

## Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik

Fatmawati<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *This study aimed to determine the relationship between learning saturation with academic stress in full-day school students at SMPN 2 Samarinda. This research used quantitative approach. The subjects of this study were 91 students selected by used random sampling technique. Data collection methods used are the scale of academic stress and learning saturation. Research data was analyzed with Multiple Correlation by the program Statistical Package for Social Science (SPSS) 20.0 for Windows. The results of the study with a confidence level of 95% showed that there was a positive and significant relationship between saturation of learning with academic stress with a calculated R value > R Table of (0.476 > 0.206) and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).*

**Keywords:** *Academic Stress, Learning Saturation*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik pada siswa full day school di SMPN 2 Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 91 siswa yang dipilih dengan menggunakan teknik random sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala stres akademik dan kejenuhan belajar. Data penelitian dianalisis dengan Korelasi Ganda dengan program Paket Statistik untuk Ilmu Sosial (SPSS) 20.0 for Windows. Hasil penelitian dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik dengan nilai R hitung > R Tabel sebesar (0,476 > 0,206) dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )).

**Kata Kunci:** Stres Akademik, Saturnasi Belajar

---

<sup>1</sup> Email: wrahma58@gmail.com

## PENDAHULUAN

Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 87 Tahun 2017 tentang penguatan pendidikan karakter yang bertujuan untuk memperkuat karakter peserta didik atau yang disingkat PPK (Penguatan Pendidikan Karakter) dengan diberlakukannya lima hari sekolah dengan durasi jam belajar 8 jam dalam sehari atau yang dikenal saat ini dengan sistem *full day school*, telah menuai *pro* dan *kontra*, pasalnya banyak orangtua maupun siswa yang tidak sepekat dengan diterapkannya sistem tersebut. Hal ini terbukti dengan keluarnya petisi tentang penolakan kebijakan *full day school* pada situs *change.org* yang telah ditandatangani oleh 39.060 orang (diakses tanggal 3 Oktober 2017). Menteri Kebudayaan dan Pendidikan, Muhadjir Effendy mengatakan program *full day school* tidak berarti belajar seharian penuh, tetapi berada di sekolah dengan durasi waktu yang lebih lama, akan tetapi dibarengi dengan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang menyenangkan sehingga peserta didik tidak merasa tertekan dan stres karna berada terlalu lama di sekolah. Semua kewajiban itu akan terlaksana dengan lancar jika didukung pemenuhan hak siswa dalam belajar, seperti dukungan sosial, kondisi emosional yang stabil, lingkungan yang nyaman, dan fasilitas belajar yang mendukung kelancaran belajarnya.

Stres dapat dialami oleh setiap individu, tidak terkecuali siswa di TK, SD, SMP, SMA, bahkan mahasiswa di perguruan tinggi. Lazarus dan

Folkman, (dalam Suyono dkk, 2016) berpendapat bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. Artinya, stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan maka stres tidak akan terjadi.

Lazarus dan Folkman, (dalam Suyono dkk, 2016) berpendapat bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. Artinya, stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan maka stres tidak akan terjadi. Minimnya pengetahuan, pengalaman, dan daya dukung lingkungan terhadap kebutuhan psikologis remaja sering membuat remaja kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya (Stallard, 2004).

Berdasarkan *screening* yang dilakukan oleh peneliti pada siswa-siswi di SMPN 2 Samarinda terhadap 60 siswa tentang stres berdasarkan teori dari dari Gadzella (dalam Misra dan Castillo, 2004) yaitu mengukur berdasarkan reaksi terhadap *stressor* yaitu berupa reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku dan penilaian kognitif.

**Tabel 1. Data Hasil Screening Siswa-siswi di SMPN 2 Samarinda**

Keterangan	Jumlah	Persentase
Mengalami stres dengan $\geq 9$ gejala	15	25%
Mengalami stres dengan 4-8 gejala	16	28%
Mengalami stres dengan 1-3 gejala	29	48%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa siswa-siswi di SMPN 2 Samarinda mengalami stres dengan lebih dari 9 gejala sebanyak 15 orang dengan persentase sebesar 25%, mengalami stres dengan 4-8 gejala sebanyak 16 orang dengan persentase sebesar 28%, dan mengalami stres dengan 1-3 gejala sebanyak 29 orang dengan persentase sebesar 48%.

Masalah-masalah yang tidak segera ditangani dengan baik dapat mengganggu pikiran individu yang akan menimbulkan ketegangan pada kehidupan individu yang biasa disebut dengan stres (Lubis, Oktaviani, Rahmi, Khatimah dan Nur,

2016). Fenomena stres akademik yang dialami oleh siswa-siswi di SMPN 2 Samarinda yang dibuktikan dengan hasil *screening* oleh peneliti yakni 15 siswa dari 60 siswa mengalami stres hal ini dikarenakan siswa-siswi tersebut menunjukkan gejala berupa sakit kepala, sulit tidur, cepat merasa lelah, mudah panik, mudah marah, sulitnya berkomunikasi dengan oranglain, mengurung diri dikamar, percaya diri menurun serta mudah mengalami kebosanan. Siswa yang mengalami stres dengan gejala 4-8 adalah sebanyak 16 orang hal ini dikarenakan siswa-siswi tersebut menunjukkan gejala mudah marah, gampang tersinggung, sering merasa gelisah, sulit

berkonstrasi pada pelajaran, mudah merasa lelah, serta nafsu makan berkurang. Sedangkan siswa yang mengalami stres dengan gejala terendah yaitu 1-3 sebanyak 29 siswa. Hal ini dikarenakan siswa tersebut menunjukkan gejala nafsu makan berkurang, merasa sulit tidur serta tidak dapat berkonsentrasi di sekolah.

Stres yang berlebihan tanpa adanya kemampuan memilih upaya penyelesaian yang efektif akan memiliki implikasi jangka panjang pada kesehatan fisik dan psikologis mereka dikemudian hari (Cooper & Davidson, 1991). Tingkat stres yang tinggi akan menyebabkan remaja mengalami masalah yang lebih rumit. Hal itu mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh remaja sehingga mudah mengalami sakit, kelelahan mental, patah semangat, dan merusak rasa percaya diri mereka (Branon & Feist, 2007).

Syah (2004) mengatakan bahwa sebab kelelahan yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan kebosanan dan siswa kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pelajaran selanjutnya. Dunne, dkk (2001) juga menambahkan bahwa tingginya beban pembelajaran, aturan sekolah, ketidaksiapan dalam menerima pelajaran serta lingkungan yang tidak nyaman juga merupakan salah satu bagian pemicu terjadinya stres pada siswa. Banyaknya aktivitas dan kegiatan di sekolah, serta tuntutan-tuntutan yang harus dialami oleh siswa dapat menyebabkan siswa merasa kelelahan pada seluruh bagian indra, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendapatkan hasil. Dari gejala-gejala yang telah disebutkan diatas menunjukkan siswa sedang mengalami kejenuhan belajar (Khusumawati, 2014).

Menurut Hakim (dalam Khusumawati, 2014) kejenuhan belajar diartikan sebagai suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar. Menurut Neils (2006) akibat negatif kejenuhan belajar adalah kerusakan kinerja akademik, berupa kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar rendah, kognisi yang tidak rasional, obsesif dan kompulsif, harga diri dan rasa percaya diri rendah.

Menurut Neils (2006) akibat negatif kejenuhan belajar adalah kerusakan kinerja akademik, berupa kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar rendah, kognisi yang tidak rasional,

obsesif dan kompulsif, harga diri dan rasa percaya diri rendah. Pengalaman stres siswa jika dibiarkan berkepanjangan dan tidak segera ditangani dapat memunculkan dampak baru seperti yang dinyatakan oleh Silvar (2001) yaitu dalam efek jangka panjang, stres belajar dapat menyebabkan gejala kejenuhan.

Menurut Maslach dan Leiter (dalam Muna, 2013) penyebab kejenuhan belajar dapat terjadi pada siswa dikarenakan siswa mereaksi stres dengan cara yang negatif (*distress*). *Distress* maupun *eustress* merupakan dua arah yang berlawanan. Stres dapat mengarah kelebih positif tergantung pada siswa tersebut merespon stimulusnya. Jika siswa tersebut lebih menunjukkan kepada jenis *distress* maka tingkat kejenuhan belajar akan semakin tinggi, sebaliknya jika *eustress* yang lebih dominan tingkat kejenuhan belajar akan semakin rendah.

Berdasarkan rangkaian permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik Pada Siswa-siswi *Full Day School* di SMPN 2 Samarinda.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Stres Akademik

Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) mendefinisikan stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut. Menurut Olejnik dan Holschuh (2007) stres akademik adalah suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu dimana stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut.

### Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim (2000) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar. Menurut Syah (2004), jenuh juga dapat berarti jemu dan bosan di mana sistem akalanya tidak dapat

bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, hal ini mengakibatkan informasi pada saat belajar tidak dapat diterima dengan baik oleh siswa, keadaan fisik maupun psikis yang terlalu dipaksakan membuat para siswa menjadi letih, bosan dan enggan untuk menyimak pelajaran. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar.

## METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen penelitian yang terdiri atas skala stress akademik dan skala kejenuhan belajar. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan uji try out terlebih dahulu lalu membagikan skala kepada siswa-siswi di SMPN 2 Samarinda sebanyak 60 siswa. Hasil uji validitas dan reliabilitas pada skala stres akademik terdapat 0 aitem gugur dengan nilai alpha 0.753 dan skala kejenuhan belajar terdapat 0 aitem gugur dengan nilai alpha 0.745. Adapun perhitungan statistik dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 20.0 *for windows*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada korelasi *product moment* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik pada siswa-siswi *full day school* di SMPN 2 Samarinda. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $P = 0.000$  dan  $R \text{ Hitung} = 0.476$ . Kemudian pada hasil korelasi parsial pada variabel kejenuhan belajar yaitu aspek keletihan indra siswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan dengan aspek tekanan ( $\beta = 0.383$ ;  $t \text{ hitung} = 2.001$ ;  $p = 0.049$ ) yang artinya tingginya keletihan indra yang dimiliki siswa menentukan semakin tinggi stres akademik yang dimiliki siswa begitupula sebaliknya. Aspek keletihan fisik siswa juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan dengan aspek frustrasi, konflik, reaksi fisik, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif. Keletihan fisik siswa memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kelima aspek stres akademik dengan nilai koefisien ( $\beta$  frustrasi  $\beta = 0.446$ ;  $t \text{ hitung} = 2.040$ ;  $p = 0.044$ ), ( $\beta$  konflik  $\beta$

$= 0.471$ ;  $t \text{ hitung} = 2.157$ ;  $p = 0.034$ ), ( $\beta$  reaksi fisik  $\beta = 0.470$ ;  $t \text{ hitung} = 2.090$ ;  $p = 0.040$ ), ( $\beta$  reaksi perilaku  $\beta = 0.429$ ;  $t \text{ hitung} = 1.993$ ;  $p = 0.049$ ), ( $\beta$  penilaian kognitif  $\beta = 0.460$ ;  $t \text{ hitung} = 2.037$ ;  $p = 0.045$ ) yang artinya tingginya keletihan fisik yang dimiliki siswa menentukan semakin tinggi stres akademik yang dimiliki siswa begitupula sebaliknya. Keletihan mental siswa memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan aspek pemaksaan diri dengan nilai koefisien ( $\beta = 0.425$ ;  $t \text{ hitung} = 2.165$ ;  $p = 0.033$ ), yang artinya tingginya keletihan mental yang dimiliki siswa menentukan semakin tinggi stres akademik yang dimiliki siswa begitupula sebaliknya.

Aspek keletihan fisik siswa merupakan aspek yang mendominasi. Hal ini mengartikan bahwa keletihan fisik siswa memiliki hubungan untuk mengidentifikasi siswa mengalami stres akademik, dibandingkan dengan keletihan indra siswa dan keletihan mental siswa. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan mengalami titik jenuh yang tinggi dan berpengaruh terhadap kondisi fisik siswa, dimana prestasi belajarnya akan rendah serta kurangnya motivasi dan minat untuk belajar. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar, merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh ketika belajar tidak ada peningkatan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara kejenuhan belajar dan stres akademik. Stres akademik dapat terjadi pada individu tergantung bagaimana individu tersebut merespon sebuah masalah. Siswa biasanya cenderung memandang suatu masalah dengan negatif. Hal tersebut membuat siswa akhirnya merasa jenuh dan tidak mampu melakukan aktivitas belajar dengan baik. Menurut Chaplin kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkatan keterampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Kejenuhan yang dialami siswa juga akan menimbulkan akibat kompleks tidak hanya menimbulkan akibat para siswa yang bersangkutan tetapi juga akan mempengaruhi jalannya proses belajar mengajar, antara lain banyaknya kesalahan yang dilakukan siswa dan tingginya absensi (Suryasubrata, 2002).

Hal ini diperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Irene (2011) tentang hubungan antara stres dengan kejenuhan belajar siswa akselerasi di SMP Domenico Savio Semarang menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan

kejenuhan belajar dengan koefisien korelasi 0.326 dengan  $p < 0.05$ , sehingga semakin tinggi stres maka semakin tinggi kejenuhan belajar siswa akselerasi.

Hasil penelitian ini juga mendukung hasil observasi yang peneliti lakukan bahwa tuntutan akademis yang dinilai terlampaui berat serta durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dapat menjadi pemicu stres pada siswa. Bayani dan Sarwasih (2013) mengatakan bahwa salah satu faktor utama penyebab stres pada remaja yaitu tuntutan akademis yang dinilai terlampaui berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk dan lingkungan pergaulan.

Menurut teori Kupriyanov dan Zhdanov (2014) bahwa stres dapat mengarah ke lebih positif tergantung pada siswa tersebut merespon stimulusnya. Jika siswa tersebut lebih menunjukkan kepada jenis *distress* (stres dalam bentuk negatif) maka tingkat kejenuhan belajar akan semakin tinggi, sebaliknya jika *eustress* yang lebih dominan tingkat kejenuhan belajar akan semakin rendah. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Mulder (2005) bahwa akibat negatif kejenuhan belajar adalah kerusakan kinerja akademik, berupa kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar rendah, kognisi yang tidak rasional, obsesif dan kompulsif, harga diri dan rasa percaya diri rendah. Pengalaman stres siswa jika dibiarkan berkepanjangan dan tidak segera ditangani dapat memunculkan dampak baru seperti yang dinyatakan oleh Silvar (2001) yaitu dalam efek jangka panjang berupa kejenuhan belajar yang akibatnya dapat menyebabkan gejala stres akademik.

Berdasarkan data hasil uji deskriptif kejenuhan belajar menunjukkan bahwa terdapat 14 siswa (15.4 persen) yang memiliki kejenuhan belajar sangat tinggi, 21 siswa (23.1 persen) memiliki kejenuhan belajar tinggi, 25 siswa (27.5 persen) memiliki kejenuhan belajar sedang, 16 siswa (17.6 persen) memiliki kejenuhan belajar rendah, dan 15 siswa (16.5 persen) memiliki kejenuhan belajar yang sangat rendah di SMPN 2 Samarinda. Nilai rata-rata kejenuhan belajar berada pada kategori sangat tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMPN 2 Samarinda memiliki kejenuhan belajar sedang.

Menurut Chaplin kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkatan keterampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Kejenuhan yang dialami siswa juga akan menimbulkan akibat

kompleks tidak hanya menimbulkan akibat para siswa yang bersangkutan tetapi juga akan mempengaruhi jalannya proses belajar mengajar, antara lain banyaknya kesalahan yang dilakukan siswa dan tingginya absensi (Suryasubrata, 2002).

Para siswa memang dituntut untuk selalu siap menghadapi segala perubahan kurikulum yang diterapkan dalam bidang pendidikan, hal tersebut diharapkan dapat membentuk pribadi siswa menjadi karakter yang tangguh, kompetitif, berakhlak mulia, bermoral, bertoleran, serta berkembang dinamis untuk mewujudkan visi dan misi dari program *full day school*. Untuk itu sangat diperlukan lingkungan yang nyaman dan menyenangkan agar siswa tidak merasa jenuh dan stres meskipun berada di sekolah sehari-hari. Oleh karena itu, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan apabila tingkat kejenuhan belajar siswa semakin tinggi maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa-siswi *full day school* di SMPN 2 Samarinda.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kejenuhan belajar dengan stres akademik pada siswa-siswi *full day school* di SMPN 2 Samarinda.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa-siswi di SMPN 2 Samarinda yaitu melakukan istirahat sejenak jika dirasa lelah atau jenuh saat belajar serta banyak mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi untuk menjaga kesehatan tubuh, melakukan olahraga rutin setiap satu minggu sekali agar tubuh tidak mudah letih serta melakukan hobi yang disukai.
2. Bagi guru Pembimbing (BK) yaitu mendorong guru untuk menggunakan strategi pendekatan, metode, dan media pembelajaran bervariasi yang menyenangkan serta memberikan motivasi dan stimulus baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat dari sebelumnya.
3. Bagi Guru SMPN 2 Samarinda yaitu siswa diberi kesempatan untuk bermain sambil belajar disela-sela pelajaran contohnya siswa diberi kesempatan membuat yel-yel, tepuk-tepuk yang menurut mereka bisa mengurangi kejenuhan dalam belajar.

4. Bagi Kepala Sekolah SMPN 2 Samarinda memberikan kesempatan pada setiap guru dan murid untuk belajar dengan suasana yang berbeda contohnya guru tidak monoton mengajar didalam kelas, bisa diluar kelas atau dialam terbuka.
5. Bagi Pemerintah dapat mengkaji ulang kurikulum serta metode dari yang diterapkan pada sistem *full day school* agar siswa dapat lebih nyaman dan menyenangkan saat belajar sehingga belajar bukan dirasa beban oleh siswa.
6. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengukur kejenuhan belajar dengan stres akademik dengan variabel yang berbeda seperti dengan variabel dukungan sosial orangtua, interaksi rekan sebaya, atau menggunakan jenis penelitian perbandingan antara sekolah yang menerapkan *full day school* dengan yang tidak menerapkan sehingga akan mendukung dan menyumbangkan berbagai teori baru dalam bidang Psikologi Pendidikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bayani., & Sarwasih. (2013). Attachment dan Peer Group Coping Stress Pada Siswa Kelas VII di SMP RSBI Al Azhar 8 Kemang Pratama. *Jurnal Soul*. Vol. 6, No. 1.
- Brannon, L., & Feist, J. (2000) *Health Psychology: An Introduction to behavior and health*, USA: Wadsworth.
- Cooper, C. L., & Davidson, R. (1991). *Personality and stress: individual differences in the stress process*. NewYork: John Wiley and Sons Ltd.
- Dunne, P. M., Sun, J., & Nguyen D. N. (2010). The Influence of Educational Pressure on The Mental Helath of Adolescents in East Asia : Methods anda Tools for Research. *Journal of Science*, Hue Universty 61.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal Of Psychological Research*, Vol. 1, No.1, pp 1-10.
- Hakim, T. (2000). *Belajar Secara efektif*. Jakarta: Pupsa Swara.
- Irena, A. (2011). Hubungan antara *Stress* dengan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Akselerasi di SMP Domenico Savio Semarang. *Skripsi*: diterbitkan
- Khusumawati, Z. K. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan *Self-Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar. *Jurnal BK UNESA*. Vol. 05, No. 01, pp 1-10.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences* , Vol.11 No.2, pp. 179-185.
- Lubis, H., Oktaviani, M. A., Rahmi, A. S., Khatimah, H. H., & Nur, M. O. (2016). Musik Kejien Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 39-64.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). "Academic Stress Among College Students: Comparison of American and Internasional Students". *Internasional Journal of Stress Management*. Vol. 11 No. 2, pp. 112-121.
- Mulder, N. (2005). *Mysticism in Java : Ideology in Indonesia*. Yogyakarta: Kanisius.
- Muna, N. F. (2013). Efektifitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Holistik*. Vol. 14 No. 02. pp. 55-64.
- Olejnuk, S. N., & Holschuh, J. P. (2007) *College rules! How to study, survive, and succeed in college 2nd ed*. New York : Ten Speed Press.
- Silvar, C., Merino, F., & Diaz, J. (2008). *Differential activation of defense-related genes in susceptible and resistant pepper cultivars infected with Phytophthora capsici*. *J. Plant Physiol*.
- Suryabrata, S. (2000). *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suyono., Triyono., & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. Vol. 4, No. 2, pp 115-120.
- Syah, M. (2004). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.