

PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK EFT (*EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMPN 1 DARANGDAN

Amira Nur Fajar¹, Siti Fatimah², Devy Sekar Ayu Ningrum³

¹ amiranurfajar@gmail.com, ² sitifatimah432@gmail.com, ³ devysekar@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstrak

The purpose of this research is to assist students in overcoming their academic stress using a group guidance module with the EFT (Emotional Freedom Technique) technique. This research uses research and development (R&D) methods using the Borg and Gall model. The sample used in this study were 8 students of class VIII SMPN 1 Darangdan. The results showed that the product developed at SMPN 1 Darangdan, namely the development of group guidance module media with the EFT (Emotional Freedom Technique) technique to overcome students' academic stress was very feasible to use, this is in line with the results of expert practitioner validation which is 90% "Very Eligible" and the validation of student responses to the product is 97% "Very Eligible" so that the group guidance module with the EFT (Emotional Freedom Technique) technique is categorized as suitable to be used to help overcome students' academic stress.

Keywords: Group, Guidance Module, EFT (Emotional Freedom Technique), academic stress

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu siswa dalam mengatasi stress akademiknya menggunakan modul bimbingan kelompok dengan Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*). Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D) dengan menggunakan model Borg and Gall. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas VIII SMPN 1 Darangdan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan di SMPN 1 Darangdan yaitu pengembangan media modul bimbingan kelompok dengan Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) untuk mengatasi stres akademik siswa sangat layak untuk digunakan, hal ini selaras dengan hasil validasi ahli praktisi adalah 90% "Sangat Layak" dan validasi dari respon siswa terhadap produk adalah 97% "Sangat Layak" sehingga modul bimbingan kelompok dengan Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dikategorikan layak digunakan untuk membantu mengatasi stress akademik siswa.

Kata Kunci: Modul, Bimbingan Kelompok, Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*), stres akademik

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hak asasi setiap warga negara Indonesia dan untuk itu setiap warga negara Indonesia berhak memperoleh pendidikan yang bermutu sesuai

dengan minat yang dimilikinya tanpa memandang status sosial, ekonomi, suku, etnis, agama dan gender. Pendidikan secara umum adalah suatu proses pembelajaran pengetahuan, keterampilan dan kebiasaan sekumpulan dari satu generasi ke generasi selanjutnya melalui pengajaran, pelatihan dan penelitian (M. Prawiro, 2018). Sedangkan menurut UU No. 20 Tahun 2003 (M. Prawiro, 2018) pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak bangsa dan negara.

Jenjang pendidikan menurut (R Hidayat 2019) merupakan tahapan Pendidikan yang diterapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang akan dicapai dan kemampuan yang akan dikembangkan. Menurut UU No. 20 tahun 2003 pasal 14, jenjang pendidikan formal di Indonesia sendiri di klasifikasikan dalam beberapa tahapan yang berbeda diantaranya Sekolah Dasar (SD) atau Madrasah Ibtidaiyah (MI) sekolah dasar yang ditempuh dalam waktu 6 tahun mulai dari kelas 1 sampai kelas 6, Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Madrasah Tsanawiyah (MTs) merupakan pendidikan formal yang dilakukan setelah lulus sekolah dasar dengan ditempuh dalam waktu 3 tahun, Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Madrasah Aliyah (MA) adalah pendidikan formal yang dilakukan setelah lulus sekolah menengah pertama dengan ditempuh dengan waktu 3 tahun juga, Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah bentuk satuan pendidikan yang menyelenggarakan Pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP atau MTs, Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK) adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal dalam binaan materi agama yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan dengan kekhasan agama Islam, Perguruan Tinggi adalah satuan pendidikan penyelenggara pendidikan tinggi. Jenjang pendidikan ini di klasifikasikan berdasarkan usia, tingkat kecakapan dan keahlian tiap siswanya. Selain itu jenjang pendidikan di Indonesia memiliki waktu tempuh yang berbeda antara satu dengan yang lainnya, hal ini bertujuan untuk memudahkan proses pengklasifikasian siswa dan kebijakan yang wajib dilakukan untuk meraih tujuan pembelajaran serta pendidikan.

Setiap individu di dunia ini mengalami fase perkembangan dalam hidupnya, tak terkecuali remaja. Remaja menurut Suntrock (Sofa Nabila, 2022) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mengandung

perubahan fisik, biologis, kognitif, psikososial, sosial emosional, dan bahasa. Perubahan fisik pada fase remaja yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti system sirkulasi, pencernaan, dan system respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja. Pada perkembangan kognitif, remaja berada pada tahap operasional formal dimana individu dapat berpikir secara abstrak, remaja mengembangkan gambaran tentang keadaan ideal, memecahkan masalah lebih sistematis dan berpikir lebih fleksibel dan kompleks. Perkembangan sosial pada fase remaja lebih luas dan lebih intim, remaja sudah mampu mengelola emosinya dan perkembangan bahaya yang semakin kompleks dan luas. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja adalah hereditas (ketentuan), nutrisi, hormone dan lingkungan.

Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Namun dalam proses pendidikan di sekolah peserta didik tidak jarang juga mengalami stres karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program di sekolah. Stres yang dialami siswa di lingkungan sekolah akan terakumulasi terhadap gangguan psikologis dan penyakit fisik Santrock, J. W (Hidayat, B. U. A. 2012). Stres yang sering dialami oleh siswa adalah stres akademik (Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. 2013). Stres akademik merupakan sumber stres yang terjadi pada setting sekolah Calagua (Azhar, A. 2015). Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampaui berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distress (Rahmawati, W. K. 2017; Adawiyah, R. 2017). Stres akademik adalah keadaan dimana peserta didik tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh academic stressor (Sayekti, E. 2017). Academic stressor yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati, W. K. 2017).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mutiara Fitriani (2021) di SMP Kota Padang mengenai Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Pada Saat Pembelajaran

Daring (Online) Di Kota Padang. Berdasarkan hasil yang diperoleh, ditemukan bahwa dari 228 orang siswa, 11 orang peserta didik (4.8%) berada dalam kategori rendah, dalam kategori sedang terdapat 124 orang peserta didik (54.4%), dan dalam kategori tinggi terdapat 93 orang peserta didik (40.8%). Oleh sebab itu, mayoritas siswa SMP di Kota Padang dapat dikatakan mengalami stres akademik saat melaksanakan pembelajaran daring/online. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Olga, Nitami (2018) mengenai Tingkat Stres Akademik Siswa SMP, penelitian ini mengatakan bahwa ujian nasional merupakan tes yang beresiko dan penyebab terjadinya stress akademik pada siswa.

Berdasarkan hasil yang diperoleh siswa yang mengalami stress akademik sangat tinggi berjumlah 14%, kategori stress akademik tinggi berjumlah 60,3%, dan kategori stress akademik rendah berjumlah 25%. Dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami stress akademik saat menghadapi ujian nasional tergolong tinggi yaitu sebesar 60,3%. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Rahmita Laily Muhtadini (2018) mengenai *Expressive Writing* Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) *Full Day School*. *Expressive Writing* ini yaitu menuliskan hal yang membebani dalam pikiran dan perasaan dalam bentuk tulisan selama 15-30 menit selama 3 hari berturut-turut, subjek yang digunakan adalah siswa kelas VII dan kelas VIII SMP Kartika IV Malang yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan stress akademik yang signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* dapat menurunkan stres akademik siswa.

Kondisi peserta didik yang mengalami stres akademik berdampak pada hasil belajarnya. Dalam jangka panjang, stres yang tidak diatasi dapat mempengaruhi mental siswa berupa kelelahan mental dan patah semangat yang menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku, seperti berbuat onar di dalam kelas, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, serta merusak diri sendiri melalui merokok, mengkonsumsi obat-obatan, dan alkohol. Sesuai dengan pengertian stres akademik di atas, perlu adanya upaya Guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau konselor untuk melakukan pengembangan pada praktik pelayanan BK untuk meningkatkan kualitas atau potensi siswa dalam mengantisipasi munculnya stres akademik siswa dengan mengakomodir faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya stres akademik.

Guru BK merupakan bagian integral dari proses pendidikan, maka secara sadar akan memposisikan diri untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam

upaya membantu peserta didik untuk mencapai perkembangan diri yang optimal sesuai cita-cita tujuan nasional. Guru BK (Dr. Hartono, M. Si, 2020) adalah pendidik profesional yang memiliki keahlian dalam bidang bimbingan dan konseling yang diwujudkan dalam penguasaannya terhadap standar kompetensi konselor berdasarkan mandat Permendiknas Nomor 27 Tahun 2008 tentang standar kualifikasi akademik dan standar kompetensi konselor. Berdasarkan pasal 8 Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 Guru BK wajib memiliki kualifikasi akademik, menguasai standar kompetensi, memiliki sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani dan mampu mewujudkan tujuan pendidikan nasional yang diamanatkan pada pasal 3 Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Guru BK (Dr. Hartono, M. Si, 2020) mengemban tugas untuk memberikan fasilitas kepada setiap peserta didik berupa pelayanan bimbingan bimbingan dan konseling agar mereka mampu mengikuti pembelajaran secara maksimal dengan memanfaatkan sumber belajar dalam upaya mengembangkan potensinya. Dengan demikian kedudukan Guru BK sebagai aspek penting dalam penyelenggaraan system Pendidikan formal di sekolah yang berperan menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling yang memandirikan peserta didik sebagai konseli. Tugas pokok Guru BK berupa kegiatan yaitu Menyusun rencana layanan bimbingan dan konseling, melaksanakan layanan bimbingan dan konseling, mengevaluasi proses dan hasil layanan bimbingan dan konseling dan melakukan perbaikan tindak lanjut memanfaatkan hasil evaluasi. Lalu untuk peran Guru BK itu sendiri yaitu mendampingi siswa dalam pengembangan belajar di sekolah, membantu siswa untuk mengenali diri mereka, menentukan cita-cita dan tujuan hidupnya serta Menyusun kerangka tujuan-tujuan tersebut, dan membantu menyelesaikan masalah yang menanggung proses belajar di sekolah.

Teknik yang telah digunakan untuk mengatasi stress akademik pada siswa ini adalah teknik *exspressive writing* oleh Rahmita (2018), dimana teknik *exspressive writing* merupakan teknik untuk menuliskan hal-hal yang membebani dalam pikiran dan oerasaan dalam bentuk tulisan selama 15-30 menit yang dianggap mampu menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMP. Selanjutnya teknik/solusi pengembangan media dalam penelitian ini adalah dengan modul bimbingan belajar dengan teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dimana modul ini dapat membantu guru BK dalam mengatasi stres

akademik siswa dengan menggunakan teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*). Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) ini merupakan teknik terapi meridian energi EFT merupakan terapi akupuntur versi sederhana, yang bekerja langsung pada sistem meridian di tubuh, EFT adalah teknik penyembuhan tubuh dan pikiran yang mengkombinasikan efek fisik dari perawatan meridian dengan efek mental dalam memfokuskan pada sakit atau permasalahan pada waktu yang bersamaan. EFT dapat dilakukan semua orang, dengan cara benar EFT efektif mengatasi keluhan fisik maupun emosional EFT bekerja mengatasi keluhan individu, EFT bekerja membebaskan pengguna dari rasa sakit baik fisik dan emosional baik akut dan kronis. Peneliti berusaha memberikan alternatif pencegahannya dengan membuat modul bimbingan kelompok untuk mengatasi stres akademik siswa.

METODE

Pada penelitian ini digunakan jenis metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). R&D merupakan jenis penelitian yang menciptakan suatu produk alih-alih menguji teori. Pemahaman ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Creswell (Sa'adah, 2020) dimana peneliti tidak hanya berfokus pada data, karena data mungkin tidak relevan dengan fakta sehingga harus ada analisis. Dengan menganalisis, peneliti akan memperoleh data yang relevan dengan fakta. Karena metode penelitian dan pengembangan tidak mementingkan teori hasil dan temuan. Namun penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan atau mengembangkan suatu produk. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 siswa kelas VIII untuk uji terbatas. Dalam menentukan validitasnya maka produk penelitian ini dilakukan validasi oleh ahli produk, ahli materi dan praktisi.

HASIL DAN PEMBAHASAN/HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Profil Tingkat Stres Akademik Siswa

Jml Responden	Total	Persentase	Keterangan
1	67	80%	Sangat tinggi
2	64	83, 75%	Sangat tinggi
3	66	82, 5%	Sangat tinggi
4	68	85%	Sangat tinggi

5	66	82, 5%	Sangat tinggi
6	67	83, 75%	Sangat tinggi
7	65	81, 25%	Sangat tinggi
8	69	86, 25%	Sangat tinggi

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik siswa tersebut, diperoleh melalui penyebaran angket stres akademik siswa yang dimodifikasi dari penelitian Imamah Yulinawati (2018). Hasil perangkat lunak IBM SPSS 25 di Tabel 1 profil tingkat stres akademik siswa, diketahui mayoritas responden sebanyak 8 orang ini memiliki tingkat stres akademik yang tinggi sebelum uji coba produk. Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik siswa dapat dikategorikan sangat tinggi, sehingga diperlukan perbaikan untuk mencapai kategori sedang atau rendah. Untuk mencapai itu, pelaksanaan layanan dapat diberikan secara berbeda, yaitu dengan memanfaatkan media Prezi sebagai media modul bimbingan kelompok dengan teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) untuk membantu mengatasi stres akademik siswa.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Software Microsoft Excel 2016*, tabel berikut adalah validasi oleh praktisi BK di sekolah dan hasil tanggapan siswa mengenai media modul bimbingan kelompok dengan teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*). Untuk validasi ahli produk oleh Pembimbing I Siti Fatimah, S.Psi., M.Pd, dan ahli materi oleh Pembimbing II Devy Sekar Ayu Ningrum, M.Psi., Psikolog hasil penelitian menunjukkan bahwa produk dan materi yang disajikan dalam draft produk untuk mengembangkan media modul bimbingan kelompok dengan teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dikatakan layak untuk digunakan.

Tabel 2. Hasil Deskriptif Uji Kelayakan Produk Oleh Praktisi Berdasarkan Aspek

No.	Aspek	Presentase	Kriteria
1.	Kelayakan Isi	95, 8%	SANGAT BAIK
2.	Kebahasaan	81, 25%	SANGAT BAIK
Rata-rata		90%	SANGAT BAIK

Tabel 3. Hasil Respon Siswa Tentang Modul Bimbingan Kelompok dengan Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*)

No.	Aspek	Presentase	Kriteria
1.	Aspek Ketertarikan	95%	SANGAT BAIK
2.	Aspek Materi	90%	SANGAT BAIK
3.	Aspek Bahasa	98%	SANGAT BAIK
Rata-rata		97%	SANGAT BAIK

Tabel 4. Hasil *Pre Test* Siswa

Jml Responden	Total	Presentase	Kategori
1	67	83, 75%	SANGAT TINGGI
2	64	80%	SANGAT TINGGI
3	66	82, 5%	SANGAT TINGGI
4	68	85%	SANGAT TINGGI
5	66	82, 5%	SANGAT TINGGI
6	67	83, 75%	SANGAT TINGGI
7	65	81, 25%	SANGAT TINGGI
8	69	86, 25%	SANGAT TINGGI
Rata-Rata		83%	SANGAT TINGGI

Tabel 5. Hasil *Post Test* Siswa

Jml Responden	Total	Presentase	Kategori
1	52	65%	SEDANG
2	47	58, 75%	SEDANG
3	52	65%	SEDANG
4	48	60%	SEDANG
5	47	58, 75%	SEDANG
6	50	62, 50%	SEDANG
7	47	58, 75%	SEDANG
8	56	70%	SEDANG
Rata-Rata		62%	SEDANG

Pembahasan

Modul bimbingan kelompok dengan Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) sangat membantu siswa dalam memberi pemahaman dan pengetahuan baru mengenai stres akademik dengan digunakan nya Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) ini bisa membantu siswa dalam mengatasi stres akademiknya. Siswa yang mengalami stress akademik akan memiliki kecemasan, seperti cemas dalam

menghadapi tugas, kecemasan dalam menghadapi ujian sehingga berakibat pada hasil belajarnya, selaras dengan penelitian Ningrum (2020) menyatakan bahwa kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir ini mengakibatkan kondisi tertekan bahkan panik dan menyebabkan hasil belajar siswa menjadi menurun. Setiap kegiatan yang dilaksanakan dalam Bimbingan dan Konseling pasti memiliki tujuan, Prayitno (Sri Narti, 2014) bimbingan kelompok bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan actual (hangat) dan menjadi perhatian peserta/anggota. Dalam hal tersebut, bahwa permasalahan yang menjadi perhatian para peserta/anggota ini adalah stres akademik yang dialami siswanya dan layanan bimbingan kelompok di SMPN 1 Darangdan khususnya kelas VIII ini perlu mendapatkan perhatian lebih dimana terhambat dalam pelaksanaan pemberian layanannya dan kurangnya pemahaman siswa terhadap layanan bimbingan kelompok karena tidak adanya media sebagai sarana dalam layanan bimbingan kelompok.

Berkaitan dengan itu, Kustandi (2012) menyatakan bahwa Guru harus memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang media. Guru Bimbingan dan Konseling membutuhkan alat bantu atau perantara yang kemudian disebut sebagai media dalam melaksanakan layanan sehingga dapat mengurangi dampak dari hambatan. Media dapat membantu Guru Bimbingan dan Konseling meminimalisir kemungkinan adanya distorsi pesan, sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima oleh siswa dengan baik.

Setelah diperoleh hasil analisis penelitian yang telah diuraikan, maka penelitian pengembangan yang dilakukan peneliti berupa uji dari kelayakan produk modul bimbingan kelompok dengan Teknik EFT (*Emotional Freedom Techique*). dari berbagai media pembelajaran, modul adalah salah satu bentuk media pembelajaran yang dikemas secara sistematis dan menarik sehingga mudah untuk dipelajari secara mandiri oleh siswa dan terdapat informasi yang lengkap dengan tampilan menarik sehingga siswa dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu, diharapkan untuk ke depannya Guru Bimbingan Konseling memiliki jam khusus untuk memberikan layanan kepada siswa dan untuk membantu siswa dalam meningkatkan minat dalam pelaksanaannya, Guru Bimbingan dan Konseling dituntut untuk bisa memanfaatkan media modul ini sebagai sarana dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.

Pengembangan media modul bimbingan kelompok dengan Teknik EFT (*Emotional Freedom Techique*) ini dapat dikategorikan layak, hal ini selaras dengan hasil validasi ahli praktisi dan validasi siswa yang menggunakan modul imbingan kelompok dengan Teknik EFT (*Emotional Freedom Techique*). hasil dari ahli praktisi yaitu 90% “Sangat Layak” dan hasil dari respon siswa terhadap produk yaitu 97% “Sangat Layak”. sehingga modul bimbingan kelompok dengan Teknik EFT (*Emotional Freedom Techique*) ini dikategorikan layak untuk digunakan.

SIMPULAN

Pengembangan media modul bimbingan kelompok dengan teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) untuk mengatasi stres akademik siswa kelas VIII dikategorikan sangat layak untuk digunakan dalam pemberian layanan bimbingan kelompok. Media lmodul bimbingan kelompok dengan teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) ini juga efektif dalam membantu mengatasi stres akademik siswa di SMPN 1 Darangdan.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. (2010), *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Barseli, Mufadhal. Ifdil. (2017). *Konsep Stres Akademik*. Jurnal Konseling dan Pendidikan. Universitas Negeri Padang.
- Bella, Nisa. Vivien. (2019). *Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Kisah Dalam Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Santri Pondok Pesantren Al-Ittafaqiah Indralaya*. UIN Raden Fatah Palembang.
- Fitriani Mutiara. (2021). *Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Pada Saat Pembelajaran Dararing Di Kota Padang*. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. ISSN (Online): 2746-7546. Vol. 3. No. 1 (01 Januari 2021).
- Herdiansyah, Haris. (2015). *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*. Depok: PT. Rajadrafindo Persada.
- Hidayat, Rahmat, MA. (2019). *Ilmu Pendidikan Konsep, teori dan Aplikasinya*. Medan : Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia LPPPI).
- Idriani, Idris. (2019). *Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian*. Jurnal Manajemen Pendidikan Islam. Universitas Negeri Gorontalo. Vol. 7. No. 2.
- Laily Rahmita. (2018). *Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Full Day School*. Fakultas Psikologi. Unuversitas Muhammadiyah Malang.

- Nabilla, Faizatin, S. (2022). *Perkembangan Remaja Adolescence*. Universitas Jember.
- Narti, Sri. (2014). *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ningrum, Devy Sekar Ayu, P Endah Andriani. (2020). Hubungan *Social Support* dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian. IKIP SILIWANGI. Universitas Jendral Achmad Yani. p-ISSN: 2614-6223. e-ISSN: 2614-2198. Vol. 4. No. 2 (Mei, 2020).
- Nitami Olga. (2018). *Tingkat Stres Akademik Siswa SMP*. Jurusan Bimbingan dan Konseling & Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Malang.
- Nur Sa'adah, Risa., Wahyu. (2020). *Metode Penelitian R&D (Research and Development) Kajian Teoritis dan Aplikatif*. Malang : CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Prawiro M. (2018). Pengertian Pendidikan : Definisi, Tujuan, Fungsi, dan Jenis Pendidikan. (Online), dalam <https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pengertian-pendidikan.html>. diakses pada 24 Juli 2022.
- Rahmawati, W. K. (2021). *Stres Akademik Siswa Dalam Melaksanakan Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Di MAN 1 Jember*. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas PGRI Argopuro Jember. ISSN: 2089-2608. E-ISSN: 2614-0527.