

PELATIHAN PSIKOEDUKASI UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK

Palasara Brahmani Laras¹, Eka Aryani², Luky Kurniawan³,
Natri Sutanti⁴, Salleh Amat⁵

^{1,2,3,4} Bimbingan dan Konseling, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

⁵ Faculti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Malaysia

palasara@mercubuana-yogya.ac.id¹, eka@mercubuana-yogya.ac.id²,

luky@mercubuana-yogya.ac.id³, natrisutanti93@gmail.com⁴, sallehba@ukm.edu.my⁵

ABSTRAK

Abstrak Perubahan kegiatan pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran online selama masa pandemic menyebabkan berbagai permasalahan penyesuaian baik bagi guru maupun peserta didik. Stres akademik pada peserta didik tidak dapat dihindarkan sehingga guru bimbingan dan konseling (BK) dituntut untuk bisa memberikan dukungan yang tepat agar peserta didik dapat belajar secara optimal. Perlu adanya pelatihan untuk guru dan praktisi BK untuk mengatasi masalah tersebut, salah satunya dengan pelatihan psikoedukasi untuk mereduksi stres akademik. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman guru BK khususnya tentang konsep, gejala, faktor penyebab dan dampak stres akademik serta bagaimana cara menerapkan *self-instruction* untuk mereduksi stres akademik. Pelatihan ini dilakukan selama dua hari yang terdiri dari sesi pemaparan materi, praktik, penugasan dan diskusi. Peserta terdiri dari guru, mahasiswa dan praktisi BK yang berasal dari Indonesia dan Malaysia sebanyak 122 peserta. Peserta menunjukkan peningkatan sebesar 27% pada kemampuan analisis gejala stress akademik dan peningkatan sebesar 31% pada kompetensi merancang program psikoedukasi untuk peserta didik.

Kata Kunci: pelatihan; psikoedukasi; stres akademik, guru BK.

Abstract: *The change in face-to-face learning activities to online learning during the pandemic caused various adjustment problems for both teachers and students. Academic stress on students cannot be avoided so that guidance and counseling (GC) teachers are required to be able to provide appropriate support to their students. There is a need for training for GC teachers to overcome these problems, one of which is psychoeducational training to reduce academic stress. This training aims to improve the understanding of GC teachers, especially about the concepts, symptoms, causes and effects of academic stress and how to apply self-instruction to reduce academic stress. This training was carried out for two days consisting of presentation sessions, practice, assignments and discussions. Participants consisted of teachers, students and counseling practitioners from Indonesia and Malaysia (N=122 participants). Participants showed an increase of 27% in the ability to analyze symptoms of academic stress and a 31% increase in the competence to design psychoeducational programs for students.*

Keywords: *training; psychoeducation; academic stress, GC teacher.*



Article History:

Received: 22-11-2021

Revised : 30-12-2021

Accepted: 04-01-2022

Online : 14-02-2022



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Dampak perubahan situasi global akibat pandemi virus Corona (Covid-19) tidak hanya mengganggu kestabilan dalam dunia kesehatan dan ekonomi melainkan juga dalam dunia pendidikan (Itjen kemdikbud, 2020). Berbagai penyesuaian dilakukan, salah satunya perubahan sistem belajar tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh atau online. Oleh karena itu, peserta didik, guru, orang tua dan stakeholder perlu beradaptasi secara cepat terhadap perubahan yang ada. Hasil survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2020) selama pembelajaran jarak jauh menunjukkan bahwa permasalahan kegiatan belajar mengajar pada peserta didik menjadi semakin kompleks selama masa pandemi. Permasalahan utama yang ada adalah kesulitan mengerjakan tugas karena terlalu banyak yaitu sebesar 77,8% dari seluruh responden. Menurut hasil penelitian Grubic, Badovinac dan Johri (Grubic et al., 2020) perubahan metode pembelajaran luring menjadi daring dengan berbagai tantangan yang ada berakibat pada meningkatnya stres pada peserta didik. Lebih lanjut, penelitian dari (Zhang et al., 2020) juga menunjukkan bahwa problematika perubahan di masa pandemi ternyata dapat meningkatkan potensi gejala depresi, kecemasan, ketidaknyamanan dan ketakutan.

Guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah juga menghadapi tantangan berat dalam memberikan layanan pendampingan psikologis kepada siswa. Mengingat berdasarkan berbagai hasil penelitian, ternyata siswa banyak mengalami permasalahan psikologis yang cukup serius selama pembelajaran daring seperti, stres akademik (Harahap et al., 2020), munculnya gejala kecemasan (Cao et al., 2020; Sundarasen et al., 2020), dan gejala depresi (Zhang et al., 2020). Namun demikian, belum semua guru bimbingan dan konseling siap untuk memberikan layanan pendampingan psikologis yang sesuai dengan keadaan siswa. Berdasarkan diskusi dengan guru-guru bimbingan dan konseling pada forum *stadium general* di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada 14 Oktober 2020, banyak guru bimbingan dan konseling yang merasa kebingungan untuk menentukan program layanan pendampingan psikologis untuk siswa. Kebanyakan dari mereka memilih tetap menggunakan metode konvensional meskipun secara terbatas dan cenderung kesulitan untuk melakukan inisiatif program baru yang lebih sesuai dengan situasi saat ini. Hasil diskusi bertema membangun potensi siswa dan konseling di masa pandemi bersama guru bimbingan dan konseling pada 19 November 2020 juga menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling di sekolah masih belum memiliki kepercayaan diri untuk menyusun program pendampingan psikologis secara mandiri sesuai dengan keadaan siswa masing-masing.

Dalam mendukung guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah agar dapat memberikan layanan dan dukungan psikologis kepada peserta didik secara optimal dimasa pandemi, maka disusunlah kegiatan

pengabdian masyarakat berjudul “Pelatihan psikoedukasi untuk mereduksi stres akademik peserta didik”. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang salah satu program yang dapat diterapkan untuk mendampingi siswa secara psikologis yaitu melalui program psikoedukasi. Program psikoedukasi itu sendiri merupakan program layanan yang mengkombinasikan pendekatan pendidikan dan psikoterapi (Lukens & McFarlane, 2004). Program ini dipandang sesuai untuk diterapkan di masa pandemi seperti ini karena tidak hanya mengedepankan pendekatan psikologis tetapi juga pedagogi. Oleh karena itu, mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah guru bimbingan dan konseling yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (MGBK-SMA) di wilayah Yogyakarta. MGBK-SMA Yogyakarta saat ini bersekertariat di SMA N 5 Yogyakarta. Jumlah sekolah SMA sederajat di Yogyakarta sendiri tercatat sebanyak 225 sekolah (UMM, 2020). Sementara di Malaysia akan menyasar konselor sekolah tingkat *secondary school* di wilayah Perak, Malaysia dengan jumlah sekolah sebanyak 250 (Myschoolchildren, 2020). Kegiatan daring bersama antara guru bimbingan dan konseling dan konselor sekolah di Indonesia dan Malaysia memungkinkan pertukaran pengetahuan dan pengalaman dalam mendampingi siswa secara psikologis di masa pandemi Covid-19. Hal ini juga didukung dengan tidak berbeda jauhnya karakteristik demografi, budaya dan konteks pendidikan yang ada di Indonesia dan Malaysia.

Berbagai program untuk mengurangi stres selama masa pandemi telah banyak dilakukan seperti dengan pelatihan manajemen stres (Rochani, 2020), pelatihan psikoedukasi (Djudiyah, 2021), dan pelatihan *self-instruction* (Nurmaliyah, 2014). Pelatihan-pelatihan tersebut ternyata dapat mengurangi stres para peserta kegiatan. Oleh karena itu, pelatihan psikoedukasi dalam pengabdian ini dirancang secara komprehensif dengan tujuan melatih peserta dalam penggunaan psikoedukasi dengan menyertakan materi relaksasi sebagai bagian dari manajemen stres dan pelatihan *self-instruction* yang nantinya dapat diterapkan kepada peserta didik. Psikoedukasi sebagai salah satu intervensi yang dikenal dalam *cognitive behavioural therapy* (CBT) terbukti efektif untuk membantu orang dengan stres dan gangguan kecemasan (Agustini, 2018; Hidayati, 2019; Rustam, 2020).

Pelatihan psikoedukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi guru bimbingan dan konseling dalam memfasilitasi siswa yang mengalami permasalahan psikologis melalui kegiatan yang menarik, mudah diaplikasikan dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Kompetensi yang diukur meliputi kemampuan analisis gejala stres dan perancangan program psikoedukasi. Pelatihan ini merupakan ekstensi dari kegiatan kerjasama antara program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY) dengan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Malaysia dalam bidang penelitian psikoedukasi. Kegiatan ini akan

dilakukan secara bersama-sama antara UMBY dan UKM Malaysia dengan peserta guru bimbingan dan konseling dan mahasiswa bimbingan dan konseling yang ada di Indonesia dan Malaysia.

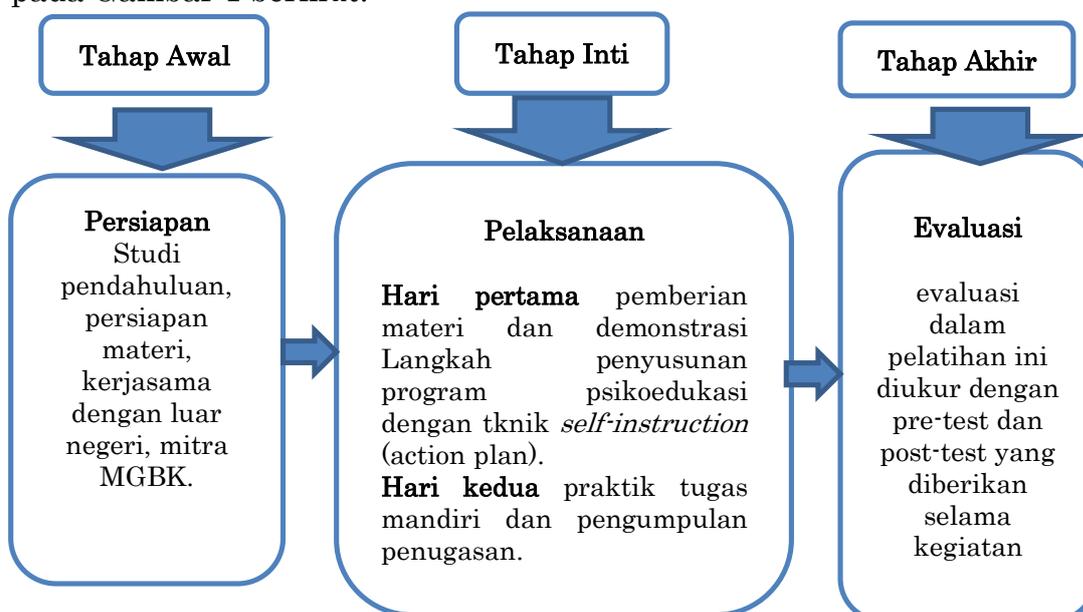
B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah pelatihan secara online dengan menggunakan aplikasi *Zoom*. Mitra dalam kegiatan pelatihan ini adalah 30 peserta dari MGBK di Indonesia dan 10 peserta dari Malaysia. Namun demikian karena minat terhadap pelatihan ini cukup tinggi jumlah peserta yang mengikuti adalah 122 orang. Terdapat lima pemateri dalam pelatihan ini yang berasal dari Indonesia dan Malaysia, seperti terlihat pada Table 1.

Tabel 1. Materi Pelatihan dan Pemateri

No	Materi	Pemateri
1	Mengenal Gambaran Umum Stres	Prof. Madya. Dr. Salleh Amat
2	Apa itu Stres Akademik?	Luky Kurniawan, M. Pd.
3	Faktor dan Resiko Stres Akademik	Eka Aryani, M. Pd.
4	Fakta tentang Stres Akademik: Kuis Benar atau Salah	Natri Sutanti, M. A.
5	<i>Action Plan</i> untuk Stres Akademik	Palasara Brahmani Laras, M.Pd.

Pelatihan psikoedukasi sebagai sebuah sarana pembelajaran eksperiensial perlu disusun tidak hanya pemberian materi atau pengetahuan tetapi perlu dilengkapi dengan pengalaman langsung menjadi bagian dari psikoedukasi itu sendiri, simulasi dan evaluasi (Supratiknya, 2011). Pelatihan ini disusun terdiri dari lima kegiatan utama yang dilakukan selama dua hari Adapun alur dalam kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pelatihan

Hari pertama peserta diberikan materi tentang pemahaman stres akademik dan faktor penyebabnya serta mengikuti simulasi pelaksanaan psikoedukasi secara langsung yang dikemas dalam kegiatan Kuis Benar atau Salah. Pada hari pertama juga didemonstrasikan langkah-langkah penyusunan program psikoedukasi dengan *self-instruction* yang diberi judul “*Action Plan* untuk Stres Akademik”. Sementara hari kedua digunakan untuk praktik tugas mandiri dan pengumpulan penugasan yang nantinya akan dievaluasi. Adapun langkah-langkah dan metode pelaksanaan pelatihan, seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Langkah Pelaksanaan Pelatihan

No	Aktivitas	Metode
1	Materi/ <i>Transfer of Knowledge</i> : a. Mengenal Gambaran Umum Stres b. Apa itu Stres Akademik? c. Faktor dan Resiko Stres Akademik	Pemaparan materi, tanya jawab dan diskusi
2	Simulasi Psikoedukasi: Fakta tentang Stres Akademik: Kuis Benar atau Salah	Menyimulasikan langsung psikoedukasi untuk peserta didik
3	Praktik Merancang Program: <i>Action Plan</i> untuk Stres Akademik	Pemaparan materi, demonstrasi, peserta praktik langsung dan tanya jawab
4	Pendampingan dan Penugasan	Pemberian petunjuk pengerjaan penugasan secara mandiri.
5	Monitoring dan Evaluasi	Analisis data setelah kegiatan workshop.

Monitoring dan evaluasi dalam pelatihan ini diukur dengan *pre-test* dan *post-test* yang diberikan selama kegiatan. Mengingat target capaian pelatihan ini adalah kompetensi kemampuan maka *pre-test* dan *post-test* diukur dengan menggunakan instrumen kuesioner dengan pertanyaan terbuka untuk mengungkap kemampuan analisis dan perencanaan peserta. Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah peserta mampu menunjukkan kemampuan analisis stres akademik di sekolah masing-masing dan mampu merancang rencana bantuan berupa program psikoedukasi yang sesuai dengan kriteria baik yaitu minimal skala 3,8 dari 5 (rentang skala penilaian yang telah dibuat tim pengabdian).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Materi/*Transfer of Knowledge*

Pada tahap *transfer of knowledge* terdapat tiga materi yang disampaikan untuk memberikan pemahaman tentang stres secara umum, konsep stres akademik dan faktor penyebab. Berikut ini ringkasan proses penyampaian masing-masing materi.

a. Mengenal Gambaran Umum Stres

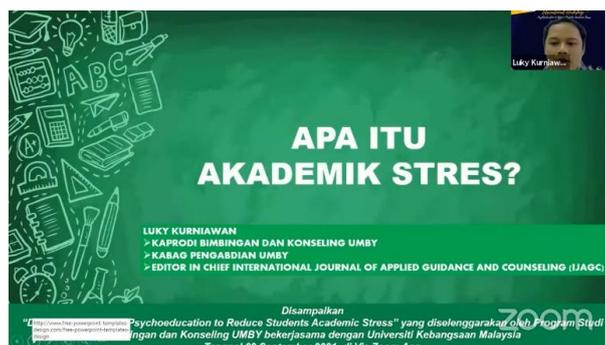
Materi ini disampaikan oleh Prof. Madya. Dr. Salleh Amat sebagai perwakilan pemateri dari Universiti Kebangsaan Malaysia. Pemateri memulai dengan memberikan pertanyaan terkait makna stres secara umum, kemudian menyampaikan konsep stres positif dan negative. Dalam pemaparannya materi yang disampaikan meliputi pengertian stres, gejala stres, stres yang terjadi selama pandemi dan berbagai upaya yang dilakukan untuk mengurangi stres secara umum dan termasuk stres akademik. Adapun dokumentasi pemaparan materi, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Materi Mengenal Gambaran Umum Stres

b. Apa itu Stres Akademik?

Setelah memahami konsep stres secara umum, materi dilanjutkan oleh Luky Kurniawan, M. Pd. yang membahas secara spesifik stres akademik. Pemateri mengawali dengan memberikan ice breaking untuk mengembalikan fokus para peserta sebelum menyampaikan materi tentang pengertian stres akademik, tipe stres, dan gejala stres akademik. Dokumentasi pemaparan materi ini, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Materi Apa itu Stres Akademik

c. Faktor dan Resiko Stres Akademik

Materi ini disampaikan oleh Eka Aryani, M. Pd. Pemateri menjelaskan tentang berbagai faktor yang mempengaruhi terjadinya stres akademik pada siswa. Selain itu pemateri juga memaparkan tentang resiko dan contoh kasus stres akademik pada peserta didik. Dokumentasi pemaparan materi, seperti terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Materi Faktor dan Resiko Stres Akademik

2. Simulasi Psikoedukasi

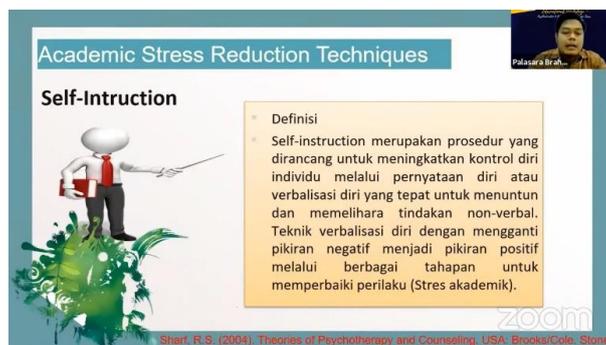
Simulasi psikoedukasi ini difasilitasi oleh Natri Sutanti, M. A. Kegiatan ini dilakukan pada sesi kedua setelah materi gambaran umum stres. Dalam kegiatan ini peserta diminta untuk secara aktif dan interaktif memahami konsep stres akademik, gejala, faktor dan alternatif solusi yang dapat dilakukan melalui kuis benar dan salah. Sesi ini bertujuan untuk menyimulasikan kegiatan psikoedukasi dan sekaligus menjadi pembelajaran eksperiensial bagi peserta. Adapun dokumentasi simulasi psikoedukasi dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Simulasi Psikoedukasi (*Experiential Learning*)

3. Praktik Merancang Program

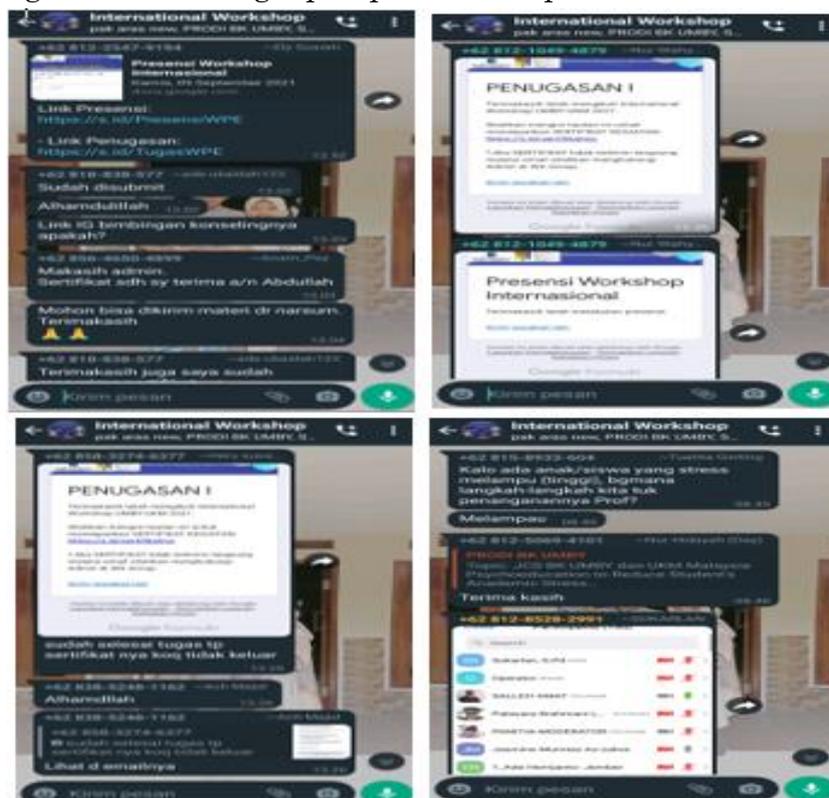
Kegiatan ini terdiri dari pemaparan materi dan demonstrasi teknik *self-instruction* oleh Palasara Brahmani Laras, M.Pd. Pemateri menyampaikan tentang berbagai teknik untuk membantu siswa mereduksi stres akademiknya. Setelah pemaparan materi, dilanjutkan dengan praktik cara menerapkan salah satu teknik yaitu *self-instruction*. Peserta diajak secara interaktif untuk mempraktikkan teknik tersebut. Dokumentasi lengkap sesi materi dapat diakses melalui laman berikut <https://youtu.be/E0IBCcapB-0U>, sementara untuk materi ini dapat dilihat pada Gambar 6.



Gambar 6. Praktik Merancang Program Psikoedukasi

4. Pendampingan dan Penugasan

Sebagai bagian komprehensif dari kegiatan pelatihan ini, peserta diminta untuk menyelesaikan penugasan yang diberikan yaitu merancang program psikoedukasi untuk peserta didik setelah kegiatan hari pertama. Mentoring dan pendampingan dilakukan melalui group WhatsApp dimana peserta dapat menanyakan tentang penugasan yang diberikan. Seluruh peserta yang hadir dapat mengumpulkan penugasan tepat waktu dan selanjutnya dianalisis oleh tim pengabdian. Adapun dokumentasi pendampingan dalam WA grup dapat di lihat pada Gambar 7.



Gambar 7. Dokumentasi pendampingan

5. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi peningkatan kemampuan analisis dan merancang program untuk mereduksi stres akademik pada peserta didik dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test*. Mengingat hasil yang diukur dalam kegiatan ini adalah pemahaman, maka hasil *pre-test* dan

post-test adalah data kualitatif yang kemudian di lakukan konversi dalam bentuk skala 1-5 sesuai dengan indikator penilaian yang telah ditentukan oleh tim pengabdian. Peningkatan rata-rata aspek pemahaman analisis dan program untuk mereduksi stress akademik dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Peningkatan Berdasarkan Rata-rata *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Kompetensi	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1.	Analisis Gejala Stres Akademik	3,17	4,50
2.	Rancangan Program Psikoedukasi	3,06	4,61

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan sebesar 27% pada kompetensi analisis gejala stres akademik dan peningkatan sebesar 31% pada komponen rancangan program psikodukasi. Indikator keberhasilan sebesar 3,8 dari skala 5 yang telah ditentukan tercapai setelah pelaksanaan pelatihan ini. Berdasarkan hasil analisis *pre-test* dan *post-test* diketahui bahwa sebanyak 81% peserta mengalami peningkatan dalam hal analisis gejala stres akademik dan 92% peserta mengalami peningkatan dalam merancang program psikoedukasi untuk mereduksi stres akademik. Berdasarkan hasil pengabdian ini, program pengabdian lanjutan yang perlu dilakukan salah satunya adalah pelatihan manajemen stress khusus untuk guru. Pelatihan tersebut dimaksudkan untuk meningkatkan ketahanan psikologis guru itu sendiri dalam mendampingi siswanya yang mengalami stres akademik, sehingga proses pembelajaran di sekolah menjadi lebih optimal.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pelatihan psikoedukasi untuk mereduksi stres akademik peserta didik dengan peserta guru bimbingan dan konseling serta mahasiswa dapat diketahui bahwa pelatihan ini dianggap berhasil untuk meningkatkan kompetensi dalam menganalisis gejala stres akademik dan merancang program psikoedukasi. Selama kegiatan peserta berperan aktif dengan bertanya dan berdiskusi serta mempraktikan langsung teknik psikoedukasi *self-instruction*. Hasil analisis sederhana *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa indikator keberhasilan kegiatan pelatihan ini tercapai. Terdapat peningkatan sebesar 27% pada kompetensi analisis gejala stres akademik dan peningkatan sebesar 31%. Selain itu dapat disimpulkan bahwa sebanyak 81% peserta mengalami peningkatan dalam kemampuan analisis gejala stres akademik dan 92% peserta mengalami peningkatan dalam merancang program psikoedukasi untuk mereduksi stres akademik. Pelatihan lanjutan yang dapat dilakukan adalah penguatan ketahanan psikologis guru dengan pelatihan manajemen stress kepada guru dalam rangka meningkatkan kompetensi guru bimbingan dan konseling dalam memfasilitasi peserta didik di sekolah. Pelatihan tersebut nantinya akan dapat menguatkan guru

dengan tuntutan beban kerja yang tinggi disertai tanggung jawab untuk mendampingi siswa dengan indikasi stres akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian, Pengabdian Masyarakat dan Kerjasama, Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Terima kasih juga disampaikan kepada Universiti Kebangsaan Malaysia yang telah bersedia bekerja sama dalam melaksanakan program pengabdian bersama dan Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) di Indonesia yang telah berkenan menjadi mitra dalam pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustini. (2018). Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Fobia Darah Pada Usia Dewasa Awal. *Biopsikososial*, 2(1), 89–105.
- Anwar, Z., & Djudiyah. (2021). Pengembangan program psikoedukasi untuk mengelola stres, cemas, dan depresi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Cognicia*, 9(1), 1–5.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Grubic, N., Badovinac, S., & Johri, A. M. (2020). Student mental health in the midst of the COVID-19 pandemic: A call for further research and immediate solutions. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 517–518. <https://doi.org/10.1177/0020764020925108>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Itjen kemdikbud. (2020). *Dampak Positif-Negatif Corona di Dunia Pendidikan*. <https://itjen.kemdikbud.go.id/public/post/detail/dampak-positif-negatif-corona-di-dunia-pendidikan>
- KPAI. (2020). *Ada 246 Aduan di KPAI soal Belajar Daring, Peserta didik Keluhkan Tugas Menumpuk-Kuota*. www.kpai.go.id/berita/ada-246-aduan-di-kpai-soal-belajar-daring-peserta-didik-keluhkan-tugas-menumpuk-kuota
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Considerations for Practice, Research, and Policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205–225. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>
- Makwa, D. J., & Hidayati, E. (2019). Cognitive Behaviour Therapy dengan Teknik Mind Over Mood untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Menyeluruh. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 4(1), 15–34.
- Myschoolchildren. (2020). *List of All Secondary Schools in Perak (Total 250)*. http://myschoolchildren.com/data/SEK_MEN_Perak.htm
- Nurmaliah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282.
- Rochani. (2020). Pelatihan Manajemen Stres untuk Mereduksi Tingkat Stres Guru Selama Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Horizon Pedagogia*, 1(1), 11–21. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jhp/article/download/10421/6783>

- Rustam, A. M. (2020). *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi* [Universitas Bosowa Makassar]. <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/124/AdluMulkiRustam4514091022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., Hossain, S. F. A., & Sukayt, A. (2020). Psychological Impact of COVID-19 and Lockdown among University Students in Malaysia: Implications and Policy Recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6206. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176206>
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang Program dan Modul Psikoedukasi* (II). Universitas Sanata Dharma.
- UMM. (2020). *Data SMA dan SMK Propinsi D I Yogyakarta*. Universitas Muhammadiyah Malang. <http://www.umm.ac.id/id/pages/d-i-yogyakarta/data-sma-dan-smk-propinsi-d-i-yogyakarta.html>
- Zhang, J., Lu, H., Zeng, H., Zhang, S., Du, Q., Jiang, T., & Du, B. (2020). The differential psychological distress of populations affected by the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 49–50. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.031>