

P CUMCJ 'RWDNMCUK

**EFEKTIVITAS PELATIHAN MODUL MANAJEMEN STRES
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA AWAL**



Disusun oleh :

**DWI RIZKI K. TIANOTAK
20150310087**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2018

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS PELATIHAN MODUL MANAJEMEN STRES
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA AWAL

Disusun oleh:

DWI RIZKI K. TIANOTAK
20150310087

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 26 Desember 2018 :

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji



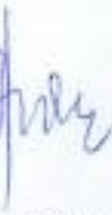
Dr. dr. Warih Andan Puspitosari, M.Sc., Sp.KJ.(K)
NIK : 19700417200010173042

dr. Vista Nurasti Pradanita, M.Kes., Sp.KJ
NIP : 197012032010012002

Mengetahui

Kaprodi Pendidikan Dokter FKIK
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta




dr. Sri Sundari, M.Kes
NIK: 19670513199609173019

Efektivitas Pelatihan Modul Manajemen Stres Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja Awal

Dwi Rizki K. Tianotak

*Program Pendidikan Dokter, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,
Email: drizki599@gmail.com*

Latar Belakang: Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Jenis kecemasan pada remaja dan anak sekolah secara signifikan dapat mengganggu kegiatan harian dan tugas perkembangan yang berpengaruh pada nilai akademik hingga fungsi sosial sampai dia dewasa. Gangguan kecemasan merupakan keadaan paling umum yang sering dialami oleh remaja. Kondisi ini mempengaruhi 6-20% anak-anak dan remaja. Salah satu penyebab munculnya kecemasan adalah kurangnya pengetahuan tentang manajemen stres, sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan modul manajemen stress terhadap tingkat kecemasan pada remaja awal.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest, Nonequivalent Control Group Design*. Penelitian ini dilakukan terhadap 36 responden siswa kelas VIII SMP N 4 Yogyakarta yang berusia 12-15 tahun. Instrumen penelitian yang digunakan adalah modul manajemen stres CERDAS (Cendekiawan muda bersama wujudkan Indonesia sehat). Setiap responden dibagikan *informed consent* penelitian yang kemudian diserahkan kepada orang tua masing-masing. Data berupa skala numerik dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan *independent t test*.

Hasil: Hasil analisis *independent t test* dari skor *posttest* kelompok kontrol dan intervensi sebesar 0,026 atau nilai $p = < 0,05$ dengan *mean difference* bertanda positif. Hal ini menunjukkan bahwa skor *posttest* kecemasan siswa di kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan tingkat kecemasan siswa di kelompok kontrol, sehingga terdapat perbedaan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dari kedua kelompok..

Kesimpulan: Pelatihan Modul Manajemen Stres efektif dalam penurunan kecemasan pada remaja awal.

Kata Kunci: Manajemen stres, Kecemasan, Remaja

ABSTRACT

The Effectivity of Stress-Management Module Training On Anxiety Level Among Early Adolescent

Dwi Rizki K. Tianotak

*Program Pendidikan Dokter, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,
Email: drizki599@gmail.com*

Background: Anxiety is a condition in which a person feels afraid or lost confidence for uncertain reason. Anxiety in teenager and school age children can significantly affect their daily activities, development, academic life, and social function. The situation can continue until their adulthood. Anxiety disorder is commonly experienced by adolescent. This disorder has affected 6-20% of children and teenagers in developed countries. One of the factors that cause anxiety is lack of knowledge on stress management. Therefore, the aim of this research is to know the effectivity of stress management module training on anxiety level among early adolescent.

Method: This research is a quasi-experimental research that uses Pretest-Posttest, Nonequivalent Control Group Design. The respondents of this research are 36 students of VIII grade in SMPN 4 Yogyakarta, whose age range from 12 up to 15 years old. The research instrument that is used is CERDAS (Young scholars work together in creating healthy Indonesia) stress-management module. Each respondent is given an informed consent, which then is given to their parents. The data is numeric scale that uses univariate and bivariate analysis using indepent test.

Result: The result of independent test analysis is taken from the posttest score of controlling group and intervention, which is 0,026 or $0 = < 0,05$ witg positive mean difference. It shows that the posttest score of students anxiety in intervention group is lower compared to anxiety level of students in controlling group. Therefore, there is a significant decreasing anxiety level of these groups.

Conclusion: Stress-Management Module Training is effective in decreasing anxiety level of early adolescent.

Keywords: Stress management, anxiety, adolescent

Pendahuluan

Salah satu masalah emosional yang sering terjadi pada remaja adalah perasaan mudah cemas (Primursanti, 2013). Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman (Kaplan, dkk., 2010). Kecemasan juga merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman, 2010). Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan atau masalah emosi (Ramaiah, 2003).

Hasil survey epidemiologi di Amerika Serikat, sepertiga dari seluruh warga negara Amerika Serikat pernah memiliki atau akan memiliki gangguan jiwa ringan sekali dalam hidup mereka, dan gangguan jiwa ringan yang paling sering terjadi adalah gangguan cemas (Kaplan, dkk., 2007). Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia dalam riset kesehatan dasar tahun 2013, prevalensi nasional kejadian gangguan jiwa ringan di Indonesia sebesar 6%, sedangkan di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta prevalensinya lebih tinggi yaitu 8,1%.

Masa remaja adalah masa dimana banyak perubahan terjadi, dimulai dari perubahan secara emosional saat individu lebih sensitif, mudah cemas, mudah menangis, frustrasi tetapi mudah juga untuk tertawa, agresif dan mudah bereaksi terhadap rangsangan (Primursanti, 2013). Masa remaja juga

identik dengan seringnya muncul masalah-masalah yang terkadang sulit untuk diatasi, seperti masalah pada emosional, sosialisasi, keagamaan, hubungan keluarga dan moralitas. Hal tersebut disebabkan karena adanya perubahan biologis dan psikologis yang pesat, orang tua dan pendidik yang kurang siap memberikan informasi dan kemajuan teknologi yang menyebabkan terlalu banyak pengetahuan baru sehingga sulit untuk diseleksi (Tanuwidjaya, 2008).

Beberapa penelitian terdahulu telah dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap penurunan kecemasan remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Thoomaszen (2013) mendapatkan hasil bahwa pelatihan manajemen stres secara signifikan dapat menurunkan kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada murid SMPN di Kupang. Penelitian yang menunjukkan hasil serupa juga ditemukan di Thailand. Penelitian ini dilakukan oleh Ratanasiripong, dkk. (2015) tentang pengaruh manajemen stres dan kecemasan (*Biofeedback and Mindfulness Meditation*) terhadap siswa keperawatan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelompok *biofeedback* mengalami penurunan yang lebih signifikan dalam tingkat kecemasan di antara tiga kelompok (kelompok kontrol, *biofeedback*, dan *mindfulness meditation*) pada *post* intervensi.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif *Quasi-eksperimental studies* dengan pendekatan *pre test dan post test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dimana kelompok kontrol adalah kelompok responden

yang tidak diberikan intervensi sedangkan kelompok intervensi adalah beberapa responden yang mendapatkan intervensi berupa pelatihan modul manajemen stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan modul manajemen stres terhadap tingkat kecemasan pada remaja awal.

Populasi target yang digunakan pada penelitian ini adalah anak remaja usia 12 hingga 15 tahun yang termasuk dalam periode remaja awal di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Populasi terjangkau penelitian ini adalah remaja awal yang berada di kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dari tanggal 3 hingga 5 April 2018. Penelitian ini melibatkan 36 responden yang terdiri dari 18 siswa kelompok kontrol dan 18 siswa kelompok intervensi yang dipilih secara *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan *informed consent* terlebih dahulu yang kemudian diserahkan kepada orang tua masing-masing. Selain itu, pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner *HRSA* yang dilakukan dengan teknik wawancara.

Kuesioner ini menggunakan skor dengan rentang skala likert 0-4, yang terdiri dari 0= tidak pernah; 1= pernah; 2= jarang; 3= sering; 4= selalu. Hasil pengukuran dari kuesioner ini dikategorikan menjadi 5 kelompok yaitu <14 tidak ada kecemasan, 14-20 kecemasan ringan, 21-27 kecemasan sedang, 28-41 kecemasan berat, dan 42-56 kecemasan berat sekali. Uji beda yang digunakan adalah *independent t test*.

Hasil Penelitian

Sesuai dengan rumus yang digunakan, penelitian ini memerlukan sampel minimal 18 responden. Pada penelitian ini digunakan kelompok kontrol dan kelompok intervensi, sehingga total responden menjadi 36 orang. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat. Tabel 1 dan 2 menyajikan analisis univariat distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah					
	Responden	Persentase	SD	Min	Maks	Mean
Usia (tahun)						
<15	34	94,40%	0,540	13	15	13,78
≥15	2	5,55%				
Jenis Kelamin						
Laki-laki	8	22,20%	None	None	None	None
Perempuan	28	77,80%				

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin pada Kedua Kelompok

Karakteristik Responden	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Laki-laki	4	22,22	4	22,22
Perempuan	14	77,78	14	77,78
Total	18	100%	18	100%

Berikut analisis bivariat untuk mengetahui kondisi awal tingkat kecemasan siswa pada kelompok kontrol dan intervensi dalam bentuk kategori.

Tabel 3. Kondisi awal (*pretest*) tingkat kecemasan siswa pada kelompok kontrol dan intervensi dalam bentuk kategori

Kategori Tingkat Kecemasan	Kelompok	
	Kontrol	Intervensi
Tidak ada kecemasan Skor <14	0 0.00%	0 0.00%
Ringan Skor 14-20	0 0.00%	0 0.00%
Sedang Skor 21-27	9 50.00%	8 44.44%
Berat Skor 28-41	9 50.00%	10 55.56%
Berat Sekali Skor 42-52	0 0.00%	0 0.00%

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas kondisi awal siswa pada kelompok kontrol maupun intervensi memiliki tingkat kecemasan pada kategori sedang hingga berat dan tidak ada responden dengan kecemasan berat sekali. Analisis bivariat selanjutnya untuk mengetahui apakah kondisi awal (*pretest*) pada kedua kelompok memiliki tingkat kecemasan yang sama atau tidak.

Tabel 4. Uji Beda Independent *t test*

Kelompok	N	Mean ± SD	Uji Saphiro	
			Wilk	Independent <i>t test</i>
<i>Pretest</i> Kontrol	18	28.83 ± 5.701	0.202	0.615
<i>Pretest</i> Intervensi	18	29.67 ± 3.985	0.381	

Berdasarkan analisis *independent t test* pada tabel 4 di atas diperoleh nilai signifikansi 0,615, karena nilai $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* kelompok kontrol dan intervensi. Hal ini sekaligus menunjukkan bahwa siswa di kedua kelompok memiliki kondisi awal yang sama. Selain itu, untuk mengetahui perbedaan skor tingkat kecemasan pada

pretest-posttest kelompok kontrol juga dilakukan analisis bivariat sebagai berikut.

Tabel 5. Uji Beda Skor *Pretest-Posttest* Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol	N	Mean ± SD	Uji Saphiro	
			Wilk	Paired <i>t test</i>
<i>Pretest</i>	18	28.83 ± 5.701	0.202	0.000
<i>Posttest</i>	18	18.83 ± 6.167	0.616	

Dilihat dari hasil analisis *paired t test* pada tabel 5, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, karena nilai $p < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* siswa pada kelompok kontrol. Analisis yang sama juga dilakukan pada hasil uji *pretest-posttest* kelompok intervensi.

Tabel 6. Uji Beda Skor *Pretest-Posttest* Kelompok Intervensi

Kelompok Intervensi	N	Mean ± SD	Uji Saphiro	
			Wilk	Paired <i>t test</i>
<i>Pretest</i>	18	29.67 ± 3.985	0.381	0.000
<i>Posttest</i>	18	13.00 ± 8.643	0.295	

Berdasarkan tabel 6 di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi hasil uji *t* yang diperoleh sebesar 0,000, oleh karena nilai $p < 0,05$ maka dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* siswa pada kelompok intervensi. Oleh karena kedua kelompok sama-sama mengalami penurunan, maka dilakukanlah analisis bivariat dengan uji beda *independent t test* untuk mengetahui perbedaan penurunan skor tingkat kecemasan pada kedua kelompok.

Tabel 7. Uji Beda Independent *t test* skor *pre-post* kedua kelompok

Kelompok	N	Mean ± SD	Uji Saphiro Wilk	Mean difference	Independent t test
Penurunan Skor Kontrol	18	10.00 ± 5.466	0.095	-6.111	0.024
Penurunan Skor Intervensi	18	16.11 ± 9.529	0.484		

Tabel 7 di atas menunjukkan bahwa hasil uji beda dengan *independent t test* sebesar 0,024 atau nilai $p < 0,05$, sehingga penurunan skor *pretest-postest* pada kelompok kontrol dan intervensi berbeda secara signifikan. Nilai *mean difference* pada tabel menunjukkan nilai negatif yang berarti penurunan skor *pretest-postest* pada kelompok intervensi lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Analisis bivariat berikutnya adalah uji beda *independent t test* terhadap hasil skor *postest* kelompok kontrol dan intervensi untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pada uji *postest* kedua kelompok.

Tabel 8. Uji Beda Data Skor *Postest*

Kelompok	N	Mean ± SD	Uji Saphiro Wilk	Mean difference	Independent t test
<i>Postest</i> Kontrol	18	18.83 ± 6.167	0.616	5.833	0.026
<i>Postest</i> Intervensi	18	13.00 ± 8.643	0.295		

Tabel 8 di atas menunjukkan bahwa hasil uji *t* yang diperoleh sebesar 0,026, oleh karena nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor *postest* siswa pada kelompok kontrol dan intervensi. Selanjutnya perbedaan rata-rata (*mean difference*) bertanda positif menunjukkan bahwa skor *postest* siswa di kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan skor *postest* siswa di kelompok kontrol. Hal ini membuktikan bahwa tingkat kecemasan siswa di kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan tingkat kecemasan

siswa di kelompok kontrol, sehingga terdapat perbedaan penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi

Pembahasan

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa pelatihan modul manajemen stress efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja awal di SMP N 4 Yogyakarta. Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan modul manajemen stress CERDAS yang di dalamnya berisi pengertian tentang manajemen stres, penjelasan mengenai hal-hal yang perlu dihindari dalam manajemen stres dan *tips* ketrampilan manajemen stres terhadap kecemasan yang baik dan benar. Isi modul tersebut sesuai dengan definisi manajemen stres menurut Restriya (2018) yang menyimpulkan bahwa manajemen stres adalah suatu rangkaian yang dilakukan individu untuk mengatasi kondisi stres yang muncul melalui psikoedukasi, relaksasi, berpikir positif, pelatihan asertif, dan lain sebagainya. Manajemen stres juga merupakan rangkaian intervensi termasuk relaksasi otot, meditasi, *biofeedback*, kemampuan mengendalikan kognitif perilaku, dan kombinasi dari keseluruhan tahapan.

Isi dalam modul CERDAS salah satu nya menjelaskan tentang *Tips* ketrampilan manajemen stres. *Tips* tersebut diantaranya adalah mendengarkan musik atau lantunan ayat Al-Quran (murotal Al-Quran) untuk mengalihkan perasaan cemas yang dimiliki, berolahraga, melakukan relaksasi pernafasan dan menjaga gaya hidup sehat. Menurut Oriordan (2002) terapi murotal memberikan dampak psikologis kearah positif, hal ini disebabkan ketika murotal diperdengarkan dan sampai ke otak, maka murotal ini akan diterjemahkan

oleh otak. Persepsi kita ditentukan oleh semua yang telah terakumulasi, keinginan, hasrat, kebutuhan dan pra anggapan. Selain itu, Macgrego (2001) juga berpendapat bahwa dengan terapi murotal maka kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan akan meningkat, baik bagi orang yang mengerti arti Al-Quran maupun yang tidak (Faradisi, 2012). Kesadaran ini akan menyebabkan kepasrahan kepada Allah SWT, dan membuat kondisi otak berada pada gelombang *alpha* yang merupakan gelombang pada frekuensi 7-14 Hz. Gelombang ini akan membuat energi otak menjadi optimal dan dapat menurunkan hingga menghilangkan stres (Septia, 2016).

Selain mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran, seseorang dapat merasa tenang dan lebih segar dengan berolahraga. Hal ini didukung oleh pernyataan Sugiharto (2012) yang menyebutkan bahwa olahraga merupakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan. Tidak hanya berdampak terhadap peningkatan kesehatan fisik dan fisiologis tubuh, tetapi juga psikologis. Modul manajemen stres ini juga menjelaskan mengenai teknik relaksasi yang mampu mengurangi rasa cemas seseorang. Teknik relaksasi yang dimaksud adalah relaksasi pernafasan. Relaksasi ini memiliki fungsi untuk merilekskan tubuh dengan mengatur pernafasan secara teratur, pelan dan dalam. Hal ini efektif untuk menenangkan diri, karena saat kondisi kita merasakan stres atau cemas maka tubuh akan tegang dan pernafasan menjadi pendek (Eshelman & McKay, 1995).

Selanjutnya, menjaga gaya hidup sehat dengan mengatur pola makan yang baik juga dapat menjaga kestabilan *mood* atau perasaan dan mencegah timbulnya kecemasan. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat

Degradpre (2018) yang mengemukakan bahwa banyak jenis makanan yang dapat mengatasi atau membantu mengendalikan gejala kecemasan. Selain itu, pada modul CERDAS terdapat buku saku yang dibagikan kepada setiap responden penelitian. Buku saku tersebut mengandung *list* kegiatan yang harus dilakukan responden, seperti membaca Al-Quran dan relaksasi diri sesuai dengan *Tips* manajemen stres yang telah dijelaskan dalam modul. Selanjutnya, dalam buku saku juga terdapat halaman tersendiri yang memungkinkan responden untuk mencurahkan perasaan tentang keseharian yang dilakukan atau bisa disebut sebagai buku harian. Hal ini sesuai dengan pendapat Piaget bahwa memiliki buku harian adalah cara penyaluran kreatif yang umum pada masa remaja (Kaplan & Sadock, 2010).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hintz, dkk. (2015) tentang Evaluasi intervensi manajemen stres *online* untuk mahasiswa. Hasil analisis dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi manajemen stres secara *online* kelompok intervensi memiliki tingkat stres, depresi, dan gejala kecemasan yang lebih rendah. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Frazier, dkk. (2015) juga menyimpulkan bahwa program manajemen stres *online* efektif dalam menurunkan tingkat stres siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis di atas, kesimpulan dari penelitian ini adalah Pelatihan Modul Manajemen Stres CERDAS efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak usia remaja awal di SMPN 4 Yogyakarta.

Saran

1. Bagi SMP N 4 Yogyakarta sebagai lokasi penelitian.
Modul manajemen stres CERDAS dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada anak usia remaja awal.
2. Bagi peneliti selanjutnya Modul manajemen stres CERDAS diharapkan mampu menjadi acuan

untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan metode yang lebih ideal, sehingga kelemahan dalam penelitian ini dapat diperbaiki dan hasil penelitian dapat bermanfaat secara optimal.

Daftar Pustaka

1. Dabkowska, M., Araszkievicz, A., Dabkowska A., and Wilkosc, M., 2011. *Separation Anxiety in Children and Adolescent*.
2. Degnan, K.A., Alamas, A.N., Fox, N.A., 2010. Temperament and The Environment in the Etiology of Childhood Anxiety. *J Child Psychol Psychiatry*. 2010 April ; 51(4): 497–517.
3. Degrandpre, Z. (2018). How to Manage Anxiety Naturally With Food. *Expert Review*, (Online), (<https://www.wikihow.com>, diakses 30 September 2018).
4. Dionigi, Alberto, Gremigni, & Paola. (2017). A combined intervention of art therapy and clown visits to reduce preoperative anxiety in children.
5. DIY, B. T. (2018). Jumlah Penduduk Kota Yogyakarta Menurut Jenis Kelamin. Yogyakarta: Ditjen Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kemendagri.
6. Faradisi, F. (2012). Efektivitas Terapi Murotal Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol V No 2 September 2012. Prodi DIII Keperawatan. STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
7. Frazier, P., Meredith, L., Greer, C., Paulsen, J., Howard, K., Dietz, L., Qin, K. (2015). Randomized controlled trial evaluating the effectiveness of a web based stress management program among community college students, 28(5), 86-576.
8. Granath, J., Ingvarsson, S., von Thiele, U., & Lundberg, U. (2006). Stress managemet: A randomized study of cognitive behavioral therapy and yoga. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(1), 3-10.
9. Harold I. Kaplan, M. &. (1997). Kaplan dan Sadok Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku. Jakarta: Binarupa Aksara.
10. Hawari, D. (2004). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
11. Hintz, Frazier, & Meredith. (2015). Evaluating an online stress management intervention for college students, 62(2), 47-137.
12. Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & A.Grebb, J. (2010). Gangguan Kecemasan. Dalam Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid Dua (hal. 3). Tangerang: Binarupa Aksara.
13. McKay, E. R. (1995). *The Relaxation & Stress Reduction*

- Workbook*. Terjemahan oleh Hamid & Keliat tahun 1995. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
14. Primursanti, R. (2013). Perilaku Remaja Awal dalam Hal Perubahan Psikologis pada Masa Pubertas di SMP Yayasan Pendidikan Shafiyatul Amaliyah Medan Tahun 2013.
 15. Ramaiah, S. (2003). Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
 16. Ratanasiripong P, P. J. (2015). Stress and Anxiety Management in Nursing Students: Biofeedback and Mindfulness Meditation.
 17. Rochman, K. L. (2010). Kesehatan Mental. Purwokerto: Fajar Media Press.
 18. Sadock, B. J., Kaplan, H. I., & Sadock, V. A. (2007). Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry (10 ed.). UK: Lippincott Williams & Wilkins.
 19. Septia, R. (2016). Pengaruh Terapi Murrotal AL-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: FKIK UMY.
 20. Soraya, R. N. (2018). Pelatihan Manajemen Stres Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Penderita Asma. Tesis Magister Fakultas Psikologi UII, 28-29.
 21. Sugiharto. (2012). *Fisoneurohormonal pada Stresor Olahraga*. Jurnal Sains Psikologi. Jilid 2, Nomor 2 November 2012. Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK Universitas Negeri Malang, 54-66.
 22. Tanuwidjaya, S. (2008). Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. Jakarta: CV. Sagung Seto.
 23. Thoomaszen, F. W. (2013). Pengaruh Pelatihan Manajemen

Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Murid Sekolah Menengah Pertama.UGM