryuni, M. (2022). Psikoedukasi Soft Skill untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keterampilan Mengelola Waktu dan Mengelola Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Kreatif Online*, 10(2), 32-40
- Fu, Y., Ren, W., & Liang, Z. (2022). Perceived academic stress and depressive symptoms among Chinese adolescents: A moderated mediation analysis of overweight status. *Journal of affective disorders*, 296, 224-232.
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. 2017. Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*
- Hakim, A. L., Fajri, M. B., & Faizah, E. N. (2022). Evaluation Of Implementation Of MBKM: Does Academic Stress Affect On Student Learning Outcomes?. *International Journal of Educational Research and Social Sciences (IJERSC)*, 3(1), 1-16.
- Juhaeriah, J. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi (S-1) Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi di FITKes UNJANI. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17(3), 107-113.
- Liu, J., Yang, Y., Chen, J., Zhang, Y., Zeng, Y., & Li, J. (2022). Stress and coping styles among nursing students during the initial period of the clinical practicum: A cross-section study. *International Journal of Nursing Sciences*, 9(2), 222-229.
- Mansyur, A. I., Wahyuni, E., & Fitri, S. (2022). Analisis Kebutuhan Aplikasi Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 6(1), 248-258.
- Marfuah, S. 2021. Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa SMA. <https://eprints.umm.ac.id/73231/1/NASKAH.pdf>
- Munroe, M., Al-Refae, M., Chan, H. W., & Ferrari, M. (2022). Using self-compassion to grow in the face of trauma: The role of positive reframing and problem-focused coping strategies. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(S1), S157.
- Murniati, Isma, R., & Feti. 2020. Pelatihan Relaksaasi Otot Progresif pada Kader Posyandu Lansia di Posyandu Lansia RW 05 Desa Kalibagor. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1)
- Nurbaiti, M., Dewi, A. D. C., Surahmat, R., & Putinah, P. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(3), 652-659.

- Reid, D. B. (2022). Suppressing and sharing: How school principals manage stress and anxiety during COVID-19. *School Leadership & Management*, 42(1), 62-78.
- Rozi, F., Tohet, M., Aini, Q., & Imamah, N. N. (2022). Anger Management in Improving Teacher Performance in School. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(1), 243-253.
- Safira, L & Hartati, M. T. S. 2021. Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*
- Satria, O., Suza, D. E., & Tarigan, M. (2022). Latihan Berjalan dengan Kontrol Pernapasan pada Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK): Studi Fenomenologi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 342-353.
- Tamarah, E., Hidayah, N., Sholeha, U., Santy, W. H., & Hasina, S. N. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson dan Terapi Musik untuk Penurunan Intensitas Nyeri dan Meningkatkan Kualitas Tidur pada Pasien Sindrom Koroner Akut: A Systematic Review. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1071-1086.
- Wahyuni, S., Hitami, M., & Afandi, M. (2022). Metode Manajemen Stres untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa (Studi Literatur Sistematis). *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(1), 45-63.