

EFEKTIVITAS SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA REMAJA DI SMP DARUL HIJRAH PUTRI
EFFECTIVENESS OF ZUMBA GYMNASTICS ON DECREASING ACADEMIC STRESS IN ADOLESCENTS AT SMP DARUL HIJRAH PUTRI

Riana Khairul¹, Marina Dwi Mayangsari², dan Rusdi Rusli³

*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat JL. A. Yani
Km. 36 Banjarbaru Kalimantan Selatan Kode Pos 70714, Indonesia*

E-mail: rianapsikologi@gmail.com

ABSTRAK

Padatnya kegiatan di Pondok Pesantren bisa menjadi sumber tekanan atau stressor pada siswinya. Stres yang terjadi dilingkungan sekolah atau pendidikan disebut dengan stres akademik. Salah satu cara untuk mengatasi stres adalah dengan melakukan aktivitas fisik yaitu senam zumba. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam zumba terhadap penurunan tingkat stres akademik pada siswi SMP. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental kuasi dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest design. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner stres akademik. Subjek penelitian merupakan siswi SMP di SMP Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri berjumlah 30 orang. Hasil analisis dari nilai uji t berpasangan menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan senam zumba pada penelitian ini. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa perlakuan senam zumba efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswi di Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri.

Kata Kunci: Senam Zumba, Stres Akademik, Pondok Pesantren

ABSTRACT

The density of activities in Islamic boarding schools can be a source of pressure or stressors for their students. A stress that occurs around the school or education environment is usually called academic stress. A way to deal with this kind of stress is to do physical activity called zumba gymnastics. This study aims to determine the effectiveness of zumba gymnastics on decreasing academic stress levels for Junior High School students. This study used quasi-experimental research methods with one group pretest-posttest research design. The instruments that is used in this study was stress questionnaire. The research subjects were 30 junior high school students at the Darul Hijrah Islamic Boarding School Putri. The results of the analysis of the value of paired test showed a decrease in academic stress levels before and after the treatment of zumba gymnastics in this study. It can be concluded that the treatment of zumba gymnastics is effective in reducing the level of academic stress on female students in the Darul Hijrah Islamic Boarding School.

Keywords: Zumba Gymnastics, Academic Stress, Islamic Boarding School

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan sejumlah perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional. Pada masa ini, para remaja mengalami masalah dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi secara bersamaan dan membutuhkan bantuan untuk mengatasi bahaya saat menjalani masa ini (Papalia, 2011).

Pada masa remaja, pendidikan adalah hal yang paling penting karena pendidikan menyiapkan remaja pada pemilihan karir di masa depan. Sekolah merupakan sarana bagi kelompok individu untuk saling berinteraksi dan sarana yang potensial dalam membentuk kepribadian individu. Khususnya pada remaja, sekolah merupakan elemen yang penting dalam proses perkembangan, terutama dalam hal perkembangan pendidikannya secara formal. Menurut UU No. 20 Tahun 2013 pendidikan formal merupakan jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas sekolah dasar, sekolah menengah dan sekolah tinggi. Menurut UU Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Pasal 30, pendidikan keagamaan dapat diselenggarakan pada jalur pendidikan formal. Salah satunya ialah sekolah berbasis pesantren.

Pondok pesantren merupakan salah satu pendidikan keagamaan yang didukung dengan asrama sebagai tempat tinggal santri secara permanen (Hidayat, 2012). Siswa pondok pesantren atau yang biasa disebut dengan santri ini tinggal dengan kyai, ustadz/ustadzah, santri dan pengasuh pesantren dengan berlandaskan nilai-nilai agama islam yang lengkap dengan norma-norma dan kebiasaannya tersendiri yang berbeda dengan masyarakat umum (Hidayat, 2012). Padatnya jadwal yang diterima para santri kemudian memberi dampak pada kehidupannya.

Setiap hari santri dibebani oleh kegiatan-kegiatan yang tidak ringan, mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali yang diatur sedemikian rupa sehingga tidak ada waktu yang terbuang dengan percuma (Pratiningrum, 2013).

Santri kelas VII atau yang biasa disebut santri baru ini sangat rentan mengalami stres dikarenakan sistem pendidikan dari pondok pesantren yang hampir berlangsung selama 24 jam dan santri sering tertekan karena adanya peraturan yang ketat di pondok pesantren (Salama, 2015). Menurut Pratiningrum (2013) masalah yang sering dihadapi santri ialah karena santri merasa jenuh dengan kegiatan yang itu-itu saja, memiliki konflik dengan teman atau ustadz, sering sakit, dll. Selain harus mengikuti kegiatan pembelajaran umum dan juga pembelajaran agama, hampir seluruh kegiatan mereka sehari-hari juga diatur oleh sejumlah peraturan, baik peraturan dari sekolah maupun peraturan dari asramanya. Tidak sedikit para santri yang kadang mengaku terlalu lelah dengan aktivitas dan banyaknya tugas yang harus diselesaikan (Pratiningrum, 2013).

Dari uraian tersebut sehingga dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang sering dihadapi santri adalah karena tidak tahan dengan sistem pendidikan di pesantren yang hampir 24 jam, peraturan yang ketat di pondok pesantren, santri merasa jenuh dengan kegiatan yang itu-itu saja setiap harinya, program-program kegiatan dan beban tugas yang diberikan kadang membuat santri lelah. Menurut Pratiningrum (2013), hal-hal yang terjadi di lingkungan sekolah atau pesantren ini yang menjadi sumber tekanan atau *stressor* sehingga menyebabkan stres pada santri. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik.

Menurut Olejnick dan Holschuh (2011) stres akademik adalah respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Wahab (dalam Adawiyah, 2016) menjelaskan mengenai penelitian kepada 350 siswa yang berasrama mendapatkan hasil bahwa 44,9% siswa mengalami stres karena *stressor* akademik. Penelitian yang dilakukan Liu (2011) kepada 368 siswa disekolah China mengemukakan bahwa 90% siswa mengalami stres akademik disebabkan karena ujian, kurang prestasi disekolah, tugas sekolah, iklim sekolah yang kurang mendukung dan ketatnya peraturan dari sekolah. Menurut Yussof (2010), lebih dari sepertiga (35,5 %) dari remaja mengalami stres karena kecemasan atau stres sekolah yang dialami remaja dan mempunyai dampak pada fisiologis, psikologis, psikososial dan juga penyesuaian akademis.

Kondisi stres atau tekanan ini dapat diubah menjadi kurang menekan apabila mengetahui bagaimana cara mengatasinya. Salah satu cara untuk mengatasi stres adalah dengan melakukan aktivitas fisik, yaitu olahraga (Papalia, 2011). Menurut Departemen Kesehatan RI (2006), olahraga terdiri dari dua jenis yaitu *aerobic* dan *anaerobic*. Olahraga *aerobic* adalah olahraga yang dilakukan secara terus menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi oleh tubuh, misalnya jalan, jogging, lari, bersepeda, senam, dansa, renang, sepak bola, dan lain-lain. Sedangkan olahraga *anaerobic* adalah olahraga dimana kebutuhan oksigen tidak dipenuhi seluruhnya oleh tubuh, misalnya angkat besi.

Senam zumba merupakan salah satu bentuk olahraga *aerobic* yang memberikan banyak manfaat. Menurut (Emmart, 2009) zumba adalah senam yang mudah dipelajari dan menyenangkan sehingga melakukan senam zumba tidak akan membosankan.

Menurut Daas (2013), senam zumba dapat membantu mengurangi level hormon stres dalam tubuh. Pengaruh jangka panjang senam zumba antara lain mengurangi stres, meningkatkan harga diri, mencegah perasaan kecemasan dan depresi dan meningkatkan kemampuan tidur. Olahraga seperti senam zumba juga dapat meningkatkan ingatan. Dengan berlatih zumba, ketahanan tubuh terhadap pelepasan kortisol meningkat dan membantu tubuh lebih kebal terhadap banyak pengaruh stres. Peningkatan pada aktivitas fisik membantu tubuh menghadapi stres fisik dan emosional dengan lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Akmal (2017) pada efek senam zumba dalam manajemen stres menunjukkan hasil bahwa dari 41 subjek mengalami penurunan level stres setelah mengikuti kelas zumba. Hal ini sangat penting untuk melakukan manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari. Melakukan latihan yang teratur adalah cara yang paling baik untuk mengurangi level stres dan mempertahankan kekebalan tubuh, percaya diri, produktifitas dan fokus. Zumba adalah bentuk latihan yang baik untuk manajemen stres untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada hari Rabu, 23 Agustus 2017 di Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri pada dua orang santri kelas VII yang baru aktif masuk pesantren pada awal bulan Juli. Kedua santri menuturkan bahwa pada awal masuk pesantren mengalami perubahan-perubahan yang berbeda dengan pola hidup sebelumnya. Setelah tinggal di Pondok Pesantren santri diwajibkan mengikuti program-program yang dimulai dari bangun jam 4 subuh dan tidur jam 10 malam setiap harinya.

Selain itu, santri menceritakan bahwa jika ada tugas tambahan mereka bisa tidur hingga jam 12 malam sehingga kadang mereka hanya mempunyai jam istirahat hanya 4 jam setiap harinya, akibatnya kadang mereka merasa pusing dan mengantuk. Kedua santri kelas VII juga menjelaskan bahwa terkadang banyak tugas dan ditambah dengan banyaknya hapalan- hapalan kosakata bahasa arab, dan bacaan-bacaan surah yang terkadang hal ini membuat santri tertekan karena kurangnya waktu dalam tugas menghafal tersebut dan sulit berkonsentrasi antara belajar dan menghafal. Selain itu, peraturan yang ketat di Pondok Pesantren membuat santri harus mematuhi aturan- aturan yang berlaku, jika tidak santri akan mendapatkan hukuman yang tidak jarang membuat mereka menjadi stres. Kedua santri ini juga mengeluhkan jika mereka merasa lelah dan bosan dengan tuntutan kegiatan yang monoton di Pondok Pesantren dan tidak adanya hiburan. Hal ini pula yang terkadang membuat santri yang baru masuk ini masih sering menangis dan sakit karena merasa jauh dari orangtua dan rumah, merasa bosan dengan kegiatan yang ada di Pondok Pesantren. Kedua santri tersebut sering merasa lelah, badan pegal-pegal karena lebih banyak duduk di sekolah.

Berdasarkan paparan diatas dan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti maka peneliti berasumsi bahwa santri rentan mengalami stres, salah satu cara untuk mengurangi stres adalah dengan melakukan senam zumba. Peneliti juga tertarik melakukan penelitian eksperimen mengenai senam zumba ini dikarenakan di Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri tidak ada ekstrakurikuler khusus senam.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi-experiment* (eksperimen kuasi) dengan rancangan *one group pretest-posttest design*

.Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner stres akademik untuk mengukur tingkat stres akademik para subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu sampel yang terpilih atas dasar pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010).

Subjek penelitian ini ialah siswi kelas VII SMP Darul Hijrah Putri. Sebelum penelitian berlangsung, peneliti melakukan *pretest* dengan cara membagikan kuesioner stres akademik pada seluruh siswi kelas VII SMP Darul Hijrah Putri yang berjumlah 300 orang. Kemudian peneliti melakukan perhitungan dan mengkategorikan hasil *pretest* siswi. Subjek pada penelitian ini ialah subjek dalam kategori stres tinggi dengan rentang nilai ($179 \leq 211$) yaitu sebanyak 30 orang subjek (10%). Setelah didapatkan subjek dengan kategori stres tinggi, kemudian peneliti memberikan perlakuan senam zumba kepada subjek sebanyak 4 sesi.

Uji validitas kuesioner stres akademik menggunakan teknik *corrected item-total correlation* dan uji reliabilitas kuesioner stres akademik menggunakan Teknik *Alpha Cronbach*. Berdasarkan uji validitas dan ujia reliabilitas terhadap 80 aitem kuesioner stres akademik diperoleh 65 aitem yang valid dengan nilai *cronbach's* sebesar 0.945.

Data yang terkumpul melalui kuesioner akan diolah dengan menggunakan analisis statistik non parametrik untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan rumus uji komparatif (uji tanda berpasangan).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam zumba dalam menurunkan tingkat stres akademik pada remaja kelas VII di SMP Darul Hijrah Putri.

Berdasarkan hasil uji asumsi, penelitian ini memiliki data yang berdistribusi normal yaitu dengan signifikansi skor stres akademik (*pretest*) adalah sebesar 0.182 dan nilai signifikansi untuk skor stres akademik (*posttest*) adalah sebesar 0.140. Berdasarkan nilai signifikansi ini, maka signifikansi dari kedua variabel lebih besar dari 0.05. Berdasarkan hasil uji t berpasangan diperoleh nilai stres akademik sebesar $\text{sig} = 0.000$ yang lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa metode perlakuan senam zumba efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik karena adanya perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan senam zumba. Adapun rerata *pretest* dan *posttest* stres akademik yaitu $187.93 > 147.83$ yang artinya nilai *pretest* memiliki *mean* yang lebih tinggi daripada *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan ada perbedaan tingkat stres akademik antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan senam zumba diterima.

Selain itu, hasil kategorisasi yang dilakukan dan *gain score* yang diperoleh menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami penurunan tingkat stres. Pada *pretest* didapatkan hasil bahwa 30 orang subjek mengalami stres akademik tinggi, setelah diberikannya perlakuan senam zumba didapatkan hasil bahwa subjek mengalami penurunan tingkat stres akademik yaitu dengan kategori sedang sebanyak 16 orang subjek (53.33%) dan kategori rendah sebanyak 14 subjek (46.67%). Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat stres akademik pada subjek penelitian setelah diberikannya perlakuan senam zumba.

Hawari (2001) menyebutkan bahwa salah satu upaya untuk meningkatkan kekebalan terhadap stres ialah dengan berolahraga, karena dengan berolahraga dapat meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik secara fisik maupun mental.

Salah satu jenis olahraga ialah senam zumba. Akmal (2017) menyebutkan bahwa senam zumba dapat membantu mengurangi level hormon stres didalam tubuh. Hal tersebut didukung dengan penelitian Salama (2015) bahwa senam dapat menurunkan tingkat stres karena senam dapat membuat detak jantung bekerja cepat, tekanan darah dan kadar oksigen meningkat dan adanya peningkatan hormon serotonin dan endofrin yang membuat perasaan nyaman, tenang dan rileks. Selajan dengan penelitian ini bahwa adanya penurunan tingkat stres akademik setelah diberikannya perlakuan senam zumba.

Menurut Sugiharto (2012), olahraga yang baik memiliki peranan yang penting untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis, kemudian menurut Safaria (2012) jika berolahraga secara teratur maka akan didapatkan keuntungan baik secara fisik dan psikologis karena akan terjadinya proses katarsis yaitu pembersihan energi dan emosi negatif, fungsi mental, mudah berkonsentrasi, menjadi kreatif dan mudah mengingat. Penurunan tingkat stres pada subjek penelitian terjadi karena subjek melakukan senam zumba dengan baik dan teratur dalam 4 sesi selama 2 minggu. Peneliti juga memerhatikan kegiatan subjek, bahwa selama penelitian berlangsung subjek dipastikan mengikuti seluruh kegiatan yang ada dipesantren, subjek tidak bolos sekolah, subjek tidak dalam masa-masa ujian sekolah, subjek tidak mengikuti kegiatan olahraga lain selain senam zumba, upaya-upaya tersebut dilakukan untuk meminimalisir faktor-faktor eksternal penurunan tingkat stres.

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa 30 orang subjek berada pada kategori stres akademik yang tinggi. Kemudian setelah diberikannya perlakuan senam zumba sebanyak 4 sesi didapatkan hasil *posttest* bahwa ada 16 orang subjek mengalami penurunan tingkat stres menjadi kategori sedang dan 14 orang subjek menjadi kategori ringan.

Hal tersebut terjadi karena senam zumba dapat menurunkan level hormon stres didalam tubuh, dengan senam zumba ketahanan tubuh terhadap pelepasan hormon kortisol meningkat dan membantu tubuh lebih kebal terhadap banyak pengaruh stres dan membantu tubuh menghadapi stres fisik dan emosional dengan lebih baik (Daas, 2013).

Menurut penelitian dari Purnamasari (2012), senam zumba dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan aktivitas, dan membuat rasa senang selama melakukan senam zumba. Kemudian menurut penelitian dari Irmayanti (2011) bahwa senam aerobic dapat menurunkan tingkat stres karena didalam pelaksanaannya menggunakan aliran musik yang menyenangkan dan penuh energi sehingga dapat memberikan semangat dan menciptakan latihan-latihan yang efektif. Hal ini sejalan dengan pelaksanaan penelitian ini, bahwa didalam penelitian ini pelaksanaan senam zumba menggunakan aliran musik yang menyenangkan dan beragam disetiap sesinya, kemudian terlihat perubahan-perubahan yang terjadi pada subjek penelitian yaitu pada sesi pertama dimulai senam zumba, sebagian subjek penelitian masih malu-malu untuk memulai senam zumba, namun seiring berjalannya waktu subjek mulai bersemangat dan bergerak aktif dalam mengikuti gerakan senam zumba dari instruktur. kemudian pada sesi kedua, subjek tidak malu-malu lagi untuk bergerak, bahkan ada beberapa subjek yang tak segan untuk maju ke depan berbaris disamping instruktur untuk memandu senam zumba pada subjek yang lainnya, pada sesi ketiga dan keempat pun terlihat tidak ada subjek yang malu-malu untuk bergerak, semua subjek bergerak aktif mengikuti gerakan senam zumba dari instruktur.

Berdasarkan kategorisasi data, 30 orang subjek berada pada kategori stres akademik tinggi,

kemudian setelah diberikannya perlakuan senam zumba didapatkan hasil 16 orang subjek berada pada kategori stres akademik sedang dan 14 orang subjek berada pada kategori stres akademik rendah. Berdasarkan kategori data tersebut, secara umum stres akademik pada subjek mengalami penurunan. Namun ada beberapa subjek yang tidak mengalami penurunan stres akademik secara signifikan, hal tersebut mungkin dikarenakan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres akademik pada subjek. Menurut Ifdil (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal ialah faktor yang berasal dari lingkungan sekolah, misalnya banyaknya tugas yang diberikan oleh guru dan peraturan disekolah yang sangat ketat, sedangkan faktor internal ialah faktor yang berasal dari dalam diri individu misalnya adalah kepribadian dari individu itu sendiri.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian studi eksperimen tentang efektivitas senam zumba terhadap penurunan tingkat stres akademik pada remaja di SMP Darul Hijrah Putri menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan senam zumba. Nilai uji t berpasangan yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan senam zumba pada penelitian ini adalah nilai signifikansi sebesar 0.000 yang mana jauh lebih rendah dibandingkan dengan nilai signifikansi 0.05. Hal ini terlihat pula pada hasil beda rerata *pretest* dan *posttest*, adapun perbedaan rerata *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan sebesar 40.1 poin, yaitu $187.93 > 147.83$ yang artinya nilai *pretest* memiliki mean yang lebih tinggi daripada *posttest*.

Penurunan tingkat stres akademik ini terjadi karena senam zumba dapat menurunkan level hormon stress didalam tubuh, membuat detak jantung bekerja cepat, tekanan darah dan kadar oksigen meningkat, kemudian terjadinya peningkatan hormon serotonin dan endofrin sehingga membuat perasaan nyaman, tenang dan rileks.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, W., Ni'matuzahroh. (2016). Terapi spiritual emotional freedom technique (seft) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi terapan 04(02)*. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/viewFile/3523/4058>
- Akmal, N., L. (2017). Effects of zumba dance on the management of stress – a survey. *International Journal of Current Research 9(06)*. Retrieved from <http://www.journalcra.com/sites/default/files/23047.pdf>
- Daas, Z. (2013). Everybody Dance! Zumba and its Effects on cardiovascular, immunological, and cognitive function. *The University of Arizona*. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10150/297534>
- Departemen Kesehatan RI. (2006). *Pedoman Upaya Kesehatan Olahraga di Puskesmas. Perpustakaan Departemen Kesehatan RI. Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat*. Retrieved from <http://perpustakaan.depkes.go.id:8180/handle/123456789/758>
- Emmart, P. Z. (2009). Zumba: exercise with health benefit. *Milwaukee Alternative Medicine*. Retrieved from <http://www.examiner.com/alternative-medicine-in-milwaukee/zumba-exercise-with-health>
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Hidayat, D. A. J. (2012). Perbedaan penyesuaian diri santri di pondok pesantren tradisional dan modern. *Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan 1(2)*, 108-111. Retrieved from <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=140434&val=5790&title=PERBEDAAN%20PENYESUAIAN%20DIRI%20SANTRI%20DI%20PONDOK%20PESANTREN%20TRADISIONAL%20DAN%20MODERN>
- Irmayanti, D. (2011). Stres pada remaja putri madrasah aliyah negeri 1 yogyakarta. *Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta*. Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id/1203/>
- Liu, Y. & Lu, Z. (2011). The chinese high school student's stress in the school and academic achievement. *Educational Psychology Vol.31 No.1*, 27-35. Retrieved from <http://intercontinental-academia.ubias.net/people/candidates/liu1>
- Olejnuk, S. N., & Holschuh, J. P. (2011). *College rules! How to Study, Survive, and Succeed in College (2nd Edition)*. New York: Ten Speed Press.
- Papalia D.E., Olds, S.W, & Feldman, R.D. (2011). *Human Development*. Perkembangan Manusia edisi 10 buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pratiningrum, M., & Wiwin, K. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren nurul izzah gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial Fakultas Psikologi Universitas Airlangga 2(3)*, 135-136. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpks417dbf33fb2full.pdf>
- Purnamasari, M., Ni Made, K. (2012). Pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tingkat depresi pada narapidana wanita di lembaga permasyarakatan denpasar. *Jurnal Keperawatan Fakultas Kedokteran Udayana*. Retrieved from <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=80887&val=956>

Safaria, T. (2012). *Manajemen Stres*. PT Bumi Aksara

Salama. (2015). Pengaruh senam terhadap penurunan tingkat stres santri kelas VII pondok pesantren darunnasyi'in kalimantan barat. *Program Studi Keperawatan Universitas Tanjung Pura*. Retrieved from <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/download/11007/10486>

Sugiharto. (2012). Fisioneurohormonal pada stresor olahraga. *Jurnal Sains Psikologi* 2(2). Retrieved from <http://jurnal-online.um.ac.id/data/artikel/artikelDA910ED3811900F0E1E962FA509425F9.pdf>

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabet