

## Pengembangan Inventori Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri Kota Malang

Imamah Yulinawati<sup>1</sup>, Khairul Bariyyah<sup>2</sup>, Devi Permatasari<sup>3</sup>  
Prodi Bimbingan & Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas  
Kanjuruhan Malang<sup>1,2&3</sup>

Email: imamahyulinawati@yahoo.com<sup>1</sup>, khairulbariyyah@unikama.ac.id<sup>2</sup>,  
devipermatasari@unikama.ac.id<sup>3</sup>

### Abstract:

*This development research aims to produce an academic stress scale to measure the stress level of students who have high validity and reliability. So that it can facilitate counselors in helping students with academic stress problems. This development research uses a method or strategy developed by Borg and Gall involving 300 students. The sample of this study were junior high school students aged 13-16 years who were selected with cluster random sampling technique, Pearson Product Moment data analysis, Cronbach Alpha, normality test and factor analysis. This development research resulted in academic stress instruments consisting of 31 valid items and 15 correlating factors. So that the final results of this academic stress inventory can be used to measure students' academic stress levels.*

**Keyword:** Inventory, Academic Stress, Junior High School Students

Received August 23, 2018; Revised September 10, 2018; Accepted October 01, 2018

**How to Cite:** Yulianawati, I., Bariyyah, K., & Permatasari, D. (2018). Pengembangan Inventori Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri Kota Malang. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(1), 30-35.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2018 by author and Universitas Kanjuruhan Malang.

### PENDAHULUAN

Sekolah selain sebagai tempat individu mendapat sebuah pengetahuan, dan suatu pembelajaran, sekolah juga dapat memicu timbulnya stres akademik yang dialami oleh peserta didik. Sekolah merupakan sumber stres yang utama bagi anak. Hal ini dapat dipahami dengan lebih banyaknya peserta didik menghabiskan waktunya di sekolah (Desmita, 2009). Selain sudah banyak waktu yang telah di habiskan disekolah, dalam waktu yang bersamaan peserta didik dihadapkan dengan berbagai masalah yang ada di dalam sekolah, misalnya perubahan sosial yang terjadi dalam lingkungan sekolah, kurikulum sekolah, peraturan sekolah, tugas-tugas, pekerjaan rumah, dan masyarakat sekolah seperti: teman sebaya, kepala sekolah, guru-guru mata pelajaran, guru wali kelas. Dan ketidakmampuan peserta didik dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang ada di sekolah ini lah yang pada akhirnya menjadi sumber stres yang mereka alami karena mereka menganggap bahwa tuntutan-tuntutan tersebut diluar batas kemampuan yang mereka miliki (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Stres yang dialami siswa di sekolah merupakan reaksi dari beban pikiran, dan perasaan siswa atas masalah yang dipersepsi negatif, sehingga siswa tidak mampu menyampaikan pendapat, mengumpulkan informasi dari orang lain, dan bertingkah laku positif. Akibat dari ketidakmampuannya ini, siswa sulit mengenali masalah utama yang terjadi dalam dirinya, dan menganggap orang lain atau lingkungannya

sebagai penyebab masalah yang ia alami (Nurmaliyah, 2014). Apa empat tuntutan sekolah yang dapat menjadi sumber stres bagi siswa, yaitu *physical demands* (tuntutan fisik) adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah meliputi: perlengkapan atau sarana/prasarana penunjang pendidikan, *schedule* atau daftar pelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah, keamanan dan penjagaan (*security and maintenance*) sekolah, keadaan iklim ruangan kelas, temperatur yang tinggi (*temperature extreme*), pencahayaan dan penerangan (*lighting and illumination*), *task demands* (tuntutan tugas) adalah tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh para siswa yang dapat membuat perasaannya tertekan, *role demands* (tuntutan peran) tuntutan peran secara tipikal berkaitan dengan harapan tingkah laku yang dikomunikasikan oleh pihak sekolah (kepala sekolah, guru-guru, dan pegawai) serta oleh orangtua dan masyarakat kepada siswa, seperti harapan memiliki nilai yang bagus, mempertahankan nama baik dan keunggulan sekolah, memiliki sikap dan tingkah laku yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, harapan berpartisipasi dalam memajukan kehidupan masyarakat, menguasai keterampilan yang dibutuhkan di lapangan pekerjaan atau perusahaan, dan sebagainya (Desmita, 2009), dan *interpersonal demands* (tuntutan interpersonal) adalah tuntutan seberapa berhasil seorang siswa dalam melakukan komunikasi sosial di lingkungan sekolah dengan baik. Selain beberapa tuntutan di atas stres akademik juga dapat disebabkan oleh sebuah tuntutan untuk mencapai kelas yang lebih tinggi, tuntutan untuk menyelesaikan tugas, tuntutan untuk mendapatkan nilai tinggi dalam ujian, keputusan untuk memilih jurusan, kecemasan menghadapi ujian dan mengatur waktu belajar (Bariyyah, 2015).

Masalah stres akademik yang di hadapi peserta didik jika dibiarkan akan berdampak pada stres yang berkepanjangan yang akan menimbulkan efek terhadap kondisi fisik dan mental anak seperti menurunnya kekebalan tubuh sehingga membuatnya rentan terkena penyakit, menderita kelelahan mental (depresi dan kecewa) sehingga menimbulkan perilaku bereaksi diluar kelas, perilaku yang aneh, melukai diri sendiri, ledakan emosi dll (Albana, 2007). Menghadapi beban pelajaran yang dirasa cukup berat di sekolah akan dapat menimbulkan stress pada remaja, terutama bagi remaja, mengingat pada masa ini remaja pada umumnya mengalami tekanan dari pihak sekolah dan dari orang tua untuk memperoleh nilai yang tinggi (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013). Masalah ini dapat di cegah dan di atasi apabila guru bimbingan dan konseling memperhatikan dengan baik bagaimana kondisi peserta didiknya. Dalam memberikan layanan dan bantuan kepada siswa baik untuk mengatasi atau mencegah terjadinya stres akademik seorang konselor membutuhkan sebuah instrumen alat ukur yang dapat digunakan untuk mengetahui informasi dan memperoleh data sehingga konselor dapat memberi bantuan atau tindakan untuk peserta didiknya adalah inventori stres akademik.

Inventori adalah sejenis kuesioner atau daftar beberapa item pertanyaan yang harus dijawab oleh responden secara singkat, item pertanyaan dapat berupa kalimat tanya atau kalimat berita (Marlina, Arifin Ahmad, & Pandang, 2015). Inventori ialah suatu alat ukur yang dapat menilai ada atau tidaknya suatu tingkah laku yang ada pada diri seseorang (Chalpin, 2006). Dalam penyusunan skala psikologis hal yang harus di tempuh adalah melalui prosedur sebagaimana berikut yaitu: 1) identifikasi tujuan, 2) operasionalisasi konsep, 3) penskalaan, 4) penulisan item, 5) uji coba, 6) analisis sistem pengujian reliabilitas dan validitas, 9) hasil akhir (Azwar, 2007).

Inventori stres akademik perlu dikembangkan karena 1) belum adanya inventori stres akademik, 2) Minimnya instrumen alat ukur stres akademik, 3) Memudahkan konselor dan peserta didik. Tetapi seperti alat ukur pada umumnya inventori stres akademik ini juga mempunyai kekurangan dan kelebihan, kelebihan yaitu 1) konselor lebih mudah dalam mengetahui tingkat stres yang dialami peserta didiknya, 2) pengisian inventori mudah, 3) mempermudah konselor dalam memeberikan layanan. Sedangkan kekurangan dari instrumen ini yaitu 1) Instrumen stres akademik ini hanya digunakan untuk siswa SMP dengan rentan usia 13-16 tahun, 2) Instrumen produk pengembangan ini merupakan hasil uji coba yang dilakukan dengan responden tertentu, yakni SMP Malang, Sehingga Penggunaannya hanya terbatas di SMP Malang saja. Tujuan dikembangkannya instrument stres akademik ini adalah untuk membantu memudahkan seorang konselor untuk mendapat informasi berkaitan dengan stres akademik yang dialami siswanya dan membantu seorang konselor dalam menyusun proram layanan atau bimbingan baik berupa bantuan ataupun layanan pencegahan yang akan diberikan kepada peserta didik yang berhubungan dengan stres.

## **METODE PENELITIAN**

Pengembangan inventori stres akademik ini menggunakan model/strategi pengembangan yang dikembangkan oleh Borg dan Gall. Penelitian pengembangan ini telah melalui beberapa uji coba sebelum mendapatkan hasil akhir. Dalam penelitian ini yang dikembangkan adalah inventori stres akademik untuk siswa SMP, inventori ini menghasilkan beberapa pernyataan terkait stres akademik yang nantinya akan diisi

oleh peserta didik sesuai dengan keadaan dirinya. Inventori stres akademik ini telah dinilai oleh uji ahli yang berarti inventori stres akademik ini mempunyai keterkaitan antara variabel dengan indikator, indikator dengan deskriptor, dan indikator dengan pernyataan.

Sample penelitian pengembangan ini adalah 300 siswa dari 3 SMP Negeri di Kota Malang sebagai populasi penelitian, Prosedur teknik yang digunakan dalam pengambilan subyek uji lapangan utama adalah *Cluster random sampling* yaitu mengidentifikasi populasi sekolah yaitu sebanyak 27 SMPN di kota Malang, kemudian menyusun kategori cluster tinggi, sedang, rendah berdasarkan data Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB 2017) SMP Negeri di kota Malang. Dengan instrumen berbentuk skala likert sebagai alat untuk mengumpulkan data dengan lembar penelian yang selanjutnya dilakukan penskoran pada setiap item jawaban dengan skor (SS) = 4, (S) = 3, (KS) = 2, (TS) = 1 untuk pernyataan favorable, dan skor (SS) = 1, (S) = 2, (KS) = 3, (TS) = 4 untuk pernyataan favorable. Dari hasil penskoran tersebut dapat dilihat keadaan stres akademik siswa tersebut berada pada kategori apa.

Analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan data kualitatif yang diperoleh dari hasil uji ahli dianalisis secara diskriptif, sedangkan data kuantitatif dianalisis dengan menggunakan rumus-rumus statistik untuk menetapkan bobot nilai skala, mencari koefisien validitas dan reliabilitas instrument, dan melakukan analisis faktor. Sedangkan untuk menghitung koefisien validitas digunakan korelasi *Product Moment Pearson* (Onwuegbuzie, Daniel, & Leech, 2007) sedangkan untuk menghitung korelasi antara skor tiap item dengan skor total inventori dan untuk mencari korelasi reliabilitas digunakan rumus cronbach alpha / rumus alpha, dengan taraf signifikan yang digunakan untuk uji validitas inventori stres akademik yaitu  $> 0,3$  dan jika hasil yang diperoleh  $< 0,3$  maka dapat dinyatakan bahwa inventori stres akademik tersebut tidak valid. Sedangkan teknik *One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test* (Lopes, 2011) digunakan untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal, data dikatakan normal apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,5 dan sebaliknya jika nilai signifikan kurang dari 0,5 maka data tersebut tidak berdistribusi normal, dan untuk mengetahui kelayakan dari seluruh butir pernyataan inventori stres akademik digunakan analisis KMO-MSA dengan  $p > 0,5$  dengan  $p < 0,05$ , pada analisis ini dilakukan penentuan jumlah faktor yang mewakili variabel-variabel yang akan dianalisis dengan didasarkan pada besarnya *eigenvalue*. Semua metode perhitungan statistik menggunakan SPSS 16.0.

## HASIL

Hasil dari pengembangan inventori stres akademik berdasarkan kisi-kisi pengembangan di hasilkan 113 item pernyataan yang dilanjutkan dengan melakukan uji ahli kepada dua ahli BK dan satu ahli Bahasa, uji ahli ini dilakukan dengan memberikan hasil inventori stres akademik yang kemudian akan diberikan penilaian oleh para ahli sehingga inventori ini layak sebelum dilakukannya uji coba lapangan awal oleh peneliti. Jadi setelah melakukan uji ahli dan peneliti memperbaiki sesuai dengan saran para ahli dihasilkan 113 item pernyataan yang dinyatakan layak dan dapat digunakan untuk uji coba lapangan awal.

Inventori stres akademik pertama kali di uji coba di salah satu SMP Negeri kota Malang dengan jumlah responden 30 siswa. Hasil uji coba lapangan awal ini setelah data dihitung menghasilkan 56 item pernyataan yang valid dan 57 pernyataan yang tidak valid, kemudian 56 item yang dinyatakan valid siap untuk di berikan kepada responden uji lapangan utama dengan 300 siswa dari 3 SMP Negeri Kota Malang. Uji lapangan utama ini menghasilkan 31 item pernyataan yang valid dengan hasil uji reliabilitas sebesar 0.938 yang berarti inventori ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Hasil ini sesuai dengan pendapat (Azwar, 2015) yang mengatakan bahwa semakin tinggi koefisien reliabilitas berarti semakin tinggi reliabilitasnya.

Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas selanjutnya dilakukan uji normalitas pada hasil inventori stres akademik ini yang menghasilkan nilai 0,002 yang berarti angka itu lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan instrumen stres akademik ini berdistribusi normal. Sedangkan analisis KMO-MSA digunakan untuk menganalisis faktor inventori stres akademik siswa SMP Negeri Kota Malang yang menghasilkan nilai sebesar 0,827 dengan *sig* 0,000 yang artinya angka tersebut sudah diatas 0,5. Faktor yang dihasilkan dari analisis ini adalah 9 faktor yang saling berkaitan pada setiap item-item.

Sehingga hasil akhir dari pengembangan inventori stres akademik ini menghasilkan 31 item pernyataan yang memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi dan dapat dijadikan alat ukur. Berikut butir pertanyaan inventori stres akademik untuk siswa SMP.

**Tabel 1. Hasil Inventori Stres Akademik Siswa SMPN Kota Malang**

**Nama** :  
**Jenis Kelamin** :  
**Usia** :  
**Sekolah** :  
**Kelas** :  
**No. Absen** :

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1.	Ketika suasana kelas gaduh saya merasa pusing				
2.	Saya tidak merasakan sakit kepala ketika mengikuti pelajaran dengan suasana kelas yang gaduh				
3.	Saya tertidur ketika proses pembelajaran dalam kelas				
4.	Ketika jam sekolah terlalu panjang saya merasa tegang				
5.	Saya berkeringat ketika mengikuti pelajaran dengan suasana tegang				
6.	Saya gemetar ketika guru menyuruh mengerjakan soal di papan tulis				
7.	Saya senang ketika ditunjuk untuk membacakan puisi di depan kelas				
8.	Saya cemas ketika mengikuti pelajaran dengan guru yang killer				
9.	Saya berusaha berfikir positif ketika banyak masalah				
10.	Saya bosan saat di kelas ketika guru yang mengajar tidak enak				
11.	Saya dijauhi teman-teman ketika marah tanpa sebab				
12.	Saya merasa gugup ketika berhadapan dengan banyak orang				
13.	Saya optimis dalam mencapai cita-cita				
14.	Ketika berada dalam keramaian saya tidak bisa berfikir				
15.	Saya adalah individu yang bisa menyesuaikan suasana apapun di dalam kelas				
16.	Ketika guru menjelaskan saya mudah memahami				
17.	Sebelum berangkat ke sekolah saya memeriksa terlebih dulu isi tas saya				
18.	Ketika mendapat masalah saya akan menghadapi dengan bijak				
19.	Saya berusaha menikmati pelajaran dengan suasana apapun di kelas				
20.	Saya adalah orang memikirkan terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan				
21.	Saya akan berusaha mengerjakan tugas tepat waktu				
22.	Saya bisa mengatur waktu belajar				
23.	Ketika teman berbohong saya malas menyapa				
24.	Saya akan menyalahkan orang lain ketika keinginan tidak tercapai				
25.	Saya akan mengevaluasi diri ketika keinginan tidak tercapai				
26.	Saya akan meninggalkan teman yang tidak memberikan jawaban ketika ujian				
27.	Saya akan menyalahkan teman-teman satu kelompok ketika hasil diskusi mendapatkan nilai kurang				
28.	Saya bersikap kurang sopan kepada guru ketika di luar sekolah				
29.	Ketika mengerjakan tugas saya berhati-hati				
30.	Saya tidak bisa menerima masukan dari orang lain ketika diskusi				
31.	Ketika berselisih paham saya tetap menyapa teman-teman				

**PEMBAHASAN**

Inventori diartikan sebagai kumpulan pertanyaan-pertanyaan yang sengaja dirancang untuk mengukur sesuatu seperti kepribadian, minat, aktivitas sosial, tingkah laku, dan sebagainya (Cronbach, 1984; Aiken, 1988). Salah satu cara yang populer untuk mempelajari kepribadian ialah menyusun inventori yang berisi pertanyaan-pertanyaan singkat tentang tingkah laku dan perasaan individu. Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan suatu inventori stres akademik yang diharapkan dapat membantu konselor dalam memberikan layanan dan bantuan kepada peserta didik terkait dengan stres akademik, dengan cara memberikan siswa suatu angket berisi pernyataan-pernyataan yang harus di pilih siswa sesuai dengan keadaan dirinya. Namun dari hasil wawancara yang dilakukan pada sekolah-sekolah yang akan dijadikan populasi penelitian didapatkan hasil bahwa masih belum adanya alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres akademik menjadikan permasalahan berkaitan dengan stres akademik masih kurang mendapat perhatian dari guru BK. Oleh karena itu pengembangan inventori stres akademik ini dibutuhkan dan diharapkan dapat membantu peserta didik dan guru BK.

Dalam mengembangkan inventori stres akademik ini ada beberapa tahapan untuk menghasilkan suatu produk inventori, dimulai dari mengembangkan produk, menguji produk (uji ahli) dilanjutkan dengan uji coba produk dan analisis validitas dan reliabilitas, kemudian di lanjutkan dengan uji lapangan utama dan merevisiproduk sampai mendapatkan sesuai dengan tujuan penelitian pengembangan yang diharapkan. Dari serangkaian tahapan awal yang dilakukan dalam pengembangan inventori stres akademik ini peneliti melanjutkan dengan uji lapangan utama yang di lakukan pada 3 sekolah SMPN Kota Malang dengan kurang lebih 300 populasi setiap sekolah dan data yang didapatkan dari 3 sekolah tersebut kemudian di uji validitas, uji reliabilitas dan analisis faktor sehingga didapatkan hasil akhir 31 item pernyataan yang valid dan reliabel.

Sebelum menyebar inventori stres akademik peneliti menjelaskan terlebih dahulu bagaimana prosedur pengadministrasian inventori, siswa harus memberikan jawaban terhadap pernyataan dalam skala yang telah disediakan lembar jawaban tersendiri. Dengan memperlihatkan kepada siswa, mana yang lembar skala dan mana yang lembar jawabannya. Selanjutnya peneliti menuntun siswa untuk menuliskan identitas pribadinya (namanya, jenis kelaminnya, dll) sebagaimana yang tercantum dalam lembar jawaban). Setelah siswa mengisi semua skala yang telah diberikan selanjutnya peneliti melakukan penskoran untuk setiap skala yang telah di isi siswa dengan skor (SS) = 4, (S) = 3, (KS) = 2, (TS) = 1 untuk pernyataan favorable, dan skor (SS) = 1, (S) = 2, (KS) = 3, (TS) = 4 untuk pernyataan unfavorable. Dari hasil penskoran tersebut dapat dilihat keadaan stres akademik siswa tersebut berada pada kategori apa. Dengan skor 31 – 62 dalam kategori rendah, 63 – 94 pada kategori tinggi, dan kategori sangat tinggi dengan skor 95 – 126. Kategori-kategori tersebut memiliki makna interpretatif sebagaimana dijelaskan dalam table 2 berikut ini:

**Tabel 2. Kategori Skor**

<b>Kategori</b>	<b>Interpretasi</b>
Tinggi	Siswa memiliki tingkat stress pada level yang sangat tinggi, siswa tidak mampu menanggapi setiap masalah akademik yang terjadi pada dirinya secara baik.
Sedang	Siswa memiliki tingkat stress pada level yang sedang berarti siswa kurang mampu menyelesaikan masalah akademik yang terjadi pada dirinya dan membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikannya.
Rendah	Siswa memiliki tingkat stress pada level yang rendah, siswa mampu menyelesaikan masalah-masalah akademik yang terjadi.

Dari 31 pernyataan inventori stres akademik sebagai hasil akhir dari penelitian pengembangan ini yang memiliki reliabilitas dan validitas yang tinggi inventori ini dapat digunakan konselor di sekolah untuk membantu mengukur tingkat stres akademik siswa dan membantu konselor dalam menyusun dan memberikan layanan untuk peserta didiknya terkait stres akademik.

**SIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dari hasil pengembangan inventori stres akademik yang dikembangkan dengan serangkaian pengujian yang diawali dari uji, uji coba utama yang dilanjutkan dengan uji coba lapangan dapat disimpulkan

pengembangan inventori stres akademik ini menghasilkan 31 item yang valid dan memiliki reliabilitas tinggi dari 113 item pernyataan dan menghasilkan 9 faktor yang saling berkorelasi.

Saran kepada konselor sekolah sebagai pemanfaat hasil pengembangan inventori stress akademik ini agar dapat dipergunakan sebaik baiknya untuk membantu menunjang pelayanan BK khususnya dalam stres akademik, sehingga konselor dapat memberikan layanan yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan siswa. Konselor juga dapat melakukan dan memberikan layanan seperti konseling individu ataupun konseling kelompok dengan topik bahasan tentang stres akademik. Serta saran untuk penelitian selanjutnya yang akan mengembangkan inventori stres akademik ini, sebaiknya mengembangkan inventori stres akademik untuk tingkat pendidikan yang lain dan dapat menggunakan subyek yang berbeda dengan subyek yang lebih besar untuk menentukan norma berdasarkan standarisasi maupun kriteria.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Albana, J. M. (2007). Sulit belajar (langkah praktis mengatasi stres belajar). Jakarta: Prestasi Pustaka Anak.
- Azwar, S. (2007). Validitas dan reliabilitas. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 44–46.
- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi. Ed. 2, Cet. VII. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bariyyah, K. (2015). The Effectiveness of Peer-Helping to Reduce Academic-Stress of Students. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 14(4), 176–181.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Chalpin, J. P. (2006). Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan Kartini Kartono). Jakarta. PT Radja Grafindo Persada.
- Desmita, D. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Lopes, R. H. C. (2011). Kolmogorov-smirnov test. In *International encyclopedia of statistical science* (pp. 718–720). Springer.
- Marlina, E., Arifin Ahmad, M., & Pandang, A. (2015). Pengembangan Inventori Peminatan Karir (IPK) sebagai Alat Ukur Arah Pilih Karir Siswa. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 1(1).
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stress akademik siswa menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282.
- Onwuegbuzie, A. J., Daniel, L., & Leech, N. L. (2007). Pearson product-moment correlation coefficient. *Encyclopedia of Measurement and Statistics*, 2(1), 751–756.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.