

PENGEMBANGAN VIDEO TUTORIAL MENGENAI “STRATEGI PROBLEM FOCUSED COPING PADA STRES AKADEMIK DALAM MENGHADAPI UJIAN” UNTUK PESERTA DIDIK KELAS X SMA LABSCHOOL RAWAMANGUN JAKARTA

Wirda Hanim¹

Janatan Nisa²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media pembelajaran berbasis video tutorial mengenai strategi *problem focused coping* pada stres akademik dalam menghadapi ujian. Metode penelitian yang digunakan adalah riset dan pengembangan. Prosedur pengembangan media dilakukan melalui: (1) Tahap studi pendahuluan, mencakup studi literatur dan studi lapangan. (2) Tahap pengembangan, merancang media dalam tiga bagian, diantaranya menyusun materi, membuat naskah dan menyiapkan *storyboard*, pembuatan dan editing video. Hasil penelitian ini adalah: (1) Produk berupa DVD berdurasi 18 menit dengan ukuran 2 Gb. (2) Desain video tutorial yang memuat lima teknik strategi *problem focused coping* pada stres akademik dalam menghadapi ujian (3). Evaluasi formatif yang dilakukan oleh ahli media dan ahli materi menghasilkan persentase masing-masing sebesar 90.90% dan 93.18%. Hasil uji coba terbatas pada 10 peserta didik menghasilkan persentase sebesar 88%. Hal ini menunjukkan bahwa video tutorial yang telah dikembangkan termasuk dalam kategori sangat layak.

Kata Kunci: video tutorial, stres akademik, menghadapi ujian, problem focused coping

Abstract

The objective of this studies to result a learning media thought video tutorial about problem focused coping strategies on academic stress in facing the exam. The research method used is research and development. The procedure for developing the media passed through: (1) Preliminary study phase includes literature and field studies. (2) Development stage, designing media in three parts, including compile material, make a script and preparing storyboards, shooting and editing video. Results: (1) a DVD which 18 minutes in length and 2GB in size. (2) Design video tutorial which includes five strategies about problem focused coping in academic stress in facing the exam. (3) Formative evaluation by media expert and material expert generates a percentage of 90.90% and 93.18% respectively. The result of limited trial towards 10 students generate a percentage of 88%. These results indicate that the video tutorial that has been developed are included in the very decent category.

¹ Universitas Negeri Jakarta, whanim@unj.ac.id

² Universitas Negeri Jakarta, nisa.janatan@gmail.com

Keywords: Video Tutorial, Academic Stress, Facing Exams, Problem Focused Coping.

PENDAHULUAN

Stres merupakan kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu tetapi terdapat batasan atau penghalang di dalamnya (Robbins, 2001). Salah satu kelompok umur yang rentan terhadap kejadian stres adalah golongan remaja, dimulai ketika anak berada pada rentang usia 10 sampai 19 tahun (World Health Organization, 2004). Sedangkan masa remaja menurut Hurlock (2006), berawal dari usia 13 tahun dan berakhir pada usia 17 atau 18 tahun. Hal ini dikarenakan pada masa remaja terjadi perubahan fisik, perubahan mental, perubahan emosional, dan perubahan sosial yang biasanya terjadi pada masa anak-anak menuju dewasa. Selain itu, masa remaja juga disebut pula masa peralihan dari tahap perkembangan yang satu ke tahap berikutnya (Hurlock, 2006), sehingga dengan banyaknya perubahan yang terjadi pada masa remaja inilah yang seringkali menimbulkan permasalahan dan kemudian menyebabkan stres lebih mudah terjadi. Bapak Psikologi Remaja yaitu Stanley Hall pada abad ke-20 menjelaskan pula bahwa masa remaja dikenal juga dengan masa storm and stress (Santrock, 2003).

Pada remaja dengan rentang usia 16 sampai dengan 18 tahun pada umumnya tengah berada pada tingkat sekolah menengah atas yang memiliki kewajiban untuk belajar secara formal di sekolah. Termasuk di dalamnya adalah peserta didik kelas X mengalami masa peralihan antara jenjang sekolah menengah pertama menuju sekolah menengah atas, dengan perbedaan tingkat beban belajar dan tuntutan yang diterima oleh mereka. Hal ini sejalan dengan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) dimana peserta didik diharapkan mampu untuk memiliki kematangan intelektual dalam memperoleh pemahaman serta pengetahuan mengenai tugas perkembangan dan beberapa aspek

yang harus dikuasai dalam mempelajari teknik pengambilan keputusan dan kemampuan dalam memecahkan suatu masalah secara objektif.

Menurut LaRue dan Herman (2008), stresor utama yang sering terjadi pada remaja adalah lingkungan sekolah dimana sebagian besar sumber stres pada peserta didik di lingkungan sekolah berawal dari masalah akademik (Elias, Ping, & Abdullah, 2011), sehingga sering disebut stres akademik.

Dampak yang ditimbulkan stres akademik pada peserta didik adalah berupa menurunnya motivasi belajar, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang, tidak terpenuhi standar kelulusan yang ditetapkan oleh sekolah maupun pemerintah yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas pendidikan. Selain itu, stres dapat memunculkan perilaku maladaptif bagi peserta didik dalam kehidupan pribadi dan sosial. Dampak stres dari segi fisik, peserta didik dapat mudah terserang berbagai penyakit. Nurdini (2009), perwujudan dari stres akademik antara lain adalah peserta didik malas mengerjakan tugas, sering bolos sekolah dengan berbagai alasan dan mencontek atau mencari jalan pintas dalam mengerjakan tugas. Gejala stres akademik lain yang muncul seperti: prestasi menurun, mabul, cemas/gelisah ketika menghadapi ujian dan tugas yang banyak, sulit berkonsentrasi, menangis ketika tidak sanggup mengerjakan tugas/soal, suka berbohong, mencontek, takut menghadapi guru tertentu, takut terhadap mata pelajaran tertentu dan lain-lain.

Permasalahan di atas tentu menuntut suatu penyelesaian agar tidak menjadi beban yang dapat mengganggu perkembangan selanjutnya (Hurlock, 2006). Salah satu metode untuk mengelola stres akademik adalah menggunakan strategi *coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (Taylor, 2003) *coping* adalah kemampuan individu dalam memproses atau mengelola tuntutan

yang ada, baik secara internal maupun eksternal. Sedangkan Nasir dan Muhith (2011) berpendapat bahwa strategi *coping* digunakan baik secara kognitif ataupun perilaku dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi, dan menghadapi ancaman.

Menurut Lazarus (Sarafino & Smith, 2014) bahwa *coping* yang digunakan untuk mengelola stres adalah teknik *problem focused coping*, yakni menggunakan strategi kognitif dalam menyelesaikan masalah. Strategi ini dapat digunakan pada stres akademik tingkat menengah atau sedang. Dalam penelitian yang dilakukan Utomo (2008) terdapat hubungan antara teknik *problem focused coping* dengan stres tingkat tinggi dan sedang. Strategi *problem focused coping* membantu peserta didik dalam mengelola stres akademik secara langsung. Oleh karena itu, apabila peserta didik mendapatkan informasi mengenai strategi *problem focused coping* maka peserta didik dapat mencegah stres akademik agar tidak meningkat ke tahap yang lebih tinggi. Stresor dapat dikurangi menggunakan strategi *problem focused coping* dengan cara menghadapi dan berusaha memecahkan masalah dengan melakukan tindakan atau mempelajari keterampilan tertentu dalam mengelola stres (Smet, 1994).

Penyampaian informasi yang tepat kepada peserta didik akan memudahkan peserta didik menyerap informasi dan mengelola informasi yang diterima. Menurut Djamarah & Zain (2006), media merupakan alat bantu yang berfungsi sebagai perantara dalam proses belajar, yang dapat menjelaskan materi secara sederhana dan mudah dipahami, serta dapat mewakili kata-kata yang kurang mampu diucapkan oleh guru. Oleh karena itu, pemilihan media juga perlu diperhatikan terutama oleh guru BK dalam memberikan informasi dan melakukan bimbingan klasikal di kelas. Media yang dipilih disesuaikan dengan informasi yang akan diberikan dan dibuat semenarik mungkin untuk selanjutnya dapat digunakan oleh peserta didik secara mandiri.

Salah satu media yang sesuai untuk membantu permasalahan peserta didik adalah media video tutorial. Video tutorial adalah rangkaian gambar hidup yang ditayangkan oleh seorang pengajar yang berisi pesan-pesan pembelajaran untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran sebagai bimbingan atau bahan pengajaran tambahan untuk peserta didik (Havizhah, 2014).

Video tutorial memiliki keunggulan dalam memperlihatkan suatu proses, antara lain adalah: (1) video tutorial yang merekam kegiatan motorik memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengamati dan mengevaluasi, (2) media video tutorial juga dapat meningkatkan kompetensi interpersonal dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mendiskusikan informasi yang telah disampaikan dalam video, dan (3) video tutorial mampu menampilkan prosesnya secara bertahap (Fakhrezi, 2015).

Pemilihan media video tutorial ini dirasa tepat dalam menyampaikan informasi mengenai strategi *problem focused coping*, dikarenakan di dalam video tutorial umumnya berisikan rangkaian kegiatan yang dilakukan atau menyampaikan cara-cara yang akan dilakukan. Dengan komponen video tutorial yang mengandung audio dan visual memungkinkan peserta didik memperoleh gambaran secara jelas dari setiap tahapan yang harus dilakukan dan akan memudahkan peserta didik dalam mengaplikasikan cara-cara di dalam strategi *problem focused coping* pada stres akademik tersebut. Thornhill (2002) menyatakan bahwa video tutorial mampu membantu peserta didik dalam memvisualisasikan proses atau melihat sesuatu berproses, bergerak dan bekerja. Anderson (1987) juga menyatakan kelebihan video tutorial yang dapat menunjukkan kembali gerakan tertentu (disertai suara ataupun tidak). Penggunaan video tutorial membuat informasi dapat disajikan secara serentak pada waktu yang sama di lokasi yang berbeda, dengan jumlah penonton atau peserta yang tak terbatas, dengan cara

menempatkan monitor di setiap kelas, sehingga dengan video tersebut diharapkan peserta didik dapat belajar secara mandiri.

Berdasarkan wawancara peneliti kepada guru BK dan juga studi pendahuluan terhadap 150 peserta didik kelas X SMA Labschool Rawamangun Jakarta sebelum penelitian dimulai, diperoleh data-data sebagai berikut:

- a. Gejala stres akademik: Sebanyak 76% peserta didik kelas X di SMA Labschool Rawamangun Jakarta menunjukkan gejala stres akademik kategori sedang. Sebanyak 16% menunjukkan kategori tinggi dan 8% menunjukkan kategori rendah.
- b. Strategi Problem Focused Coping: Hasil studi pendahuluan pada peserta didik kelas X di SMA Labschool Rawamangun Jakarta diperoleh data bahwa peserta didik belum mendapatkan informasi mengenai strategi *problem focused coping* dalam mengelola stres akademik, dengan rincian data sebagai berikut: 1) 51,8% peserta didik tidak mengetahui langkah menghadapi ujian secara aktif, 2) 54,5% peserta didik tidak mengetahui perencanaan mengenai cara yang harus dilakukan untuk mengelola stres akademik dalam menghadapi ujian, 3) 68,2% peserta didik tidak mengetahui pembuatan strategi yang akan digunakan untuk mengelola stres akademik dalam menghadapi ujian, 4) 40,9% peserta didik tidak mengetahui cara untuk membatasi kegiatan yang terlalu berlebihan, 5) 34,5% peserta didik tidak memahami situasi yang tepat untuk mempelajari materi ujian, 6) 45,5% peserta didik tidak mengetahui prioritas dalam mengatur kegiatan yang akan mengganggu belajar untuk ujian, 7) 47,3% peserta didik tidak mengetahui cara apabila merasa kesulitan dalam memahami materi ujian, 8) 75,5% peserta didik tidak mengetahui cara-cara strategi dalam menangani stres yang berfokus untuk mengurangi stres akademik terutama ketika akan

menghadapi ujian, 9) 65,5% peserta didik tidak mengetahui cara mengendalikan perilaku dalam merespon gangguan yang akan mempengaruhi konsentrasi belajar ketika sedang mempelajari materi ujian, dan 10) 78,2% peserta didik mengetahui jika ujian menjadi sumber dari stres akademik yang dirasakan di sekolah.

- c. Media Video Tutorial: Berdasarkan hasil studi pendahuluan diperoleh data sebagai berikut: sebanyak 89% peserta didik merasa tertarik dengan penggunaan media video tutorial sebagai media penyampaian informasi yang lebih mudah dipahami dan menarik, 96% peserta didik sudah mengetahui bentuk video tutorial, 85% peserta didik menyatakan bahwa media pembelajaran menggunakan video tutorial lebih menarik, dan 85% peserta didik membutuhkan video tutorial mengenai strategi *problem focused coping* pada stres akademik

Implementasi strategi *problem focused coping* menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), strategi *problem focused coping* dapat diimplementasikan dengan cara sebagai berikut:

Menghadapi masalah secara aktif, adalah mengambil tindakan tambahan untuk mencoba menyingkirkan masalah, memusatkan upaya untuk melakukan sesuatu, melakukan apa yang harus dilakukan secara bertahap, dan mengambil tindakan langsung untuk mengatasi masalah tersebut. Cara yang dapat dilakukan peserta didik seperti a). organisasikan bahan-bahan materi pelajaran. b). susun sesuai dengan materi yang diujikan terlebih dahulu c). petakan atau persiapkan catatan, sempurnakan, dan menandai hal-hal yang dianggap penting (Pandang, 2010).

Perencanaan, adalah mencoba membuat strategi tentang apa yang harus dilakukan, membuat rencana aksi, berpikir tentang langkah yang harus diambil, dan berpikir cara agar dapat menangani masalah dengan lebih baik. Cara yang dapat dilakukan

peserta didik seperti a). membuat rangkuman secara singkat agar memudahkan peserta didik dalam proses mengingat materi. Gunakan ikon atau simbol agar lebih mudah (Pandang, 2010). b). membuat jadwal belajar yang tepat, efektif, dan efisien (Aryani, 2016).

Penekanan kegiatan lain, adalah mengesampingkan kegiatan lain untuk berkonsentrasi pada masalah, fokus menangani masalah dan jika perlu abaikan hal lainnya, menjaga diri agar tidak terganggu oleh pikiran atau kegiatan lain, dan berusaha mencegah hal-hal lain yang mengganggu upaya individu dalam menghadapi masalah tersebut. Cara yang dapat dilakukan peserta didik seperti a). aturlah waktu sebaik-baiknya secara proporsional, seperti membuat tabel prioritas untuk mengatur kegiatan. b). melakukan kegiatan dengan dibatasi waktu c). mengurangi kegiatan, karena apabila terlalu banyak kegiatan maka badan akan mudah lelah dan kemampuan otak untuk berfikir menjadi berkurang (Aryani, 2016).

Pengendalian perilaku, adalah latihan memaksakan diri untuk menunggu waktu yang tepat untuk melakukan sesuatu, menahan diri untuk tidak melakukan apa pun sampai situasinya memungkinkan, memastikan untuk tidak memperburuk masalah dengan bertindak terlalu cepat, dan menahan diri dari melakukan sesuatu terlalu cepat. Cara yang dapat dilakukan peserta didik seperti a). menahan diri dari gangguan yang akan mengganggu konsentrasi belajar. b) fokus dan tidak terpengaruh dengan gangguan yang datang. c) sebaiknya setiap 40 menit waktu belajar, diselingi istirahat minimal 15 menit yang diisi dengan kegiatan ringan seperti mendengarkan musik, melihat pemandangan, atau hanya berjalan-jalan di sekitar lingkungan sejenak (Aryani, 2016).

Mencari dukungan sosial, adalah bertanya kepada orang-orang yang memiliki pengalaman serupa, mencoba untuk mendapatkan saran dari seseorang mengenai hal yang harus dilakukan, berbicara dengan seseorang untuk mencari tahu lebih banyak tentang situasinya, dan berbicara dengan

seseorang yang bisa melakukan sesuatu yang nyata berkaitan dengan masalahnya. Cara yang dapat dilakukan peserta didik seperti a). Mengulang kembali materi maupun ringkasan yang sudah dibuat. b) Banyak berdiskusi mengenai materi pelajaran yang akan diujikan dengan guru dan teman kelas. Membentuk kelompok belajar sebelum menghadapi ujian (sebaiknya jumlahnya antara 4-5 orang) karena bagi sebagian peserta didik ada yang mengalami kesulitan jika harus belajar sendiri, dimana setiap peserta didik memiliki materi yang berbeda kemudian berdiskusi diantara peserta didik sehingga diharapkan materi tersebut dapat lebih mudah dipahami (Pandang, 2010).

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa implementasi strategi *problem focused coping* menjadikan peserta didik dapat membuat perencanaan sekaligus tindak lanjutnya, serta dapat menghadapi kemungkinan apapun agar tujuannya tercapai. Selain itu, peserta didik akan mengetahui informasi dan menggunakan cara-cara implementasi strategi *problem focused coping* untuk mengelola stres dengan positif.

METODOLOGI

Metode pengembangan menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model ADDIE. Tahapan dalam pengembangan media berupa tahap analisis, desain, pengembangan. Penelitian ini dilakukan di kelas X SMA Labschool Rawamangun Jakarta sebanyak 150 orang peserta didik dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Maret 2018-Desember 2018. Uji coba produk pada penelitian ini melibatkan beberapa responden seperti ahli media, ahli materi, dan pengguna media sebagai sasaran dibuatnya produk. Untuk melihat kelayakan produk pengembangan Teknik pengambilan data menggunakan angket untuk peserta didik dan wawancara dengan guru BK. Uji coba dilakukan tidak sesuai tahap karena keterbatasan waktu peneliti. Sehingga uji coba dilakukan kepada small group,

dilaksanakan oleh peneliti, dan tidak sesuai RPL.

HASIL PENELITIAN

Adapun output dalam pengembangan media video tutorial mengenai strategi *problem focused coping* pada stres akademik dalam menghadapi ujian ini merujuk pada model ADDIE (Branch, 2009), yaitu:

Pertama, tahap analisis yaitu mengidentifikasi penyebab kemungkinan terjadinya kesenjangan dengan apa yang tampilkan, menentukan tujuan instruksional yang akan dicapai, menganalisis karakteristik pengguna dan sumber daya yang dibutuhkan kemudian menyusun rencana pengembangan produk.

Kedua, tahap desain yaitu melakukan verifikasi produk yang akan dikembangkan dan menganalisis instrumen tes yang tepat untuk mengevaluasi produk. Pada tahap ini peneliti akan melakukan inventarisasi tugas yang ingin dicapai melalui media video yang dikembangkan, menuliskan tujuan mencapai kinerja melalui soal pilihan ganda (PG), melakukan strategi pengujian produk yaitu merumuskan jawaban yang diperlukan untuk mencapai kinerja tersebut.

Ketiga, tahap pengembangan melakukan pengembangan produk dan melakukan validitas pembelajaran yang dipilih oleh sumber daya atau kegiatan realisasi rancangan. Pada tahap ini peneliti akan mengembangkan produk serta membuat media pendukung produk akan efektif digunakan oleh guru BK kepada peserta didik.

Output pada tahap ini adalah evaluasi formatif Berdasarkan hasil uji coba para ahli yaitu ahli media, ahli materi. Berdasarkan hasil uji coba ahli media diperoleh persentase sebesar 90,90% (tabel 1) yang termasuk dalam kategori sangat layak dan hasil uji coba ahli materi memperoleh persentase sebesar 93,81% (tabel 2) yang termasuk dalam kategori layak. Uji coba kepada kelompok kecil (*small group*) kepada 10 orang peserta didik memperoleh

persentase sebesar 88% (tabel 3) yang termasuk dalam kategori sangat layak.

Validator ahli media adalah dosen Program Studi Teknologi Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Berikut adalah hasil validasi media:

No.	Indikator	Rata-rata Persentase %	Kriteria
1.	Daya tarik/opening		
2.	Ketajaman gambar		
3.	Kesesuaian gambar	90,90%	Sangat Layak
4.	Keterbacaan tulisan		
5.	Ilustrasi cerita		
6.	Kesesuaian setting		
7.	Musik		
8.	Kualitas informasi		
9.	Penggunaan bahasa		
10.	Kejelasan dialog (intonasi)		
11.	Durasi video		

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli Media

Validator ahli materi adalah dosen Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Berikut hasil validasi materi:

No.	Indikator	Rata-rata Persentase (%)	Kriteria
1.	Kesesuaian materi		
2.	Kesesuaian dengan SKKPD		
3.	Kesesuaian topik		
4.	Kecukupan (<i>sufficiency</i>)	93,81%	Sangat Layak
5.	Kesesuaian contoh		
6.	Kesesuaian uraian informasi		
7.	Kejelasan contoh		

- 8. Kesesuaian metode
- 9. Sistematika penyajian
- 10. Motivasi kepada peserta didik
- 11. Materi sesuai karakteristik sasaran

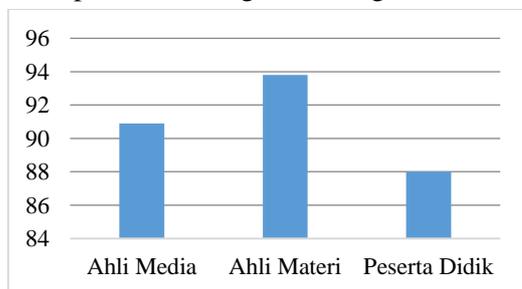
Tabel 2. Hasil Validasi Ahli Materi

Selain itu, uji coba kepada kelompok kecil berjumlah 10 orang peserta didik kelas X SMA Labschool Rawamangun Jakarta dilakukan untuk mengetahui ketercapaian tujuan kerja berdasarkan materi dalam video tutorial mengenai strategi *problem focused coping* pada stres akademik dalam menghadapi ujian. Berikut hasil uji coba peserta didik:

Aspek	Item	Σ Skor	%	Kriteria
Pemahaman	1	8	83,75	Sangat Layak
	2	10		
	3	7		
	4	10		
	5	10		
	6	10		
	7	8		
	8	8		
	9	7		
	10	10		

Tabel 3. Hasil Penilaian Pilot Test Tujuan Instruksional

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan kepada validator ahli media, validator ahli materi, dan peserta didik maka dapat disimpulkan dalam grafik sebagai berikut:



Grafik 1. Persentase Penilaian

Berdasarkan hasil evaluasi formatif pada tahap pengembangan diatas, maka

media video tentang pekerjaan di bidang perpustakaan, pendidikan dan pelatihan dapat dikategorikan layak, namun untuk melihat keefektifan penggunaan media video tutorial ini perlu dilakukan penelitian lanjutan agar dapat digunakan oleh guru BK dalam kegiatan bimbingan klasikal..

KESIMPULAN

Berdasarkan prosedur pengembangan dan hasil evaluasi formatif, maka dapat disimpulkan bahwa media video tutorial mengenai strategi *problem focused coping* pada stres akademik dalam menghadapi ujian termasuk dalam kategori sangat layak dari segi media, materi/konten. Penilaian melalui pilot test membuktikan bahwa informasi yang disajikan termasuk dalam kategori sangat layak.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, R. H. (1987). *Pemilihan dan pengembangan media untuk pembelajaran*. Jakarta: Rajawali.

Aryani, F. (2016). *Stres Belajar “Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling.”* Makassar: Edukasi Mitra Grafika.

Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. New York: Springer.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

Djamarah, S. B., & Zain, A. (2006). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655.

- <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>
- Fakhrezi, A. (2015). *Pengembangan media video tutorial senam ibu hamil untuk usia kandungan 7-9 bulan di puskesmas kecamatan Cempaka Putih*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Havizhah. (2014). *Pengembangan Media Pembelajaran Video Tutorial Pada Materi Tetapan Kesetimbangan Untuk Kelas XI IPA SMA N 6 Batanghar*. Jambi: Universitas Jambi.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- LaRue, D. E., & Herrman, J. W. (2008). Adolescent stress through the eyes of high-risk teens. *Pediatric Nursing*, 34(5), 375–380.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar keperawatan jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurdini, K. (2009). Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku untuk Mengelola Stres Akademik Siswa SMK. *Skripsi Tidak Diterbitkan*.
- Pandang, A. (2010). *Strategi belajar efektif: Bahan pelatihan pengembangan karakter mahasiswa*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Robbins, S. P. (2001). *Organizational Behavior*. New York: Prentice Hall.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Taylor, S. E. (2003). *Health Psychology* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Thornhill, S., & Asensio, M., & Young, C. (2002). *Video streaming: A guide for educational development*. San Francisco: JISC/DNER Click y Go Video Project.
- Utomo, U. (2008). *Hubungan antara model-model coping stres dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- World Health Organization. (2004). *Adolescent health and development in nursing and midwifery education*. Geneva: World Health Organization.

Lampiran



APAKAH KAMU PERNAH MENGALAMI STRES AKADEMIK?



APA PENYEBAB DARI STRES AKADEMIK YANG KAMU RASAKAN?



GEJALA STRES AKADEMIK APA YANG SERING KAMU RASAKAN?



APA YANG BIASA KAMU LAKUKAN
UNTUK MENGELOLA STRES AKADEMIK
KETIKA AKAN MENGHADAPI UJIAN?

