

Sosialisasi dampak positif stres terhadap perubahan pola pikir stres pada guru

Suwanda Priyadi^{1,*}, Nisrina Hanun Iftadi², Farah Hanifah Nuraini³,
Icha Triya Amanda⁴, Taufik Imansyah⁵, Muhammad Harisuddin Al-Munawwar⁶
^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Article Info

Article history:

Received June 6, 2024

Accepted July 11, 2024

Published November 1, 2024

Kata Kunci:

Guru
Pola pikir stres
Sosialisasi
Stres

ABSTRAK

Tingkat stres yang tinggi dan kronis memiliki konsekuensi negatif bagi guru. Guru perlu mengembangkan keterampilannya dalam menghadapi stres, khususnya respons terhadap stres. Salah satu hal yang mempengaruhi respons terhadap stres adalah pola pikir stres. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendorong perubahan pola pikir guru terhadap stres. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi yang berisi materi tentang dampak positif stres. Sosialisasi menggunakan rancangan eksperimen-kuasi satu kelompok praperlakuan dan pascaperlakuan (*one-group pretest-posttest design*). Penyampaian materi sosialisasi berlangsung selama 30 menit. Peserta sosialisasi adalah 52 guru SMA Negeri X Surakarta. Hasil analisis menggunakan Wilcoxon signed-rank test menunjukkan bahwa pola pikir guru terhadap stres yang memiliki dampak negatif dan harus dihindari secara signifikan lebih rendah setelah mereka mendapatkan materi tentang dampak positif stres ($p < 0.001$). Selain itu, pola pikir guru terhadap stres yang memiliki dampak positif dan harus dimanfaatkan secara signifikan lebih tinggi setelah mereka mendapatkan materi tentang dampak positif stres ($p < 0.001$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyampaian materi dampak positif stres mendorong perubahan pola pikir stres pada guru.



Corresponding Author:

Suwanda Priyadi,
Fakultas Psikologi,
Universitas Muhammadiyah Surakarta,
Jl. A. Yani, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah 57169, Indonesia.
Email: *sp822@ums.ac.id

1. PENDAHULUAN

Guru memiliki peran sentral dalam menciptakan iklim kelas yang mendorong pembelajaran dan kesejahteraan sosial-emosional siswa[1]. Keberhasilan pembelajaran tidak terlepas dari peran kepemimpinan guru[2], [3]. Namun, mengelola kelas membutuhkan energi yang cukup besar. Sementara itu, guru juga dituntut melakukan pekerjaan yang sifatnya administratif di sekolah. Hal ini tak jarang menjadi sumber stres bagi guru. Stres adalah pengalaman emosional, kognitif, dan fisiologis ketika tuntutan lingkungan melebihi sumber daya individu untuk beradaptasi[4].

Tingkat stres yang tinggi dan kronis memiliki konsekuensi negatif bagi guru, siswa, dan keprofesian[5]. Guru yang mengalami stres berisiko mengalami dampak negatif terhadap fisik dan mental, seperti penyakit kardiovaskular, gangguan kecemasan, depresi, rendahnya harga diri dan rendahnya kepuasan kerja. Guru juga kesulitan mengembangkan hubungan positif dengan siswa, mudah tersinggung, dan kurang sabar sehingga

memengaruhi pengelolaan kelas dan prestasi belajar siswa. Tingkat stres yang tinggi dan kronis berdampak terhadap pergantian guru, sehingga mengakibatkan kurangnya pendidik yang berkualitas. Pihak sekolah perlu memberikan berbagai pembinaan dan dukungan kepada guru yang baru. Proses perekrutan dan pembinaan guru yang baru akan menghabiskan banyak sumber daya yang dimiliki dinas pendidikan maupun yayasan pendidikan yang bertanggung jawab terhadap sekolah tersebut.

Guru Sekolah Menengah Atas (SMA) memiliki peran krusial dalam sistem pendidikan. SMA merupakan fase transisi dari pendidikan dasar ke pendidikan tinggi. Pengalaman siswa di SMA menjadi salah satu kunci kesuksesan di perguruan tinggi. Seperti pengambilan keputusan karir yang penting sebagai persiapan untuk memilih jurusan di perguruan tinggi[6]. Guru SMA juga dituntut untuk dapat memberikan bekal pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang mendukung siswanya untuk dapat bersaing secara kompetitif di perguruan tinggi.

Guru memiliki beban yang cukup berat, baik pada saat di sekolah maupun di luar sekolah[7]. Guru perlu mengembangkan keterampilannya dalam menghadapi stres yang dialami. Dengan keterampilan menghadapi stres yang baik, guru akan memiliki adaptabilitas yang baik dalam menjalankan profesinya. Sehingga, dapat menurunkan dampak negatif stres bagi guru, siswa, dan profesi. Selain itu, guru akan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik, memiliki kesehatan fisik dan psikologis yang baik, serta mampu menjalankan seluruh beban tugasnya sebagai seorang guru.

Setidaknya terdapat tiga model pendekatan yang populer digunakan untuk mengatasi stres pada guru, yaitu model stres transaksional, model pola pikir stres, dan model kelas prososial. Secara khusus, model pola pikir stres adalah pendekatan yang revolusioner. Pola pikir stres dikonseptualisasikan sebagai sejauh mana seorang individu memegang pola pikir bahwa stres memiliki konsekuensi yang meningkatkan respons yang berkaitan dengan stres (disebut sebagai “*stress-is-enhancing mindset*”) atau memegang pola pikir bahwa stres memiliki konsekuensi melemahkan hasil, seperti kinerja, produktivitas, kesehatan, kesejahteraan, pembelajaran, dan pertumbuhan (disebut sebagai “*stress-is-debilitating mindset*”) [8], [9], [10]. Pola pikir stres adalah konsep yang berkembang dari konsep pola pikir berkembang (*growth mindsets*). Pola pikir berkembang adalah keyakinan bahwa kapasitas manusia tidak tetap, tetapi dapat dikembangkan dari waktu ke waktu[11], [12].

Salah satu cara yang dapat mempengaruhi respons terhadap stres adalah dengan mengubah pola pikir individu terhadap stres. Metaanalisis terbaru menunjukkan bahwa pola pikir berkembang (*growth mindsets*) memiliki hubungan negatif dengan kondisi distres[13]. Hasil metaanalisis tersebut menunjukkan bahwa pola pikir berkembang memiliki hubungan negatif dengan kecemasan, depresi, stres, dan minimnya kesejahteraan. Selain itu, hasil metaanalisis tersebut juga menunjukkan adanya hubungan positif dengan koping aktif. Koping aktif adalah langkah aktif, seperti menyusun ulang makna masalah atau mengambil langkah untuk memecahkan masalah yang dapat membantu mengurangi dampak negatif pemicu stres terhadap kesehatan mental. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan adalah sosialisasi yang bertujuan mengubah pola pikir guru terhadap stres.

2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa sosialisasi yang berisi materi tentang dampak positif stres bagi individu. Penyampaian materi dilakukan selama 30 menit. Tujuan utama penyampaian materi adalah adanya perubahan pola pikir guru terhadap stres. Untuk mencapai tujuan ini maka pengabdian masyarakat ini menggunakan rancangan eksperimen-kuasi satu kelompok praperlakuan dan pascaperlakuan (*one-group pretest-posttest design*)[14]. Praperlakuan (*pretest*) dan pascaperlakuan (*posttest*) penyampaian materi, peserta diminta untuk mengisi formulir yang berisi skala pola pikir stres secara daring. Skor yang didapatkan akan dianalisis menggunakan metode statistika.

Skala pola pikir stres yang digunakan terdiri dari dua pernyataan. Pernyataan pertama adalah stres memiliki dampak negatif dan harus dihindari (pola pikir stres negatif). Kedua, stres memiliki dampak positif dan harus dimanfaatkan (pola pikir stres positif). Masing-masing pertanyaan memiliki enam pilihan jawaban, yaitu, sangat tidak setuju, tidak setuju, agak tidak setuju, agak setuju, setuju, dan sangat setuju. Instruksi yang digunakan adalah Pilihlah alternatif jawaban yang paling tepat menggambarkan diri bapak/ibu.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di SMA Negeri X Surakarta. Peserta yang terlibat adalah guru. Meskipun demikian, kegiatan ini tidak tertutup bagi karyawan yang ingin mengikuti sosialisasi. Berdasarkan presensi kehadiran, total peserta pengabdian masyarakat adalah 52 orang guru dan 2 orang karyawan. Berdasarkan skrining respons praperlakuan dan pascaperlakuan, terdapat 52 guru yang mengisi secara lengkap sehingga hanya data ini yang dianalisis lebih lanjut.

Respons peserta yang ada dalam formulir praperlakuan dan pascaperlakuan dianalisis menggunakan metode statistika nonparametrik Wilcoxon signed-rank Test[15]. Wilcoxon signed-rank test adalah uji statistika nonparametrik yang dapat digunakan untuk membandingkan perbedaan skor antara dua pengukuran yang dilakukan pada kelompok responden yang sama. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan

yang secara statistik signifikan antara skor pola pikir stres sebelum dan sesudah penyajian materi. Uji statistika ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak JASP 0.18.1.0 [16].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dimulai dengan berkoordinasi dengan pihak sekolah. Setelah mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah, tim pengabdian masyarakat mengajukan permohonan izin kepada Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah VII Provinsi Jawa Tengah. Setelah mendapatkan izin, tim pengabdian kembali berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk memastikan jadwal pelaksanaan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 30 Mei 2024. Kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dua materi, materi pertama adalah dampak positif stres yang dilaporkan dalam artikel ini. Sementara itu, materi kedua adalah pengelolaan stres dengan cara yang positif yang akan dilaporkan pada artikel lain.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya secara bersama-sama. Setelah itu, acara dilanjutkan dengan penyampaian kata sambutan dari Kelapa Sekolah SMA Negeri X Surakarta dan penyerahan kenang-kenangan kepada pihak sekolah. Selanjutnya, peserta diminta untuk mengisi formulir praperlakuan secara daring sebelum memasuki materi tentang dampak positif stres.



Gambar 1. Narasumber Menyampaikan Materi Dampak Positif Stres Kepada Para Guru

[Gambar 1](#) menunjukkan narasumber (penulis pertama) sedang menyampaikan materi tentang dampak positif stres kepada para peserta. Judul yang digunakan dalam salindia materi presentasi adalah Paradoks Stres. Penyampaian materi dibuka dengan menampilkan tangkapan layar hasil pencarian di internet dengan menggunakan kata kunci dampak stres. Hasil pencarian yang pertama kali muncul adalah dampak negatif stres. Stres yang dirasakan individu memberikan dampak terhadap gangguan otot, jantung, pernafasan, pencernaan, serta gangguan hormon[17].

Narasumber mengajak para peserta untuk kembali memikirkan apakah benar jika stres hanya memiliki dampak negatif dan kita harus selalu menghindari, mengelola, dan menangkal dampak stres. Kemudian, materi dilanjutkan dengan penyampaian satu definisi mengenai stres. Stres adalah pengalaman menghadapi atau mengantisipasi kesulitan dalam upaya seseorang yang berhubungan dengan tujuannya[18]. Kesulitan yang dimaksud umumnya bersumber dari konflik, ketidakpastian, dan tekanan yang dirasakan oleh individu. Para peserta mendengarkan dengan tenang setiap penyampaian informasi yang diberikan oleh narasumber sebagaimana dapat dilihat pada [Gambar 2](#).



Gambar 2. Para Guru Mendengarkan Penyampaian Materi Dampak Positif Stres

Materi dilanjutkan dengan pemaparan bahwa secara neurobiologis stres memiliki fungsi adaptif[19]. Fungsi adaptif yang dimaksud adalah mekanisme alamiah tubuh yang melakukan adaptasi terhadap perubahan kondisi lingkungan. Dua mekanisme neurobiologis yang berkaitan dengan kondisi stres adalah *Sympathetic-Adreno-Medullar* (SAM) yang memproduksi hormon adrenalin/dopamin dan *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA) yang memproduksi hormon kortisol. Kedua hormon tersebut secara sistemik mendorong perubahan energi, perubahan metabolisme, aktivasi sistem kekebalan tubuh, dan perubahan sistem pencernaan serta reproduksi. Secara khusus, respons stres memiliki efek jangka pendek dan jangka panjang melalui mekanisme nongenomik, genomik, dan epigenetik. Secara kolektif, efek yang terjadi melalui mekanisme ini memediasi perubahan fisiologis dan perilaku yang memungkinkan adaptasi dan keberlangsungan hidup.

Narasumber kemudian membawakan beberapa contoh situasi yang memicu hormon adrenalin/dopamin dan kortisol serta menunjukkan beberapa fakta terkait adanya dampak positif stres terhadap individu. Misalnya, memasukkan tangan ke dalam wadah berisi tes (*cold pressor test*). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi (stres) ini berpotensi meningkatkan kinerja memori[20]. Secara tidak langsung, hal ini menunjukkan bahwa stres dapat secara positif mempengaruhi kinerja individu.

Contoh lainnya adalah ketika kita berolahraga, proses penyembuhan pascaoperasi fisik, latihan fisik sekolah militer, serta kondisi keterbatasan yang dimiliki dalam hidup. Tak jarang kondisi semacam ini memfasilitasi pembelajaran dan pertumbuhan diri. Seperti ketangguhan mental dan penghargaan yang lebih besar untuk kehidupan.

Penyampaian materi ditutup dengan mengajak peserta untuk kembali memikirkan cara pandang terhadap stres. Pertama, terkait dengan fakta bahwa stres memiliki dampak positif. Kedua, berupaya menghadapi stres dengan cara pandang yang positif daripada menghindari, mengelola, dan menangkal dampak stres.

Setelah pemaparan materi dampak positif stres selesai, sesi dilanjutkan dengan permainan untuk menggugah semangat peserta. Setelah itu, acara dilanjutkan dengan pengundian *doorprize* bagi peserta yang beruntung. Selain itu, peserta juga diminta untuk mengisi formulir pascaperlakuan secara daring dan ditunggu hingga malam hari. Setelah peserta selesai mengisi formulir pascaperlakuan, tim pengabdian masyarakat menganalisis respons praperlakuan dan pascaperlakuan menggunakan metode statistika.

Tabel 1. Statistika Deskriptif Pengukuran Pola Pikir Stres Negatif

| Pengukuran | N | Minimum | Maksimum | Kuartil ke-25 | Kuartil ke-50 | Kuartil ke-75 |
|----------------|----|---------|----------|---------------|---------------|---------------|
| Praperlakuan | 52 | 1 | 6 | 4.75 | 6 | 6 |
| Pascaperlakuan | 52 | 1 | 6 | 1 | 2 | 5 |

[Tabel 1](#) menunjukkan hasil pengukuran pola pikir stres negatif sebelum dan sesudah pemberian materi. Terlihat bahwa ada perbedaan nilai pada kuartil ke-25, ke-50 dan ke-75. Skor pola pikir stres negatif relatif lebih rendah pada saat pengukuran pascaperlakuan dibandingkan dengan praperlakuan. Untuk melihat apakah perbedaan tersebut secara statistik signifikan, maka dilakukan uji statistika inferensial yang membandingkan kedua skor tersebut.

Uji statistika inferensial bertujuan untuk melihat apakah skor pola pikir stres negatif setelah penyajian materi secara statistik lebih rendah dari skor pola pikir stres negatif sebelum penyajian materi (H_a). Uji statistika inferensial yang digunakan adalah Wilcoxon signed-rank test. Jumlah data peserta yang dianalisis adalah 52 orang. Hipotesis ini diuji dengan taraf signifikansi (level alfa) 0.05.

Tabel 2. Uji Statistika Inferensial Pengukuran Pola Pikir Stres Negatif

| Pengukuran 1 | Pengukuran 2 | W | z | p |
|----------------|----------------|-----|--------|---------|
| Pascaperlakuan | - Praperlakuan | 139 | -4.155 | < 0.001 |

Keterangan. Wilcoxon signed-rank test.

Hasil Wilcoxon signed-rank test menunjukkan bahwa pola pikir guru terhadap stres memiliki dampak negatif dan harus dihindari secara signifikan lebih rendah setelah mereka mendapatkan materi tentang dampak positif stres, $z = -4.155, p < 0.001$ dapat dilihat di [Tabel 2](#). Sehingga, hipotesis alternatif yang diajukan diterima. Artinya, materi dampak positif stres memiliki pengaruh terhadap perubahan pola pikir guru terhadap stres. Pola pikir guru terhadap dampak negatif stres menurun setelah mendapatkan materi tentang dampak positif stres.

Tabel 3. Statistika Deskriptif Pengukuran Pola Pikir Stres Positif

| Pengukuran | N | Minimum | Maksimum | Kuartil ke-25 | Kuartil ke-50 | Kuartil ke-75 |
|----------------|-----|---------|----------|---------------|---------------|---------------|
| Praperlakuan | 52 | 1 | 6 | 2 | 5 | 5 |
| Pascaperlakuan | 52 | 1 | 6 | 5 | 5 | 6 |

[Tabel 3](#) menunjukkan hasil pengukuran pola pikir stres positif sebelum dan sesudah pemberian materi. Terlihat bahwa ada perbedaan nilai pada kuartil ke-25 dan ke-75, namun tidak pada kuartil ke-50. Skor pola pikir stres positif relatif lebih tinggi pada saat pengukuran pascaperlakuan dibandingkan dengan praperlakuan. Untuk melihat apakah perbedaan tersebut secara statistik signifikan, maka dilakukan uji statistika inferensial yang membandingkan kedua skor tersebut.

Uji statistika inferensial bertujuan untuk melihat apakah skor pola pikir stres positif setelah penyajian materi secara statistik lebih tinggi dari skor pola pikir stres positif sebelum penyajian materi (H_a). Uji statistika inferensial yang digunakan adalah Wilcoxon signed-rank test. Jumlah data peserta yang dianalisis adalah 52 orang. Hipotesis ini diuji dengan taraf signifikansi (level alfa) 0.05.

Tabel 4. Uji Statistika Inferensial Pengukuran Pola Pikir Stres Positif

| Pengukuran 1 | Pengukuran 2 | W | z | p |
|----------------|----------------|-------|-------|---------|
| Pascaperlakuan | - Praperlakuan | 593.5 | 3.651 | < 0.001 |

Keterangan. Wilcoxon signed-rank test.

Hasil Wilcoxon signed-rank test, lihat [Tabel 4](#), menunjukkan bahwa pola pikir guru terhadap stres memiliki dampak positif dan harus dimanfaatkan secara signifikan lebih tinggi setelah mereka mendapatkan materi tentang dampak positif stres, $z = 3.651, p < 0.001$. Sehingga, hipotesis alternatif yang diajukan diterima. Artinya, materi dampak positif stres memiliki pengaruh terhadap perubahan pola pikir guru terhadap stres. Pola pikir guru terhadap dampak positif stres semakin meningkat setelah mendapatkan materi dampak positif stres.

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa penyampaian materi dampak positif stres mendorong perubahan pola pikir stres pada guru. Hasil ini konsisten dengan penelitian eksperimental terdahulu yang menunjukkan bahwa pola pikir stres positif (stres memiliki dampak positif dan harus dimanfaatkan) dapat diinduksi dengan menyajikan informasi tentang dampak positif stres [8], [10]. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa pola pikir dapat diubah dengan mudah, setidaknya dalam jangka pendek [8]. Hal-hal yang

dapat melemahkan induksi pola pikir stres positif adalah hasil penelitian eksperimental, penggambaran media, dan pengalaman pribadi tentang dampak negatif stres.

Perubahan pola pikir terhadap stres adalah hal penting karena beberapa alasan [10]. Alasan pertama, individu pada umumnya tidak memiliki kemampuan atau kemewahan untuk mengendalikan jumlah stres yang mereka hadapi, karena penyebab utama stres, seperti beban kerja dan ketidakpastian ekonomi, sebagian besar berada di luar kendali individu. Kedua, menghindari atau meminimalkan stres dapat menyebabkan individu kehilangan kesempatan untuk menggunakan stres secara produktif untuk mencapai tujuan yang bermakna, baik pada tingkat psikologis maupun perilaku. Terakhir, pendekatan "pengurangan stres" atau "relaksasi" yang ada cenderung memperkuat pola pikir bahwa stres itu melemahkan, pola pikir yang ironisnya bisa menjadi stres dan meningkatkan pengalaman stres dalam jangka panjang, terutama ketika pemicu stres berulang-ulang terjadi.

4. KESIMPULAN

Sosialisasi ini bertujuan untuk mendorong perubahan pola pikir guru terhadap stres. Sosialisasi yang dilakukan berupa penyampaian materi tentang dampak positif stres. Peserta sosialisasi adalah 52 guru SMA Negeri X Surakarta. Hasil analisis menunjukkan bahwa pola pikir guru terhadap stres memiliki dampak negatif dan harus dihindari secara signifikan lebih rendah setelah mereka mendapatkan materi dampak positif stres. Sebaliknya, pola pikir guru terhadap stres memiliki dampak positif dan harus dimanfaatkan secara signifikan lebih tinggi setelah mereka mendapatkan materi tentang dampak positif stres.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pusat Studi Psikologi Islam, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah menjadi sponsor kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Cabang Dinas Pendidikan Wilayah VII Provinsi Jawa Tengah dan SMA Negeri X Surakarta yang telah memberikan izin dan memfasilitas pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. Flook, S. B. Goldberg, L. Pinger, K. Bonus, dan R. J. Davidson, "Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy," *Mind Brain Educ. Off. J. Int. Mind Brain Educ. Soc.*, vol. 7, no. 3, hlm. 10.1111/mbe.12026, Sep 2013, doi: [10.1111/mbe.12026](https://doi.org/10.1111/mbe.12026)
- [2] A. Astuti, "Dukungan kepemimpinan guru, kondisi lingkungan dan minat belajar terhadap kemandirian siswa SMA," *Manaj. Pendidik.*, vol. 13, no. 2, Art. no. 2, Jan 2019, doi: [10.23917/jmp.v13i2.6395](https://doi.org/10.23917/jmp.v13i2.6395)
- [3] S. Narimo, D. D. Hastuti, dan A. Sutopo, "Konsekuensi tanggung jawab dalam pembelajaran Matematika SMA," *J. VARIDIKA*, vol. 30, no. 2, Art. no. 2, Jan 2019, doi: [10.23917/varidika.v30i2.7568](https://doi.org/10.23917/varidika.v30i2.7568)
- [4] K. C. Herman, W. M. Reinke, dan C. L. Eddy, "Advances in understanding and intervening in teacher stress and coping: The Coping-Competence-Context Theory," *J. Sch. Psychol.*, vol. 78, hlm. 69-74, Feb 2020, doi: [10.1016/j.jsp.2020.01.001](https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.01.001)
- [5] L. M. H. Sanetti, A. M. Boyle, E. Magrath, A. Cascio, dan E. Moore, "Intervening to decrease teacher stress: a review of current research and new directions," *Contemp. Sch. Psychol.*, vol. 25, no. 4, hlm. 416-425, Des 2021, doi: [10.1007/s40688-020-00285-x](https://doi.org/10.1007/s40688-020-00285-x)
- [6] W. Firdaus dan R. Arjungsi, "Self-efficacy and career decision making difficulties in senior high school students," *Indig. J. Ilm. Psikol.*, vol. 5, no. 2, Art. no. 2, Nov 2020, doi: [indigenous.v5i2.8941](https://doi.org/indigenous.v5i2.8941)
- [7] S. Tono, "Kepemimpinan sekolah: Efektivitas dan efisiensi dalam peningkatan guru," *J. VARIDIKA*, vol. 32, no. 1, Art. no. 1, Jul 2020, doi: [10.23917/varidika.v32i1.11299](https://doi.org/10.23917/varidika.v32i1.11299)
- [8] A. J. Crum, P. Salovey, dan S. Achor, "Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response.," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 104, no. 4, hlm. 716-733, Apr 2013, doi: [10.1037/a0031201](https://doi.org/10.1037/a0031201)
- [9] A. J. Crum, M. Akinola, A. Martin, dan S. Fath, "The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress," *Anxiety Stress Coping*, vol. 30, no. 4, hlm. 379-395, Jul 2017, doi: [10.1080/10615806.2016.1275585](https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1275585)
- [10] A. J. Crum dkk., "Evaluation of the 'rethink stress' mindset intervention: A metacognitive approach to changing mindsets.," *J. Exp. Psychol. Gen.*, vol. 152, no. 9, hlm. 2603-2622, Sep 2023, doi: [10.1037/xge0001396](https://doi.org/10.1037/xge0001396)
- [11] C. S. Dweck dan D. S. Yeager, "Mindsets: A view from two eras," *Perspect. Psychol. Sci.*, vol. 14, no. 3, hlm. 481-496, Mei 2019, doi: [10.1177/1745691618804166](https://doi.org/10.1177/1745691618804166)
- [12] C. S. Dweck, "The choice to make a difference," *Perspect. Psychol. Sci.*, vol. 14, no. 1, hlm. 21-25, Jan 2019, doi: [10.1177/1745691618804180](https://doi.org/10.1177/1745691618804180)
- [13] J. L. Burnette, L. E. Knouse, D. T. Vavra, E. O'Boyle, dan M. A. Brooks, "Growth mindsets and psychological distress: A meta-analysis," *Clin. Psychol. Rev.*, vol. 77, hlm. 101816, Apr 2020, doi: [10.1016/j.cpr.2020.101816](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101816)

- [14] T. D. Hastjarjo, "Rancangan eksperimen-kuasi," *Bul. Psikol.*, vol. 27, no. 2, hlm. 187-203, Des 2019, [10.22146/buletinpsikologi.38619](https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619)
- [15] A. Mashuri, *Buku ajar statistika nonparametrik*. Inara Publisher, 2022.
- [16] JASP Team, "JASP." September 2023.
- [17] B. G. Permana, "9 Dampak stres pada tubuh yang patut diwaspadai," *Juni*, 2024 679-704, Jan 2010, doi: [10.1146/annurev.psych.093008.100352](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352)
- [18] L. D. Godoy, M. T. Rossignoli, P. Delfino-Pereira, N. Garcia-Cairasco, dan E. H. de Lima Umeoka, "A comprehensive overview on stress neurobiology: Basic concepts and clinical implications," *Front. Behav. Neurosci.*, vol. 12, Jul 2018, doi: [10.3389/fnbeh.2018.00127](https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00127)
- [19] G. S. Shields, M. A. Sazma, dan A. P. Yonelinas, "The effects of acute stress on core executive functions: A meta-analysis and comparison with cortisol," *Neurosci. Biobehav. Rev.*, vol. 68, hlm. 651-668, Sep 2016, doi: [10.1016/j.neubiorev.2016.06.038](https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.06.038)

