

**EFEKTIVITAS *CINEMA THERAPY* UNTUK MENURUNKAN STRES
AKADEMIK SANTRIWATI PONDOK PESANTREN DARUL MUSLIHIN
YOGYAKARTA**

Oleh :

APRILIA CHUSNA MAIMANAH

NIM. 20200011004

TESIS

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh

Gelar Master Of Arts (M.A.)

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies

Kosentrasi Psikologi Pendidikan Islam

YOGYAKARTA

2024



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-826/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : Efektivitas Cinema Therapy Untuk Menurunkan Stres Akademik Santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : APRILIA CHUSNA MAIMANAH, S.Ag.,
Nomor Induk Mahasiswa : 20200011004
Telah diujikan pada : Senin, 12 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Subi Nur Isnaini
SIGNED

Valid ID: 66c5a2f1c2023b



Penguji II

Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.
SIGNED

Valid ID: 66c7ef325306c



Penguji III

Retno Pandan Arum Kusumawardhani,
S.Psi., M.Si., Psi.
SIGNED

Valid ID: 66c4a3b0d3769



Yogyakarta, 12 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 66c840c8bfc76

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Aprilia Chusna Maimanah

NIM : 20200011004

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 29 Juli 2024

Saya yang menyatakan,



Aprilia Chusna Maimanah

NIM: 20200011004

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Aprilia Chusna Maimanah

NIM : 20200011004

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa tesis ini benar- benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap untuk ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 29 Juli 2024

Saya yang menyatakan,



Aprilia Chusna Maimanah

NIM: 20200011004

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:
**EFEKTIVITAS *CINEMA THERAPY* UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK
SANTRIWATI PONDOK PESANTREN DARUL MUSLIHIN YOGYAKARTA**
Yang ditulis oleh:

Nama : Aprilia Chusna Maimanah
NIM : 20200011004
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Studi Islam.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 29 Juli 2024
Pembimbing

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA


Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.
NIP. 19741120200002003

ABSTRAK

Stres Akademik merupakan tekanan dan rasa tidaknyaman yang dikarenakan *academic stressors* yaitu aktivitas yang berkaitan dengan akademik. Stres akademik sering dialami pelajar terutama yang bersekolah di Pondok Pesantren karena lembaga pendidikan tersebut memiliki beban aktivitas akademik yang berkalilipat. Pelajar yang mengalami stres akademik dapat mengalami penurunan psikologis seperti motivasi dan disfungsi pribadi. Oleh karena itu, stres akademik sangat berbahaya apabila tidak segera diatasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *cinema therapy* untuk menurunkan stres akademik pada santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta di cabang pusat. Hipotesis penelitian ini adalah (Ha) *cinema therapy* efektif untuk menurunkan stres akademik santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta Cabang Pusat. Penelitian ini berjenis Pre-Experimen dengan *One Grup Pre-test Post-test Design* yang menggunakan jenis sampling yaitu sampel jenuh dimana seluruh santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta cabang pusat yang berjumlah 36 orang menjadi subjek dalam penelitian ini. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert 4 kategori dan 50 item.

Hasil dalam penelitian ini menemukan bahwa Santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta cabang pusat mengalami stres akademik dengan tingkatan sedang (75%) dan tinggi (25%). Stres akademik pada santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta cabang pusat disebabkan oleh persepsi negatif berupa tekanan (75%), konflik (73%), perubahan (73%), frustrasi (71%) dan pemaksaan diri (70%). Sedangkan ada beberapa reaksi yang timbul saat santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta cabang pusat mengalami stres akademik, diantaranya reaksi emosional (68%), kognitif (68%), perilaku (60%) dan fisik (57%). Adapun seluruh hasil *pre-test* total skornya adalah 4749 dengan rata-rata 131,92. Setelah dilaksanakan *cinema therapy*, hasil total skor *post-test* adalah 3719 dengan rata-rata 103,31. Skor *pre-test* dan *post-test* kemudian di analisis dengan uji non- parametrik *Wilcoxon*, hasilnya adalah terdapat *negative ranks* dengan *mean ranks* 18,50 dan *total ranks* 666,00 pada jumlah *N* 36. Sedangkan pada nilai *Test Statistic Wilcoxon*, terdapat nilai *Asymp.Sig.(2 tailed)* adalah 0,000 yang memiliki jumlah lebih kecil daripada 0,05 ($0,000 < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa adanya keefektivan *cinema therapy* untuk menurunkan stres akademik pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta cabang pusat.

Kata Kunci: *Stres akademik, Cinema therapy, Pondok Pesantren.*

MOTTO

*“Selesaikan Apa Yang Telah Kamu Mulai, Jangan Sia- Siakan
Perjuanganmu Dengan Kata ‘Menyerah’, **Better Late Then***

Never ”



PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Karya Tesis ini saya persembahkan untuk:

*Kedua Orangtua Saya, Karya ini Sebagai Bukti Keberhasilan Mereka Dalam
Memberikan Pendidikan Bagi Anak- Anaknya*

Almamater Saya Fakultas Pascasarjana Program Studi Interdisciplinary

Islamic Studies Kosentrasi Psikologi Pendidikan Islam Universitas Islam

Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين، اشهد ان لا اله الا الله و اشهد ان محمدا رسول الله و الصلاة والسلام علي اشرف الانبياء و المرسلين سيدنا محمد و علي اله و اصحابه اجمعين، اما بعد.

Segala puji dan syukur atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan Allah SWT sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurahkan pada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW, yang membawa kita dari zaman jahiliyah menuju ke zaman penuh ilmu dan terang benderang.

Penyusun menyadari bahwa ilmu-ilmu yang penyusun miliki masih sangat terbatas, sehingga dalam penyusunan tesis ini masih jauh dari kata sempurna. Namun penyusun berusaha sebaik mungkin untuk mencurahkan segala kemampuan, tenaga, dan pikiran yang dimiliki dengan harapan semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan akhirnya penyusun dapat menyelesaikan tesis dengan judul: **Efektivitas *Cinema therapy* untuk Menurunkan Stres Akademik Santriwati Pondok Pesantren Darul Muslih Yogyakarta**. Sebagai salah satu untuk memperoleh Gelar *Master Of Arts* (M.A) Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Di dalam penyusunan tesis ini penyusun banyak mendapatkan bimbingan serta bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, maka kesempatan ini penyusun ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr.Phil. H. Al Makin, S.Ag., M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Tahun 2024.
2. Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag., selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Nina Mariani Noor, SS., MA., selaku Ketua Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi., selaku dosen pembimbing yang dengan segala kesabarannya telah mengarahkan, membimbing, memberi masukan, dan membantu untuk menyempurnakan karya tesis ini.
5. Dr. Subi Nur Isnaini dan Retno Pandan Arum Kusumowardhani, S.Psi,M.Si,Psi., selaku penguji dalam ujian tesis yang telah memberi masukan- masukan dalam ujian sehingga karya tesis ini dapat menjadi lebih sempurna dan terarah.
6. Semua dosen-dosen Fakultas Pascasarjan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membimbing dalam pengajaran ilmu pengetahuan hingga tahap penyelesaian tesis saya ini.
7. Segenap Staff TU Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang memberi kemudahan administratif bagi penyusun selama masa perkuliahan.
8. Kedua orangtua saya yang sangat saya sayangi dan cintai Bapak Saifudin Hilmi dan Ibu Inayatul Hanim, serta kedua mertua saya Bapak Ernadi

Widodo dan Ibu Eni Mukaromah yang selalu medoakan dan memberikan dukungan secara moral maupun materil selama proses penyelesaian tesis ini.

9. Suami saya tercinta dan terkasih yang sangat amat saya cintai mas Harish Wien Saputra yang telah menjadi pendengar setia keluh kesah saya, menjadi teman diskusi dan yang telah memberikan banyak motivasi kepada saya selama menyusun karya tesis ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.
10. Adik-Adik saya Dewi Refia Ningrum Mutmainah, Rizal Faisal Amin dan Almaas Setiawati yang senantiasa mendukung dan menyemangati saya selama mengerjakan karya tesis ini
11. Semua teman-teman Kosentrasi Psikologi Pendidikan Islam Angkatan 2020 yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada saya untuk mengerjakan tesis.
12. Seluruh Anggota Pondok Pesantren Darul Mushlihin Yogyakarta terkhususnya ustad Andri Efriadi selaku Pengasuh Pondok Pesantren dan para pengurus asrama yang telah membantu dan memberikan kemudahan bagi saya selama melakukan penelitian di Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta cabang Pusat.
13. Seluruh keluarga besar Bani Zuchad, terkhususnya mas pani dan mb lia yang telah sering menanyakan kapan tesis saya selesai, sehingga saya

terantang untuk menyelesaikan skripsi ini. Serta, yang telah mendukung saya selama proses pengerjaan tesis ini.

Penyusun menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu, saran dan kritik yang sifatnya membangun sangat diharapkan. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan orang-orang yang mencintai ilmu pengetahuan. *Aamiin*.

Teriring doa yang tulus, penyusun berharap semoga amal kebaikan mereka mendapat balasan yang setimpal, dan diridhai oleh Allah SWT. *Aamiin ya Rabbal'alam*.

Yogyakarta, 12 Agustus 2024

Penyusun

Aprilia Chusna Maimanah

20200011004

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	9
D. Kajian Pustaka.....	12
E. Kerangka Teoritis.....	21
F. Hipotesis Penelitian.....	24
G. Metodologi Penelitian	25
1. Jenis Penelitian.....	25
2. Design Penelitian	26
3. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
4. Populasi dan Sampel	30
5. Definisi Operasional Variabel.....	32
6. Sumber Data.....	35

7. Teknik Pengumpulan Data.....	36
8. Instrumen Penelitian.....	38
9. Uji Validitas dan Reliabilitas	40
10. Teknik Analisis Data.....	45
H. Sistematika Pembahasan	51
BAB II KONSEP STRES AKADEMIK, CINEMA THERAPY DAN PONDOK PESANTREN DARUL MUSLIHIN YOGYAKARTA.....	52
A. Stres Akademik.....	52
1. Pengertian Stres Akademik.....	52
2. Jenis- Jenis Stres Akademik.....	54
3. Sumber Stres Akademik (<i>Academic Stressors</i>)	59
4. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	63
5. Proses Pembentukan Stres Akademik.....	66
6. Gejala Stres Akademik.....	71
7. Tahapan Stres Akademik	75
8. Dampak Stres Akademik.....	78
9. <i>Coping</i> Stres Akademik	83
B. Cinema Therapy.....	87
1. Pengertian <i>Cinema Therapy</i>	87
2. Aspek-Aspek <i>Cinema Therapy</i>	91
3. Sasaran Pelaksanaan <i>Cinema Therapy</i>	98
4. Tingkat Penyembuhan <i>Cinema Therapy</i>	99
5. Tahapan Pelaksanaan <i>Cinema Therapy</i>	107
C. Pondok Pesantren Darul Muslihain Yogyakarta.....	109
1. Pengertian Pondok Pesantren.....	109
2. Pondok Pesantren Darul Muslihain Yogyakarta.....	112
3. Sistem Pendidikan di Pondok Pesantren Darul Muslihain Yogyakarta	116
4. Upaya Pemeliharaan Kesehatan Mental Santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihain Yogyakarta.....	122

BAB III HASIL PENELITIAN	126
A. Pra- Penelitian	126
B. Pelaksanaan <i>Cinema Therapy</i>	129
1. Persiapan <i>Cinema Therapy</i>	129
2. Kegiatan <i>Cinema Therapy</i>	132
3. Penilaian <i>Cinema Therapy</i>	142
C. Hasil Analisis Data.....	146
1. Analisis Deskriptif	146
2. Uji Wilcoxon.....	158
BAB IV PEMBAHASAN.....	161
A. Kondisi Stres Akademik Santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta Cabang Pusat	161
B. Efektivitas Cinema therapy untuk Menurunkan Stres Akademik Santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta Cabang Pusat.....	176
BAB V PENUTUP.....	179
A. Kesimpulan	179
B. Saran.....	181
DAFTAR PUSTAKA	184
LAMPIRAN- LAMPIRAN	198
CURICULUM VITAE.....	285
CONTACT PERSON	286

DAFTAR TABEL

- Tabel 1 Pola Design *Pre-Experimental*, 27.
- Tabel 2 Jumlah Populasi, 31.
- Tabel 3 Definisi Operasional Variabel, 35.
- Tabel 4 Skor Alternatif Jawaban, 38.
- Tabel 5 Kisi- Kisi Instrumen SLSI, 40.
- Tabel 6 Output Reliabilitas, 45.
- Tabel 7 Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren, 112
- Tabel 8 Data Santri/Santriwati Pondok Pesantren, 115.
- Tabel 9 Runtutan Kegiatan Santriwati, 121.
- Tabel 10 Indikator Penilaian *Cinema therapy*, 143.
- Tabel 11 Interval Skor Stres Akademik, 150.
- Tabel 12 Kategorisasi Stres Akademik Santriwati (*Pre-test*), 150.
- Tabel 13 Interval Persentase, 152.
- Tabel 14 Kategorisasi Stres Akademik Santriwati (*Post-test*), 155.
- Tabel 15 Hasil Uji *Wilcoxon*, 158.
- Tabel 16 Hasil Uji Statistik *Wilcoxon*, 159.
- Tabel 17 Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test*, 160

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Rumus IF, 47.

Gambar 2 Proses Terjadinya Stres Akademik secara Kognitif, 69.

Gambar 3 Proses Terjadinya Stres Akademik secara Faktorial, 71.

Gambar 4 Proses Aktif *Mulitple Intellegences* saat *Cinema therapy*, 96.

Gambar 5 Cover Film Gifted Hand, 133.

Gambar 6 Cover Film The Greatest Showman, 136.

Gambar 7 Cover Film Luck, 140.

Gambar 8 Karakteristik Responden, 147.

Gambar 9 Analisis Deskriptif Per-Indikator (*Pre-test*), 152.

Gambar 10 Analisis Deskriptif Per-Item (*Pre-test*), 154.

Gambar 11 Analisis Deskriptif Per-Indikator (*Post-test*), 156.

Gambar 12 Analisis Deskriptif Per-Item (*Post-test*), 157.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian, 199.
- Lampiran 2 Surat Permohonan menjadi Pembimbing, 200.
- Lampiran 3 Surat Kesediaan menjadi Pembimbing, 201.
- Lampiran 4 Kontrak Bimbingan Tesis, 202.
- Lampiran 5 Tata Tertib Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta, 203.
- Lampiran 6 Pernyataan *Professional Judgement*, 207.
- Lampiran 7 Timeline Penelitian, 215.
- Lampiran 8 Kuisioner Penelitian, 218.
- Lampiran 9 Nilai Validitas Aiken's V, 225.
- Lampiran 10 Rumus Validitas Aiken's V, 226.
- Lampiran 11 Hasil Validitas Aiken's V, 226.
- Lampiran 12 Uji Coba Kuisioner, 229.
- Lampiran 13 Output *Korelasi Product Moment*, 235.
- Lampiran 14 r-tabel *Korelasi Product Moment*, 239.
- Lampiran 15 Output Reliabilitas, 240.
- Lampiran 16 Karakteristik Responden, 242.
- Lampiran 17 Jawaban *Pre-test*, 245.
- Lampiran 18 Skor *Pre-test*, 249.
- Lampiran 19 Kategorisasi *Pre-test*, 254.
- Lampiran 20 Analisis Deskriptif Per-Indikator *Pre-test*, 256.
- Lampiran 21 Analisis Deskriptif Per-Item *Pre-test*, 259.
- Lampiran 22 Jawaban *Post-test*, 262.
- Lampiran 23 Skor *Post-test*, 266.
- Lampiran 24 Kategorisasi *Post-test*, 271.
- Lampiran 25 Analisis Deskriptif Per-Indikator *Post-test*, 272.

Lampiran 26 Analisis Deskriptif Per-Item *Post-test*, 274.

Lampiran 27 Rancangan Pelaksanaan *Cinema therapy*, 276.

Lampiran 28 Format Penugasan Matrix Film, 279.

Lampiran 29 Format Penugasa Refleksi Diri, 281.

Lampiran 30 Lembar Observasi *Cinema therapy*, 282

Lampiran 31 Lembar Evaluasi *Cinema therapy*, 283.

Lampiran 32 Dokumentasi Foto, 284.



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu elemen terpenting dalam upaya mengembangkan intelektual masyarakat Indonesia. Dalam undang-undang dasar Republik Indonesia, disebutkan bahwa terdapat tiga jalur pendidikan yaitu pendidikan formal, nonformal, dan informal; tiga jenjang pendidikan yaitu pendidikan dasar (SD), pendidikan menengah (SMP dan SMA), dan pendidikan tinggi (PT); serta tujuh jenis pendidikan yaitu kejuruan, akademik, pendidikan umum, vokasi, profesi, keagamaan, dan khusus.¹ Sistem pendidikan yang disusun sedemikian rupa ini memberikan kesempatan kepada anak-anak Indonesia untuk memperoleh pengetahuan dan wawasan yang luas serta mengembangkan potensi diri demi mencapai masa depan yang sejahtera. Namun, akhir-akhir ini, pendidikan di Indonesia mendapatkan perhatian khusus dari para psikolog Indonesia karena menjadi faktor utama yang menyebabkan masalah pada kesehatan mental remaja.

Indonesian National Adolescents Mental Health Survey (I-NAMHS) menemukan bahwa selama 12 bulan terakhir di tahun 2021, sebanyak 40,4% (sekitar 15 juta) remaja Indonesia berusia 10-17 tahun mengalami masalah kesehatan mental dan gangguan kesehatan yang disebabkan oleh masalah keluarga

¹ Undang- Undang Dasar Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Bab VI bagian satu pasal 14, 15, 16.

(64,7%), teman sebaya (41,1%), sekolah (39,3%), dan distress personal (27,2%).² Kemudian, hasil telekonseling yang diselenggarakan oleh Ikatan Psikologi Klinis Indonesia (IPKI) melalui zoom pada Oktober 2022 menunjukkan bahwa keluhan terbanyak adalah gangguan kecemasan dan depresi yang dialami oleh klien berusia 16-31 tahun, dengan 44,3% di antaranya adalah siswa SMA dan 44,5% adalah sarjana.³ Selanjutnya, hasil swaperiksa oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI) tahun 2020-2022 menunjukkan bahwa sebanyak 75% dari 14.988 responden berusia 20-30 tahun memiliki masalah psikologis berupa kecemasan, stres, dan depresi, yang sebagian besar disebabkan oleh hambatan dalam belajar.⁴ Data ini menunjukkan bahwa remaja di Indonesia sedang mengalami krisis kesehatan mental yang sebagian besar disebabkan oleh masalah akademik. Mengingat panjangnya rentang waktu pendidikan di Indonesia, maka penting untuk membahas masalah psikologis remaja yang berkaitan dengan aktivitas akademik.

Dalam ilmu psikologi, masalah psikologis yang disebabkan oleh masalah akademik dikenal dengan istilah stres akademik. Menurut Barseli dkk. (2020) stres akademik adalah tekanan yang muncul akibat pemicu stres dari tuntutan akademik (*academic stressors*), seperti tekanan dalam ujian kenaikan kelas,

² Amirah Ellyza Wahdi, dkk., *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*, terj. Dita Azka Nadhira (Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi UGM, 2022), 29.

³ Roosdiana Setyaningrum dan Pramudika R. Hapsari, “Infografis Telekonseling Gratis Bakti Psikologi Klinis untuk Bangsa 2022”, diakses dalam <https://www.ipkindonesia.or.id/-informasi-ipki-indonesia/2022/10/-infografis-telekonseling-gratis-bakti-psikolog-klinis-untuk-bangsa/>, diakses pada tanggal 8 september 2022.

⁴ Kamelia dan Karian Terry, “masalah Psikologis 2 tahun pandemi covid di Indonesia: swaperiksa PDSKJI maret 2020- maret 2022”, dalam <http://pdsjki.org/home>, diakses pada tanggal 8 september 2022.

belajar dalam waktu yang lama, banyaknya tugas, harapan akan hasil ujian yang bagus, kebimbangan dalam memilih jurusan dan karier, serta kecemasan menghadapi ujian dan sebagainya.⁵ Secara teoritis, stres akademik terjadi ketika pelajar menghadapi tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang dimilikinya.⁶ Akan tetapi, tidak selamanya stres akademik bersifat negatif, terkadang pelajar membutuhkan stres akademik untuk memunculkan potensi-potensi yang tersembunyi didalam diri pelajar. *Eustress* atau stres akademik yang bersifat positif terjadi apabila pelajar bersinggungan dengan pemicu stres hanya dalam waktu yang singkat (sementara) dan tidak berulang. Sebaliknya, jika pelajar terus bersinggungan dengan pemicu stres terjadi dalam jangka waktu yang lama dan berulang, maka stres akademik akan menjadi stres yang bersifat negatif atau disebut juga sebagai *distress*.

Mayoritas pelajar remaja di Indonesia memiliki aktivitas akademik yang padat dengan jangka waktu yang panjang, sehingga pertemuan intens dengan pemicu stres akademik tidak dapat dihindari. Namun, stres akademik masih bisa diatasi dengan cara mengendalikannya dan mengelolanya. Hal ini dilakukan agar stres akademik tidak menimbulkan dampak buruk dan memunculkan gangguan psikologis lainnya seperti depresi. Sebagaimana Patimah mengatakan bahwa kunci pokok dari problematika stres akademik terletak pada usaha penanganan

⁵ Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil dan Linda Fitria, "Stress akademik akibat Covid-19", *JPGI: Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 5, No. 2 (2020): 96.

⁶ Farida Aryani, *Stres Belajar suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*, (Palu: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 28.

dan pengendalian stres tersebut (*coping stress*).⁷ Masalahnya, tidak semua pelajar mampu untuk melakukan *coping stress*, terutama pelajar dalam rentang usia remaja, kecuali mereka yang memiliki pengalaman hidup yang tinggi. Santrock menyatakan bahwa masa remaja merupakan fase peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, di mana terjadi perubahan-perubahan yang berkaitan dengan pubertas (fisik dan psikis) serta kognisi sosial.⁸ Dalam proses tersebut, aspek-aspek penting pada diri remaja seperti aspek psikologis dan kognitif masih dalam tahap perkembangan (belum sempurna), sehingga mereka belum memiliki banyak informasi terkait pengalaman hidup khususnya mengenai tindakan *coping stress*.

Sebenarnya, sudah banyak penelitian yang dilakukan oleh para peneliti sebelumnya mengenai teknik-teknik *coping* untuk stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada pelajar remaja tentang metode penanggulangan stres akademik yang telah teruji secara ilmiah sehingga dapat dijadikan sebagai bentuk pertolongan diri (*self-help*). Adapun teknik *coping stress* tersebut meliputi: *Art Therapy* yakni melalui menggambar dan mewarnai⁹, *Bibliotherapy* atau sering disebut terapi membaca, seperti novel¹⁰, Relaksasi otot

⁷ Siti Patimah, *Manajemen Stres Dalam Prespektif Islam*, (Bandung: Alfabeta, 2016), 18

⁸ John W Santrock, *Remaja*, terj. Benedictine Widyasinta, (Jakarta:Erlangga, 2007), 11: 105.

⁹ Linda Fitria dan Ananda Maha Putri, "Model Bimbingan Kelompok Dengan Art Therapy Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Mengikuti Perkuliahan Daring Dalam Kondisi Pandemi (Covid-19)", *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 8, No. 1 (2022): 53-57.

¹⁰ Insan Suwanto, "Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Teknik Bibliotherapy Sebagai Intervensi dalam Konseling Kelompok", *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 4, No 1 (2020), 43- 47.

Progresif yang dapat dilakukan melalui teknik meditasi seperti yoga¹¹, Terapi Musik¹², *Expressive Writing* yakni dengan menuliskan segenap perasaan yang dirasakan atau kejadian yang sedang dialami¹³, *Hipnotherapy*¹⁴, *Self-Healing*; dizaman modern ini istilah tersebut sering dimaknai sebagai kegiatan untuk menyenangkan diri sendiri seperti *traveling*, *shopping*, karaoke dan lain sebagainya¹⁵, Terapi Tawa¹⁶ dan masih banyak lagi.

Penelitian-penelitian tersebut termasuk kedalam kategori teknik *coping stress* yang berpusat pada emosi, yang bekerja dengan cara mengalihkan fokus stres dan memunculkan pelepasan emosi (katarsis). Pada penelitian sebelumnya, pembahasannya lebih berfokus pada terapi sebagai metode relaksasi yang efektif dalam mengelola emosi akibat stres akademik. Merelaksasi stres akademik memang dapat membantu mengurangi gejala emosi dan ketegangan yang dialami pelajar akibat stres akademik. Namun, untuk mengatasi efek negatif yang muncul selama stres akademik, diperlukan pendekatan yang lebih mendalam agar pola pikir dan perilaku dapat mengalami perubahan yang signifikan. Sebagaimana Margiati menegaskan bahwa pengelolaan stres harus membawa perubahan

¹¹ Farida Nur Rahmawati, "Relaksasi otot Progresif Terhadap Penurunan Ringkat Stres Akademik", *JURNAL PLAKAT: jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat* 3, No 2 (2021): 220-229.

¹² Dedi Prasetyo, Abu Bakar dan Nurbaity, "Terapi Musik Mengurangi tingkat Stres Akademik SMA Negeri 5 Banda Aceh", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 3, No 3 (2018): 120- 132.

¹³ Rismayanti Nursolehah dan Rahmiati, "Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa", *JURNAL BASICEDU* 6, No 4 (2022): 6703- 6712.

¹⁴ Muhammad Taufik Daniel Hasibuan dan Hendry Kiswanto Mendrofa, "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Stres Belajar Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Medan", *JKF: Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi* 2, No 1 (2019): 42-46.

¹⁵ Anna Aisa, Iswatun Hasanah dan Sri Rizqi Wahyuningrum, "Self- Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring", *Pamomong: Jurnal Of Islamic Educational Counseling* 2, No 2 (2021): 136- 153.

¹⁶ Sulfiani Juhamzah, Widyastuti dan Ahmad Ridfah, "Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Strata 1", *Jurnal Psikologi Talenta* 4, No 1 (2018): 90-101.

terhadap cara berfikir dan berperilaku.¹⁷ Berdasarkan hal tersebut, peneliti menggunakan teknik *cinema therapy* untuk merelaksasi ketegangan akibat stres akademik sekaligus memberikan dorongan (motivasi) kepada pelajar sehingga dapat mengubah cara berpikir dan perilaku mereka.

Menurut peneliti, *cinema therapy* memiliki keunggulan dibandingkan teknik *coping* stres akademik yang dibahas dalam penelitian sebelumnya, yaitu kemampuan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan pelajar remaja tentang pengelolaan masalah melalui karakter dalam film. Solomon menjelaskan bahwa *cinema therapy* adalah proses terapi yang memanfaatkan film sebagai alat terapeutik.¹⁸ Dalam Film terdapat banyak komponen yang dapat mencakup apa yang diperlukan dalam proses terapi. Proses *cinema therapy* untuk mengurangi stres akademik mirip dengan teknik yang digunakan dalam penelitian sebelumnya, yaitu dengan mengalihkan fokus stres melalui gambar bergerak dalam film. Dalam hal pelepasan emosi, film dapat menjangkau lapisan ketidaksadaran seseorang, sehingga ekspresi emosi seperti kemarahan, tawa, dan tangis mencerminkan emosi-emosi yang telah terpendam dalam diri mereka. Selain itu, *cinema therapy* menggunakan pendekatan kognitif-behavioral, yaitu terapi yang bertujuan untuk mengubah penilaian seseorang terhadap *stressors* sehingga mereka dapat berpikir lebih positif dan mengubah perilaku maladaptif.¹⁹ Dengan demikian, *cinema therapy* tidak hanya berfungsi sebagai relaksasi stres, tetapi juga sebagai proses pembelajaran yang dapat mempengaruhi aspek kognitif dan

¹⁷ Aryani, *Stres Belajar*, 61.

¹⁸ Gary Solomon, *Reel Therapy: How Movies Inspire You To Overcome Life's Problems*, (New York: Lebhar Friedman Books, 2001), 7.

¹⁹ Sri Eka Wahyuni, Wardiyah Daulay dan Mahnum Laylan Nasution, *Cognitive Behavior Therapy*, (Medan: USU Press, 2019), 6.

psikologis pelajar. Dalam penelitian ini, teknik *cinema therapy* diterapkan untuk mengurangi stres akademik pada santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta.

Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta adalah lembaga pendidikan Islam yang termasuk dalam kategori pondok pesantren modern, yang mengintegrasikan metode pendidikan tradisional pesantren dengan pendekatan pendidikan modern. Konsep modern pada pondok pesantren umumnya bertujuan untuk mempersiapkan santri menghadapi era globalisasi dengan cara Islami, melalui pendidikan yang menyeluruh dan sesuai dengan kebutuhan zaman. Karena itu, di pondok pesantren modern, santri tidak hanya belajar pengetahuan umum tetapi juga pengetahuan keislaman. Namun, konsep pendidikan seperti ini sering menambah beban santri, sehingga mereka lebih rentan mengalami stres akademik.

Sebagaimana Yusfika dkk., dalam penelitiannya menemukan bahwa anak-anak yang bersekolah dengan sistem asrama atau *Boarding School* memiliki tingkatan stres yang lebih tinggi daripada anak-anak yang bersekolah dengan sekolah berbasis agama biasa yang disebabkan oleh kegiatan belajar yang padat, aktivitas yang banyak, lingkungan tempat tinggal yang baru dan ketatnya peraturan pondok.²⁰ Adapun faktor lain yang menyebabkan santriwati mengalami stres akademik yakni tugas adaptasi dengan lingkungan pondok pesantren, dan kemampuan beradaptasi mereka akan sangat mempengaruhi munculnya stres

²⁰ Nur Afifah Yusfika, Gamyatri Utami dan Reni Zulfitri, "Masalah Psikososial: Stres Pada Siswa Sekolah Asrama (Boarding School): Literature Review", *JOM FKp* 9, No 1 (2022): 255.

akademik.²¹ Serta rasa *homesickness* (rasa ingin pulang) dalam diri santriwati yang dikarenakan sistem asrama dalam pondok pesantren juga dapat memicu terjadinya stres akademik.²²

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan banyak dari Santriwati Pondok Pesantren Darul Mushlihin Yogyakarta terlihat tidak bersemangat dalam belajar dan wajah tampak lesu, selain itu beberapa dari mereka mengeluhkan adanya kesulitan mengingat dan mudah lupa dengan pelajaran. Kemudian hasil dari wawancara dengan para asatidzah dan pengurus Pondok Pesantren Darul Muslihin putri ditemukan bahwa santriwati merasa kewalahan dengan pelajaran sekolah dan pondok pesantren yang sama sama harus dipelajari sehingga banyak dari mereka bersikap ‘masa bodoh’ dengan kegiatan belajar khususnya dalam pelajaran agama di pondok pesantren.²³

Data yang didapat dari pra-observasi menunjukkan adanya indikasi masalah stres akademik di kalangan santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta. Oleh karena itu, diperlukan adanya tindakan pendukung yang dapat diberikan secara berkala untuk menyeimbangkan kondisi psikologis santriwati. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *cinema therapy* sebagai alat bantu untuk mengalihkan fokus stres, melepaskan emosi, dan meningkatkan fungsi aspek psikologis santriwati, dengan tujuan mengurangi stres akademik santriwati di Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta. Dengan demikian,

²¹ Nur Alvira Bau, Laksmyn Kadir dan Ramly Abudi, “Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil”, *Jambura Journal of Epidemiology* 1, No 1 (2022); 35.

²² Said Farhan Shasra, “Gambaran Homesickness Siswa Baru Di Pondok Pesantren”, *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 9, No 4 (2022):1251.

²³ Hasil observasi pra penelitian dengan wawancara santriwati, astidzah dan pengurus Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta, pada tanggal 20 Mei 2023.

judul penelitian "Efektivitas *Cinema therapy* Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Muslih Yogyakarta " diangkat sebagai topik yang relevan untuk diteliti.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, terdapat beberapa rumusan masalah yang akan menjadi fokus dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana kondisi stres akademik pada santriwati Pondok Pesantren Darul Muslih Yogyakarta Cabang Pusat?
2. Bagaimana efektivitas *cinema therapy* dalam mengurangi stres akademik pada santriwati Pondok Pesantren Darul Muslih Yogyakarta Cabang Pusat?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

1. Tujuan Penelitian
 - a. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik yang dialami santriwati Pondok Pesantren Darul Muslih Yogyakarta
 - b. Untuk melihat efektivitas *cinematherapy* dalam menurunkan stres akademik pada santriwati Pondok Pesantren Darul Muslih Yogyakarta.
2. Signifikansi Penelitian
 - a. Signifikansi teoritis

Fenomena stres akademik bukanlah problematika yang baru, oleh karenanya penelitian mengenai stres akademik telah banyak dilakukan,

khususnya mengenai teknik *coping* stres akademik. Teknik *coping* stres yang telah diteliti secara ilmiah meliputi: penggunaan *art therapy*, *bibliotherapy*, relaksasi otot progresif, *expresive writing*, terapi musik, *self healing* dan lain sebagainya. Namun demikian, penelitian sebelumnya sering kali hanya melihat *coping* stres akademik sebagai metode relaksasi tanpa mengeksplorasi secara mendalam dampak positif dari teknik-teknik *coping* tersebut, baik dari segi psikologis kognitif maupun perilaku. Maka dari itu, peneliti mengisi kekurangan dalam literatur pada area tersebut dengan memperkenalkan teknik *coping* stres akademik yang baru yaitu teknik *cinema therapy*. Teknik ini tidak hanya berfungsi untuk merelaksasi, tetapi juga memperluas wawasan dan pengetahuan pelajar tentang penyelesaian masalah yang menjadi sumber stres akademik melalui kisah yang disajikan dalam film, sehingga dapat meningkatkan aspek psikologis dan kognitif pelajar yang menghasilkan perubahan perilaku yang positif.

Selain itu, hasil penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai stres akademik di kalangan pelajar remaja, khususnya santriwati di pondok pesantren modern. Kemudian, penelitian ini juga memberikan informasi mendalam tentang teknik *cinema therapy*, baik dari segi teori maupun praktik, sehingga dapat dijadikan acuan untuk penerapan terapi dalam konseling dan psikoterapi. Sedangkan secara keilmuan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu dalam bidang psikologi, pendidikan, dan bimbingan konseling,

dengan memberikan pengetahuan baru tentang bagaimana film dapat digunakan sebagai alat terapi untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan aspek psikologis serta kognitif yang mungkin menurun akibat stres akademik pada pelajar.

b. Signifikansi Praktis

Stres akademik adalah masalah yang sering dihadapi oleh pelajar hingga saat ini. Banyak usaha telah dilakukan oleh para ahli psikologi untuk mengatasi masalah ini, termasuk melalui penelitian mengenai stres akademik. Tujuannya adalah untuk memberikan informasi kepada pelajar remaja tentang masalah stres akademik dan bagaimana cara pengelolaannya. Namun, banyak pelajar remaja masih kesulitan menerapkan teknik *coping* stres akademik, terutama di pondok pesantren modern. Salah satu penyebab kendala ini adalah ketidaksesuaian teknik *coping* dengan karakter dan kondisi pelajar di pondok pesantren. Oleh karena itu, penelitian ini mengungkapkan teknik *coping* stres akademik yang lebih mudah diterapkan oleh remaja, yaitu *cinema therapy*.

Cinema therapy adalah teknik *coping* stres akademik yang memanfaatkan film sebagai alat terapi. Film adalah media cerita yang populer di kalangan remaja, mudah diakses, dan fleksibel dalam penggunaannya. Penelitian ini dapat memberikan informasi mendalam kepada pimpinan, guru, dan pengurus pondok pesantren modern, khususnya Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta, tentang teknik *cinema therapy* untuk mengelola stres akademik. Kemudian, penelitian

ini juga dapat menjadi panduan bagi santi/santriwati di Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta atau pondok pesantren serupa dalam menerapkan teknik *cinema therapy* baik secara mandiri (*self-help*) maupun dalam kelompok (*therapy Group*) untuk mengatasi stres akademik. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti berikutnya dalam mengeksplorasi stres akademik dan teknik *cinema therapy*, sehingga penelitian di masa depan dapat lebih komprehensif.

D. Kajian Pustaka

Berdasarkan *literatur review* yang peneliti lakukan terhadap penelitian sebelumnya, penelitian mengenai “Efektifitas *Cinematherapy* untuk Mengurangi Stres Akademik Santriwati Darul Muslihin Yogyakarta Cabang Pusat” belum ditemukan. Hal ini membuktikan bahwa penelitian ini murni penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan bukan plagiarisme terhadap penelitian lainnya. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterkaitan pada variabel bebas maupun terikat dengan penelitian sebelumnya, yaitu:

1. Stres Akademik

Jannah dan rekan-rekannya membandingkan tingkat stres akademik berdasarkan gender selama pembelajaran daring. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis deskriptif dan uji beda menggunakan independent sample t-test. Sampel terdiri dari 199 siswa, dengan 109 siswa perempuan dan 90 siswa laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan tingkat stres akademik antara gender, di mana perempuan mengalami tingkat

stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki selama pembelajaran daring. Faktor penyebab utama adalah faktor eksternal, sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling preventif untuk membantu mengelola stres akademik, serta layanan kuratif seperti konseling kelompok atau individu untuk mengurangi stres akademik peserta didik.²⁴

Rohayati dan rekan-rekannya membahas hubungan antara stres akademik, religiusitas, dan psychological well-being pada remaja dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengkaji pengaruh stres akademik dan religiusitas terhadap psychological well-being. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dapat menurunkan psychological well-being remaja, sementara religiusitas berfungsi sebagai strategi coping untuk mengatasi stres, sehingga membantu menjaga kesejahteraan psikologis remaja.²⁵

Armayanti, dkk., melakukan penelitian untuk mereduksi stres dan meningkatkan kemampuan berfikir kritis melalui coding game yang di dampingi langsung oleh mentor coding dari *timedoors of Singapore*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif quasi eksperimen. Dalam pelaksanaan *treatment* siswa diajarkan untuk membuat game online sendiri sesuai dengan imajinasi mereka. Ketika siswa belajar mengcoding game,

²⁴ Anisa Binta Nur Jannah, Ma'rifatin Indah Kholili dan Rian Rokhmad Hidayat, "Stres Akademik dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh: Perbedaan Gender", *JPK: Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* 6, No 1 (2022): 35-48.

²⁵ Nita Rohayati, Aang Solahudin Anwar dan Nursumiah Hajjah, "Stres Akademik, Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Remaja Di Pesantren Raudhatul Irfan", *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* 7, No 1 (2022): 46-56.

fokus stres akademik akan teralihkan, visualisasi dalam game dapat merefresh mata dan pikiran serta mengasah pola berpikir kritisnya.²⁶

Penelitian oleh Jatmiko dan Purnamasari mengevaluasi penggunaan terapi musik dengan teknik music dan imagery untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Penelitian kuantitatif-eksperimental ini dilakukan selama satu minggu dengan dua kali pertemuan. Keberhasilan terapi ini dipengaruhi oleh hubungan antara terapis dan subjek (prelude) serta pemilihan jenis musik. Musik yang digunakan dalam penelitian ini adalah musik klasik Barat dengan tempo 3 piece, yaitu musik yang memiliki alur sederhana dan tempo lambat. Musik ini merangsang otak untuk menciptakan imagery (imajinasi), yang kemudian dituangkan dalam gambar dan diceritakan kepada terapis sebagai bentuk pelepasan emosi. Pengalihan fokus dari stres dan pelepasan emosi ini membantu mengurangi ketegangan dan membuat tubuh menjadi lebih rileks..²⁷

Nursolehah dan Rahmiati dalam penelitiannya membahas tentang teknik menurunkan stres akademik melalui *expressive writing*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif- *pre experimental* dengan jenis *one group pretest and posttest*. Dalam tindakan expressive writing secara tidak langsung melepaskan emosi dan beban pikiran yaitu sumber- sumber stres

²⁶ Luh Yenny Armayanti, Putu Dian Prima Kusuma Dewi dan Putu Sukma Megaputri, "Upaya Penurunan Stress Akademik Pada Anak Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid 19 Melalui Pembelajaran Sistem Coding Membuat Game", *Jurnal Pengabdian Kesehatan* 5, No 1 (2022): 55- 64.

²⁷ Henrikus Tri Jatmiko dan Santi Esterlita Purnamasari, "Pengaruh Teknik Music And Imagery Dalam Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres akademik Pada Mahasiswa", paper dipresentasikan dalam acara *Prosiding Seminar Nasional 2022 Fakultas Psikologi Universitas Mercu buana Yogyakarta*, tanggal 19 Februari 2022, 75- 87.

dalam diri, sehingga berkurangnya gejala- gejala yang disebabkan oleh stres akademik. Namun konselor perlu memiliki keterampilan memotivasi karena pada keadaan tertentu siswa yang terkena stres akademik dengan tingkat tinggi enggan untuk melakukan tindakan apapun termasuk menulis. Hal ini perlu adanya tinjauan lebih jauh dan mungkin diperlukan teknik lainnya untuk mendampingi teknik *expressive writing*.²⁸

2. *Cinema therapy*

Hermita, dkk., melakukan penelitian berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis *Cinema therapy* untuk Mengurangi Dekadensi Perilaku Moral." Penelitian ini dilakukan pada remaja di Dusun Kembang Kuning, yang mengalami dekadensi moral tinggi, yakni perilaku-perilaku yang bertentangan dengan norma agama dan sosial. Penelitian ini menggunakan metode *true experimental pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian terdiri dari 10 orang, yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen masing-masing 5 orang, yang dipilih secara acak (random). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cinema therapy* efektif dalam mengurangi dekadensi moral remaja. Kesimpulan ini diperoleh dari analisis statistik menggunakan *Oneway Anova* melalui aplikasi IBM SPSS versi 2024, yang menunjukkan nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar 0,007, lebih kecil dari 0,05. Selain itu, rata-rata skor kelompok eksperimen sebesar 9,18% lebih

²⁸Rismayati Nursolehah dan Rahmiati, "Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa," *Jurnal Basicedu* 6, No 4 (2022): 6703- 6712.

tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang memiliki rata-rata 5,59%.²⁹

Nikmarijal dkk., menggunakan desain eksperimen kasus tunggal dengan desain A-B-A dan satu subjek dalam penelitian mereka. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, karena peneliti membutuhkan subjek dengan tingkat keyakinan negatif yang termasuk dalam kategori minimal tinggi. Pengisian instrumen dilakukan pada setiap sesi perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor pada setiap sesi meskipun sempat terjadi peningkatan. Pada baseline 1 (A1), skor masing-masing adalah 68, 70, dan 71; selama intervensi, skor menurun menjadi 56, 44, dan 21; dan pada baseline 2 (A2), skor adalah 28, 28, dan 27. Hal ini menunjukkan bahwa *cinema therapy* efektif dalam mereduksi keyakinan negatif pada subjek.³⁰

Sari, dkk., melakukan penelitian menggunakan teknik *cinema therapy* untuk mengurangi kebiasaan mengonsumsi minuman keras pada mahasiswa Maumere di Universitas PGRI Kanjuruhan Malang. Penelitian ini merupakan studi pre-eksperimental dengan desain *pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 8 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*

²⁹ Cita Hermitha Noor Halimah, Purwati dan Lianasari, “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Kognitif Behavior Therapy Berbasis *Cinema therapy* Untuk Mengurangi Dekadensi Perilaku Moral,” Paper dipresentasikan dalam acara Prosiding 14th University Research Colloquium (Urecol): Seri Pendidikan di Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Sekolah tinggi ilmu ekonomi Muhammadiyah Cilacap, tanggal 25 September 2021, 391-399.

³⁰ Nikmarijal, Cece Rakhmat, Ahman Ahman, Nandang Rusmana dan Ifdil Ifdil, “Model bimbingan dan konseling menggunakan *cinema therapy* untuk mereduksi keyakinan negatif,” *Jurnal IICET: Jurnal Konseling dan Pendidikan* 10, No 1 (2022): 100- 104.

dengan kriteria mahasiswa yang memiliki kebiasaan tinggi dalam mengonsumsi minuman keras. Hasil penelitian secara spontan menunjukkan perbedaan signifikan antara skor total *pretest* sebesar 997,25 dan skor total *posttest* sebesar 55,13, yang mengindikasikan adanya penurunan signifikan setelah dilakukan *cinema therapy*. Hasil ini didukung oleh Uji *Wilcoxon* yang menunjukkan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* sebesar 0,012, lebih kecil dari 0,05, serta nilai *Z*-hitung sebesar -2,521, yang menunjukkan besarnya penurunan skor antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan *cinema therapy* efektif dalam mengurangi kebiasaan mengonsumsi minuman keras pada mahasiswa Maumere (Ha) dapat diterima.³¹

Yusrina dan Sinaga melakukan penelitian di SMA 11 Medan dengan judul "Group Counseling Using *Cinema therapy* Techniques to Reduce the Intensity of Social Media Use in High School Students". Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana *cinema therapy* dapat menurunkan intensitas penggunaan media sosial yang mempengaruhi pola hidup dan hasil belajar siswa. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi-Experimental Non-Equivalent Pretest-Posttest Control Group*. Subjek penelitian terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 7 orang. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kategori intensitas penggunaan media sosial sedang hingga

³¹ Eva Kartika Wulan Sari dan Lydia Marlina Kowan, "Keefektifan *Cinema therapy* untuk mengurangi Kebiasaan mengonsumsi Minuman Keras Mahasiswa Maumere Universitas PGRI Kanjuruhan Malang," *Jurnal Konseling Indonesia* 8, No 2 (2023): 43-48.

tinggi. Analisis data dilakukan menggunakan statistik non-parametrik dengan Uji *Wilcoxon*. Hasilnya menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen, nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* sebesar 0,018 yang lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan adanya perubahan signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan *cinema therapy*. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* adalah 0,743 yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan tidak ada perubahan signifikan antara sebelum dan sesudah tes karena kelompok ini tidak menerima perlakuan. Selain itu, pada kelompok eksperimen, dengan N=7, nilai *negative ranks* memiliki *mean ranks* 4,00, menunjukkan adanya penurunan signifikan pada semua subjek setelah *cinema therapy*. Sementara pada kelompok kontrol, dengan N=4, nilai *negative ranks* memiliki *mean ranks* 3,00, menunjukkan hanya 4 dari 7 subjek yang mengalami penurunan nilai. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *cinema therapy* memiliki keberhasilan untuk menurunkan intensitas penggunaan media sosial di kalangan SMA 11 Medan.³²

Fauziyah, dkk., melakukan penelitian berjudul "Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Cinema therapy* untuk Menurunkan Konformitas Perilaku Membolos Siswa di SMP Negeri 2 Cipeundeuy" dengan menggunakan metode campuran (*mix method*). Penelitian ini menggunakan *Design Eksplanatori Sequential*, yaitu metode kuantitatif dan kualitatif digunakan

³² Yurisna, M. Harwansyah Putra Sinaga, "Group Counseling Using *Cinema therapy* Techniques to Reduce the Intensity of Social Media Use in High School Students," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 13, No 1 (2024): 18-29.

secara berurutan. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* untuk menentukan sampel. Data kuantitatif dikumpulkan untuk mengidentifikasi siswa dengan tingkat konformitas perilaku membolos yang tinggi melalui penyebaran angket, dan ditemukan bahwa dari 100 siswa, 8 siswa termasuk dalam kategori ini. Setelah diberikan *cinema therapy*, hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan menggunakan Uji *Paired Sample T-test*, yang menghasilkan skor 0,000 lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa *cinema therapy* memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan konformitas perilaku membolos. Peneliti juga melakukan penelitian kualitatif melalui observasi dan wawancara untuk mendukung temuan kuantitatif. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang telah menerima layanan konseling *cinema therapy* tidak lagi terlibat dalam konformitas perilaku membolos dan menyadari bahwa perilaku tersebut negatif dan dapat berdampak buruk pada masa depan mereka. Beberapa subjek penelitian juga menjadi lebih berani menolak ajakan untuk membolos. Berdasarkan data kuantitatif dan kualitatif tersebut, dapat disimpulkan bahwa *cinema therapy* sangat efektif dalam menurunkan konformitas perilaku membolos siswa.³³

Penelitian yang dilakukan oleh Wardani, dkk., berjudul "Efektivitas *Cinema therapy* untuk Menurunkan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar". Penelitian ini menggunakan metode *Quasi-Eksperimen Pretest-Posttest Design* melibatkan

³³ Sini Fauziyah, Tita Rosita dan Ardian Renata Manuardi, "Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Cinema therapy* untuk menurunkan Konformitas Perilaku membolos siswa SMP Negeri 2 CIPEUNDEUY," *FOKUS* 7, No 2 (2024): 140- 150.

kelompok kontrol sebanyak 6 orang dan kelompok eksperimen sebanyak 6 orang, dengan sampel dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria *academic burnout* kategori sedang. Analisis data dilakukan menggunakan Uji *Mann Whitney* dan Uji *Wilcoxon*. Hasil Uji *Mann Whitney* menunjukkan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* sebesar 0,024 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Selain itu, hasil Uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* sebesar 0,027 sementara pada kelompok kontrol nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* adalah 0,115. Perbandingan pretest-posttest antara kedua kelompok menunjukkan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* sebesar 0,005. Nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya perubahan signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan, sedangkan nilai yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan tidak ada perubahan signifikan. Berdasarkan kedua uji tersebut, hasilnya menunjukkan adanya perubahan signifikan pada kedua kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, yang berarti *cinema therapy* efektif dalam menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa.³⁴

Berdasarkan hasil kajian pustaka diatas peneliti tidak menemukan adanya kesamaan judul dengan penelitian ini, akan tetapi terdapat penelitian- penelitian yang menyerupai variable yang diteliti yaitu stres akademik dan *cinema therapy*.

³⁴ Rieska Cendra Ayu Wardhani, Sitti Murdiana dan Ismalandari Ismail, "Efektivitas Teknik *Cinema therapy* untuk Menurunkan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar," *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, No 2 (2024): 42- 49.

Penelitian terkait *cinema therapy* pada penelitian sebelumnya digunakan untuk menurunkan perilaku- perilaku negatif seperti: dekadensi perilaku moral, keyakinan negatif, kebiasaan meminum minuman keras, intensitas penggunaan media sosial, konformitas perilaku membolos dan *academic burnout* pada siswa. Adaya penelitian- penelitian tersebut membuktikan bahwa *cinema therapy* memiliki kapabilitas mengurangi atau menurunkan pemikiran maupun perilaku negatif pelajar. Sedangkan penelitian terkait stres akademik mencakup faktor penyebab stres seperti: gender dan religiusitas, dan teknik- teknik reduksi stres seperti: terapi musik, *coding game* dan *expressive writing*. Penelitian ini menggunakan *cinema therapy* untuk menurunkan stres akademik, teknik tersebut juga menjadi pembaharuan penelitian dalam bidang terapeutik terutama untuk menangani masalah stres akademik.

E. Kerangka Teoritis

1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan rasa tertekan dan tidaknyaman yang diakibatkan oleh *academic stressors* seperti tekanan meraih nilai tinggi, lama waktu belajar, tugas yang banyak dan aktivitas akademik lainnya. Saat pelajar tidak mampu dalam menghadapi stres akademik maka akan timbul persepsi negatif terhadap *stressors academic*, Oleh karena itu penilaian stres akademik dapat dilihat seberapa besar persepsi negatif yang ada didalam diri pelajar. Menurut Gadzella Persepsi negatif terhadap *stressors academic* mencakup lima kategori, yaitu: *frustration* (frustrasi), yang disebabkan oleh penundaan pencapaian tujuan karena keterbatasan sumber daya, masalah kehidupan, dan

kurangnya dukungan; *conflict* (konflik), yang disebabkan oleh tekanan untuk merespons secara bersamaan terhadap dua atau lebih kekuatan yang saling bertentangan atau setara; *pressures* (tekanan), yang disebabkan oleh ambisi pribadi dan harapan dari pihak luar; *changes* (perubahan), yang disebabkan oleh penyesuaian terhadap peristiwa negatif; dan *self-imposed* (pemaksaan diri), yang disebabkan oleh upaya memaksakan sesuatu di luar kemampuan individu.

Kemudian, Gadzella juga menilai pengalaman stres akademik pelajar melalui reaksinya, sebab pelajar yang mengalami stres akademik akan memunculkan reaksi sebagai tanda (alarm) dari tubuh. Adapun gejalanya meliputi: gejala fisik seperti berkeringat, gemetar, kelelahan, sulit tidur, asam lambung atau gerd, kesulitan bernafas, sakit kepala, gatal-gatal, flu, penurunan dan kenaikan berat badan yang drastis; gejala emosi seperti perasaan gelisah, cemas, khawatir, takut dan sedih yang berlebihan serta mengalami moodswing; gejala perilaku seperti tindakan acuh tak cuh, menangis, menyendiri, menyakiti diri sendiri maupun orang lain; dan gejala kognitif seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa atau sulit mengingat, tidak melakukan analisis, rancangan strategi dan penerapan strategi.³⁵

Stres akademik pada pelajar tidak dapat dihindari, namun dapat dikendalikan dan dikelola agar tidak menimbulkan dampak yang buruk. Pengelolaan dan pengendalian stres akademik (*coping stress academic*) dapat dilakukan dengan dua cara yaitu berfokus pada masalah dengan mencari

³⁵ Bernadette M. Gadzella, Mustafa Baloglu, William G. Masten and Qingwei Wang, "Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised", *Journal of Instructional Psychology* 39, No 2 (2012): 83.

solusi terhadap masalah- masalah yang menimbulkan stres akademik dan berfokus pada emosi dengan meredakan ketegangan yang timbul akibat stres akademik. Keduanya cara tersebut dapat digunakan secara bersamaan maupun berurutan, akan tetapi yang paling penting dalam pengelolaan dan pengendalian stres adalah yang dapat memberikan perubahan yang positif kepada pelajar. Sebagaimana Margiati menegaskan bahwa pengelolaan stres harus membawa perubahan terhadap cara berfikir dan berperilaku.³⁶ Perubahan cara berfikir dapat mengubah persepsi negatif yang timbul akibat stres akademik menjadi persepsi yang positif, sehingga berdampak pula terhadap perilakunya.

2. *Cinema therapy*

Brigitz Wolz mengatakan bahwa *cinema therapy* merupakan salah satu metode penyembuhan dalam psikoterapi yang memanfaatkan film sebagai sarana terapeutik. Dalam proses *cinema therapy*, aspek- aspek dalam film dapat mengakses tujuh kecerdasan manusia. Adapun tujuh aspek film tersebut ialah: alur cerita mengakses kecerdasan logika; dialog mengakses kecerdasan linguistik; gambar, warna dan simbol mengakses kegiatan visual spasial; suara dan musik mengakses kecerdasan musikal; gerakan (adekan) mengakses kecerdasan kinestetik; cerita (permasalahan yang dihadapi karakter) mengakses kecerdasan interpersonal dan refleksi diri dan bimbingan

³⁶ Aryani, *Stres Belajar*, 61.

batin (biasanya terdapat dalam film inspiratif) mengakses kecerdasan intrapersonal.³⁷

Banyaknya indera yang terlibat saat menonton film meningkatkan kecepatan penangkapan ide atau makna film. Makna yang terkandung dalam film dapat menginspirasi penontonnya, mendorong mereka untuk mengeksplorasi ide-ide, serta mengubah pola pikir dan dapat memberikan motivasi. Selain itu, aspek visual dan musikal mendorong seseorang menciptakan pelepasan emosi sehingga dapat merelaksasi ketegangan yang timbul akibat stres akademik. Oleh karena itu, kegiatan *cinema therapy* dapat membantu penonton dalam memperluas wawasan dan pengetahuan mereka untuk mengatasi masalah serta melepas ketegangan akibat stres akademik.³⁸

F. Hipotesis Penelitian

Menurut Creswell hipotesis merupakan prediksi- prediksi yang dibuat tentang hubungan anatar variabel yang peneliti harapkan, guna memperjelas kemana penelitian tersebut diarahkan.³⁹ Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan jenis hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis Null (H_0) yang fungsinya untuk menunjukkan adanya perbedaan, pengaruh atau efektivitas suatu variabel terhadap variabel lainnya.⁴⁰ Dalam teori yang digunakan, dapat

³⁷ Dede Rahmat, *Konseling Di Sekolah: Pendekatan- Pendekatan Kontemporer*, (Jakarta: Prenada Media Grup, 2018), 67.

³⁸ Wolz, *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation*, 16.

³⁹ John W. Creswell, *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif Dan Campuran*, terj. Achmad Fawaid dan Rianayati Kusmini Pancasari, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), 4: 191.

⁴⁰ Ahmad Saifudin, *Penelitian Eksperimen Dalam Psikologi*, (Jakarta: PrenadaMedia Group, 2019), 84

disimpulkan bahwa *cinema therapy* dapat dijadikan sebagai alat relaksasi serta menambah wawasan dan pengetahuan pelajar terhadap masalah. Dimana hal ini sepadan dengan apa yang diperlukan dalam usaha pengelolaan dan pengendalian stres akademik. Berdasarkan hal tersebut, hipotesis dalam penelitian ini adalah *cinema therapy* efektif untuk menurunkan stres akademik pada santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta (Ha).

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif-eksperimen, yang melibatkan pengumpulan data langsung di lapangan. Penelitian kuantitatif adalah metode yang menguji teori-teori tertentu dengan cara mengevaluasi hubungan antara variabel, di mana data biasanya berupa angka yang dapat dianalisis menggunakan teknik statistik.⁴¹ Sementara itu, eksperimen adalah penelitian yang melibatkan manipulasi perilaku manusia yang diamati.⁴² Dalam penelitian ini, metode eksperimen diterapkan untuk mengevaluasi efektivitas *cinema therapy* dalam mengurangi stres akademik, dengan data yang diolah menggunakan prosedur pendekatan kuantitatif untuk menghasilkan hasil yang akurat.

Jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest*, yaitu penelitian yang melibatkan

⁴¹ Creswell, *Research Design: Pendekatan dengan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*, 5.

⁴² Latipun, *Psikologi Eksperimen*, edisi kedua, (Malang: UMM Press, 2004), 5.

satu kelompok eksperimen tanpa kelompok pembanding atau kelompok kontrol, dan pengukuran dilakukan hanya pada satu kali.⁴³ Menurut Sugiyono, penggunaan desain pre-eksperimental ini dapat dilakukan jika terdapat variabel luar yang mempengaruhi variabel dependen.⁴⁴ Dengan demikian, hasil eksperimen pada variabel dependen tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh variabel independen saja. Dalam penelitian ini, posisi peneliti adalah guru kajian malam di Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta sehingga hubungan antara peneliti dengan subjek sudah terjalin sejak lama. Meskipun dapat mempermudah proses penelitian, namun hal tersebut dapat mempengaruhi hasil dari *cinema therapy* yang dilakukan. Sementara itu, Soesilo menyatakan bahwa pra-eksperimen dapat diterapkan jika jumlah subjek terbatas (sedikit) dan tidak memungkinkan untuk membentuk kelompok kontrol.⁴⁵ Jumlah populasi santriwati di Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta adalah 36 orang, dimana menurut peneliti jumlah ini terlalu kecil untuk membentuk kelompok kontrol.

2. Design Penelitian

Design penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental One Grup Pretest- Postets Design* yaitu desain eksperimen yang menyertakan pengujian sebelum dilakukan perlakuan dan pengujian setelah dilakukan perlakuan kemudian membandingkan hasil diantara keduanya untuk mendapatkan hasil

⁴³ Agus Abdul Rahman, *Metode Penelitian Psikologi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016), 83.

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 108.

⁴⁵ Tritjahjo Danny Soesilo, *Ragam dan Prosedur Penelitian Tindakan*, (Salatiga: Satya Wacana University Press, 2019), 126.

eksperimen yang akurat.⁴⁶ Adapun pola dari *One Grup Pretest- Posttest Design* adalah sebagai berikut:

O₁ X O₂

Keterangan:

O₁ : *Pre-test* (Pengukuran sebelum diberikan perlakuan)

X : Perlakuan/ *Treatment*

O₂ : *Post-test* (Pengukuran setelah diberikan perlakuan)

Tabel 1 Pola Pre-Eksperimental One Grup Pretets- Posttest Design
(Sumber: Jakni, 2016: 70)

Dalam penelitian pra- eksperimen ini akan melalui tiga langkah, yaitu:

a. *Pre-test*

Pre-test adalah sebuah pengukuran sebelum sample penelitian diberikan perlakuan (*treatment*).⁴⁷ Pengukuran dilakukan melalui angket atau kuesioner yang telah diuji validitasnya. Dalam penelitian ini, *pre-test* diberikan dalam bentuk kuesioner untuk mengukur tingkat stres akademik yang dialami oleh santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihini Yogyakarta. Tingkatan stres akademik dibagi menjadi lima kategori: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

b. Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan atau *treatment* dalam penelitian ini adalah penerapan *cinema therapy* pada seluruh santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihini Yogyakarta cabang pusat. Adapun dalam pelaksanaan *cinema*

⁴⁶ Jakni, *Metodologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2016), 70.

⁴⁷ Saifudin, *Penelitian Eksperimen dalam Psikologi*, 144.

therapy ini dilakukan melalui beberapa tahapan waktu yang telah direncanakan dan disepakati bersama.

c. *Post-test*

Post-test adalah pengukuran yang dilakukan setelah sampel menerima perlakuan (*treatment*).⁴⁸ Kriteria pengukuran dalam *post-test* sama dengan pengukuran dalam *pre-test*, hanya saja pernyataan disusun secara acak agar meminimalisir bias. Pemberian *post-test* digunakan untuk melihat hasil tingkatan stres akademik pada santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta cabang pusat setelah mendapatkan *treatment*.

3. Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Data yang diperlukan untuk penelitian ini diperoleh melalui penelitian yang dilakukan di Asrama Putri Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta Cabang Pusat yang berlokasi di Gg. Irawan No.21, Pringgolayan, Banguntapan, Kec. Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pemilihan lokasi ini didasarkan dengan beberapa pertimbangan, diantaranya yaitu:

Pertama, Pondok Pesantren Darul Muslihin memiliki probabilitas tinggi terjadinya stres akademik yaitu disebabkan oleh konsep dualisme pendidikan dan hambatan dalam biaya operasional pondok pesantren. Menurut Haddade, dualisme pendidikan (konsep madrasah dan pondok

⁴⁸ *Ibid.*

pesantren) dapat mengakibatkan terjadinya polarisasi pendidikan yaitu sebuah kecenderungan dalam diri peserta didik terhadap salah satu sisi pendidikan yaitu sisi pengetahuan umum (madrasah) atau sisi pengetahuan agama (pondok pesantren).⁴⁹ Sedangkan hambatan biaya operasional pondok pesantren dapat mempengaruhi kualitas pelayanan pondok pesantren seperti sarana dan prasarana dalam menunjang kegiatan belajar pesertadidik.⁵⁰

Kedua, lokasi penelitian Pondok Pesantren Darul Muslihin asrama putri cabang pusat merupakan rekomendasi dari pegasuh Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta. Hal ini dikarenakan agar pelaksanaan *treatment* dapat dipantau langsung oleh pengasuh Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta.

Ketiga, Ditemukan bahwa terdapat masalah stres akademik di kalangan santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta Cabang Pusat. Berdasarkan observasi pra-penelitian, teridentifikasi berbagai faktor yang dapat memicu stres akademik, serta indikasi stres akademik di kalangan santriwati, yang ditentukan melalui wawancara dengan beberapa santriwati dan pengurus asrama.

Keempat, Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta cabang pusat merupakan tempat peneliti bekerja. Peneliti bekerja sebagai pengajar atau guru agama (tidak mukim). Hal ini dapat mempermudah

⁴⁹ Hasyim Haddade, *Dinamika Madrasah Di Indonesia Dari Era Kolonial ke Era Digital*, (Makassar: Pustaka ALMAIDA, 2023), 36.

⁵⁰ Moh. Rifa'i, "Manajemen Ekonomi Mandiri Pondok Pesantren Dalam Mewujudkan Kualitas Layanan Pendidikan" *Profit: Jurnal Kajian Ekonomi dan Perbankan* 3, No. 1 (2019): 34.

komunikasi antara peneliti sebagai konselor dengan santriwati sebagai konseli serta menghilangkan kecanggungan selama penelitian. Sehingga konseli dapat lebih terbuka kepada konselor selama *treatment* berlangsung. Namun peneliti juga meminta bantuan kepada pengurus untuk menyamarkan nama santriwati pada *pre-test* dan *post-test* untuk mencegah adanya penilaian yang subjektif dari peneliti.

b. Waktu Penelitian

Seluruh proses penelitian di lokasi ini akan berlangsung selama 6 bulan, dengan rincian sebagai berikut: pada bulan pertama yaitu bulan Mei 2023, peneliti melakukan observasi pra-penelitian. Adapun penelitian ini sempat terhenti karena alasan pribadi peneliti. Kemudian penelitian dilanjutkan kembali pada bulan November 2023, diawali dengan penilaian instrumen kepada validator, uji coba kuisioner dan analisis reliabilitas kuisioner. Bulan berikutnya, Desember 2023 tindakan penelitian dengan menerapkan *Pre-Experimental One Grup Pretest- Postets Design*. Bulan terakhir yaitu Januari 2024, pengolahan data dan melengkapi data di lokasi penelitian jika diperlukan.

4. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Populasi adalah semua orang atau benda yang mempunyai ciri-ciri yang sama, misalnya umur, status, tingkat pendidikan, keadaan

perumahan, dan lain-lain.⁵¹ Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta cabang pusat yang meliputi 17 orang tingkat ulya, 16 orang tingkat wustho dan 6 orang tingkat ula, dengan total keseluruhan berjumlah 36 orang santriwati.

No	Tingkat	Jumlah Santriwati
1	Ula	17
2	Wustho	13
3	Ulya	6
	Total	36

Tabel 2 Jumlah Seluruh Santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Cabang Pusat

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi atau sebagian kecil dari anggota populasi yang diambil berdasarkan kriteria tertentu untuk mewakili keseluruhan populasi.⁵² Pengambilan sampel dilakukan dalam penelitian ketika populasi terlalu besar dan luas untuk diteliti secara keseluruhan. Hal ini berkaitan dengan kendala penelitian seperti keterbatasan biaya, tenaga, dan waktu yang tersedia bagi peneliti.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Total Sampling, yaitu pengambilan sampel yang mencakup seluruh populasi atau menjadikan seluruh populasi sebagai sampel. Teknik ini

⁵¹ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 64.

⁵² Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 64.

juga dikenal sebagai *Exhaustive Sampling* atau sampling jenuh.⁵³

Menurut Sugiyono, total sampling dapat diterapkan jika jumlah populasi relatif kecil, yaitu kurang dari 100 orang.⁵⁴

Selain itu, pengambilan sampel secara menyeluruh pada populasi dilakukan karena pertimbangan peneliti yang melihat bahwa stres akademik merupakan permasalahan psikologis yang dapat meningkat apabila tidak ada penanganan sejak dini. Oleh karena itu, menurut peneliti semua tingkatan stres akademik sama-sama membutuhkan *treatment* sebagai tindakan pencegahan maupun penyembuhan. Dengan berbagai pertimbangan tersebut maka ditetapkan bahwa sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 orang Santriwati Pondok Pesantren Darul Muslih Yogyakarta.

5. Definisi Operasional Variabel

a. Variabel dependent

Variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen. Dalam penelitian eksperimen, variabel terikat adalah variabel yang dapat diukur dan diamati perubahannya setelah mendapatkan perlakuan atau *treatment*.⁵⁵ Contoh

⁵³ Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Menganalisis Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021), 76.

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2017), 81.

⁵⁵ Saifudin, *Penelitian Eksperimen Dalam Psikologi*, 65.

variabel dependen meliputi prestasi belajar, kinerja kerja, tingkat kecemasan, stres dan depresi, serta hasil belajar.

Dalam penelitian ini, variabel dependen adalah stres akademik yang merupakan tekanan yang muncul akibat persepsi dan reaksi seseorang terhadap stressor akademik. Persepsi terhadap stressor akademik mencakup lima indikator: frustration (frustrasi), conflict (konflik), pressures (tekanan), changes (perubahan), dan self-imposed (pemaksaan diri). Kemudian, reaksi terhadap stressor akademik dapat dilihat dari gejala yang muncul dalam aspek fisik, emosional, perilaku, dan kognitif.⁵⁶

b. Variabel Independent

Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain, dan pengaruhnya dapat diukur.⁵⁷ Variabel independen sering disebut juga variabel eksperimental, stimulus, prediktor, antecedent, variabel pengaruh, perlakuan, kausa, *treatment*, risiko, atau variabel bebas. Dalam konteks penelitian eksperimen bidang psikologi pendidikan, contoh variabel independen termasuk psikoterapi, konseling, pemberian situasi atau kondisi, rangsangan (stimulus), manipulasi, pelatihan, psikoedukasi, atau perlakuan lainnya

Dalam penelitian ini, variabel independennya adalah *cinema therapy*. Menurut Wolz, *cinema therapy* adalah teknik terapi yang

⁵⁶ Bernadette M. Gadzella, Mustafa Baloglu, William G. Masten and Qingwei Wang, "Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised", *Journal of Instructional Psychology* 39, No 2 (2012): 83.

⁵⁷ Saifudin, *Penelitian Eksperimen dalam Psikologi*, 65

memanfaatkan film sebagai alat terapeutik.⁵⁸ Proses *cinema therapy* melibatkan berbagai aspek film yang dapat mengaktifkan tujuh jenis kecerdasan manusia. Aspek-aspek tersebut meliputi: alur cerita yang mengaktifkan kecerdasan logika; dialog yang mengaktifkan kecerdasan linguistik; gambar, warna, dan simbol yang mengaktifkan kecerdasan visual-spasial; suara dan musik yang mengaktifkan kecerdasan musikal; gerakan (adean) yang mengaktifkan kecerdasan kinestetik; cerita (permasalahan karakter) yang mengaktifkan kecerdasan interpersonal; serta refleksi diri dan bimbingan batin (biasanya terdapat dalam film inspiratif) yang mengaktifkan kecerdasan intrapersonal.⁵⁹ *Cinema therapy* dalam penelitian ini digunakan sebagai perlakuan untuk menurunkan stres akademik santriwati Pondok Pesantren Darul Muslih Yogyakarta Cabang Pusat.

No	Variabel	Definisi Variabel	Indikator Variabel	Sumber
1	Stres Akademik	Tekanan yang muncul akibat persepsi dan reaksi seseorang terhadap stressor akademik.	Presepsi yang meliputi: 1. Frustrasi 2. Konflik 3. Tekanan 4. Perubahan 5. Pemaksaan diri Reaksi yang meliputi: 1. Fisik 2. Emosional 3. Perilaku	Bernadette M. Gadzella (dkk.), 2012.

⁵⁸ Wolz, *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation*, 16.

⁵⁹ Dede Rahmat, *Konseling Di Sekolah: Pendekatan- Pendekatan Kontemporer*, (Jakarta: Prenada Media Grup, 2018), 67.

			4. Kognitif	
2	<i>Cinema-therapy</i>	Salah satu metode penyembuhan dalam psikoterapi yang memanfaatkan film sebagai sara terapeutic.	1. Logika (Alur Cerita) 2. Bahasa (Dialog) 3. Visual- Spacial (Gambar, Warna, Simbol) 4. Musik (Suara dan Musik) 5. Interpersonal 6. Kinestetik 7. Indra-Psychic	Rahmat, 2018.

Tabel 3 Definisi Operasional Variabel

6. Sumber Data

Menurut Sugiyono, data primer adalah sumber informasi yang memberikan data langsung kepada penerima informasi, sedangkan data sekunder adalah sumber informasi yang tidak memberikan data secara langsung.⁶⁰ Dalam penelitian ini, data primer diperoleh langsung dari santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta Cabang Pusat melalui kuesioner yang dibagikan. Sedangkan, data sekunder diperoleh dari media cetak dan elektronik (online) yang relevan dengan penelitian ini serta informasi dari pengasuh, pengurus, dan guru/asatidzah Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta yang dapat mendukung proses penelitian.

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung :Alfabeta CV, 2017), 193.

7. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan tiga teknik dalam pengambilan data yaitu melalui:

a. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pengamatan langsung terhadap aktivitas yang terjadi di lokasi penelitian.⁶¹ Sebelum memulai penelitian, peneliti melakukan observasi non-partisipan untuk memastikan adanya masalah yang akan diteliti. Peneliti secara langsung mengamati kegiatan santriwati di Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta dari pulang sekolah (formal) hingga menjelang tidur malam.

b. Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan informasi yang melibatkan sesi tanya jawab secara langsung antara pewawancara dan responden.⁶² Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan selama observasi pra-penelitian. Peneliti menggunakan jenis wawancara tak terpimpin, yang tidak mengikuti pedoman atau struktur tertentu. Wawancara ini dilakukan dengan pengurus asrama putri dan beberapa santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta cabang pusat.

c. Kuisioner

⁶¹ Hardani, dkk., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020), 124.

⁶² *Ibid.*

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan pemberian serangkaian pertanyaan tertulis untuk dijawab oleh responden. Dalam penelitian ini, kuesioner dibuat dan disebarakan secara manual menggunakan selebaran kertas karena keterbatasan media elektronik di Pondok Pesantren Darul Muslih. Penelitian ini menggunakan skala Likert dengan empat kategori penilaian: Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Selalu (S), dan Hampir Selalu (HS). Skala Likert digunakan untuk mengukur tanggapan, sikap, atau pendapat individu atau kelompok terhadap suatu peristiwa atau situasi sosial.⁶³

Skala likert dengan empat alternatif jawaban merupakan modifikasi terbaru dari skala likert dengan lima alternatif jawaban. Skala likert dengan empat alternatif jawaban umumnya meniadakan jawaban netral atau ragu- ragu sehingga hanya tersisa dua kategori jawaban, yaitu positif dan negatif. Hal ini dimaksudkan untuk mencegah adanya jawaban yang bersifat *undeciden* atau *multi-interpretable* (memiliki arti ganda), dan *central tendency effect* (kecenderungan jawaban tengah) yang dapat menghilangkan banyak data penelitian.⁶⁴

Skala likert terdapat dua jenis pernyataan yaitu farvorabel dan unfavorabel yang berfungsi untuk meminimalisir adanya bias pada responden. Dalam penelitian ini, pernyataan favorable bersifat negatif

⁶³ Viktor Handrianus Pranatawijaya, Widiatry, Ressa Priskila, Putu Bagus Adidyana Anugrah Putra, "Pengembangan Aplikasi Kuesioner Survey Berbasis Web Menggunakan Skala Likert dan Guttman" *Jurnal Sains dan Informatika* 5, no 2 (2019): 129.

⁶⁴ Eko hertanto, "Perbedaan Skala Likert Lima Skala Dan Modifikasi Likert Empat Skala" *Jurnal Metodologi Penelitian* 1, no 1 (2017): 3

karena harus mendukung terjadinya variabel atau konstruk. Sebaliknya, pernyataan unfavorable tidak mendukung terjadinya variabel atau konstruk, maka dalam penelitian ini pernyataan unfavorable bersifat positif. Adapun skor penilaiannya adalah:

Item Pernyataan	Skor Alternatif Jawaban			
	Tidak Pernah	Jarang	Sering	Hampir Selalu
Favorable (-)	1	2	3	4
Unfavorable (+)	4	3	2	1

Tabel 4 Skor pada Alternatif Jawaban Kuisisioner

8. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, dengan tujuan membuat proses penelitian menjadi lebih terstruktur dan mudah.⁶⁵ Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah skala psikologi yang dirancang untuk mengukur tingkat stres akademik pada siswa. Dalam pembuatan alat ukur, peneliti mengacu pada alat ukur terstandarisasi yaitu *Student Life Stress Inventory* (SLSI). Alat ukur terstandarisasi SLSI diciptakan oleh Bernadette M. Gadzella pada tahun 1991. Kemudian pada tahun 2012, Gadzella (dkk.), melakukan pengujian ulang pada konstruk parameter stres akademik ini. Pengujian tersebut dilakukan

⁶⁵ Jakni, *Metodologi Penelitian Eksperimen Pendidikan*, 151.

untuk memperbaharui status kelayakan penggunaan konstruk parameter *Student Life Stress Inventory* (SLSI).⁶⁶

Adapun tahun 2021 sifat psikometrik dan struktur faktor *Student Life Stress Inventory* (SLSI) berbahasa inggris diadaptasikan ke bahasa Indonesia.⁶⁷ Hal ini dilakukan untuk menyetarakan sifat psikometrik dan struktur faktor SLSI inggris dan Indonesia, sehingga validitas dan reliabilitasnya tetap terjaga. Kedua pengujian ulang ini membuktikan bahwa konstruk parameter SLSI masih layak untuk digunakan sebagai dasar acuan pengembangan skala stres akademik dalam penelitian ini. Kelebihan dari skala psikologi SLSI Gadzella adalah memiliki lingkup yang lebih luas dibandingkan dengan skala stres akademik lainnya karena mengukur stres akademik dengan meninjau dua sisi yaitu persepsi yang mencerminkan sumber *stressor* akademik dan reaksi yang ditimbulkan terhadap *stressor* akademik.

No	Aspek	Indikator	Nomor Bulir		
			F	UF	Total Item
1.	Presepsi	Frustasi	1,2,3,4 5,6,7		7
		Konflik	8,9,10		3
		Tekanan	11,12, 13,14		4
		Perubahan	15,17, 16		3

⁶⁶ BernadetteM. Gadzella, Mustafa Baloglu, William G. Masten and Qing Wei Wang, "Evaluation Of The Student Life Stress Inventory Revised", *Journal of Instructional Psychology* 39, No 2 (2012): 82- 91.

⁶⁷ Andria Praghlapati, Tirta Adikusuma Suparto, Asih Purwandari Wahyoe Puspita dan Afianti Sulastri, "Indonesian Adaptation Of The Student-Life Stress Inventory: Psychometric Properties And Factor Structure", *JURNAL NURSING UPDATE* 12, No.3 (2021): 36-47.

		Pemaksaan diri	18,19, 20,21, 22,23		6
	Reaksi	Fisik	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37		14
		Emosional	38, 39, 40, 41		4
		Perilaku	42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49		8
		Kognitif		50, 51, 52	3
		JUMLAH	49	3	52

Tabel 5 Kisi- kisi Instrumen Penelitian

9. Uji Validitas dan Reliabilitas

Kuisisioner merupakan alat ukur yang digunakan untuk menilai variabel independen. Oleh karena itu, keabsahan kuisisioner dalam sebuah penelitian dianggap sebagai hal yang sangat penting karena dapat mempengaruhi keberhasilan penelitian. Dalam rangka menilai kebenaran suatu alat ukur maka diperlukan pengujian, yaitu melalui pengujian validitas dan reliabilitas.

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah proses untuk memastikan keakuratan atau keabsahan alat ukur (kuisisioner) yang digunakan dalam penelitian.⁶⁸

Validitas diukur dengan membandingkan kesesuaian antara konstruk

⁶⁸Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Menganalisis Penelitian Kuantitatif*, 90.

teoritis yang menjadi dasar pembuatan kuisisioner dengan kuisisioner yang telah disusun oleh peneliti. Langkah pertama dalam uji validitas melibatkan penilaian item-item kuisisioner oleh para ahli atau pakar, yang memberikan penilaian profesional (*professional judgement*). validitas kuisisioner dalam penelitian ini melibatkan 8 validator yang ahli dalam bidang psikologi dan pendidikan.

Berdasarkan penilaian pertama yang dilakukan oleh para *professional judgement*, kuisisioner ini disarankan untuk melakukan perbaikan total. Alasannya, secara teoritis dasar kuisisioner ini telah sesuai dengan acuan SLSI namun setiap item pernyataan kurang mengerucut kepada kategori stres akademik. Kemudian, adanya perubahan pada item nomor 2, 4, 6, 12, 14, 16, 19, 23, 39, 41, 43, 45, 47, 49, 50, 51 dan 52 yaitu perubahan pernyataan yang bersifat favorable (negatif) menjadi pernyataan unfavorable (positif). Selanjutnya, item no 47 kalimat ‘mencoba bunuh diri’ dinilai terlalu sensitif untuk remaja sehingga diubah menjadi ‘percobaan mengakhiri hidup’.

Kuisisioner yang telah diperbaiki diserahkan kembali kepada profesional judgement untuk dinilai ulang. Kemudian hasil penilaian yang kedua dihitung dengan menggunakan validitas Aiken's V. Dasar pengambilan keputusan pada validitas Aiken's V yaitu: apabila nilai V pada item pernyataan lebih besar dari nilai minimum koefisien validitas, maka pernyataan dalam kuisisioner tersebut dapat dianggap valid. Sebaliknya, apabila nilai V pada item pernyataan kurang dari nilai

minimum koefisien validitas maka item dianggap tidak valid. Nilai minimum validitas dapat dilihat dari tabel koefisien Aiken's V.

Dalam tabel koefisien aiken's V, nilai minimum skor validitas isi dengan menggunakan 8 validator dan 4 kategori skala adalah 0,75 pada taraf kesalahan 5% dan 0,83 pada taraf kesalahan 1%.⁶⁹ Kemudian hasil uji validitas pada kuisioner ini menunjukkan bahwa item pernyataan nomor 1- 52 memiliki nilai validitas diatas 0,75 sehingga dapat dikatakan valid. Sedangkan pada total nilai V adalah 0,90 yang melebihi skor minimum koefisien validitas sehingga dapat disimpulkan bahwa keseluruhan item dianggap valid.

Langkah selanjutnya dilakukan uji coba terhadap kuisioner. Hal ini dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas sebuah alat ukur yang digunakan dalam penelitian.⁷⁰ Ada dua cara melaksanakan uji coba kuisioner yaitu melalui sample dan non- sample. Uji coba yang menggunakan sampel penelitian dapat dilakukan apabila populasi penelitian hanya sedikit, sehingga tidak memungkinkan untuk dilakukan kepada responden selain sampel. Sedangkan uji coba kuisioner non-sampel dapat dilakukan dengan syarat minimal responden berjumlah 30 orang yang memiliki kriteria yang serupa dengan sampel penelitian.⁷¹

⁶⁹ Saifudin, *Metode Penelitian Eksperimen Psikologi*, 216.

⁷⁰ Sugiono, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA, 2019), 363.

⁷¹ A. Supratiknya, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dalam Psikologi*, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2015), 94.

Uji coba kuisioner pada penelitian ini dilakukan dengan cara non-sample yang melibatkan Santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihien Yogyakarta cabang Sribit dan Kotagede tingkat MA dengan jumlah 30 orang. Kemudian hasil uji coba dihitung menggunakan rumus *korelasi product moment* melalui *IBM SPSS versi 20*. Adapun kriteria dasar pengambilan keputusan dalam korelasi product moment yaitu apabila r -hitung lebih besar daripada r -tabel ($r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$) maka item pernyataan dapat dinyatakan valid, sebaliknya apabila r -hitung kurang dari r -tabel ($r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$) maka item pernyataan dikatakan tidak valid.⁷²

Menurut daftar r -tabel product moment, nilai r -tabel untuk jumlah responden (N) 30 dengan menggunakan nilai signifikansi 5% adalah 0,361. Artinya, apabila nilai r -hitung lebih besar dari 0,361 maka item dianggap valid. Hasil dari korelasi product moment menunjukkan bahwa item 1-30, 32, 33 dan 35- 52 memiliki nilai r -hitung diatas 0,361 (r -tabel), maka dari itu item dapat dinyatakan valid. Namun, pada item 31 dan 34 nilai r -hitung kurang dari 0.361 maka item dinyatakan tidak valid. Item yang dinyatakan tidak valid akan digugurkan atau tidak digunakan dalam kuisioner penelitian ini. Pengguguran item dilakukan dengan mempertimbangkan masukan dari para *professional judgement* sebelumnya, bahwa ada beberapa reaksi stres akademik yang kemungkinan besar akan jarang disadari oleh responden, bisa karena

⁷²Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*, 92.

responden dalam usia remaja banyak yang tidak menyadari bahwa gejala-gejala tersebut adalah tanda- tanda dari stres (kurangnya informasi mengenai stress).

a. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada konsistensi, keajegan, ketepatan, atau kestabilan suatu alat ukur.⁷³ Uji reliabilitas bertujuan untuk menilai konsistensi atau keajegan alat ukur yang digunakan untuk mengukur suatu variabel dalam penelitian.⁷⁴ Alat ukur dengan nilai reliabilitas tinggi menunjukkan bahwa alat tersebut dapat dipercaya untuk mengukur variabel yang sama secara konsisten, bahkan dalam penelitian yang berbeda. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 20 dengan mengamati output dari *Cronbach's alpha*.

Dasar pengambilan keputusan untuk metode *cronbach's alpha* adalah Apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,7 maka dinyatakan reliabel, namun apabila nilai *Cronbach's Alpha* kurang dari 0,7 maka dinyatakan kurang reliabel.⁷⁵ Selain menggunakan dasar pengambilan diatas, reliabilitas sebuah alat ukur dapat ditentukan dengan melihat kategori nilai *Cronbach's Alpha*, dimana nilai 0,700- 0,799 memiliki

⁷³ Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Menganalisis Penelitian Kuantitatif*, 105.

⁷⁴ Ma'ruf Abdullah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015), 260.

⁷⁵ Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Menganalisis Penelitian Kuantitatif*, 106.

keriteria dapat diterima, sedangkan nilai 0,800- 0,899 memiliki kriteria baik dan Lebih dari atau sama dengan 0,900 memiliki kriteria sempurna.

Hasil output *Cronbach's Alpha* pada kuisisioner penelitian ini menunjukkan bahwa total nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0,953 dengan total item 50 pernyataan. Nilai *Cronbach's Alpha* kuisisioner dalam penelitian ini memiliki nilai yang lebih dari 0,7 oleh karena itu kuisisioner dapat dianggap reliabel. Adapun berdasarkan kategorinya, nilai *Cronbach's Alpha* pada kuisisioner ini termasuk dalam kategori sempurna (*Excellent*).

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.953	50

Tabel 6 Output Reabilitas Kuisisioner dengan menggunakan IMB SPSS Versi 20

10. Teknik Analisis Data

Penelitian kuantitatif selalu melibatkan data dalam bentuk angka, sehingga peneliti perlu melakukan pengolahan dan analisis data dengan teliti dan cermat. Menurut Jakni, terdapat tujuh tahap penting dalam pengolahan data kuantitatif yang harus dilalui, yaitu:⁷⁶

a. Tahap Pengumpulan Data

Tahap ini adalah langkah di mana peneliti mengumpulkan data penelitian dari awal hingga pelaksanaan. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, sebelum memulai penelitian, peneliti melakukan

⁷⁶ Jakni, *Metodologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan*, 100.

pengamatan lapangan untuk memahami permasalahan yang mendasari penelitian. Teknik yang digunakan mencakup observasi non-partisipan, wawancara tak terarah, dan dokumentasi. Selama pelaksanaan penelitian, peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner, termasuk *pre-test* untuk mengukur tingkat stres akademik subjek dan *post-test* untuk menilai efektivitas perlakuan.

b. Tahap Editing

Tahap editing adalah proses di mana peneliti memperbaiki dan menyempurnakan data yang telah dikumpulkan. Proses ini penting karena data yang terkumpul sering kali tidak memenuhi harapan, seperti kekurangan, kelebihan, kelupaan, atau tumpang tindih. Setelah peneliti melakukan editing, pembimbing penelitian akan melakukan pengecekan ulang untuk memastikan tidak ada data yang terlewat.

c. Tahap Coding

Proses coding data melibatkan identifikasi dan klasifikasi data yang diperoleh dari jawaban kuisisioner. Dalam penelitian ini, alternatif jawaban kuisisioner adalah tidak pernah, jarang, sering, dan hampir selalu, dengan setiap alternatif memiliki nilai tertentu. Peneliti mengubah data menjadi nilai-nilai yang telah ditetapkan: untuk pernyataan favorabel nilai 1 diberikan untuk jawaban tidak pernah, 2 untuk jarang, 3 untuk sering, dan 4 untuk hampir selalu. Sebaliknya, untuk pernyataan unfavorabel, nilai 4 diberikan untuk tidak pernah, 3 untuk jarang, 2 untuk sering, dan 1 untuk hampir selalu.

Dalam penelitian ini, coding data dilakukan melalui aplikasi Microsoft Excel dengan rumus IF, yaitu:

```
=IF(kolom="TP";1;IF(kolom="J";2;IF(kolom="S";3;IF(kolom="HS";4;))))
```

Gambar 1 Rumus IF untuk Coding Data

Rumus IF majemuk berfungsi untuk menyelesaikan masalah yang memiliki kondisi lebih dari dua.⁷⁷ Dalam penelitian ini rumus IF peneliti gunakan untuk mengubah jawaban kuisioner yang berupa kalimat menjadi sebuah angka. Kata ‘kolom’ yang menunjukkan kolom atau tabel yang hendak dinilai, sedangkan TP, J, S, HS adalah jawaban responden pada kuisioner. Keduanya merupakan bagian dari *logical test*. selanjutnya angka 1, 2, 3 dan 4 adalah nilai yang telah ditetapkan peneliti yang merupakan *value*. Interpretasi rumus If pada gambar 1 adalah jika kolom (misalnya A1) A1 memiliki jawaban TP maka nilainya 1; jika kolom A1 memiliki jawaban J maka nilainya 2; jika A1 memiliki jawaban S maka nilainya 3 dan jika A1 memiliki jawaban HS maka nilainya 4.

d. Tahap Tabulasi Data

⁷⁷ Ervan Yogi Arifianto, Agung Pambudi, Dzulfikar Fauzi dan Laksminta Sasti, *Modul Pelatihan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, (Yogyakarta: ITTC PTIPD UIN Sunan Kalijaga, 2018), 92.

Tabulasi data adalah proses menyusun data ke dalam tabel yang disesuaikan dengan kebutuhan analisis untuk mempermudah pembacaan dan interpretasi hasil penelitian. Data yang telah dikodekan kemudian diorganisir sesuai dengan langkah-langkah pengukuran yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, tabulasi data dilakukan menggunakan dua aplikasi utama, yaitu Microsoft Excel dan IBM SPSS versi 20.

e. Tahap Pengujian Kualitas Data

Sebelum melakukan analisis data, ada dua jenis uji yang harus dilaksanakan: uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian, serta uji asumsi. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan rumus Aiken's V dan korelasi product moment. Sementara itu, uji asumsi tidak dilakukan karena penelitian ini menggunakan total sampling akibat jumlah populasi yang kecil (kurang dari 100). Menurut Saifudin, uji normalitas memerlukan setidaknya 250 sampel atau lebih untuk valid.⁷⁸ Selain itu, data dalam penelitian ini bersifat nominal dan ordinal, yang termasuk dalam data non-parametrik, sehingga tidak memerlukan banyak asumsi atau dapat dikatakan *distribution free*.⁷⁹

f. Tahap Mendeskripsikan Data

Tahap ini juga dikenal sebagai tahap analisis data. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan menggunakan dua metode: Analisis Deskriptif dan Analisis Inferensial. Menurut Jakni, analisis deskriptif

⁷⁸ Saifudin, *Penelitian Eksperimen dalam Psikologi*, 288

⁷⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 150.

adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan data tanpa bertujuan untuk membuat generalisasi, seperti melalui penyajian data dalam bentuk tabel, grafik, diagram, persentase, frekuensi, mean, median, modus, dan deviasi standar. Di sisi lain, analisis inferensial adalah metode yang menggunakan rumus tertentu untuk menarik kesimpulan yang bersifat umum, seperti penerapan rumus uji t, uji f, dan metode lainnya.⁸⁰

Pertama analisis deskriptif, pada penelitian ini metode analisis tersebut digunakan untuk melihat kondisi stres yang dialami santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihini Yogyakarta. Kedua, analisis inferensial pada penelitian ini digunakan untuk melihat efektif tidaknya perlakuan dengan mengujikan nilai output *pre-test* dan *post-test*. Sebelum itu, peneliti harus menentukan posisi data apakah termasuk dalam statistik parametrik atau non-parametrik.

Statistik parametrik memiliki ciri-ciri yaitu data harus terdistribusi normal (lolos uji asumsi), data bersifat interval-rasio dan sampel yang digunakan besar yaitu minimal 250 sampel sehingga dapat lolos uji asumsi.⁸¹ Sedangkan referensi lain menyebutkan, sampel dikatakan besar apabila lebih dari 150 sampel.⁸² Sebaliknya, statistik non-parametrik digunakan apabila jumlah sampel sedikit, data bersifat nominal dan ordinal dan tidak terdistribusi normal (tidak lolos uji asumsi).

⁸⁰ Jakni, *Metodologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan*, 101.

⁸¹ Saifudin, *Penelitian Eksperimen dalam Psikologi*, 288.

⁸² Dyah Budiastuti dan Agustinus Bandur, *Validitas Dan Reliabilitas Penelitian dengan Analisis NVIVO, SPSS dan AMOS*, (Mitra Wacana Media, 2018), 50.

Sebagaimana yang telah disampaikan pada sub bab populasi dan sampel, jenis sampling yang digunakan adalah total sampling dikarenakan jumlah populasi relatif sedikit yaitu berjumlah 36 orang sehingga termasuk pada kategori statistik non- parametik. Dalam rangka mengukur output *pre-test* dan *post-test* dalam satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol, penelitian ini menggunakan teknik *Wilcoxon* dengan aplikasi *IMB SPSS versi 20*.

g. Tahap Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini dibuat dengan mengacu pada teori yang digunakan, yaitu *cinema therapy* efektif untuk menurunkan stres akademik santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta cabang pusat (H_a). Dalam rangka menilai suatu hipotesis, dibutuhkan uji statistik pada data sehingga dapat menentukan apakah hipotesis tersebut ditolak atau diterima. Adapun pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat hasil *test statistik* pada uji *Wilcoxon*. Pada tabel test statistik *Wilcoxon*, ada dua nilai yang muncul yaitu nilai *Z*-hitung dan *Asymp.Sig.(2 tailed)*. Nilai pada tabel *Z*-hitung menunjukkan besaran perbedaan antara dua pengukuran (*pre-test* dan *post-test*) dalam satu kelompok, sedangkan nilai *Asymp.Sig.(2 tailed)* menunjukkan signifikansi perbedaan antar dua pengukuran. Pengujian hipotesis dapat dilakukan berdasarkan pengambilan keputusan: jika nilai *Asymp. Sig. (2*

tailed) < 0,05 maka hipotesis (H_a) diterima, jika nilai *Asymp. Sig. (2 tailed)* > 0,05 maka hipotesis (H_a) ditolak.⁸³

H. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan pembaca dalam memahami dan mengeksplorasi penelitian ini, peneliti menyusun sistematika pembahasan sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan, yang mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, hipotesis penelitian, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II: Konsep mendetail mengenai dua variabel, yaitu *cinema therapy* dan stres akademik. Serta informasi lengkap mengenai Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta.

BAB III: Hasil penelitian, yang menjelaskan proses *cinema therapy* dalam mengurangi stres akademik santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta.

BAB IV: Pembahasan hasil penelitian.

BAB V: Penutup, yang mencakup kesimpulan penelitian, saran, dan penutup.

⁸³ Saifudin, *Penelitian Eksperimen dalam Psikologi*, 311.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta cabang pusat mengalami stres akademik dengan kategori sedang 27 orang dan tinggi 9 orang. Stres akademik pada santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta cabang pusat disebabkan oleh **tekanan** (75%) meliputi: banyaknya mata pelajaran yang harus dipelajari (79%), tugas sekolah yang menumpuk (76%), kegiatan pondok (72%), kompetisi mendapatkan nilai tinggi (72%); **konflik** (73%) yang meliputi: kesulitan dalam menentukan jurusan antara jurusan yang diminati atau jurusan yang memiliki prospek kerja yang baik (79%) dan kesulitan menentukan kegiatan yang lebih penting antara dilakukan ekstrakurikuler peminatan dan kegiatan pribadi (74%); **perubahan** (73%) yang meliputi: tinggal jauh dari orang tua (78%), tinggal dipondok pesantren (71%) dan perubahan-perubahan dalam kegiatan belajar (70%). **frustasi** (71%) meliputi: kurangnya sumberdaya berupa fasilitas belajar (78%), tidak adanya kesempatan untuk berprestasi (78%), hambatan karena keterbatasan pada kemampuan santriwati (76%), dan masalah dalam sehari-hari (71%); **pemaksaan diri** (70%) meliputi: menemukan solusi dengan mengandalkan diri sendiri (79%), mengikuti teman dalam berperilaku (71%), mengikuti keinginan orangtua dalam menentukan jurusan (70%) dan tugas sekolah yang menumpuk akibat ditunda (70%);.

Stres akademik yang dialami oleh santriwati Pondok Pesantren Darul Muslih Yogyakarta cabang pusat menimbulkan **reaksi emosional** (68%) yang ditandai dengan perasaan mudah marah (72%); **reaksi kognitif** (68%) yang ditandai dengan ketidakmampuan indentifikasi stres (67%), ketidakmampuan pencarian solusi terhadap masalah (61%) dan ketidak mampuan penerapan solusi (74%); **reaksi perilaku** (60%) yang ditandai dengan tindakan menarik diri dari sosial atau menyendiri (74%) dan **reaksi fisik** (68%) yang ditandai dengan perasaan lelah yang luar biasa saat mendengarkan penjelasan guru yang membosankan (67%) dan nafsu makan yang bertambah (67%).

Setelah mengetahui kondisi stres akademik santriwati Pondok Pesantren Darul Muslih Yogyakarta cabang pusat, peneliti memberikan *treatment* yaitu *cinema therapy*. Kegiatan menonton film dalam proses *cinema therapy* dilakukan sebanyak 3 kali dengan 3 film yaitu: Gifted Hands: The Ben Carson Story, The Greatest Showman dan Luck. Selanjutnya, peneliti melakukan *post-test* untuk mengetahui adanya penurunan stres akademik pada santriwati Pondok Pesantren Darul Muslih Yogyakarta cabang pusat.

Berdasarkan hasil analisis perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* ditemukan bahwa skor hasil *pre-test* adalah 4749 dengan rata-rata 131,92 sedangkan pada hasil *post-test* adalah 3719 dengan rata-rata 103,31. Hal ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan antara sebelum dan sesudah melakukan *cinema therapy*. Kemudian pada uji *wilcoxon* dengan jumlah 36 orang santriwati menunjukkan adanya *negative rank* dengan *mean rank* 18,50 dan total rank 666,00 sedangkan pada nilai *positive rank* memperoleh nilai 0.

Hal ini menunjukkan bahwa adanya perubahan antara skor *pre-test* dengan skor *post-test* dimana skor *post-test* lebih kecil daripada skor *pre-test*. sedangkan pada tes statistik *wilcoxon* ditemukan bahwa hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* memiliki nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* sebesar 0,000 yangmana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dalam pengujian hipotesis diputuskan bahwa H_a dapat diterima. Berdasarkan perbandingan skor dan hasil uji *wilcoxon* maka dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan skor antara sebelum dan sesudah *treatment*, yang mana hal tersebut membuktikan bahwa *cinema therapy* efektif untuk menurunkan stres akademik santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta cabang pusat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian lapangan secara langsung di Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta cabang pusat, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan, yaitu:

1. Bagi Pengasuh

Melihat banyaknya santriwati yang mengalami stres akademik, peneliti menyarankan agar menyediakan layanan konseling di pondok pesantren Darul Muslihin Yogyakarta di setiap cabangnya. Pengasuh Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta juga dapat mempertimbangkan agar *cinema therapy* dapat diterapkan di pondok pesantren yang dilakukan setiap minggunya sebagai bentuk usaha pencegahan atau penyembuhan stres akademik pada santriwatinya.

2. Bagi Pengurus

Bagi pengurus, peneliti menyarankan untuk membangun kedekatan kepada santri/ santriwati pondok pesantren Darul Muslihin Yogyakarta agar terjalin kepercayaan satu sama lain. Hal ini dapat memudahkan santri/ santriwati dalam mencurahkan isi hati atau meminta bantuan ketika mengalami stres. Peneliti juga menyarankan agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi mengenai stres akademik sehingga dapat membantu penanganan stres akademik pada santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta.

3. Bagi Pengajar

Bagi pengajar khususnya pengajar di kajian malam untuk mengembangkan kreativitas metode pengajaran agar santri/ santriwatinya tidak mudah jenuh saat belajar. Mengingat banyaknya aktivitas akademik yang dilakukan santri/ santriwati pondok pesantren, peneliti menyarankan agar pengajar mungkin dapat mengurangi materi pelajaran agar tidak memberatkan proses belajar santri/ santriwati Pondok Pesantren Darul Muslihin Yogyakarta.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Berdasarkan kekurangan dan kendala dalam penelitian ini, bagi peneliti selanjutnya peneliti menyarankan untuk menggunakan desain quasi eksperimen agar hasil penelitian dapat membuktikan secara konkrit bahwa keefektifan *cinema therapy* murni dari kegiatan *cinema therapy* tanpa adanya pengaruh dari luar variabel. Kemudian dalam penerapan *cinema therapy*,

peneliti menyarankan untuk menggunakan grup kecil agar memudahkan penentuan film dan pengamatan selama proses terapi. Namun apabila dalam 1 kelompok berjumlah lebih dari 15 orang maka peneliti sarankan untuk menggunakan asisten penelitian untuk mempermudah peneliti dalam melaksanakan proses *cinema therapy*.



DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Abdullah, Ma'ruf. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015.
- Al-Fathoni, Muhammad Ali Mursyid, dan Dani Manesah. *Pengantar Teori Film*. Yogyakarta: Deepublish, 2020.
- Ali, Siddin, dan Khaerudin. *Evaluasi Pembelajaran*. Makassar: Badan Penerbit UNM, 2014.
- Alizamar, dan Nasbahry Couto. *Psikologi Persepsi dan Desain informasi: Sebuah kajian Psikologi Persepsi, Prinsip Kognitif untuk Kependidikan dan Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: Media Akademi, 2016.
- Arifianto, Ervan Yogi, Agung Pambudi, Dzulfikar Fauzi dan Laksminta Sasti. *Modul Pelatihan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*. Yogyakarta: ITTC PTIPD UIN Sunan Kalijaga, 2018.
- Aryani, Farida. *Stres Belajar: Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. Palu: Edukasi Mitra Grafika, 2016.
- Aryani, Farida. *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Palu: Edukasi Mitra Grafika, 2016.
- Az- Zahrani, Musfir bin Said. *Konseling Terapi*. Sari Nurlita dan Mifathul Jannah (terj.). Jakarta: Gema Insani Press, 2005.
- Benson, Herbert, dan William Proctor. *Keimanan Yang Menyembuhkan: Dasar-Dasar Respons Relaksasi*. Nurhasan (terj.). Bandung: Kaifa, 2001.
- Breitenbach, Michael, Elisabeth Kapferer and Clemens Sedmak. *Stress and Poverty: A Cross-Disciplinary Investigation of Stress in Cells, Individuals, and Society*. Switzerland: Springer, 2021. Aline Drapeau, Alain Marchan and Dominic Prévost, Beaulieu. "Epidemiology of Psychological Distress". Luciano L'Abate (ed.). *Mental Illnesses- Understanding, Prediction and Control*. London: IntechOpen, 2012.
- Budiastuti, Dyah, dan Agustinus Bandur. *Validitas Dan Reliabilitas Penelitian dengan Analisis NVIVO, SPSS dan AMOS*. Mitra Wacana Media, 2018.
- Bukar, Aisha, Abdulsalam Abdullah, Jacinta A Opara, Abdulkadir M. and Abdulazeez Hassan. "Catharsis as a therapy: an overview on health and human development". Jacinta A. Opara (ed.). *Outlook on Human*

Capacity Building and Development: A Handbook of Research in Honour of Professor Ibrahim Njodi. Nigeria: University of Maiduguri Press, 2019.

Butera, Fabrizio, Wojciech Świątkowski, Benoît Dompnie. "Competition In Education". S. Garcia, A. Tor, & A. Elliot (ed.). *The Oxford Handbook On The Psychology Of Competition*. New York, NY: Oxford University Press, 2021.

Buuse, Maarten van den, and Matthew W. Hale. *Stress: Physiology, Biochemistry, and Pathology*. London: Academic Press, 2019. Volume 3.

Cremers, Agus. *Tahap-tahap Perkembangan Kepercayaan menurut James W. Fowler: Sebuah Gagasan Baru Dalam Psikologi Agama*. Kanisius: Yogyakarta, 1995.

Creswell, John W. *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif Dan Campuran*. Achmad Fawaid dan Rianayati Kusmini Pancasari (terj.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019. Edisi 4.

Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.

Fahham, Achmad Muchaddam. *Pendidikan Pesantren: Pola pengasuhan, Pembentukan Karakter dan Perlindungan Anak*. Jakarta: Publica Insitute Jakarta, 2020.

Fiah, Rifda El. *Perkembangan Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Anak*. Depok: Rajawali Press, 2020.

Folkman, Susan. *Stres: Appraisal And Coping,* ed. Marc D. Gellman, *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Switzerland: Springer Nature Switzerland AG, 2020. 1 Edition.

Greenberg, Melanie. *The Stress-Proof Brain : Master Your Emotional Response To Stress Using Mindfulness And Neuroplasticity*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2017.

Gunawan, Adi W. *Genius Learning Strategy*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2004.

Haddade, Hasyim. *Dinamika Madrasah Di Indonesia Dari Era Kolonial ke Era Digital*. Makassar: Pustaka ALMAIDA, 2023.

Hardani. dkk. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020.

Hidayat, Dede Rahmat. *Konseling di sekolah: Pendekatan- pendekatan Kontemporer*. Jakarta: PrenadaMedia Group, 2018.

Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkebangan*. Jakarta: Kencana, 2011.

- Jakni, *Metodologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Kompri. *Manajemen dan Kepemimpinan Pondok Pesantren*. Jakarta: PrenadaMediagrup, 2018.
- Latipun. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press, 2004. Edisi 2.
- Lazarus, Richard S. and Susan Folkman. *Stress, Appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Machali, Imam. *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Menganalisis Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.
- Madyawati. *Strategi Pengembangan Bahasa pada Anak*. Jakarta: Pranedamedia Group, 2016.
- Mahmud, Alimudin, dan Kaustiah Sunarty. *Mengenal Teknik- teknik bimbingan dan konseling*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Makassar, 2012): 13.
- McMurtry, Jerry R., dan Doris D. Humphrey. *Quick Skill: Pengambilan Keputusan dan Pemecahan Masalah*. Dewi Rahmawati (terj.). Jakarta : PT Indeks, 2010.
- Munawaroh, D. *Penyajian Cinematherapy untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri*. Tesis Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam, UIN Sunan Kalijaga (2022).
- Neliwati. *Pondok Pesantren Modern: Sitem Pendidikan, Manajemen dan Kepemimpinan*. Depok: Rajawali Press, 2019.
- Nurhayati, Eti. *Psikologi Perempuan Dalam Berbagai Prespektif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018. Edisi 2.
- Patimah, Siti. *Manajemen Stres Dalam Prespektif Islam*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Patimah, Siti. *Manajemen Stres Prespektif Pendidikan Islam*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Prasetya, Ahmad, dan Made Sonny Gunawan. *Mengelola Emosi*. Yogyakarta: K-Media, 2018.
- Priadana, Sidik, dan Denok Sunarsi. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang: Pascal Books, 2021.
- Purwoko, Budi. *Pendekatan Konseling*. Banyumas: Pena Persada, 2020.

- Rahman, Agus Abdul. *Metode Penelitian Psikologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016.
- Rakhmat, Jalaludin. *Psikologi Agama: Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip- Prinsip psikologi*. Jakarta; Rajawali Press, 2012.
- Ramayulis. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia, 2002.
- Saifudin, Ahmad. *Penelitian Eksperimen Dalam Psikologi*. Jakarta: PrenadaMedia Group, 2019.
- Santrock, John W. *Remaja*. Benedictine Widyasinta (terj.). Jakarta:Erlangga, 2007. Edisi 11.
- Serafino, Edward P., and Timothy W. Smith. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons Inc., 2012. Edisi 7.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Soesilo,Tritjahjo Danny. *Ragam dan Prosedur Penelitian Tindakan*. Salatiga: Satya Wacana University Press, 2019.
- Solomon, Gary. *Reel Therapy: How Movies Inspire You To Overcome Life's Problems*. New York: Lebhar Friedman Books, 2001.
- Solomon, Gary. *Reel Therapy: How Movies Inspire You To Overcome Life's Problems*. New York: Lebhar Friedman Books, 2001.
- Solso, Robert L., Otto H. Maclin dan M. Kimberly Maclin. *Psikologi Kognitif*. Mikael Rahardanto dan Kristanto Batuadji (terj.). Jakarta: Erlangga, 2007.
- Sugiono. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA, 2019.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, 2017.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung :Alfabeta CV, 2017.
- Supratiknya. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dalam Psikologi*. Yogyakarta: NUniversitas Sanata Dharma, 2015.
- Swarjana, I ketut. *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepusan*,

Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan – Lengkap dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, dan Contoh Kuesioner. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2022.

Taslim, Rian, dan Ardhia Redina Cahyani. *Stres Akademik dan Penanganannya.* Guepedia.com, 2021.

Trianton, Teguh. *Film Sebagai Media Belajar.* Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013.

Undang- Undang Dasar Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Bab VI bagian satu pasal 14, 15, 16.

Wahdi, Amirah Ellyza. *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian,* Dita Azka Nadhira (terj.). Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi UGM, 2022.

Wahyuni, Sri Eka, Wardiyah Daulay dan Mahnum Laylan Nasution. *Cognitive Behavior Therapy.* Medan: USU Press, 2019.

Wolz, Birgit. *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation.* Colorado: Glenbridge Publishing, 2004.

Yaumi, Muhammad, dan Nurdin Ibrahim. *Pembelajaran Berbasis Kecerdasan Jamak (Multiple Intelligences): Mengidentifikasi dan Mengembangkan Multitalenta anak.* Jakarta: PrenadaMedia Group, 2013.

Zoebazary, M. Ilham. *Kamus Televisi & Film.* Jember: Paguyuban Pandhalungan Jember, 2016.

JURNAL

Aisa, Anna, Iswatun Hasanah dan Sri Rizqi Wahyuningrum. "Self- Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring." *Pamomong: Jurnal Of Islamic Educational Counseling* 2 No 2 (2021): 136- 153.

Alpasino, Izhar Salim dan Riama Al Hidayah. "Adaptasi Akademik Oleh Siswa Di Lingkungan Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak." *JPPK: Jurnal Pendidikan dan Pemeblajaran Khatulistiwa* 8 No.3 (2013).

Andini, Intan Restu. "Efektivitas *Cinema therapy* Dalam Membangun Body Image Pada Siswi Kelas X Smti Yogyakarta." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5 No 9 (2019): 659- 668.

Andtiyani, Juli. "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis." *Jurnal At- Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam* 2 No. 2 (2019): 37- 55.

- Anggraini, Fika Tri. "Peran Hormon Serotonin Dalam Fungsi Memori: Sebuah Studi Literatur." *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7 No 1 (2023): 1541- 1546.
- Anwar, Khoirul, Nirwanto Maruf, Yudhi Arifani and Marwa Mansour. "Affective Factors And Eustress-Distress Of Nursing English Students: A Comparison Analysis." *Journal Of English Educators Society* 8, Issue 1 (2023): 1- 10.
- Aprilia, Rizki, Aat Sriati, Sri Hendrawati. "Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja." *JNC: Journal Nursing Care* 3, No 2 (2020): 41- 53.
- Armayanti, Luh Yenny, Putu Dian Prima Kusuma Dewi dan Putu Sukma Megaputri. "Upaya Penurunan Stress Akademik Pada Anak Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid 19 Melalui Pembelajaran Sistem Coding Membuat Game." *Jurnal Pengabdian Kesehatan* 5 No 1 (2022): 55- 64.
- Baga, Magdalena. "Dua Sisi Kepribasian Bertolak Belakang: Psikoanalisis Freudian dalam Novel Deviasi Karya Mira W." *Jurnal Ideas* 7 No 2 (2021): 87- 108.
- Barseli, Mufadhal, Riska Ahmad dan Ifdil Ifdil, "Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar." *J.Edu:Jurnal Education* 4 No 1 (2018): 40- 47.
- Barseli, Mufdhal, Ifdil Ifdil dan Linda Fitria. "Stres Akademik Akibat Covid-19." *JPGI: Jurnal Pendidikan Guru Indonesia* 5 No. 2 (2020): 95- 99.
- Bau, Nur Alvira, Laksmyn Kadir dan Ramly Abudi. "Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil." *Jambura Journal of Epidemiology* 1 No 1 (2022): 29- 37.
- Bienertova-Vasku, Julie, Peter Lenart, and Martin Scherlinger. "Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same?." *BioEssay* 42 Issue 7 (2020): 1- 5.
- Bunaiya. "Perilaku Adiktif Terhadap Game Player Unknomwn's Battle grounds (PUBG)." *Aceh Anthropological Journal* 3 No. 2 (2019): 177- 189.
- Bustamam, Mutia. "Karakteristik Anak Usia Pendidikan Menengah." *Jurnal Al-Fikrah* 11 No. 1 (2021): 21.
- Carnicer, Jose Gustems, Caterina Calderón and Diego Calderón-Garrido. "Stress, Coping Strategies And Academic Achievement In Teacher Education

Students.” *European Journal of Teacher Education* 42 Issue 3 (2019): 375- 390.

Dinata, Willya, Wahyudi dan Zulian Fikry. “Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Burnout Akademik pada Peserta Didik.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7 No.1 (2023): 1438- 1445.

Durrotunnisa, Mardi Lestari dan Ridwan Syahrani. “Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Simbolik untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Daring Siswa.” *Jurnal Basicedu* 7 No 1 (2023): 351- 362.

Dwi Amalia Ramadhan, Darwin Karim dan Wan Nishfa Dewi. “Hubungan Stres Akademik dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Tingkat Pertama.” *JOM FKp* 9 No 1 (2022): 171- 179.

Fauziyah, Siti, Tita Rosita dan Ardian Renata Manuardi. “Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Cinema therapy* untuk menurunkan Konformitas Perilaku membolos siswa SMP Negeri 2 CIPEUNDEUY.” *FOKUS* 7 No 2 (2024): 140- 150.

Fitria, Linda dan Ananda Maha Putri, “Model Bimbingan Kelompok Dengan Art Therapy Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Mengikuti Perkuliahan Daring Dalam Kondisi Pandemi (Covid-19).” *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 8 No. 1 (2022): 53-57.

Fitriani dan Abas Rudin. “Faktor- Faktor Penyebab Rendahnya Efikasi Diri Siswa.” *Jurnal Bening* 4 No. 2 (2020): 1-8.

Gadzella, Bernadette M. and William G. Masten. “An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory.” *American Journal Of Psychological Research* 1 Issue 1 (2004), 1- 10.

Gadzella, Bernadette M., Mustafa Baloglu, William G. Masten and Qingwei Wang. “Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised.” *Journal of Instructional Psychology* 39 No 2 (2012): 82- 91.

Gulzar, Isra, Zarafshan Ashraf and Abdullah Mehmood. “Workplace Distress and Eustress among Teachers during the Pandemic.” *Open Journal of Social Sciences* 10 Issue 11 (2022): 156- 176.

Halimah, Cita Hermitha Noor, Purwati dan Lianasari. “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Kognitif Behavior Therapy Berbasis *Cinema therapy* Untuk Mengurangi Dekadensi Perilaku Moral.” Paper dipresentasikan dalam acara *Prosiding 14th University Research Colloquium (Urecol): Seri Pendidikan di Lembaga Penelitian dan*

Pengabdian Masyarakat (LPPM) Sekolah tinggi ilmu ekonomi Muhammadiyah Cilacap, tanggal 25 September 2021. 391-399.

- Harivmah,Venni, Muhammad Anas dan Syamsul Bachri Thalib. “Penerapan Teknik Modeling Simbolik Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gowa.” *PINISI Journal Of Art, Humanity And Social Studies* 3 No 3 (2023): 113- 121.
- Hasibuan, Muhammad Taufik Daniel dan Hendry Kiswanto Mendrofa. “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Stres Belajar Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Medan.” *JKF: Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi* 2 No 1 (2019): 42-46.
- Hasri,Ummu Kalsum, Sulaiman Samad dan Suciani Latif. “Kejenuhan Belajar Siswa dan Penanganannya: Studi Kasus Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Sidrap,” *PINSI Jorunal Of Education* 3 No. 3 (2023): 130- 148.
- Hertanto, Eko. “Perbedaan Skala Likert Lima Skala Dan Modifikasi Likert Empat Skala.” *Jurnal Metodologi Penelitian* 1 No 1 (2017): 1- 4;
- Hidayat, Tatang, Ahmad Syamsu Rizal dan Fahrudin. “Peran Pondok Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam di Indonesia.” *Ta’dib: Jurnal Pendidikan Islam* 7 No. 2 (2018): 461- 472.
- Hidayati, Lina Nur dan Mugi Harsono. “Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi.” *Jurnal Ilmu Manajemen* 18 No. 1 (2021): 20- 30.
- Jannah, Anisa Binta Nur, Ma’rifatin Indah Kholili dan Rian Rokhmad Hidayat. “Stres Akademik dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh: Perbedaan Gender.” *JPK: Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* 6 No 1 (2022): 35-48.
- Jatmiko, Henrikus Tri dan Santi Esterlita Purnamasari, “Pengaruh Teknik Music And Imagery Dalam Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres akademik Pada Mahasiswa.” Paper dipresentasikan dalam acara *Prosiding Seminar Nasional 2022 Fakultas Psikologi Universitas Mercu buana Yogyakarta*, tanggal 19 Februari 2022.
- Joels, Marian and Tallie Z. Baram. “The Neuro-Symphony Of Stress.” *Nat Rev Neurosci* 10 Issue 6 (2009): 459-466.
- Joseph, Arul Edward. “Reel Therapy:Using Movie in Counselling and Psychotherapeutic Practice.” *International Journal of Scientific & Engineering Research* 6 Issue 8 (2015): 2100- 2108.

- Juhamzah, Sulfiani, Widyastuti dan Ahmad Ridfah. "Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Strata 1." *Jurnal Psikologi Talenta* 4 No 1 (2018): 90- 101.
- Kaur, Gujrit, "Frustration Among Adolescents In Relation To Their Academic Achievement." *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)* 7 Issue 2 (2019): 34-.40.
- Kuning, Abdul Halim. "Takwa Dalam Islam." *ISTIQRA'* 6 No 1 (2018): 103- 110.
- M, Khusnul Khotimah, Sri Redjeki dan Tri Leksono Prihandoko. "Efektivitas Cinema Therapy dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self-Efficacy Karir Siswa Kelas12 SMK Teuku Umar Semarang." *Emphaty Cons: Journal of Guidance and Counseling* 4 No 1 (2022): 1-6.
- Macías, Arturo Barraza and Gonzalo Arreola Medina. "Academic Stress Symptoms In Students Of Higher Education And The Relation With Variable Sex." *International Journal of Multidisciplinary Education and Research* 2 Issue 5 (2017): 50- 56.
- Maretha, Tresyana, Romia Hari Susanti dan Eva Kartika Wulansari. "Keefektifan Teknik *cinema therapy* Untuk Meningkatkan Sikap Altruistik Siswa Kelas VIII DI SMPN 1 Gondanglegi Kabupaten Malang." *Jurnal Konseling Indonesia* 5 No. 2 (2020): 54- 61.
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1 No. 2 (2017): 101- 107.
- Maryanti, Ardila, Yusak Hudiyono dan Alfian Rokhmansyah. "Alih Wahana Pada Alur Film Posesif Sutradara Edwin Ke Novel Posesif Karya Lucia Priandarini." *Ilmu Budaya; Jurnal Bahasa, Sastra, Seni dan Budaya* 6 No 3 (2022): 1130- 1132.
- Maslahah, Wafiyatu, Lailatul Rofiah dan Rifky Maulana. "Implementasi Media Film Animasi Pada Pembelajaran Sejarah Indonesia Untuk Meningkatkan Visual-Spatial Intelegence." *Media Bina Ilmiah* 16 No 1 (2021): 6013-6020.
- Meilani, I Putu Karunia dan David Hizkia Tobing. "Dampak konformitas teman Sebaya pada Remaja: Systematic Review." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3 No. 5 (2023): 2544–2559.
- Nikmarijal, Cece Rakhmat, Ahman Ahman, Nandang Rusmana dan Ifdil Ifdil. "Model bimbingan dan konseling menggunakan cinematherapy untuk

- mereduksi keyakinan negatif.” *Jurnal IICET: Jurnal Konseling dan Pendidikan* 10 No 1 (2022): 100- 104.
- Nurdin, Fasha Nabila Azhari, Ahmad Munjirin, Fira Ayu Yustia, Chusnul Khotima, Iswinarti dan Diah Karmiyati, “Mengulik Manfaat *Self-Disclosure* Bagi Remaja.” *Afeksi Jurnal Psikologi* 2, No. 2 (2023): 245-253.
- Nurhasanah dan Nurus Sa’adah. “Stres Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19: Studi Pada Bimbel Cadiak Pandai Kabupaten Solok.” *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 10 No 2 (2021): 129-146.
- Nursolehah, Rismayanti dan Rahmiati. “Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Basicedu* 6 No 4 (2022): 6703- 6712.
- O’Connor, Daryl B., Julian F. Thayer and Kavita Vedhara, “Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes.” *Annual Review of Psychology* 72 Issue 1 (2021): 663- 668.
- Oktavia, Wildani Khoiri, Rahmah Fitroh, Hastin Wulandari dan Fitri Feliana. “Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik.” dipresentasikan dalam acara *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, tanggal 08 Agustus 2019.
- Pascoe, Michaela C., Sarah E. Hetrick and Alexandra G. Parker, “The Impact Of Stress On Students In Secondary School and Higher Education,” *International Journal of Adolescence and Youth* 25 Issue 1 (2020): 104-112.
- Pertiwi, Gayatri Adhicpita. “Pengaruh Stres Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik.” *Psikoborneo* 8 No 4 (2020): 738-749.
- Pragholapati, Andria, Tirta Adikusuma Suparto, Asih Purwandari Wahyoe Puspita dan Afianti Sulastri. “Indonesian Adaptation Of The Student-Life Stress Inventory: Psychometric Properties And Factor Structure.” *Jurnal Nurshing Update* 12 No 3 (2021): 36- 47.
- Pranatawijaya, Viktor Handrianus, Widiatry, Ressa Priskila, Putu Bagus Adidyana Anugrah Putra. “Pengembangan Aplikasi Kuesioner Survey Berbasis Web Menggunakan Skala Likert dan Guttman.” *Jurnal Sains dan Informatika* 5 No 2 (2019): 128- 137.

- Prasetyo, Dedi, Abu Bakar dan Nurbaity. "Terapi Musik Mengurangi tingkat Stres Akademik SMA Negeri 5 Banda Aceh." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 3 No 3 (2018): 120- 132.
- Prayoga, Ari, Irawan dan A. Rusdiana. "Karakteristik Program Kurikulum Pondok Pesantren." *Jurnal Al- Hikmah* 2 No. 1 (2020): 77- 86.
- Pridandi, Pirhad dan Nadia Nur Afwana Yuyaina. "Urgensi Teknik Relaksasi dan Katarsis Dalam Menurunkan Stres Pengasuhan Anak." *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi* 4 No 1 (2023): 1-7.
- Purnama, Chandra Yudistira. "Pentingnya Pengambilan Keputusan Karir Pada Remaja." Buletin KPIN (Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara) 10 No.4 (2024). <https://buletin.k-pin.org/index.php/daftar-artikel/1470-pentingnya-pengambilan-keputusan-karir-pada-remaja>.
- Rachman, Rio Febriannur. "Representasi Dalam Film." *Jurnal Paradigma Madani* 7 No 2 (2020).
- Rahmawati, Farida Nur. "Relaksasi otot Progresif Terhadap Penurunan Ringkat Stres Akademik." *JURNAL PLAKAT: jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat* 3 No 2 (2021): 220-229.
- Ramadanti, Magfirah, Cici Patda Sary dan Suarni. "Psikologi Kognitif (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia)." *ALDIN: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 8 No 1 (2022): 56- 69.
- Ramadhani, Nadia and Trias Mahmudiono. "Academic Stress Is Associated With Emotional Eating Behavior Among Adolescent." *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)* 16 Issue 1 (2021): 38- 47.
- Ratnasari, M. Ahkam Alwi dan Novita Maulidya Djalal, "Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Santri." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 3 No 4 (2024): 70-77.
- Renata, Dian, Hengki Satrianta, Rezky Permatasari, Anna Rufaidah, Sri utami and Afiatin Nisa. "Movie Therapy To Developing Prosocial Behavior Of Childhoods." *Fikroh: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam* 13 No. 1 (2020): 1-16.
- Rezqiana, Alifia Nuralita, Siti Maemunah dan Endang Mulyaningsih. "Pembangunan Karakter Tokoh Utama Melalui Dialog Pada FilmMusikal "The Greatest Showman." *Sense* 3 No 2 (2020): 142.

- Rifa'i, Moh., "Manajemen Ekonomi Mandiri Pondok Pesantren Dalam Mewujudkan Kualitas Layanan Pendidikan." *Profit: Jurnal Kajian Ekonomi dan Perbankan* 3 No. 1 (2019): 30-44.
- Rohayati, Nita, Aang Solahudin Anwar dan Nursumiah Hajjah. "Stres Akademik, Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Remaja Di Pesantren Raudhatul Irfan." *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* 7 No 1 (2022): 46-56.
- Rudland, Joy R., Clinton Golding and Tim J. Wilkinson. "The Stress Paradox: How Stress Can Be Good For Learning." *Medical Education* 54 Issue 1 (2020): 40- 45.
- Sari, Eva Kartika Wulan dan Lydia Marlina Kowan. "Keefektifan *Cinema therapy* untuk mengurangi Kebiasaan mengonsumsi Minuman Keras Mahasiswa Maumere Universitas PGRI Kanjuruhan Malang." *Jurnal Konseling Indonesia* 8 No 2 (2023): 43-48.
- Shasra, Said Farhan. "Gambaran Homesickness Siswa Baru Di Pondok Pesantren." *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 9 No 4 (2022):1247- 1252.
- Suminar, Ai dan Alfian Ashshidiqi. "Mengembangkan Kecerdasan Logika Matematika Dengan Menggunakan Media Realia Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Negeri Pembina." *Jurnal Jendela Bunda* 7 No 2 (2020): 25.
- Supiarsa, Hery. "Fungsi Musik di Dalam Film: Pertemuan Seni Visual dan Aural." *Cinematology: Journal Anthology of Film and Television Studies* 2 No 1 (2022): 78- 87.
- Suwanto, Insan dan Athia Tamyizatun Nisa. "*Cinema therapy* Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok." *Proceedings Jambore Konseling* 3 (2017): 147- 152.
- Suwanto, Insan. "Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Teknik Bibliotherapy Sebagai Intervensi dalam Konseling Kelompok." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 4 No 1 (2020): 43- 47.
- Syafe'i, Imam. "Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter." *Al- Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 8 (2017): 61- 82.
- Syafwan, Abdul Latif dan Nurussakinah Daulay. "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kecanduan Media Sosial Dan Implikasinya Terhadap

Bimbingan Dan Konseling.” *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7 No. 2 (2023): 441- 449.

Wardhani, Rieska Cendra Ayu, Sitti Murdiana dan Ismalandari Ismail. “Efektivitas Teknik *Cinema therapy* untuk Menurunkan Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.” *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2 No 2 (2024): 42- 49.

Yurisna, M. Harwansyah Putra Sinaga. “Group Counseling Using *Cinema therapy* Techniques to Reduce the Intensity of Social Media Use in High School Students.” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 13 No 1 (2024): 18-29.

Yusfika, Nur Afifah, Gamy Tri Utami dan Reni Zulfitri, “Masalah Psikososial: Stres Pada Siswa Sekolah Asrama (Boarding School): Literature Review.” *JOM FKp* 9 No 1 (2022): 247- 257.

Yusuf, Nur Mawakhira dan Jannatul Ma’wa Yusuf. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.” *Psyche 165 Journal* 13 No.02 (2020): 142- 149.

WEB

Kamelia dan Karian Terry. “Masalah Psikologis 2 Tahun Pandemi Covid Di Indonesia: Swaperiksa PDSKJI maret 2020- maret 2022.” <http://pdskji.org/home>. Diakses pada tanggal 8 september 2022.

Setyaningrum, Roosdiana dan Pramudika R. Hapsari. “Infografis Telekonseling Gratis Bakti Psikologi Klinis untuk Bangsa 2022.” <https://www.ipkindonesia.or.id/-informasi-ipk-indonesia/2022/10/-infografis-telekonseling-gratis-bakti-psikolog-klinis-untuk-bangsa/>. Diakses pada tanggal 8 september 2022.

Shafir, Hailey. “Eustress vs Distress: Positive & Negative Types of Stress.” <https://www.choosingtherapy.com/eustress-vs-distress/>. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2023.

Tim Medis Siloam Hospital. “Mengenal Stress Eating, Keinginan Makan Berlebih saat Stres.” <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/mengenal-stress-eating>. Diakses pada tanggal 24 Juli 2024 pukul 16.23 WIB.

Wolz, Brigitz. “*cinema therapy*: Using the Power of Imagery in Films for the Therapeutic Process.”

<http://www.shamonjgifts.com/wpcontent/uploads/2011/11/-cinema-therapy>. Diakses pada tanggal 28 oktober 2023

