

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Assaat, I. I. (2007). Persepsi Atas Program Akselerasi Dan Stres Akademik. *Jurnal Provitae Volume 3. No.1*.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2008). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Christiyanti, D. D. (2010). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan Universitas Hang Tuah Surabaya*, journal.unair.ac.
- Dalyono, M. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya .
- Dimiyanti, M. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Handayani, D. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Siswa Kelas X yang Mengikuti Dengan yang Tidak Mengikuti Bimbingan Belajar Dalam Menghadapi Ujian Semester Di SMAN 1 Gubug. *Jurnal Online Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Hartono, L. (2007). *Stres & Stroke*. Yogyakarta: Kansius.
- Hesi, O. (2013). Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem Full Day School Di Sekolah Dasar Kab. Bogor. *Jurnal Online Universitas Indonesia*, <http://lib.ui.ac.id>.
- Lal, K. (2014). Academic Among Adolescent in Relation to Intellegence and Demographic Factors. *Jurnal of Research in Humanities Arts and Social Sciences*.
- Markam, S. (2008). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: Universitas Indonesia - Pres.

- Muyadi. (2010). *Diagnosis Kesulitan Belajar Dan Bimbingan Terhadap Kesulitan Belajar Khusus*. Jogjakarta: Nuha Litera.
- Nasution, S. (2008). *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Bumi Aksara.
- Nazir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, <http://journal.um.ac.id/index.php/jph>.
- Papalia, d. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Puspita, R. N. (2013). *Perbedaan Tingkat Kemandirian Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) yang Dititipkan di Taman Penitipan Anak dan yang Diasuh oleh Orang Tuanya Sendiri*. Gresik: UMG.
- Resminingsih, D. D. (2010). *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Grasindo.
- Rettob, H. (2008). *Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi di Universitas Katolik Soegijapranoto Semarang*. Semarang: Skripsi Universitas Katolik Soegijapranoto.
- Rori Lanun. (2007). *Persepsi Siswa SMA Muhammadiyah 1 Bantul Terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli*. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Safrudin, H. (2014). Pengaruh Pelayanan Bimbingan Belajar Terhadap Motivasi. *Jurnal Online IKIP Veteran Semarang*.
- Santrock, J. (2007). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono. (2007). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Soetjningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sudrajat, A. (2010). Kesulitan Belajar Bimbingan Belajar. www.akhmadsudrajat.wordpress.com.
- Sugiono. (2009). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Afabeta.

- Sukadiyanto. (2010). *Stress Dan Cara Mengurangnya*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukardi Dewa Ketut, N. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumarmo Markam, S. (2008). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: Univeraitas Indonesia.
- Supriyadi, P. (2015). Perbedaan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas III SMA di Denpasar Ditinjau dari Efikasi Diri dan Keikutsertaan dalam Bimbingan Belajar Menjelang Ujian Nasional . *Jurnal Psikologi Udayana*, <https://ojs.unud.ac.id>.
- Supriyono, A. W. (2013). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suriani C, B. (2016). Perbandingan Hasil Belajar Siswa yang Mengikuti Bimbingan Belajar dengan Siswa yang Tidak Mengikuti Bimbingan Belajar. *Jurnal Pelita Pendidikan*.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Uyanto, S. (2006). *Pedoman Analisis Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widuri, F. J. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Widyartini N. W. E, D. (2016). Tingkat Ansietas Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Tahun 2016 di SMA Negeri 3 Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, <http://ojs.unud.ac.id>.
- Yusuf,L,N,Syamsu , N. (2009). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Lampiran 1

**INFORMED CONSENT
(KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN)**

Dengan Hormat.

Dalam kesempatan ini, saya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik saat ini sedang melakukan penelitian untuk skripsi. Karena itu saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian yang saya lakukan dengan mengisi angket/kuesioner sesuai dengan keadaan yang saudara rasakan selama ini. Data yang saudara berikan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

IDENTITAS RESPONDEN

Nama (boleh disamarkan) : _____
 Jenis kelamin : _____
 Kelas : _____
 Pekerjaan Oran Tua : _____
 Ayah : _____
 Ibu : _____
 Mengikuti Bimbingan Belajar* : mengikuti tidak mengikuti
 * *checklist* (√)

Menyatakan bahwa;

1. Saya bersedia menjadi responden untuk penelitian yang dilakukan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Data yang saya berikan sesuai dengan keadaan saya yang sebenarnya.
3. Informasi tersebut semata-mata hanya untuk keperluan akademik dan tidak akan ada pihak yang dirugikan.

Atas kerjasama dan kesediaannya menjadi responden, saya ucapkan terima kasih.

Gresik, November 2017

Peneliti,

Responden,

(Ria Aprilia Q A)

(.....)

I. PETUNJUK PENGISIAN

1. Baca dan pahami pernyataan berikut, dan isilah jawaban jangan sampai ada yang terlewatkan.
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan kondisi anda dengan memberi tanda *checklist* (√) pada salah satu kolom jawaban yang tersedia.
3. Setiap responden dapat memiliki jawaban yang berbeda, tidak ada jawaban yang salah. Karena itu jawablah sesuai dengan keadaan pada diri anda yang sebenarnya.

KETERANGAN:

SS : Jika pernyataan **Sangat Sesuai** dengan diri anda

S : Jika pernyataan **Sesuai** dengan diri anda

TS : Jika pernyataan **Tidak Sesuai** dengan diri anda

STS : Jika pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri anda

No	Pernyataan	Pilihan dan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya menjadi tidak bisa tidur memikirkan ujian				
2	Banyaknya latihan soal baru yang diberikan guru disekolah membuat saya mudah lelah dan tertekan sehingga tidak sanggup untuk menjalaninya				
3	Saya merasa mual dan diare ketika melihat hasil ujian saya lebih buruk dari teman-teman saya				
4	Saya merasa emosi saya tidak stabil karena terlalu memikirkan ujian nasional				
5	Saya merasa gelisah tidak mempersiapkan untuk ujian nasional jauh-jauh hari				
6	Saya merasa mudah marah ketika mengerjakan sesuatu yang				

	berpengaruh besar terhadap masa depan pendidikan saya selanjutnya				
7	Saya tidak mengalami kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti ujian sekolah				
8	Perhatian saya tetap fokus saat belajar walaupun memikirkan ujian nasional				
9	Saya tetap percaya diri dengan kemampuan saya bahwa saya akan mendapatkan nilai yang lebih baik dari teman saya				
10	Saya mampu untuk tetap tenang saat memikirkan ujian nasional				
11	Saya nyaman dengan pola belajar saya yang sudah mempersiapkan ujian dari jauh hari				
12	Saya tidak menghawatirkan kegagalan ketika mengerjakan sesuatu yang berpengaruh terhadap masa pendidikan saya selanjutnya				
13	Saya menjadi pelupa ketika batas waktu untuk mengerjakan ujian akan selesai				
14	Ketika belajar, saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan ujian nasional				
15	Ketika menghadapi kesulitan saat persiapan ujian, saya merasa tidak yakin dengan kemampuan saya				
16	Saya dapat tidur dengan nyenyak ketika memikirkan ujian				
17	Saya yakin dapat menyelesaikan latihan soal yang diberikan dengan baik meskipun berada di bawah tekanan				
18	Saya tidak pernah mual atau sakit perut saat mengerjakan ujian yang sulit				

19	Saya merasa tidak berguna tidak bisa mengerjakan soal –soal ujian				
20	Saya merasa tidak percaya dengan teman ketika teman saya mendapat nilai ujian yang bagus				
21	Terkadang saya menyalahkan teman saya ketika nilai ulangan saya lebih jelek dari teman sebangku saya				
22	Jika seseorang meremehkan kemampuan saya, hal tersebut membuat saya tersinggung dan ingin marah				
23	Apabila saya mengalami kesulitan dengan pelajaran, saya tetap tenang dan yakin yakin dapat belajar menguasai materi tersebut				
24	Saya merasa tertantang untuk belajar lebih giat lagi ketika teman saya mendapat nilai ujian yang bagus				
25	Saya merasa tegang dalam belajar karena tidak mengikuti bimbingan belajar				
26	Saya merasa tenang dalam belajar mengikuti bimbingan belajar bersama teman-teman				
27	Saya merasa bahwa saya adalah orang berharga setidaknya sama seperti orang lain.				
28	Saya mampu menyederhaakan masalah yang rumit dan cepat dalam mengambil keputusan				
29	Jika seseorang meremehkan kemampuan saya, hal tersebut akan memacu saya untuk lebih gigih mencapai tujuan				
30	Saya selalu peduli dengan orang lain di sekitar saya				
31	Saya kesulitan untuk menyederhanakan masalah yang rumit dan membutuhkan banyak pertimbangan untuk mengambil keputusan				

32	Saya tidak peduli pada hal-hal yang dilakukan orang lain di sekitar saya				
----	--	--	--	--	--

Lampiran 3

Hasil Uji Validitas Item Variabel Tingkat Stres Siswa

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	146	57.3
	Excluded(a)	109	42.7
	Total	255	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.951	.957	32

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
item1	3.12	.843	146
item2	2.95	.897	146
item3	2.68	.945	146
item4	3.16	.675	146
item5	3.29	.498	146
item6	3.00	.968	146
item7	2.48	.948	146
item8	2.97	.718	146
item9	2.89	.706	146
item10	3.06	.816	146
item11	2.91	.830	146
item12	1.99	.913	146
item1	3.19	.636	146

3			
item1			
4	3.08	.738	146
item1			
5	3.21	.716	146
item1			
6	3.11	.540	146
item1			
7	3.12	.569	146
item1			
8	3.08	.872	146
item1			
9	3.52	.515	146
item2			
0	3.31	.793	146
item2			
1	2.89	.997	146
item2			
2	3.14	.512	146
item2			
3	3.02	.792	146
item2			
4	2.99	.779	146
item2			
5	3.12	.813	146
item2			
6	2.82	.761	146
item2			
7	2.64	.787	146
item2			
8	3.14	.730	146
item2			
9	2.82	.785	146
item3			
0	2.44	.932	146
item3			
1	2.86	1.076	146
item3			
2	2.72	1.049	146

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	91.60	240.077	.755	.	.948
item2	91.76	239.411	.731	.	.948
item3	92.03	237.144	.772	.	.948
item4	91.55	246.277	.650	.	.949
item5	91.42	250.315	.631	.	.950
item6	91.71	236.441	.776	.	.948
item7	92.23	263.242	-.118	.	.956
item8	91.75	243.501	.735	.	.948
item9	91.82	244.299	.711	.	.949
item1 0	91.65	239.815	.792	.	.948
item1 1	91.80	244.533	.589	.	.950
item1 2	92.72	262.603	-.099	.	.956
item1 3	91.52	247.327	.638	.	.949
item1 4	91.63	244.248	.681	.	.949
item1 5	91.50	247.838	.538	.	.950
item1 6	91.60	249.965	.600	.	.950
item1 7	91.60	249.415	.598	.	.950
item1 8	91.64	241.805	.661	.	.949
item1 9	91.19	245.549	.910	.	.948
item2 0	91.40	240.270	.797	.	.948
item2 1	91.82	238.906	.668	.	.949
item2 2	91.57	250.206	.619	.	.950
item2	91.69	241.470	.748	.	.948

3					
item2	91.73	242.104	.734	.	.948
4					
item2	91.59	240.064	.785	.	.948
5					
item2	91.90	242.355	.741	.	.948
6					
item2	92.08	241.187	.765	.	.948
7					
item2	91.58	244.605	.673	.	.949
8					
item2	91.89	241.726	.744	.	.948
9					
item3	92.27	245.593	.480	.	.951
0					
item3	91.86	244.027	.455	.	.951
1					
item3	91.99	249.069	.312	.	.953
2					

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
94.71	260.496	16.140	32

Lampiran 4

Hasl Uji Reliabilitas Item Variabel Tingkat Stres Siswa

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.951	.957	32

Lampiran 5

Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Siswa Yang Tidak Ikut Bimel	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
nilai	1	.096	72	.095	.946	72	.004
	2	.110	74	.027	.933	74	.001

Lampiran 6

Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.910	1	144	.028

Lampiran 7

Hasil Uji Independent Sampel t-Test

Group Statistics

	Siswa Yang Tidak Ikut Bimbel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai	siswa yang tidak ikut bimbel	72	105.01	5.928	.699
	siswa yang ikut bimbel	74	75.86	8.333	.969

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Upper	Lower
nilai	Equal variances assumed	4.910	.028	24.297	144	.000	29.149	1.200	26.778	31.520
	Equal variances not assumed			24.407	131.980	.000	29.149	1.194	26.787	31.511