

Model Cognitive Behavior Modification untuk Mengelola Stres dalam Belajar pada Mahasiswa BK

Nurul Azmi Saragih¹, Dahlia Sirait², Aminda Tri Handayani³

¹Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah,

²Bahasa Inggris, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah,

³PG-PAUD, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah

nurulazmisaragih@umnaw.ac.id, dahliasirait@umnaw.ac.id, amindatri@umnaw.ac.id

First received:

15 Juni 2024

Revised:

20 Juni 2024

Final Accepted:

30 Juni 2024

Abstract

The aim of this research is to manage stress in learning using a cognitive behavior modification model for guidance and counseling students at UMN Al Washliyah. The research method uses experimental research with a pre-test post-test group design, with research instruments using questionnaires using alternative Likert scale answers. The data analysis used is in accordance with the proposed research design, namely using N-Gain to see the model used to effectively manage stress in learning for guidance and counseling students. The research results show that the cognitive behavior modification model is quite effective for managing stress in learning for guidance and counseling students with training according to the model's techniques, which is indicated by the N-Gain Percent value of 61.64%, which is interpreted as quite effective.

Keywords: Model Cognitive Behavior Modification, Stress, Study

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengelola stres dalam belajar dengan model *cognitive behavior modification* pada mahasiswa bimbingan dan konseling di UMN Al Washliyah. Metode penelitian menggunakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *pre-test post-test design group*, dengan instrumen penelitian menggunakan angket melalui alternatif jawaban skala likert. Analisis data yang digunakan sesuai desain penelitian yang diajukan yaitu menggunakan *N-Gain* untuk melihat model yang digunakan efektif mengelola stres dalam belajar pada mahasiswa bimbingan dan konseling. Hasil penelitian menunjukkan cukup efektif model *cognitive behavior modification* untuk mengelola stress dalam belajar bagi mahasiswa bimbingan dan konseling dengan pelatihan sesuai dari teknik model tersebut yang ditunjukkan dengan nilai *N-Gain Persen* sebesar 61,64% dalam tafsiran cukup efektif.

Kata Kunci: Model Cognitive Behavior Modification, Stres, Belajar

PENDAHULUAN

Mahasiswa butuh melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus dengan cara belajar yang berbeda dari sistem pembelajaran di sekolah pada umumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Kholidah & Alsa (2012) menemukan, penyebab munculnya stres pada mahasiswa antara lain; ketatnya persaingan dalam

mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, ragamnya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman droup out, adaptasi dengan lingkungan baru, pengaturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, hidup

mandiri, kesulitan dalam pengaturan keuangan, mencari tempat tinggal, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen dan keluarga.

Secara umum, pengertian stres merupakan respon psikologis individu terhadap bahaya yang mengancam atau jika seseorang dihadapkan dengan situasi yang mengancam kesehatan fisik maupun psikologisnya (Carter, 2016 dalam Pinel, 2009). Dari keadaan stres tersebut banyak model yang dapat diajarkan kepada mahasiswa untuk mengelola stres, salah satunya model yang dikemukakan oleh Meichenbaum, yaitu *Cognitive Behaviour Modification* (CBM). Beberapa penelitian telah menguji keefektifan pendekatan ini untuk mengatasi problema emosional, antara lain CBM efektif sebagai pendekatan untuk mengelola marah (wahyuni, 2012) dan CBM digunakan untuk mengatasi stres menghadapi ujian (Thoomaszen & Murtini, 2014).

Beberapa pertimbangan penggunaan CBM dalam penelitian ini, yaitu (1) stres diakibatkan adanya kesalahan individu dalam mempersepsikan dan menilai peristiwa atau kondisi yang dihadapinya. CBM merupakan pendekatan yang menekankan pada fungsi kognitif dalam menilai peristiwa atau stimulus yang menyebabkan munculnya emosi negatif. Prinsip CBM yaitu kognisi individu mempunyai peran signifikan dalam perkembangan dan pengelolaan reaksi emosi dan perilaku terhadap situasi kehidupan melalui proses kognisi seperti memberikan arti, penilaian, dan asumsi yang diasosiasikan dengan kejadian hidup yang spesifik. (2) CBM menekankan terapi membelajarkan diri sendiri sehingga klien

menjadi sadar terhadap pikiran yang diarahkan pada dirinya sendiri. Proses terapinya, individu mengubah cara belajar, sehingga mereka menjadi lebih mandiri dalam menangani masalah-masalah yang dihadapinya, khususnya yang berkaitan dengan stres.

Dalam model CBM yang dikembangkan oleh Meichenbaum ada tiga tahap pelatihan yang diterapkan untuk mengelola stres, yaitu; pertama tahap edukasi dan konseptualisasi adalah tahap dimana subjek diajarkan dan dilatih untuk mengenali dan menyadari komponen-komponen stres melalui proses observasi diri (*self observation*); kedua, tahap pencapaian dan konsolidasi, yaitu tahap memulai dialog internal baru, merupakan tahap yang mengajarkan subjek untuk mengenali dan menetralsir pikiran-pikiran negatif pemicu stres dan kemudian mengubah atau mengganti dengan pikiran-pikiran positif; dan ketiga, tahap mengajarkan keterampilan baru, yaitu tahap pemberian keterampilan seperti keterampilan relaksasi yang dapat digunakan sebagai cara untuk menurunkan stress yang dirasakan (Meichenbaum, 2007).

Cognitive behaviour Modifcation (CBM) bertujuan untuk mengubah perilaku yang tampak maupun tersembunyi dengan mengaplikasikan metode kognitif dan metode perilaku. Hal ini berarti cognitive behavior modifcation (CBM) mampu mengubah berbagai perilaku pada individu dengan cara mengubah pola pikir dan perilakunya. Prosedur yang terdapat dalam modifikasi perilaku kognitif ada bermacam-macam, termasuk di dalamnya terapi kognitif, terapi emotif rasional, latihan penurunan stress, latihan pengelolaan kecemasan, kontrol diri, dan latihan instruksi diri.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan design *one group sample pretest-posttest* atau menggunakan hasil pretest dan posttest. Berangkat dari permasalahan yang ada, penelitian ini akan mencoba menganalisis *model cognitive behavior modification* untuk mengelola stres pada mahasiswa bimbingan dan konseling, maka penelitian ini berawal dari wawancara. Metode dan instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan questioner (angket) dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* Clark & Watson (1991) yang dikembangkan oleh Lovibond (1995) dengan jumlah item pernyataan sebanyak 42 butir.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan dan konseling semester 3 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muslim Nusantara Al Wasliyah Medan. Karena banyak keterbatasan dalam melakukan penelitian, maka sampel penelitian ini dari seluruh populasi yang ada yaitu seluruh mahasiswa semester 3. Sumber data dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi 2 sumber yaitu: data primer dan data sekunder.

Analisis data dalam penelitian eksperimen ini adalah dengan menggunakan *N-Gain*, perhitungannya semua dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi software SPSS versi 22 *for windows*,

dimulai dari menyusun data, uji normalitas, hingga penggunaan uji *paired sample t test* jika diperlukan untuk mendeskripsikan tingkat pengolaan stres.

HASIL TEMUAN

Penelitian dilakukan pada mahasiswa bimbingan dan konseling dengan menyebarkan angket skala stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* sebanyak 42 item pernyataan, dimana desain penelitian menggunakan pretest dan posttest, pretest dilakukan sebelum adanya perlakuan atau menyebarkan angket tanpa menggunakan *model cognitive behavior modification*, dan posttest dilakukan sesudah adanya perlakuan menyebarkan angket dengan memberikan *model cognitive behavior modification* kepada mahasiswa sebagai sampel penelitian ini.

Uji statistik parametrik dengan menggunakan *N-Gain Score* yaitu untuk melihat *model cognitive behavior modification* efektif mengelola stres atau tidak dengan hasil output SPSS Versi 22 *For Windows* yaitu:

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_Score	25	,37	1,00	,6164	,19389
Ngain_Persen	25	37,21	100,00	61,6370	19,38894
Valid N (listwise)	25				

Gambar Hasil Uji Statistik *N-Gain*

Berdasarkan tabel di atas dan sesuai hasil perhitungan uji *N-Gain* maka dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata *N-Gain Score* sebesar 0,6164 yang termasuk dalam kategori sedang antara $0,3 \leq g \leq 0,7$ dan *N-Gain* Persen sebesar 61,64% sesuai tabel tafsiran antara 50 – 75 dengan tafsiran cukup efektif, dengan nilai *N-Gain Score* minimal 37,21% dan maksimal 100%, yang menunjukkan bahwa penggunaan *model cognitive behavior modification* cukup efektif untuk mengelola stres pada mahasiswa bimbingan dan konseling di UMN Al Washliyah.

PEMBAHASAN

Sesuai dengan penjelasan hasil temuan dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan treatment atau *model cognitive behavior modification* masa pretest sangat tidak efektif untuk mengelola stres mahasiswa bimbingan dan konseling karena terletak pada angka *N-Gain Score* minimal 37,21% yang termasuk dalam tafsiran tidak efektif < 40 , jelas dapat dipahami karena model belum diberikan pada masa pretest sehingga tidak efektif, sedangkan setelah diberikan *model cognitive behavior modification* atau masa posttest sangat efektif untuk mengelola stres mahasiswa bimbingan dan konseling karena terletak pada angka *N-Gain Score* maksimal 100% yang termasuk dalam tafsiran efektif > 76 , jelas terbukti karena angka terletak 100% sehingga sangat efektif sekali *model cognitive behavior modification* untuk mengelola stres bagi mahasiswa bimbingan dan konseling.

Menurut Carter (2016) stres merupakan respon psikologis individu terhadap bahaya yang mengancam atau jika seseorang dihadapkan dengan situasi yang mengancam kesehatan fisik maupun psikologisnya yang melibatkan interaksi kompleks dari reaksi saraf dan hormonal

terhadap rangsangan internal dan eksternal. Keadaan stres cenderung menimbulkan usaha ekstra dan penyesuaian baru, tetapi dalam waktu yang lama akan melemahkan pertahanan individu dan menyebabkan ketidakpuasan, dalam proses pembelajaran banyak mahasiswa yang jenuh dengan materi yang disampaikan dosen sehingga menyebabkan stress, komunikasi terbatas, jelas sesuai dengan pendapat tersebut bahwa stres cenderung menimbulkan ancaman baik kesehatan fisik maupun psikis. (dalam Saragih, 2023)

Beehr dan Newman (dalam Luthans, 2007) mengklasifikasikan tiga aspek stres yaitu aspek fisik adalah dapat menyebabkan perubahan metabolisme sehingga dapat mempengaruhi keadaan fisiologis individu; aspek psikis, yaitu berkaitan dengan pekerjaan yang dapat menimbulkan ketidakpuasan pada pekerjaan termasuk didalamnya emosional individu; dan aspek perilaku, yaitu berkaitan dengan perubahan dalam bertindak.

Stres, baik langsung maupun tidak, diyakini sebagai penentu performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa (Alzaeem, Sulaiman, & Gillani, 2010; dalam Carter, 2016), sehingga dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa menempuh pendidikan. Dampak negatifnya antara lain, penurunan produktifitas, sulit berkonsentrasi, kemampuan mengingat informasi sangat terbatas, mempengaruhi pengambilan keputusan, dan terganggunya kesehatan. Secara fisik stres juga memiliki dampak terhadap kesehatan tubuh, menyebabkan gagal jantung, tekanan darah tinggi, pusing-pusing, dan mual serta penyakit-penyakit lainnya (Deshinta & Ramadhani, 2013).

Mempertimbangkan dampak stres terhadap kesehatan fisik, kesuksesan akademik, dan kesehatan mental

mahasiswa, maka sangat penting melatih mahasiswa mengembangkan kemampuan mengelola stres secara tepat supaya dapat mengurangi dampak negatif stres. Ketepatan mengelola stres dapat mengubah stres dari faktor penghambat menjadi pendorong bagi kesuksesan akademik, kesejahteraan sosial dan psikologis (Schafer 1998 dalam Deshinta & Ramdhani, 2013)

Tekanan atau ancaman yang dapat menimbulkan stres dapat dikelola dengan *model cognitive behavior modification* diberikan perlakuan sesuai teknik-teknik yang terdapat pada CBM, salah satunya melakukan instruksi diri mahasiswa diminta untuk latihan meningkatkan kontrol diri sebagai rangsangan penguatan, pelatihan instruksi diri ini berfokus pada membantu konseli lebih sadar dengan pembicaraan mereka, dan hal itu ternyata cukup efektif sesuai hasil uji statistik N-Gain Persen sebesar 61,64% dimana masuk kedalam tafsiran cukup efektif *model cognitive behavior modification* yang diberikan kepada mahasiswa.

Teori CBM merupakan bagian dari pendekatan behavioral tradisional yang dikembangkan oleh Pavlov pada awal abad ke-20an. Pendekatan ini diadopsi dari Watson pada tahun 1920 yang kemudian dikembangkan dalam penelitian-penelitian oleh para ahli seperti B.F. Skinner dan Eysenck pada tahun 1950-an. Selanjutnya lahir pendekatan kognitif behaviorisme untuk menyempurnakan teori sebelumnya dan semakin berkembang dengan dilakukannya penelitian-penelitian oleh para ahli. Adapun salah seorang tokoh pendekatan CBM adalah Donald Meichenbaum (dalam Aryani, 2008).

Cognitive Behavior Modification (CBM) merupakan teknik menggabungkan kognitif dan bentuk modifikasi perilaku. Menurut CBM, individu yang akan bertindak,

sebelumnya didahului adanya proses berpikir. Selanjutnya bila individu ingin mengubah suatu perilaku yang tidak adaptif, terlebih dahulu harus memahami aspek-aspek yang berada dalam pengalaman kognitif dan berusaha untuk membangun perilaku adaptif dengan mempelajari keterampilan-keterampilan yang terdapat pada terapi perlakuan. Setelah individu menguasai keterampilan yang diajarkan, diharapkan ia mampu mengaplikasikannya pada kehidupan sehari-hari. Menurut Meichenbaum (dalam Aryani, 2008) bahwa modifikasi perilaku kognitif dilakukan berkenaan untuk menolong siswa mendefinisikan problem kognitif dan perilakunya, dengan mengembangkan kognisi, emosi, perubahan perilaku dan mencegah kambuh kembali. Adapun asumsi yang mendasari modifikasi perilaku kognitif adalah:

1. Kognisi yang tidak adaptif mengarah pada pembentukan tingkah laku yang tidak adaptif pula.
2. Peningkatan diri yang adaptif dapat ditempuh melalui peningkatan pemikiran yang positif.
3. Klien dapat mempelajari peningkatan pemikiran mengenai sikap, pikiran, dan tingkah laku.

Jadi, dari penjelasan yang telah diungkapkan secara singkat modifikasi perilaku kognitif dapat diartikan sebagai suatu teknik yang secara simultan berusaha memperkuat timbulnya perilaku adaptif dan memperlemah perilaku yang tidak adaptif (maladaptif) melalui pemahaman proses internal yaitu aspek kognisi tentang pikiran yang kurang rasional dan upaya pelatihan keterampilan coping yang sesuai, tentunya dengan menggunakan teknik yang sesuai untuk permasalahan yang terjadi pada mahasiswa yakni masalah stres.

Corey (2005) mengemukakan teknik-teknik dan coping skill yang digunakan dalam modifikasi perilaku kognitif (Cognitive Behavior Modification) diantaranya:

1. Instruksi diri (self instruction)

Merupakan salah satu teknik atau metodologi yang diadaptasi dari modifikasi konseling kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum pada tahun 1977 untuk latihan meningkatkan kontrol diri sebagai rangsangan penguatan. Pelatihan instruksi diri ini berfokus pada membantu konseli lebih sadar dengan pembicaraan mereka, Meichenbaum (dalam Mashita, 2013)

2. Restrukturisasi kognitif

Merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku, tujuannya membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian yang irasional, merusak, dan mengalahkan diri sendiri. Dalam hal ini mencoba untuk mengubah distorsi kognitif dengan menguji ulang keyakinan mahasiswa dengan berbagai teknik persuasi, Edelson (dalam Aryani, 2008).

3. Problem solving

Merupakan proses dari menerima tantangan dan usaha untuk menyelesaikannya sampai menemukan penyelesaiannya, DeVito (dalam Purwanto, 2014) merupakan suatu proses kreatif dimana individu menilai perubahan yang ada pada diri dan lingkungannya, membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan dan nilai hidupnya.

4. Relaksasi

Cormier (dalam abimanyu, 2009) memberi pengertian relaksasi otot sebagai usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok otot utama seperti tangan, muka, dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki.

5. Modelling

Modeling merupakan strategi atau teknik di dalam konseling yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan. Bandura, (dalam Abimanyu, 2009). Teknik modeling dibagi lagi menjadi modeling langsung, modeling simbolis, modeling diri sendiri, modeling partisipan, dan modeling kognitif.

6. Role Playing

Hamalik (2004) memberi pengertian role playing (bermain peran) adalah model pembelajaran dengan cara memberikan peran-peran tertentu kepada mahasiswa dan mendramatisasikan peran tersebut ke dalam sebuah pentas.

7. Time management

Phillips (dalam Aryani, 2008) menjelaskan bahwa time management merupakan kemampuan untuk dapat memprioritaskan, menjadwalkan, serta melaksanakan tanggung jawab individu demi mencapai tujuan yang diharapkan.

Dari rincian penjelasan bahwa *model cognitive behavior modification* dapat mengelola stres dalam belajar sangat sejalan dengan hasil penelitian ini dan sudah terbukti pada perhitungan yang telah terukur dengan rumus *N-Gain*, sehingga penelitian ini mendapat pemahaman bahwa

sebagai mahasiswa jika ingin melaksanakan proses pembelajaran yang efektif dan efisien dapat menggunakan *model cognitive behavior modification*, sebagai bantuan dalam mengelola stres itu sendiri terkhusus bahwa *model cognitive behavior modification* ini termasuk salah satu model pendekatan yang bercerita tentang perilaku sesuai dalam menangani setiap problematika yang dialami seseorang.

Penelitian ini sejalan dengan jurnal penelitian dari Esa Nur Wahyuni pada tahun 2017 dengan judul “Mengelola Stres Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Modification* (Studi Ekperimen Pada Mahasiswa Baru PAI)” dimana hasilnya yaitu secara umum, hasil penelitian menyatakan CBM efektif untuk meningkatkan kemampuan subyek mengelola stress. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa peningkatan tersebut merupakan pengaruh dari pelatihan mengelola stres dengan pendekatan CBM. Secara khusus, keefektifan pendekatan CBM meningkatkan kemampuan mengelola stres dapat dilihat pada tiga aspek, yaitu dapat meningkatkan kemampuan memahami stress, kemampuan memulai dialog internal baru, dan belajar perilaku baru.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dirangkum bahwa dari keseluruhan pembahasan bahwa penelitian ini menunjukkan hasil yang bagus karena cukup efektif *model cognitive behavior modification* untuk mengelola stres pada mahasiswa bimbingan dan konseling dengan pelatihan mengelola stress menggunakan *model cognitive behavior modification* yang terlihat dari nilai *N-Gain Score* sebesar 0,6164 masuk dalam kategori sedang dan *N-Gain Persen* sebesar 61,64% dimana nilai tersebut masuk dalam tafsiran cukup efektif, sehingga dapat ditarik bahwa

judul penelitian ini sesuai dengan hasil yang didapatkan yaitu “*Model Cognitive Behavior Modification* Untuk Mengelola Stres Dalam Belajar Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di UMN Al Washliyah”.

SIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan nilai *N-Gain* dalam kategori sedang dengan tafsiran cukup efektif, masa pretest sebelum diberikan model dan setelah diberikan *model cognitive behavior modification*, yang menunjukkan bahwa penggunaan *model cognitive behavior modification* cukup efektif untuk mengelola stress dalam belajar pada mahasiswa bimbingan dan konseling di UMN Al Washliyah.

Sesuai dengan tujuan penelitian mengevaluasi *model cognitive behavior modification* efektif atau tidak untuk mengelola stress dalam belajar mahasiswa bimbingan dan konseling, ternyata cukup efektif sesuai hasil penelitian yang diperoleh pada penjelasan di atas sehingga tujuan penelitian ini tercapai dan menunjukkan hasil penelitian yang bagus karena sejalan antara tujuan dan hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, S dan Manrihu, M. T. 2009. Teknik dan Laboratorium Konseling. Jilid II. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Corey, Gerald. 2005. Teori dan praktek dari konseling dan psikoterapi. Terjemahan oleh E. Koeswara. Jakarta: ERESKO.
- Desinta, S., & Ramdhani, N. (2013). Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40 (1). Retrieved from <http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/159>

- Esa Nur Wahyuni. (2017). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Ekperimen Pada Mahasiswa Baru PAI). *Jurnal Tadrib*, Vol III No 1 Juni. <https://media.neliti.com/media/publications/257005-mengelola-stres-dengan-pendekatan-cognit-ee4100cc.pdf>
- Farida, Aryani. 2008. Efektivitas Pendekatan CBM (Cognitive Behavior Modification) untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa SMU. <http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/9208136145>. Diakses 15 Maret 2014
- Hamalik, Oemar. 2004. *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*. Vol. 39. No. 1 (67-75) <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6967>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U).
- Luthans, F. (2007). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Mashita, A. 2013. Penerapan modifikasi Kognitif Perilaku untuk Mengelola Stres Terhadap Kegiatan Praktek Kerja Industri (Prakerin) Siswa Kelas XI-MM 1 (multi Media) SMK Negeri 1 Surabaya. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Meichenbaum, D. (1986). Cognitive behavior modification. *Helping People Change: A Textbook of Methods*, 346-380.
- Meichenbaum, D. (2007). stress inoculation training: a preventative and treatment approach. Chapter to appear in *PM Lehrer RL woolfolk & ws sime*. Guilford press.
- Pinel, J. P. (2009). *Biopsychology*. Pearson education.
- Purwanto. (2014). *Evaluasi Hasil belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saragih, N.A. (2023). *Metode Ice Breaking Menurunkan Tingkat Stres*. Buku Monograf: LPPM UMNAW. https://drive.google.com/drive/folders/15iQ9kcHAQxViphwyHaxVyThsl0bM_xVZ?usp=sharing
- Thoomaszen, F. W., & Murtini, M. (2014). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 11(2), 79-92. <https://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/2331>