

## **PENERAPAN STRATEGI *STRESS INOCULATION* UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS IX SMPN 1 KAMAL MENGHADAPI UNBK**

**Riska Yuliani**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email : ([riskayuliani@mhs.unesa.ac.id](mailto:riskayuliani@mhs.unesa.ac.id))

**Denok Setiawati, S.Pd.,M.Pd.,Kons**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email : ([denoksetiawati@unesa.ac.id](mailto:denoksetiawati@unesa.ac.id))

### **Abstrak**

Saat ini seiring mulai diberlakukan ujian berbasis *online*, setiap sekolah di Indonesia mengikuti ujian nasional berbasis *online*. Ujian nasional berbasis online dapat dilakukan menggunakan komputer atau yang biasa disebut dengan UNBK (Ujian Nasional Berbasis Komputer) dimana UNBK tersebut bisa menyebabkan kecemasan terhadap siswa kelas IX yang akan menghadapinya. Kecemasan memiliki 3 tingkat yaitu tingkat tinggi, tingkat sedang, dan tingkat rendah. Untuk mengurangi kecemasan yang dialami siswa maka dalam penelitian ini menggunakan strategi *Stress Inoculation*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan tingkat kecemasan siswa kelas IX SMPN 1 Kamal antara sebelum dan sesudah diterapkannya strategi *Stress Inoculation*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre-experimental design*, dan metode yang digunakan adalah *one group pre test - post-test*. Subyek dalam penelitian ini adalah empat siswa kelas IX-C yang memiliki skor kecemasan UNBK paling tinggi. Hasil analisis data penelitian pada *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian strategi *Stress Inoculation* dapat membantu siswa kelas IX mengurangi kecemasan menghadapi UNBK.

**Kata kunci** : *Stress Inoculation*, Kecemasan, UNBK

### **Abstract**

Commonly, some school in Indonesia followed online based national examination. It could be conducted through computer, and it was commonly called as UNBK (computer based national examination). This situation caused anxiety for student in 9<sup>th</sup> grade that would face it. Anxiety has three levels such as high, average, and low levels. For reducing students anxiety this research used stress inoculation strategy. The goal of this research was to know the decreasing level of students anxiety in 9<sup>th</sup> grade of junior high school 1 kamal. It implemented the stress inoculation strategy for seeing the result between pre and post tests. This research belonged quantitative research and the type was pre-experimental design. It used one group pre-post-test as the method. The subject of this research was 4 students in class IX-C that had high scores in anxiety toward UNBK. The result of pre and post tests were analyzed by using wilcoxon test to know the different score between pre and post test. It was done after the students got treatment. Thus, stress inoculation strategy could help to reduce students anxiety in 9<sup>th</sup> grade when they faced UNBK.

**Keywords** : *stress inoculation strategy*, anxiety, UNBK

## PENDAHULUAN

Evaluasi merupakan kegiatan yang memberikan makna terhadap ketercapaian tujuan. Kegiatan evaluasi ini harus dilakukan dengan teliti sehingga keputusan yang diambil tidak salah. Evaluasi hasil belajar dilakukan dengan berbagai cara salah satunya adalah ujian. Saat ini seiring mulai diberlakukan ujian berbasis online, setiap sekolah di Indonesia mengikuti ujian nasional berbasis online, namun ada juga beberapa sekolah yang masih belum menerapkan ujian nasional karena keterbatasan fasilitas. Ujian nasional berbasis online dapat dilakukan menggunakan komputer atau yang biasa disebut dengan UNBK (Ujian Nasional Berbasis Komputer) dimana UNBK tersebut bisa menyebabkan kecemasan terhadap siswa.

Perilaku kecemasan menghadapi ujian bisa terlihat dari beberapa gejala yang muncul atau yang terlihat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons yang dilakukan pada 16 Januari 2012 (dalam [www.abkin.org](http://www.abkin.org)) dikemukakan bahwa gejala perilaku siswa yang mengalami kecemasan atau ketakutan dalam menghadapi ujian nasional, antara lain gejala fisik, gejala psikis, dan gejala sosial. Gejala fisik meliputi peningkatan detak jantung, perubahan pernafasan (nadi dan pernafasan meningkat), keluar keringat, gemetar, kepala pusing, mual, lemah, ngeri, sering buang air besar dan kencing, nafsu makan menurun, tekanan darah ujung jari terasa dingin, dan lelah. Gejala psikis meliputi perasaan akan adanya bahaya, kurang percaya diri, kurang tenaga/tidak berdaya, khawatir, rendah diri, tegang, tidak bisa konsentrasi, kesempitan jiwa, ketakutan, kegelisahan, berkeluh kesah, kepanikan, tidur tidak nyenyak, berdosa, terancam, dan kebingungan/linglung. Gejala kecemasan seperti yang disebutkan, jika tidak segera ditangani akan berdampak pada kesiapan siswa menghadapi UNBK.

Menurut penelitian Tyas dan Eva yang berjudul *Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Al Munawwariyyah Bululawang* dapat disimpulkan bahwa 59% siswa berada pada tingkat kecemasan realistik dalam kategori sedang dengan persentase 59% sebanyak 26 responden. 70% berada pada tingkat kecemasan neurotik kategori sedang dengan persentase sebesar 70% sebanyak 31 responden. 61% siswa berada pada kecemasan moral kategori sedang dengan persentase sebesar 61% sebanyak 27 responden.

Menurut Kelly (dalam Feist, Feist dan Roberts, 2017) mendefinisikan kecemasan (anxiety) sebagai “kesadaran bahwa kejadian yang dihadapi pada seseorang berada di luar jangkauan praktis dari sistem konstruk orang tersebut. Manusia

mungkin merasa cemas saat mereka mengalami suatu kejadian yang baru. “Kecemasan bisa bersifat adaptif di tingkat rendah, karena berfungsi sebagai sinyal bahwa orang itu harus mempersiapkan diri untuk kejadian yang akan datang” (dalam Oltmans dan Emery, 2013). May (dalam Feist, Feist dan Roberts, 2017) mendefinisikan kecemasan sebagai “kondisi subyektif ketika seseorang menyadari bahwa eksistensinya dapat dihancurkan dan ia dapat menjadi bukan apa-apa (nothing)”. Di lain kesempatan, May menyebut kecemasan sebagai ancaman terhadap nilai-nilai penting. Kecemasan kemudian dapat muncul dari kesadaran nonbeing seseorang atau dari ancaman atas nilai-nilai yang dianggap penting untuk eksistensi seseorang.

Menurut Ramaiah (2005) kecemasan biasanya dapat menyebabkan dua akibat, yaitu Kepanikan yang amat sangat dan karena itu gagal berfungsi secara normal atau menyesuaikan diri pada situasi. Gagal mengetahui terlebih dahulu bahayanya dan mengambil tindakan pencegahan yang mencukupi. Dampak kecemasan di SMPN 1 Kamal jika tidak ditangani akan berpengaruh pada perilaku siswa yang menunjukkan rasa gelisah, takut, kurang percaya diri pada kemampuan, dll. Selain berdampak pada perilaku siswa, akan berdampak pula pada hasil UNBK siswa yang mendapatkan hasil kurang memuaskan.

Kecemasan menghadapi ujian juga terlihat/nampak di SMPN 1 Kamal. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMPN 1 Kamal dengan menyebar angket kecemasan diperoleh bahwa 5 dari 108 siswa kelas IX mengalami kecemasan UNBK. Untuk membantu siswa mengurangi tingkat kecemasan menghadapi UNBK yang dapat dilakukan guru BK adalah tetap membimbing dan mendampingi siswa serta memberikan layanan BK yang diperlukan untuk menunjang keberhasilan UNBK siswa kelas IX SMPN 1 Kamal. Penyebab siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi UNBK berdasarkan need assesment yang dilakukan dengan menggunakan angket kecemasan adalah sulit berkonsentrasi ketika belajar karena memikirkan UNBK. Untuk membantu siswa menghadapi kesulitan mengenai kecemasan mereka, strategi yang tepat untuk menangani masalah tersebut adalah memberikan strategi Stress Inoculation (suntikan stres). Menurut Atkinson (dalam Nursalim, 2013) stres menunjuk pada peristiwa yang dirasakan membahayakan individu, saat itu individu dihadapkan pada situasi stres, maka individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun psikologis. Menurut Holmes (dalam Nursalim, 2013) Stres juga dapat diartikan suatu keadaan dimana individu harus berubah dan menyesuaikan diri terhadap suatu peristiwa yang terjadi.

Kartika (2015) mengungkapkan Stres dalam sudut pandang kognitif menekankan pada bagaimana individu mempersepsi dan bereaksi terhadap ancaman

dari luar. Seluruh persepsi individu dapat menstimulasi aktivitas sistem simpatetik dan pengeluaran hormon stres. Munculnya emosi yang negatif seperti perasaan cemas, kecewa dan sebagainya dapat membuat sistem ini tidak berjalan dengan lancar dan pada akhirnya menimbulkan penyakit. Meichenbaum (2007) mengungkapkan stress inoculation dapat membantu individu atau kelompok yang distress menjadi lebih sadar akan bagaimana mereka berperilaku yang justru mempertahankan dan memperburuk distress tersebut. *Stress inoculation* juga membantu individu untuk menjadi lebih adaptif, mencari “*meaning*” atau pemahaman dan memiliki keterampilan yang lebih adaptif untuk memecahkan masalah, meregulasi emosi, menerima (*accepting*) dan juga memiliki *coping skills*. Mengacu pada pernyataan Meichenbaum, maka peneliti menggunakan strategi *Stress Inoculation* dalam penelitian ini.

Sedangkan untuk membantu siswa menghadapi stres tersebut menggunakan strategi *stress inoculation*. *Stress Inoculation* adalah strategi konseling yang dimaksudkan untuk membantu konseli menangani peristiwa stres dengan sukses. Menurut Mills (dalam Nursalim, 2013) Penggunaan istilah “*inoculation*” (suntikan) dalam strategi ini didasarkan pada gagasan bahwa pemberian *inoculation* oleh konselor pada konseli atau mempersiapkan konseli memiliki ketangguhan terhadap efek stres, sebagaimana cara kerja vaksin yang membuat orang tahan terhadap efek dari penyakit tertentu. *Stress Inoculation* (SI) adalah suatu strategi yang mulai mendidik konseli tentang situasi stres, dampak negatif stres, mengendalikan stres, serta *coping stress*. Selanjutnya di akhir sesi, konseli mempraktikkan keterampilan *coping* yang dikuasai untuk mengatasi stres yang dialami. Dalam salah satu tahapan *Stress Inoculation* terdapat pelatihan *Coping Stress*. Menurut Nursalim (2013) *Coping Stress* adalah suatu upaya yang dilakukan individu untuk mengurangi, menoleransi, atau mengatasi stress yang ditimbulkan oleh sumber stres yang dianggap membebani individu. Diharapkan strategi *Stress Inoculation* dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan siswa kelas IX menghadapi UNBK.

## KAJIAN PUSTAKA

### Kecemasan

Menurut Chaplin (2000:33 dalam Delvinasari, 2015) kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Sedangkan menurut Atkinson dkk (2001 dalam Delvinasari, 2015), kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda.

Pendapat lain menyebutkan bahwa kecemasan adalah suatu karakteristik kepribadian dalam menjawab ke situasi tertentu dengan suatu sindrom/gejala respon stres/tekanan (Edelmann, 2002 dalam Delvinasari, 2015). Menurut Hidayati (2008 dalam Delvinasari, 2015) kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa suatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak yang dapat menimbulkan kecemasan misalnya ujian, kesehatan, relasi sosial, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran. Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang bercampur berisikan kekhawatiran, keprihatinan, rasa takut akan masa yang akan datang tanpa sebab khusus. Kecemasan timbul misalnya karena ujian, kesehatan, relasi sosial, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan. Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan Menurut Adler dan Rodman (1991) yaitu :

1. Pengalaman negatif pada masa lalu  
Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terluang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

2. Pikiran yang tidak rasional  
Kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, Kepercayaan dan keyakinan tentang kejadian (kecemasan) itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Gail W. Stuart (dalam Dona dan Ifdil, 2016) mengemukakan tingkat ansietas, diantaranya :

1. Kecemasan Ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini membuat individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2. Kecemasan sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada suatu hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain. Kecemasan mempersempit lapang persepsi individu. Individu dapat melakukan pada banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

3. Kecemasan berat

Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua yang dilakukan individu bertujuan untuk mengurangi ketegangan. Individu memerlukan banyak arahan untuk berfokus di area lain.

4. Tingkat panik

Individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan arahan, hal yang rinci terpecah akibat hilangnya kendali. Individu yang panik mengalami pemikiran yang irasional,

kemampuan berhubungan sosial menurun, dan disorganisasi kepribadian.

### Stress inoculation

Menurut Mills (dalam Nursalim, 2013) *Stress inoculation* (SI) adalah strategi konseling yang dimaksud untuk membantu konseli menangani peristiwa stres dengan sukses. Penggunaan istilah “*inoculation*” (suntikan) dalam strategi ini didasarkan pada gagasan bahwa pemberian *inoculation* oleh konselor pada konseli atau mempersiapkan konseli memiliki ketangguhan terhadap efek stres, sebagaimana cara kerja vaksin yang membuat orang tahan terhadap efek dari penyakit tertentu.

*Stress inoculation* (SI) adalah suatu strategi yang mulai mendidik konseli tentang situasi stres, dampak negatif stres, mengendalikan stres serta coping stres. Dalam akhir sesi konseli mempraktikkan keterampilan *coping* stres yang dikuasai untuk mengatasi stres yang dialami. *Stress Inoculation* memiliki beberapa tujuan diantaranya :

- Klien belajar untuk melihat stresnya sebagai reaksi adaptif yang normal
- Klien belajar untuk mengelola stresnya dengan mengubah konseptualisasinya tentang itu dan dengan memahami perbedaan antara aspek-aspek yang dapat dan tidak dapat diubah dari situasi-situasi penuh tekanan.
- Klien menguraikan stresor-stresor besar menjadi tujuan-tujuan *coping* jangka pendek, jangka menengah, dan jangka panjang

Menurut Mills (dalam Nursalim, 2013) *Stress Inoculation* (SI) memiliki tiga fase: 1) Mendidik konseli tentang sifat umum dari stres, 2) Memperoleh keterampilan dan latihan, 3) Mempraktikkan keterampilan *coping*. Sementara itu, Cormier & Cormier (dalam Nursalim, 2013) menyebutkan bahwa ada 7 tahap strategi *Stress Inoculation* yaitu : 1) Rasional yang berisi tujuan dan uraian ringkas strategi, 2) Pemberian informasi tentang hakikat stres dan kemungkinan strategi mengatasi stres, 3) Pembelajaran dan pelatihan keterampilan *coping* secara langsung, 4) Pembelajaran dan pelatihan keterampilan *coping* secara kognitif, 5) Penerapan semua keterampilan *coping* untuk situasi problem yang berhubungan, 6) Penerapan *coping* pada situasi problem yang potensial, 7) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Berdasarkan kedua pendapat ahli di atas dapat di simpulkan tahap strategi *Stress Inoculation* meliputi : 1) Rasional yang berisi tujuan dan uraian ringkas strategi, 2) Pemberian informasi tentang hakikat stres dan kemungkinan strategi mengatasi stres, 3) Pelatihan dan praktik keterampilan, 4) Penerapan keterampilan *coping* pada masalah, 5) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimental design* dengan metode *one group pre-test post-test*. Penggunaan design ini berfokus

pada satu kelompok dan tidak ada kelompok kontrol sebagai pembanding. Adapun prosedur penelitian yang pertama adalah pengukuran awal (*pre test*) dengan menyebarkan angket kecemasan kepada siswa, kemudian langkah selanjutnya adalah pemberian perlakuan (*treatment*) terhadap siswa yang mengalami kecemasan UNBK dengan skor tinggi menggunakan strategi *stress inoculation*. Kemudian siswa kembali diberikan angket yang sama pada saat perlakuan awal. Hal ini dilakukan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari strategi yang telah diterapkan terhadap masalah siswa yaitu tingkat kecemasan siswa menghadapi UNBK. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMPN 1 Kamal. Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan *Non Probability Sampling*. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016 dalam repository.unpas.ac.id). kriteria pemilihan siswa dalam penelitian ini adalah yang terindikasi mengalami kecemasan menghadapi UNBK dengan skor tinggi. Dari keseluruhan responden, peneliti memilih responden yang termasuk ke dalam kriteria setiap aspek kecemasan. Pada penelitian ini pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah pedoman angket kecemasan pada siswa kelas IX SMPN 1 KAMAL untuk diisi dan dikembalikan kepada peneliti untuk selanjutnya di analisis. Jumlah item pernyataan angket sebelum divalidasi adalah 40 butir pernyataan dan setelah divalidasi menjadi 25 butir pernyataan. Validasi dilakukan menggunakan SPSS dengan *cronbach alpha* 0,851 yang tergolong dalam tingkat kuat atau sangat tinggi. Sehingga angket ini dapat digunakan untuk subyek yang sama pada penelitian selanjutnya.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang disajikan dalam bab ini adalah data hasil *pre-test* atau data sebelum perlakuan yang. Data awal diperoleh dengan cara menyebarkan angket kecemasan UNBK yang telah divalidasi. Hasil dari angket *pre-test* tersebut dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dengan pengkategorian : tinggi (55,67 keatas), sedang (41,71 sampai 55,67) dan rendah (41,71 kebawah). Berikut hasil pre test subyek penelitian :

No	Nama	Skor	Kategori
1	FM	61	Tinggi
2	FK	64	Tinggi
3	IMP	60	Tinggi
4	NDS	63	Tinggi

Tabel 1. Hasil skor pre-test subyek penelitian

Setelah mengetahui hasil skor pre test subyek penelitian, diketahui bahwa skor pre tesr termasuk dalam kategori tinggi, maka keempat subyek

penelitian tersebut akan diberikan perlakuan berupa strategi *stress inoculation* sebanyak 6 kali pertemuan.

Selanjutnya setelah melakukan perlakuan sebanyak 6 kali pertemuan, maka peneliti kembali memberikan angket post test untuk subyek. Berikut adalah hasil skor post test subyek penelitian :

Nama	Post test	Kategori
FM	39	Rendah
FK	38	Rendah
IMP	39	Rendah
NDS	40	Rendah

Tabel 2. Data Hasil Post Test

Terdapat perbedaan yang signifikan setelah dilakukan perlakuan yaitu penurunan skor dari *pre test* ke *post test*. Berikut perbedaan skor pre test dan post test subyek penelitian :

No	Nama	Pre test	Post test	Bed a Skor	Keterangan
1	FM	61	39	-22	BERKURANG
2	FK	64	38	-26	BERKURANG
3	IMP	60	39	-21	BERKURANG
4	NDS	63	40	-23	BERKURANG
Rata-rata		62	39		

Tabel 3. Perbedaan skor pre test dan post test

	postest - pretest
Z hitung	-1,826
Asymp. Sig. (2-tailed)	,068

Tabel 4. Tes statistik uji wilcoxon

Pada kotak *test statistics* diketahui nilai Z adalah -1,826 dan nilai signifikansi sebesar 0,068. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka  $0,068 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima maka strategi *stress inoculation* dapat digunakan untuk membantu siswa kelas IX mengurangi kecemasan UNBK.

## PENUTUP

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre-experimental design*, dan metode yang digunakan adalah *one group pre test - post-test*.

Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa angket kecemasan UNBK yang disusun berdasarkan beberapa indikator yaitu tidak dapat memusatkan perhatian, takut, dan rendah diri. Penelitian ini ditujukan untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa SMP kelas IX menghadapi UNBK dengan menggunakan strategi *stress inoculation*. Subyek yang digunakan adalah siswa kelas IX C SMPN 1 Kamal.

Hasil dalam penelitian menunjukkan 4 subyek (FM, FK, IMP, dan NDS) mengalami penurunan pada skor post-test. Hasil akumulasi data *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*. Berdasarkan *output test statistic*, diketahui *Asymp.Sig. (2 tailed)* bernilai 0,068. Dapat dilihat  $0,068 > 0,05$  maka dapat dinyatakan bahwa  $H_a$  diterima. Artinya strategi *stress inoculation* dapat mengurangi tingkat kecemasan siswa kelas IX SMPN 1 Kamal menghadapi UNBK

## DAFTAR PUSTAKA

- Adler dan Rodman. 1991. *Psychological Testing. Sixth Edition*. New York. Mcmillan Publishing Company. Inc
- Andriansyah, Tyas., & Wulansari, Eva Kartika. (2017). Tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional berbasis komputer (UNBK) di SMK Al Munawwariyah Bululawang. *Jurnal konseling Indonesia* : Vol. 2 No. 2, hal. 44-49
- Asmadi. 2008. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika
- Darmawan, Deni. 2013. *metode penelitian kuantitatif*. Bandung: PT remaja rosdakarya
- Delvinasari. 2015. *etheses.uin-malang.ac.id/1474/6/08410096\_Bab\_2.pdf diakses pada 09/11/18 pukul 18.53 (online)*
- Duri Kartika, Chlarasinta. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stress Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Electronics Theses And Disertations Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- Erford, Bradley T. (2015). 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. (Soetjipto, Helly P & Soetjipto, Sri

M, Trans). Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Feist, J., Feist, Gregory J., Roberts, Tomi-ann. (2017). *Theories of Psychology*. (Pertiwi, Hadwitiya Dewi R.A, Trans). Jakarta : Salemba Humanika

Hidayati.2012.*etheses.uin-malang.ac.id/2187/6/08410150\_Bab\_2.pdf diakses pada 09/11/18 pukul 19.19 (online)*

Jokar E, Rahmati A. The effect of stress inoculation training on anxiety and quality of sleep of pregnant women in third trimester. *Journal of Fundamentals of Mental Health* 2015; 17(2): 103-9

Kashani, F., Kashani, P., Maryam, M., Shakour, M. (2015). Effect of stress inoculation training on the levels of stress, anxiety, and depression in cancer patients. *Iranian Journal Nurse Midwifery Research*, 20(3): 359–364

Meichenbaum, D. (2007). *Stress Inoculation Training: A Preventative and Treatment approach*. Chapter to appear in PM Lehrer RL woolfolk & ws sime. Guilford press.

Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta: Akademia Permata

Oltmans, Thomas F., & Emery, Robert E. (2013). *Abnormal Psychology*. (Soetjipto, Helly P & Soetjipto, Sri M, Trans). Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Repository.unpas.ac.id. *online*. Diakses pada 16 November 2018 pukul 19.00