

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS XI MIPA DI SMAN 2 PURWAKARTA

Shrisma Handakusuma¹, Asep Samsudin², Muhammad Rezza Septian³

¹ shrismahk21@gmail.com , ² sam234@gmail.com , ³ rezza.septian25@gmail.com

IKIP Siliwangi

Abstract

The phenomenon of academic stress that occurs among students will greatly disrupt the conditions in the learning process. Academic stress has a negative effect on physiological and psychological. This study aims to test whether group guidance with self-instruction techniques is effective in reducing academic stress experienced by students. The method used is a quasy experiment using a nonequivalent control group design. The sample in this study was selected using a purposive sampling technique with a sample of 18 people divided into 2 groups, namely the control group and the experimental group. The measuring tool in this study uses an academic stress instrument made by the researcher and refers to Hans Selye's theory. Data processing in this study uses a non-parametric Wilcoxon Signed Ranks test obtained using SPSS ver 26. Based on the results of data analysis using the Wilcoxon Signed Ranks obtained the Asymp probability number. Sig (2-tailed) 0.008 < 0.05 so that H0 is rejected and Ha is accepted. This means that group guidance with effective self-instruction techniques to reduce academic stress in class XI Mipa students at SMAN 2 Purwakarta.

Keywords: Group Counseling, Teknik Self Instruction, Academic Stres

Abstrak

Fenomena Stres akademik yang terjadi di kalangan peserta didik akan sangat mengganggu kondisi dalam proses pembelajaran. Stres akademik berpengaruh negatif pada Fisiologis maupun psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah bimbingan kelompok dengan teknik self instruction efektif untuk mereduksi stres akademik yang dialami peserta didik. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah *quasy experiment* menggunakan *nonequivalent control grup design*. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 18 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan instrument stres akademik yang dibuat oleh peneliti dan mengacu pada teori Hans Selye. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon Signed Rank* yang diolah menggunakan SPSS ver 26. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* diperoleh angka probabilitas Asymp. Sig (2- tailed) 0,008 < 0,05 sehingga H0 di tolak dan Ha di terima. Hal tersebut bermakna bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* efektif untuk mereduksi stres akademik pada peserta didik kelas XI Mipa di SMAN 2 purwakarta.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik Self Instruction, Stres akademik

PENDAHULUAN

Pendidikan dan pembelajaran merupakan dua konsep yang saling berhubungan dalam proses pengembangan diri seorang individu karena pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana yang dijalani oleh individu untuk mencapai kesejahteraan hidup. Hal tersebut sejalan dengan pemaparan Pane & Dasopang (2017) belajar adalah usaha perubahan perilaku dan pengetahuan. Perubahan tersebut merupakan perubahan yang mengarah ke perubahan yang lebih baik. Berdasarkan hal tersebut Ansori, A., & Samsudin, A. (2013) memaparkan bahwa belajar adalah upaya yang dilakukan dengan sengaja dan dengan keadaan sadar oleh seorang individu yang bertujuan untuk mencapai suatu tujuan yang lebih baik. Tujuan tersebut diantaranya perubahan tingkah laku menjadi lebih baik lagi.

Pada dasarnya peserta didik tentu menginginkan hasil yang memuaskan dalam setiap proses pembelajarannya. Namun, tak jarang ditemui bahwa proses pembelajaran disekolah dapat membuat peserta didik mengalami stres karena ketidakmampuan peserta didik dalam menjalani tuntutan akademik yang dialaminya. Seperti yang dipaparkan oleh Singh (2016) bahwa lingkungan sekolah pada umumnya merupakan sarana edukasi dan penentuan kualitas hidup peserta didik dimasa yang akan datang. Namun, ternyata kenyataannya lingkungan sekolah dapat menjadi sumber stres.

Dalam lingkup akademik biasanya peserta didik akan memegang banyak tanggung jawab diantaranya tanggung jawab pada kegiatan pembelajaran, berprestasi dan tugas yang diberikan oleh guru. Tanggung jawab yang tidak dapat terpenuhi tersebut akan menimbulkan tekanan. Tekanan yang terjadi pada peserta didik merupakan manifestasi dari stres. Hans Selye (1976) memaparkan Stres merupakan sebuah bentuk respon tubuh yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Selanjutnya, Gadzella (2005) memaparkan bahwa stres akademik merupakan situasi yang membuat seorang individu merasa tertekan. Situasi tersebut dapat muncul karena ketidakmampuan seorang individu saat menghadapi tuntutan akademik sehingga individu tersebut merasa tertkan dan menimbulkan reaksi pada fisiologi dan psikologinya.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan peserta peserta didik terdapat peserta didik yang merasa tidak bersemangat, cemas, kehilangan selera humor, mengalami insomnia, dan sulit mengendalikan emosi. Hal tersebut dapat terjadi karena di

pengaruhi oleh hubungan yang kurang baik dengan orang tua, kurangnya waktu untuk istirahat, tuntutan untuk berprestasi dan banyaknya tugas yang diterima. Tuntutan belajar yang banyak tak jarang sering menjadi penyebab utama munculnya stres akademik pada peserta didik. Hal tersebut diperkuat dengan pemaparan Barseli, M., Ifdil, I., (2017) mengemukakan bahwa tuntutan akademik yang dinilai terlampau berat merupakan penyebab terjadinya stres akademik. Selain itu, tingginya tingkat stres akademik dapat disebabkan efikasi diri yang rendah karena efikasi diri yang rendah dapat terjadi karena distorsi kognitif atau kesalahan dalam pola pikir yang tidak rasional dan tidak terkontrol dan terstrukturnya cara berpikir individu tersebut (Septian, M.R., &Manuardi, A. R. 2021)

Fenomena Stres akademik yang terjadi dikalangan peserta didik ini akan sangat mengganggu kondisi dalam proses pembelajaran. Stres akademik yang dialami peserta didik akan berpengaruh negatif pada Fisiologis maupun psikologis peserta didik yang akan mengakibatkan peserta didik merasa tidak nyaman dan terjadinya penurunan dalam bidang akademiknya. Dengan demikian diperlukan upaya yang tepat untuk mereduksi stres akademik yang dialami peserta didik. Upaya yang di tawarkan oleh peneliti untuk mereduksi stres akademik yang terjadi pada peserta didik yaitu dengan pemberian bantuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self instruction

Teknik self intruction merupakan suatu teknik yang dikembangkan oleh Meichenbaum dalam pendekatan CBT (*Cognitiv Bahavior Therapy*). Meichenbaum (1977) memaparkan bahwa teknik self instruction merupakan teknik yang dapat digunakan sebagai cara seorang individu mengarahkan dirinya bagaimana menghadapi situasi sulit secara efektif. Dalam pandangan Meichenbaum, beberapa perilaku maladaptif muncul karena dipengaruhi oleh pemikiran disfungsional. Clore & Gaynor (2006) menyatakan bahwa pemikiran disfungsional pada individu cenderung dipengaruhi oleh pernyataan diri yang negatif, yang dapat dimodifikasi dengan pernyataan diri positif. Dengan menggunakan teknik self instruction seorang individu dapat dengan mudah mengedalikan dirinya dalam cara berpikir dan bertindak dengan begitu peserta didik akan dengan mudah mereduksi stres akademik yang dialaminya. Nawantara (2019) memaparkan Di lingkungan sekolah permasalahan yang sering muncul dan dapat diatasi dengan teknik *self instruction* adalah permasalahan yang juga berkaitan dengan

pengendalian diri konseli. Masalah-masalah tersebut antara lain masalah akademik, masalah disiplin diri, stres, komitmen terhadap tugas, dan lain-lain.

Beberapa penelitian mengenai penggunaan teknik self instruction untuk membantu peserta didik mereduksi stres akademik diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Mardianti, L., & Dharmayana, I. W. (2020) dalam penelitiannya merdianti memaparkan bahwa hasil penelitian menunjukan bahwa pemberina layanan kondeling seling dengan teknik self instruction dapat menuerunkan stres akadmeik pada peserta didik. Hal tersebut dibuktikan dari hasil uji non parametrik yang telah dilakukan dalam penelitiannya. Hasil tersebut menunjukkan nilai sig $0,028 < 0,05$ ($p < 0,05$) yang bermakna H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti layanan konseling kelompok dengan teknik self instuction efektif untuk mereduksi stres akademik. Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Handika, Y., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2021) berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini dapat di peroleh informasi bahwa dalam penelitian ini mendapatkan skor pretest stres akademik dengan dengan rata-rata yang diperoleh yaitu 153,5 dengan skor posttest stres akademik dengan rata-rata yang diperoleh 105,8. Selain itu, pada hasil zhitung diperoleh skor $-2,371$ dengan nilai ztabel 1.645. berdasar kan hasil uji yang telah dilakukan dapat disimpulkan terdapat penurunan skor rata-rata setelah di berikan treatment pada peserta didik. Hal tersebut bermakna pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik seelf instruction efektif untuk mereduksi stres akademik. Berdasarkan pemaparan mengenai teknik *self instruction* dan penelitian terdahulu. Maka peneliti berasumsi teknik *self instruction* dapat mereduksi stres akademik yang dialami peserta didik.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasy experiment. Metode quasy experiment merupakan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang di beri intervensi pada variabel tertentu. Dimana menurut Sugiyono (2017) menyatakan bahwa quasi experimental design merupakan desain yang mempunyai kelompok kontrol namun secara keseluruhan tidak berfungsi mengontrol variabel-variabel luar yang memenuhi pelaksanaan eksperimen.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket yang di dalamnya berisi 56 rangkaian pertanyaan mengenai stres akademik yang di susun oleh peneliti dan mengacu pada teori stres Hans Selye. Skala yang digunakan dalam angket ini ialah *skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017). Angket disebar kepada peserta didik kelas XI Mipa di SMAN 2 purwakarta dengan jumlah keseluruhan sebanyak 227 peserta didik. Berdasarkan hasil uji validitas dapat diketahui terdapat 48 pertanyaan yang valid dan 8 pertanyaan yang tidak valid.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling karena dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan karakteristik tertentu. Pada penelitian ini hal yang menjadi dasar dalam pemilihan sampel yaitu peserta didik kelas Mipa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi. peneliti akan mengambil sampel sebanyak 18 orang peserta didik dengan kriteria mengalami stres akademik tingkat tinggi, yang nanti di dalamnya dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dengan design penelitian nonequivalent control group design sebagai berikut.

TABEL 1. *Nonequivalent Control Group Design*

Kelompok	Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
Eksperimen	Q1	X	Q2
Kontrol	Q3	-	Q4

Keterangan:

X : Perlakuan treatment

Q1: Soal Pretest kelompok eksperimen

Q2: Soal posttest kelompok eksperimen

Q3: Soal pretest kelompok kontrol

Q4: Soal Posttest kelompok kontrol

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengumpulan data kuantitatif untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* untuk mereduksi stres akademik pada peserta didik kelas XI Mipa Di SMAN 2 Purwakarta dalam penelitian ini data diperoleh melalui penyebaran angket/ kuisioner stres akademik dalam bentuk google forms yang disusun oleh peneliti dan mengacu pada teori stres dari Hans Selye. Dibawah ini merupakan hasil analisis data dari pengumpulan data berupa skor pretest dan posttest untuk mengetahui tingkat stress akademik yang dialami oleh kedua kelompok pada saat sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self instruction untuk mereduksi stress akademik pada peserta didik. Berikut merupakan tabel hasil analisis pretest dan posttest stress akademik:

TABEL 2. Hasil Pre-Test Dan Post Test

Inisial	Kelompok Eksperimen		Inisial	Kelompok Kontrol	
	Pretest	Posttest		Pretest	Posttest
NZ	135	118	SF	134	129
AN	139	79	DN	134	128
JS	126	119	NM	132	135
AP	127	103	NP	138	154
SN	149	95	INI	134	130
HA	125	120	MM	130	131
DP	124	106	VN	135	134
MR	122	83	MR	143	123
R	124	120	BP	132	123
Mean	130	104	Mean	134	131
Total	1171	943	Total	1212	1181

Berdasarkan tabel hasil pretest dan posttest stres akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan terhadap penurunan skor tingkat stres akademik antar 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Total skor pretest yang diperoleh kelompok eksperimen secara keseluruhan adalah 1171 dengan rata-rata 130. Sedangkan, total skor yang diperoleh kelompok kontrol secara keseluruhan adalah 1212 dengan rata-rata 134. Selanjutnya, pada total skor post test kelompok eksperimen secara keseluruhan adalah 943 dengan rata-rata 104. Sedangkan, pada skor post test kelompok kontrol secara keseluruhan adalah

1181 dengan rata-rata yang diperoleh 131. Hal tersebut bermakna bahwa bimbingan kelompok dengan Teknik self instructions efektif untuk mereduksi stres akademik pada peserta didik. Untuk memperoleh informasi lebih jelas mengenai pengaruh bimbingan kelompok dengan Teknik self instruction untuk mereduksi stress akademik yang dialami peserta didik berikut merupakan uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dengan SPSS ver 26.

TABEL 3. Hasil Uji Ranks Wilxoncon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Eksperimen - Pretest Eksperimen	Negative Ranks	9 ^a	5,00	45,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	9		
Posttest Kontrol - Pretest Kontrol	Negative Ranks	6 ^d	5,42	32,50
	Positive Ranks	3 ^e	4,17	12,50
	Ties	0 ^f		
	Total	9		

Dari tabel 3 hasil uji ranks dari uji wilcoxon dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen semua anggota kelompok berjumlah 9 orang mengalami penurunan skor stres akademik dengan nilai rata-rata penurunan 5,00. Sedangkan, pada kelompok kontrol terdapat beberapa anggota kelompok yang mengalami penurunan skor stres akademik diantaranya 6 orang anggota kelompok yang mengalami penurunan skor stres akademik dengan rata-rata 5,44 dan 3 orang diantaranya mengalami kenaikan skor stres akademik dengan rata-rata kenaikan sebesar 4,17. Untuk penjelasan lebih jelas berikut merupakan tabel statistic uji wilxoncon:

TABEL 4. Hasil Uji Statistic Wilcoxon

Test Statistics ^a		
	Posttest Eksperimen - Pretest Eksperimen	Posttest Kontrol - Pretest Kontrol
Z	-2,666 ^b	-1,186 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008	,236

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistic pada kelompok kontrol diketahui bahwa nilai asymp sig 0,235 dimana $0,236 > 0,05$ hal tersebut berarti H_a di tolak dan H_0 di terima. Hingga kesimpulan yang diperoleh adalah tidak terdapat perbedaan rata-rata tingkat stres akademik pada kelompok kontrol. Sedangkan, berdasarkan tabel test statistic pada kelompok eksperimen diketahui bahwa nilai asymp sig 0,008, dimana $0,008 < 0,05$ hal tersebut bermakna H_0 di tolak dan H_a di terima. Hingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata pada tingkat stres akademik yang berada dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat diberikan perlakuan/treatment. Dengan kata lain, bimbingan kelompok dengan teknik self instruction efektif untuk mereduksi stres akademik pada peserta didik kelas XI Mipa di SMAN 2 purwakarta

Pembahasan

Dari analisis data hasil pretest dan posttest mengenai stres akademik yang diberikan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan skor yang cukup signifikan antara kedua kelompok. Pada kelompok pada kelompok kontrol diketahui bahwa nilai asymp sig 0,236 dimana $0,236 > 0,05$ yang berarti H_a di tolak dan H_0 di terima. Sehingga kesimpulan yang diperoleh adalah tidak terdapat perbedaan rata-rata tingkat stres akademik pada kelompok kontrol hal ini di sebabkan karena kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan untuk mereduksi stres akademik yang alaminya. Sedangkan, berdasarkan tabel test statistic pada kelompok eksperimen diketahui bahwa nilai asy 0,008, dimana $0,008 < 0,05$ hal tersebut bermakna H_0 di tolak dan H_a di terima. Hingga hal tersebut bermakna bahwa terdapat penurunan skor rata-rata stres akademik peserta didik setelah diberikan perlakuan/treatment. Dengan kata lain, bimbingan kelompok dengan teknik self instruction efektif untuk mereduksi stres akademik pada peserta didik kelas XI Mipa di SMAN 2 purwakarta.

Hal tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Tasi, C. O. E. (2023) Penelitian tersebut menggunakan penelitian kuantitatif metode pre-experimental, single-group pretest and post-test, dengan variabel X nya adalah Self-Instruction dan variabel Y adalah tingkat stres akademik mahasiswa. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig.(2 tailed) $0,000 < 0.05$. dari nilai tersebut maka dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh pada pemberian teknik self instruction terhadap tingkat stres akademik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti, N. (2022) Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini menggunakan uji non parametik Wilcoxon Signed Rank diperoleh nilai Asymp. Sig (2- tailed) $0,027 < 0,05$ sehingga H_a diterima yang yang bermakna implementasi bimbingan kelompok dengan teknik self-instruction dapat membantu peserta didik untuk mengurangi stres akademik.

Dengan terjadinya penurunan tingkat stres akademik setelah diberikan layanan dengan teknik self instruction pada peserta didik maka hal tersebut bermakna bahwa teknik self instruction dapat membantu peserta didik mereduksi stres yang dialaminya. hal ini sejalan dengan teori teknik *self instruction* menurut Meichenbaum (1977) teknik instruksi mandiri adalah cara individu untuk mengajari diri sendiri bagaimana menghadapi situasi sulit secara efektif. Dalam pandangan Meichenbaum, beberapa perilaku maladaptif muncul karena dipengaruhi oleh pemikiran disfungsional. Clore & Gaynor (2006) menyatakan bahwa pemikiran disfungsional pada seorang individu dapat dipengaruhi oleh pernyataan diri yang negatif, pernyataan diri negatif tersebut dapat dimodifikasi dengan pernyataan diri positif dengan salah satu teknik dalam pendekatan Cognitive Behavior Therapy yaitu teknik self instuction. Dengan menggunakan teknik self instruction seorang individu dapat mengontrol diri dalam proses bertindak dan berpikir. Dengan memiliki kontrol diri yang baik seorang peserta didik akan lebih mudah mengelola dan mereduksi stres akademik yang dialaminya karena keunggulan dalam teknik self instruction yaitu dapat mengubah pandangan negatif seorang individu menjadi pandangan positif dengan berubahnya pandangan seorang individu hal itu juga tentu akan mempengaruhi konsep diri yang mengakibatkan individu tersebut dapat melakukan kegiatan positif dan memperoleh konsekuensi yang baik dari lingkungannya. Dengan mengimplementasikan teknik self instruction seorang peserta didik tidak hanya dapat mengubah cara pandangnya akan tetapi peserta didik diarahkan mengubah tingkah lakunya menjadi lebih baik .

Sejalan dengan itu, Susilawati, S. (2021) memaparkan teknik intruksi diri ini membuat seorang individu memiliki tanggung jawab dalam situasi tertentu yang sedang dihadapi. Teknik ini dapat dijadikan sebagai strategi pemecahan masalah yang sedang dialami seorang individu. dengan begitu saat seorang individu mengimplementasikan teknik self instruction ini individu tersebut akan memiliki kontrol diri dan dapat dengan mudah mengatur stres akademik terjadi. Selain itu, teknik ini juga dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam merespon tuntutan akademik, kepercayaan diri, menghadapi masalah dan mereduksi stres akademik

SIMPULAN

Dari hasil pretest dapat diketahui peserta didik memiliki skor tingkat stres akademik tinggi. Sehingga, diperlukan upaya untuk membantu peserta didik mereduksi stress akademik yang dialaminya. Upaya tersebut yaitu dengan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik self instruction untuk mereduksi stress akademik. Dengan begitu, peserta didik di harapkan mampu untuk mengendalikan dirinya agar mampu mereduksi stress akademik yang dialaminya. Selanjutnya, Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self instruction efektif untuk mereduksi stres akademik pada peserta didik kelas XI Mipa di SMAN 2 purwakarta. Hal ini dibuktikan dengan penurunan skor posttest yang dialami oleh kelompok eksperimen setelah diberikan treatment. Selain itu, pada test statistic kelompok eksperimen diketahui bahwa kelompok eksperimen memperoleh nilai asymp sig 0,008 dimana $0,008 < 0,05$ hal tersebut bermakna H_0 di tolak dan H_a di terima yang berarti bimbingan kelompok dengan teknik self instruction efektif untuk mereduksi stres akademik yang dialami peserta didik kelas XI Mipa di SMAN 2 Purwakarta.

REFERENSI

- Ansori, A., & Samsudin, A. (2013). TRANSFORMASI PEMBELAJARAN DI PENDIDIKAN NON FORMAL (Upaya mempersiapkan pendidik dan peserta didik dalam menghadapi tantangan global untuk menjadi manusia pembelajar). *EMPOWERMENT: Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Luar Sekolah*, 2(1), 1-15.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Clore, J. & Gaynor, S. 2006. Teknik Modifikasi Pernyataan Diri untuk Mahasiswa yang Tertekan dengan Harga Diri Rendah dan Gejala Depresi.

- Gadzella, B. M., & Carvalho, C. (2006). Stress Differences among University Female Students. *AMERICAN JOURNAL OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH*, Volume 2,(1), 21-27.
- Handika, Y., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2021). Efektivitas Teknik Self Instruction Dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 130-140.
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The journal of clinical endocrinology*, 6(2), 117-230.
- Mardianti, L., & Dharmayana, I. W. (2020). Layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri untuk menurunkan stres akademik pada siswa. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 93-105.
- Meichenbaum, D. (1977). Modifikasi Perilaku Kognitif. *Jurnal Skandinavia Terapi Perilaku*, 6 (4): 185-192.
- Nawantara, R. D., Arofah, L., & Setyaputri, N. Y. (2019). Self-Instruction Technical Guidelines to Improve High School Students's Self-Discipline.
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333-352.
- Septian, M. R., & Manuardi, A. R. (2021). Konseling Dengan Strategi Restrukturisasi Kognitif: Pengaruhnya Terhadap Efikasi Diri Performansi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang. *Quanta Journal*, 5(2), 46-55.
- Singh, R. (2016). Stress among School-Going Adolescents in Relation to Psychological Hardiness. *Journal on Educational Psychology*, 9(4), 8–15.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susilawati, S., Mustika, R. I., & Supriatna, E. (2021). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Adversity Quotient Pada Siswa Underachiever. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(1), 1-12.
- Yanti, N. (2022). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Di Smk Abdurrah Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).