

Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA

Suyono, Triyono, Dany M. Handarini

Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang
Jl. Semarang 5 Malang. E-mail: Suyono.bungah.gresik@gmail.com

Abstrak: This study aims at examining the effectiveness of relaxation techniques to release students' stress and tension regarding academic within Senior High School Assadah in Gresik City. This study employed quasi-experiment design using one group pretest-posttest model. The data of this study were obtained through academic stress inventory to attain a depiction of stress level encountered by the subject. The subjects of this study were seven students of Tenth Graders in SMA Assaadah Bungah Gresik who experienced low to average stress regarding exam preparation. The data were, then, analyzed by using Wilcoxon Statistic Analysis. The result of the study indicated that relaxation technique could lower and release the level of students stress in exam preparation.

Key Words: relaxation technique, student academic stress

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA Ass'adah di Kota Gresik dengan menggunakan rancangan kuasi eksperimen dengan model "one group pretest posttest design. Pengumpulan data dengan menggunakan inventori stres akademik tujuannya untuk memperoleh gambaran tingkat stres akademik pada subjek penelitian. Subjek penelitian adalah siswa yang mengalami stres akademik sedang dan rendah dalam menghadapi ujian berjumlah 7 orang siswa pada kelas X SMA Assaadah Bungah Gresik. Teknik analisis data dengan menggunakan analisis statistik Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik menjelang ujian sesudah subjek mendapatkan layanan dengan teknik relaksasi.

Kata kunci: teknik relaksasi, stres akademik siswa

Stres dapat dipandang dalam dua cara, pertama adalah distress yang dipandang sebagai stres yang merusak atau yang tidak menyenangkan, yang dapat mengakibatkan seseorang marah, tegang, bingung, cemas, merasa bersalah, dan dapat mengganggu kepribadian, dan yang kedua adalah eustress sebagai stres yang menghasilkan pengalaman yang menyenangkan atau yang memuaskan yakni bisa meningkatkan kesadaran, meningkatkan kewaspadaan, dan menghasilkan kinerja yang unggul, misalnya kompetisi olahraga, pertunjukan teater, dan upacara pernikahan (Selye dalam Nedley, 2009). Sementara stres berupa ketegangan yang

bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa bisa mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan memengaruhi fisik, emosi, tingkah laku, dan terganggunya proses belajar (reaksi terhadap stressor). Di sekolah, semua siswa memiliki kewajiban mengikuti semua kegiatan belajar, mengerjakan tugas, ujian, bersosialisasi, menaati peraturan, dan sebagainya. Semua kewajiban itu akan terlaksana dengan lancar jika didukung pemenuhan hak siswa dalam belajar, seperti dukungan sosial, kondisi emosional yang stabil, lingkungan yang nyaman, dan fasilitas belajar yang mendukung kelancaran belajarnya.

Stres dapat dialami oleh setiap individu, tidak terkecuali siswa di TK, SD, SMP, SMA, bahkan mahasiswa di perguruan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, Edison (2015), ditemukan banyak siswa Taman Kanak-kanak mengalami stres dikarenakan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru PAUD. Stres juga dialami oleh siswa Sekolah Dasar, berdasarkan hasil penelitian Wijayanti, (2008) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi tingkat stres Sekolah Dasar adalah kondisi lingkungan sekolah. Hal tersebut terjadi pada sebagian besar siswa Sekolah Dasar di Semarang, yang pemicu stresnya adalah kebisingan jalan raya. Di Yogyakarta, berdasarkan hasil penelitian Trianingsih (2012), ditemukan banyak siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta kelas akselerasi mengalami stres ditimbulkan oleh penyesuaian diri yang rendah pada lingkungan sekolah.

Mahan (1999) mengungkapkan bahwa faktor-faktor penyebab stres pada siswa dapat digolongkan menjadi empat, yakni (1) tuntutan pelajaran 26%, (2) konflik dengan orangtua 17%, (3) masalah finansial 10%, dan (4) pindah rumah atau sekolah 5%. Jadi, stres akademik lebih banyak disebabkan oleh tuntutan pelajaran sebanyak 26%. Hasil wawancara dengan konselor, guru bidang studi dan siswa-siswa di SMA ASSA' ADAH Bungah Gresik ditemukan ada banyak siswa yang memiliki gejala stres akademik. Gejala stres akademik yang terjadi pada siswa SMA Assa'adah disebabkan oleh beberapa hal, seperti (1) banyaknya beban pelajaran dan kurang bervariasi metode mengajar guru, (2) banyaknya tugas pekerjaan rumah yang membuat jenuh, (3) cemas dalam mengerjakan soal-soal latihan dan ulangan, (4) kurang inisiatif dan kreatif karena kelelahan fisik dan merasa tidak punya waktu untuk beristirahat, (5) sulit menurunkan waktu karena habis untuk sekolah dan les-les tambahan, (6) merasa bosan sehingga timbul keengganan dalam mengikuti pelajaran, (7) sulit memusatkan perhatian pada pelajaran apalagi jika materinya kurang menarik dan penjelasannya bertele-tele, (8) kurang motivasi dalam mengerjakan tugas, (9) berhadapan dengan guru yang menyebalkan, dan (10) merasa tuntutan tugas yang menumpuk bahkan tidak tahu mana yang harus didahulukan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di lima sekolah, yakni SMA Negeri 1 Gresik, SMA Negeri 1 Manyar Gresik, SMA Negeri 1 Sidayu Gresik, SMK Assa'adah Bungah Gresik, dan SMK Muhammadiyah Bungah Gresik dan masing-masing sekolah 4 orang siswa diwawancarai. Hasilnya menunjukkan 10 dari 20 siswa yang diwawancarai

menyatakan bahwa mereka merasa (1) beban pelajaran mereka dalam sehari terlalu banyak karena harus ditambah dengan mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah agar nilai-nilainya bagus dan tidak ketinggalan dengan teman-temannya, (2) sulit memenuhi tekanan-tekanan dan tuntutan orangtua agar terus berprestasi karena biaya yang dikeluarkan untuk sekolah tidak sedikit, (3) tidak memiliki kesempatan untuk bermain, bergaul dengan teman-teman, atau hal-hal pribadi lainnya, (4) terpaksa memenuhi tuntutan orangtua dan tuntutan sekolah, jika tidak ingin dirinya konyol, (5) jumlah mata pelajaran sangat banyak dan membebani siswa dengan serangkaian tugas yang harus segera diselesaikan, dan (6) tidak suka dengan pelajaran dan guru tertentu.

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di beberapa SMA Negeri dan swasta yang tergabung dalam MGBK kota Gresik membuktikan bahwa sumber stres yang terjadi pada siswa mereka antara lain disebabkan oleh (1) sekolah membuat jadwal waktu pembelajaran yang tidak seimbang, misalnya jumlah jam tatap muka (jam belajar) di jurusan IPA lebih banyak dibandingkan dengan jam pembelajaran di jurusan IPS dan Bahasa, (2) guru tidak memberi toleransi kepada siswa yang tidak mengumpulkan tugas dan tidak mengikuti kuis, (3) kurangnya waktu dalam bersosialisasi menyebabkan siswa di jurusan tertentu merasa tersisih, asing, dan 'kurang gaul', (4) guru, konselor, dan orang tua tidak mampu mengantisipasi perkembangan pribadi sosial siswa karena jadwal mereka yang padat, dan (5) adanya kesalahan atau kekurangtepatan pada mekanisme penjurusan siswa.

Lazarus & Folkman, (1984) berpendapat bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. Artinya, stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan maka stres tidak akan terjadi. Minimnya pengetahuan, pengalaman, dan daya dukung lingkungan terhadap kebutuhan psikologis remaja sering membuat remaja kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya (Stallard, 2004). Saat remaja mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan stress. Secara alamiah mereka akan berusaha untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu baik secara positif maupun negatif (Cooper & Davidson, 1991;

Feldman, 1997; Lazarus, 1976).

Perilaku positif maupun negatif adalah hasil proses penilaian-penilaian dalam struktur kognitif individu tersebut. Jika pikiran-pikiran positif lebih dominan menguasai penilaian-penilaian subjektifnya maka perilaku yang muncul mengarah lebih positif ketika merespon situasi yang tidak menyenangkan (stres). Sebaliknya, jika pikiran-pikiran negatif lebih menguasai penilaian-penilaian subjektifnya, akan memengaruhi munculnya perilaku negatif ketika merespon stres yang datang.

Stres yang berlebihan tanpa adanya kemampuan memilih upaya penyelesaian yang efektif akan memiliki implikasi jangka panjang pada kesehatan fisik dan psikologis mereka di kemudian hari (Cooper, 1991). Tingkat stres yang tinggi akan menyebabkan remaja mengalami masalah yang lebih rumit. Hal itu mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh remaja sehingga mudah mengalami sakit, kelelahan mental, patah semangat, dan merusak rasa percaya diri mereka (Branon & Feist, 2007).

Dari bermacam-macam dampak stres yang telah disebutkan di atas, diperoleh gambaran bahwa tingkat stres yang dialami oleh siswa merupakan fenomena yang memerlukan bantuan segera. Oleh karena itu, diperlukan bantuan kuratif terutama dalam menurunkan ketegangan-ketegangan yang muncul saat stres. Salah satu upaya untuk mengurangi stres akademik ini adalah melalui layanan bimbingan dan konseling dengan membantu siswa yang mengalami stres akademik, dengan mengembangkan perilaku yang efektif dalam belajar, dan membantu mereka menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan pendidikan (Nurdini, 2009) dan salah satu teknik untuk mengatasinya adalah dengan teknik relaksasi. Teknik ini dipakai dikarenakan sebagian besar siswa yang mengalami stres akademik ditimbulkan oleh kelelahan dalam belajar, tugas yang begitu banyak, kurangnya waktu untuk mengistirahatkan diri (jaduwal kegiatan padat) serta kecemasan menghadapi ujian. Kecemasan dalam menghadapi ujian muncul karena siswa merasa tidak siap secara fisik atau mental dalam menghadapi ujian.

Teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapi berupa pemberian instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi berupa gerakan-gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot menjadi rileks. Otot yang dilatih antara lain otot lengan, tangan, bahu, leher, wajah, perut, dan kaki. Mengendurnya otot-

otot tubuh yang tegang menjadi rileks (santai) akan tercipta suasana perasaan yang tenang dan nyaman (Beck, 1995; Wirahmihardja, 2004; Kurniawan, 2009). Perasaan yang tenang dan nyaman akan menopang lahirnya pola pikir dan tingkah laku yang positif, normal, dan terkontrol. Hal tersebut yang mendorong peneliti untuk memberikan bimbingan untuk menurunkan stres akademik siswa melalui relaksasi, tidak hanya bersifat kuratif tapi juga preventif untuk siswa yang tidak mengalaminya. Singkatnya, artikel ini ingin menguji apakah teknik relaksasi efektif untuk menurunkan stress akademik yang dialami siswa SMA yang akan menghadapi ujian sekolah?

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan kuasi eksperimen dengan model *one group pretest posttest design*. Pengumpulan data menggunakan inventori stres akademik. Data kuantitatif tersebut didapatkan dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan pada awal dan akhir dari proses konseling. Untuk mengetahui tingkat stres akademik digunakan lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis Wilcoxon.

Dalam penelitian ini, subjek penelitian adalah siswa yang mengalami stres akademik dalam kategori sedang dan rendah dalam menghadapi ujian yang berjumlah 7 orang siswa kelas X di satu SMA di Gresik. Penetapan subjek penelitian ini tidak semata-mata berdasarkan hasil *pre-test*. Hasil *pre-test* menunjukkan ada 59 siswa yang masuk kategori sedang dan 9 siswa masuk kategori rendah. Peneliti melakukan wawancara awal untuk menanyakan kesianggupan siswa dalam mengikuti kegiatan kelompok dan hasilnya hanya 7 siswa yang bersedia mengikuti kegiatan kelompok, yaitu 3 siswa dari kategori sedang dan 4 siswa dari kategori rendah.

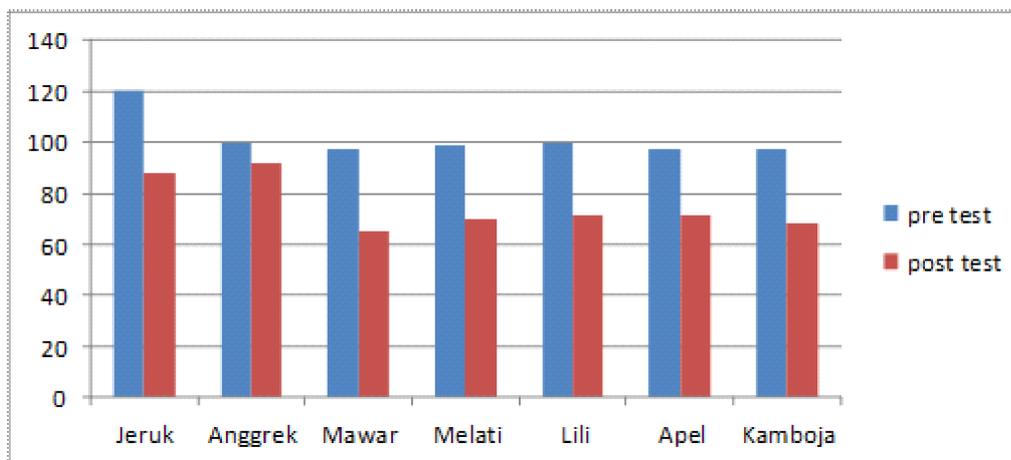
HASIL

Setelah siswa diberikan perlakuan dengan teknik relaksasi, subjek (namanya disamarkan) diberikan *post-test* dan diperoleh data sebagaimana Tabel 1. Selanjutnya data tabel 1 disandingkan dengan data *pre-test* dalam bentuk grafik, sebagaimana tersaji pada Gambar 1.

Grafik pada Gambar 1 menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan perlakuan dengan menggunakan strategi relaksasi, skor stres akademik menjelang ujian berada pada kategori sedang dan

Tabel 1. Skor Hasil Pre-test & Post-test

No.	Nama	Pre-test	Post-test	Perbedaan menurun
1.	Jeruk	120	88	32
2.	Anggrek	100	92	8
3.	Mawar	97	65	32
4.	Melati	99	70	29
5.	Lili	100	71	29
6.	Apel	97	71	26
7.	Kamboja	97	68	30



Gambar 1. Grafik Hasil Analisis Pre-test dan Post-test

rendah. Setelah adanya perlakuan, skor menjelang ujian berubah menjadi kategori rendah dan sangat rendah. Perubahan tingkat stres akademik konseli tampak pada perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*. Pada semua subjek penelitian mengalami penurunan tingkat stres akademik. Jeruk mengalami penurunan skor dari 120 menjadi 88, Anggrek dari 100 menjadi 92, Mawar dari 97 menjadi 65, Melati dari 99 menjadi 70, Lili dari 100 menjadi 71, Apel dari 97 menjadi 71, dan 97 menjadi 68 pada Kamboja. Perubahan juga tampak dari adanya perubahan kondisi dan keterampilan konseli sebelum dan sesudah perlakuan.

Adanya perubahan skor pada masing-masing

subjek penelitian merupakan salah satu indikator adanya perubahan kondisi stres akademik siswa. Peneliti mengkondisikan kegiatan teknik relaksasi sesuai dengan bahan perlakuan yang telah dibuat. Selain itu, peneliti juga selalu memerhatikan perubahan kondisi konseli pada setiap pertemuannya. Peneliti juga memerhatikan kegiatan rutin konseli pada setiap harinya (buat pengerjaan tugas rumah). Hal ini dilakukan sebagai usaha menjaga pengaruh faktor-faktor eksternal dalam perubahan kondisi stres akademik konseli. Kesimpulannya adalah teknik relaksasi efektif untuk menurunkan stres akademik siswa SMA Assa'adah.

Tabel 2. Perhitungan Statistic Uji Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-pre	Negative ranks	7 ^a	4.00	28.00
	Positive rank	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

Post < pre

Post = pre

Tabel 3. Nilai Z dan Asymp. Sig.

Test Statistics ^b	
	post – pre
Z	-2.388 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.017

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis uji wilcoxon. Teknik uji Wilcoxon dipilih karena dalam penelitian ini peneliti mengharapkan dapat mengetahui efektifitas suatu treatment penelitian dengan melihat signifikansi perbedaan rerata stres akademik konseli sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dari hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai z hitung adalah 2,388 dan \tilde{n} 0,028. Dengan demikian z hitung $>$ z tabel dan ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada konseli dalam penurunan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi, sehingga teknik relaksasi efektif digunakan untuk menurunkan stres akademik. Perbedaan tersebut menunjukkan perbedaan yang positif yaitu menurunnya tingkat stres akademik setelah diberikan teknik relaksasi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diartikan bahwa strategi relaksasi dapat dijadikan alternatif bantuan bagi siswa yang mengalami stres akademik sedang dan ringan menjelang ujian. Hal ini sesuai dengan pendapat Frogatt (2006), dengan pelatihan relaksasi akan membantu dalam melakukan banyak hal, misalnya mengendalikan stres, kecemasan, mengurangi rasa sakit, mengatasi prosedur medis, menurunkan tekanan darah, dan mempermudah tidur. Pendapat di atas didukung oleh pendapat Goldfried & Davidson (1976) yang menyatakan bahwa relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Dalam relaksasi otot, individu diminta untuk menegangkan otot dengan ketegangan tertentu, dan kemudian diminta mengendorkannya. Sebelum dikendorkan penting untuk dirasakan ketegangan tersebut, sehingga individu dapat membedakan antara otot yang tegang dan lemas.

Melihat fakta di atas, terbukti bahwa dalam penelitian ini teknik relaksasi berguna untuk mengurangi tingkat stres akademik menjelang ujian kenaikan kelas. Konselor menggunakan teknik *Relaksasi* dalam menurunkan stres akademik, teknik

Relaksasi yang digunakan yakni dengan cara relaksasi otot. Inti dari pelaksanaan kegiatan ini adalah mengajar aktif-direktif. Konselor memainkan peran sebagai pengajar dan model yang aktif untuk mereduksi masalah konseli.

Adapun penyebab siswa mengalami stres akademik menjelang ujian kenaikan kelas sebagian besar adalah karena masih ada beberapa materi yang belum dimengerti, rasa takut jika nilai tidak sesuai dengan yang diharapkan dan hampir semua siswa takut tidak dapat naik kelas dengan standar yang tinggi. Seperti yang dialami oleh Jeruk, penyebab tingkat stres akademik menjelang ujian kenaikan kelas tinggi adalah karena Jeruk takut tidak naik kelas. Anggrek juga demikian, dia takut tidak dapat naik kelas karena standar kenaikan kelas yang sangat tinggi. Berbeda dengan Jeruk dan Anggrek, Mawar mengalami stres akademik menjelang kenaikan kelas karena dia sering jatuh sakit ketika terlalu memikirkan ujian kenaikan kelas, Mawar menjadi kurang tidur dan kurang nafsu makan hingga kesehatannya kurang terjaga.

Melati dan Apel memiliki alasan yang sama dalam mengalami stres akademik menjelang ujian semester kenaikan kelas karena ada beberapa materi ujian yang belum mereka mengerti padahal mereka sudah berusaha belajar dengan baik dan tekun serta selalu memerhatikan penjelasan dari guru mata pelajaran tersebut, akan tetapi mereka tetap merasa tidak mengerti sehingga mereka takut tidak naik kelas. Lili stres menjelang ujian kenaikan kelas karena takut tidak naik kelas dan tidak dapat melanjutkan pendidikannya. Kamboja sering jatuh sakit ketika terlalu memikirkan ujian semester kenaikan kelas, menurut pengalamannya saat ujian tengah semester, Kamboja sering kali merasa tegang dan membuatnya lupa dengan bahan ujian/ ulangan yang sudah dipelajari. Hal itu dia khawatirkan akan terjadi ketika ujian semester genap kenaikan kelas dan kesulitan dalam mengerjakan soal ujian semester sehingga dia mendapatkan nilai jelek atau bahkan tidak naik kelas sama dengan hal yang ditakutkan siswa lainnya.

Adanya perubahan skor pada masing-masing subjek penelitian merupakan salah satu indikator adanya perubahan kondisi stres akademik siswa. Peneliti mengkondisikan kegiatan teknik relaksasi sesuai dengan bahan perlakuan yang telah dibuat. Selain itu, peneliti juga selalu memerhatikan perubahan kondisi konseli pada setiap pertemuannya. Peneliti juga memerhatikan kegiatan rutin konseli pada setiap harinya (buat pengerjaan tugas rumah). Hal

ini dilakukan sebagai usaha menjaga pengaruh faktor-faktor eksternal dalam perubahan kondisi stres akademik konseli.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi efektif untuk menurunkan stres akademik siswa SMA.

DAFTARRUJUKAN

- Beck, R. 1995. *Cognitive Behavior therapy: Basic and Beyond (2nd ed)*. New York: The Guilford Press.
- Brannon, L. & Feist, J. 2000 *Health Psychology: An Introduction to behavior and health, USA*: Wadsworth
- Cooper, C.L. & Davidson, R. 1991. *Personality and stress: individual differences in the stress process*. New York: John Wiley and Sons Ltd.
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. 1985. *Interviewing strategies for helpers*: Second Edited. Monterey, California: Books/Cole Publishing Company.
- Feldman, A. 1997. *Teachers' Roles in the Development and Implementation of a Secondary Physics Curriculum: An Evaluation Study*. A paper presented at the Annual Meeting of the National Association for Research in Science Teaching, March 21-24, 1997, Oak Brook, IL.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. 1991. Coping and Emotion. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and Coping: An anthology* (pp 207—227). New York: Columbia Univ Press)
- Frogatt, W. 2003. *Free from Stress: Panduan untuk Mengatasi Kecemasan*. Terjemahan oleh Meitasari. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Goldfried, M.R. & Davidson, G.L. 1976. *Clinical behavior therapy*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Hurlock, E. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Terjemahan oleh Sugeng. Jakarta: Erlangga.
- Kurniawan, M.S. 2009. Pengertian Relaksasi, (Online), (<http://mr.kurniawan.pengertian.blogspot.com/2009/06/pengertian.relaksasi.html>), diakses 04 Februari 2015.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Nurdini, 2009. Stress Pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas*. 02.01Februari. 20-30
- Nedley, N.M.D. 2009. *Bukti Nyata dalam Memerangi Penyakit dan Mencapai Kesehatan Optimal Melalui Makanandan Pola Hidup*. Terjemahan oleh Helvi Sinaga. Bandung: Penerbit Buku IPH.
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta. Erlangga.
- Sari, D.N. 2010. *Hubungan antara stress terhadap guru dengan prokstinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Stallard, P. 2006. *Cognitive Behavioral / behavioral therapy with pre - pubertal children*. In: Graham, P. ed. *cognitive behaviour therapy for children and families: 2nd Edition*. Cambridge: Cambridge University Press, pp. 121—135.
- Trianingsih, M.S. 2012. *Hubungan antara penyesuaian diri di sekolah dengan Stress pada Siswa Akselerasi di SMPN 5*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tuckman, W.B. 1999. *Conducting Educational Research, Fifth edition*. USA: Harcourt Brance & Company.
- Wijayanti, K. 2008. *Analisis Factor Risiko Kebisingan Kelas dengan Skor Gangguan Stress Siswa Sekolah Dasar di Kota Semarang*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: UNNES.
- Wirahmihardja, S.A. 2004. *Pengantar Psikologi Klinis*. Bandung: PT Rafika Aditama.