



Manajemen Stres dalam Program Akselerasi Pendidikan Perspektif Neurosains

Santi Mahmuda Urbaningkrum^{1*}, Suyadi¹, Muhammad Sulaiman²

¹Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

²STIT Internasional Muhammadiyah Batam, Batam, Indonesia

*2307052001@webmail.uad.ac.id

Abstract

The existence of an accelerated education program is a forum for developing students' potential intelligence and special talents. However, of course, in its implementation there are several weaknesses found, one of which can cause students to experience stress due to unbalanced brain work or pressure that causes emotional or mood disturbances. Stress can be better managed with stress management with the relevance of a neuroscientific perspective. The aim of this research is to find out the acceleration program from a neuroscience perspective and stress management solutions for children who are members of the program. This type of research uses a qualitative method with a literature study approach, which is then analyzed using the content analysis method. The results of this research are that stress resulting from the acceleration program is closely related to the functioning of the brain, namely the limbic brain and neocortex, as well as a decrease in the hormone dopamine. Stress management that can be done is Problem Focused Coping, Emotional Focus Coping, Behavioral approach, and Guided Imagery. Apart from that, stress management from an Islamic perspective is also effective in reducing stress, such as performing prayers, dhikr, prayers, reading the Koran, taking part in Islamic studies, and also instilling sincere and patient intentions.

Keywords: Acceleration; Education; Neuroscience; Stress

Abstrak

Adanya program akselerasi pendidikan menjadi salah satu wadah guna mengembangkan potensi kecerdasan dan bakat istimewa peserta didik. Namun, tentu dalam pelaksanaannya ada beberapa kelemahan yang ditemukan salah satunya dapat membuat peserta didik mengalami stres karena kerja otak yang tidak seimbang atau adanya tekanan yang menyebabkan terganggunya emosi atau suasana hati. Stres dapat diarahkan lebih baik dengan adanya manajemen stres dengan relevansi perspektif neurosains. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui program akselerasi dalam perspektif neurosains dan solusi manajemen stress bagi anak yang tergabung dalam program tersebut. Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, yang kemudian di analisis dengan metode analisis isi. Hasil penelitian ini adalah stress yang diakibatkan dari program akselerasi ternyata bersinggungan erat dengan kerja otak yaitu otak limbik dan neocortex serta adanya penurunan hormon dopamine. Manajemen stress yang dapat dilakukan adalah *Problem Focused Coping*, *Emotional Focus Coping*, pendekatan *Behavioral*, dan *Guided Imagery*. Selain itu, manajemen stress dalam perspektif islam juga efektif mengurangi stress seperti melakukan sholat, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian keislaman, dan juga menanamkan niat ikhlas dan sabar.

Kata Kunci: Akselerasi; Pendidikan; Neurosains; Stres

Pendahuluan

Pendidikan pada umumnya memiliki tujuan untuk memberikan pelayanan terbaik guna mengembangkan potensi kecerdasan dan bakat peserta didik secara optimal, meningkatkan mutu kehidupan baik sebagai individu dan juga anggota masyarakat (Yumnah, 2016). Untuk itu pemerintah membangun sebuah program khusus bagi peserta didik yang mempunyai potensi kecerdasan dan bakat khusus, seperti pada tahun 1994 dikembangkannya sekolah unggul, kemudian pada tahun 1998-1999 ada dua sekolah di Jakarta dan satu sekolah di Jawa Barat yang melakukan uji coba pelayanan pendidikan untuk peserta didik yang mempunyai potensi kecerdasan dan bakat istimewa berupa sebuah program percepatan belajar atau disebut dengan program akselerasi (Adilla et al., 2011). Kemudian pada tahun 2000 program ini diputuskan menjadi sebuah kebijakan pendiseminasian program percepatan belajar di beberapa provinsi di Indonesia. Jadi bukan hanya anak-anak berkebutuhan khusus yang disediakan fasilitas berupa sekolah luar biasa tetapi anak-anak yang memiliki kecerdasan di atas rata-rata dapat memiliki wadah tersendiri untuk menyalurkan bakat atau potensi istimewanya yaitu program akselerasi. Program akselerasi dilaksanakan dengan menempatkan sutau kelas khusus bagi siswa yang memenuhi syarat masuk ke kelas akselerasi. Namun, kelas ini tetap berada pada lingkungan yang sama dengan kelas regular lainnya.

Program akselerasi ini memiliki beberapa manfaat bagi peserta didik yang memiliki bakat intelektual seperti peserta didik dapat belajar dengan lebih baik, efektif, efisien, dan waktu dalam berkariier lebih meningkat (Gusfitri, 2016). Akan tetapi, program akselerasi ini juga memiliki kelemahan yang dapat berdampak negatif pada peserta didik termasuk masalah penyesuain emosional yang mungkin menimbulkan masalah-masalah tertentu. Keseimbangan antara kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional diperlukan oleh peserta didik agar berkonsentrasi dalam pembelajaran, dapat mengatasi dan memajemen stres atau kecemasan dalam persoalan tertentu seperti kemampuan berpikir kritis dapat mengarah kepada sikap ragu baik terhadap diri sendiri maupun kepada orang lain (Ibrahim, 2012).

Peserta didik yang tergabung dalam program akselerasi dengan memenuhi syarat secara akademis kemungkinan mengalami gangguan baik secara fisik, sosial, dan juga emosional dengan tingkatan tertentu, dalam hal ini peserta didik pada akhirnya mengalami tekanan dan bahkan menjadi anak berprestasi di bawah potensinya, mudah stres akan adanya tuntutan dan tekanan berprestasi (Prehaten et al., 2011). Peserta didik berbakat sering mengalami stres dan sebagian di antara mereka tidak mampu mengatasinya. Kemudian sebab itulah peserta didik dalam program akselerasi ini harus di bekali dengan cara memajemen stres agar dalam mengikuti program tersebut anak mampu mengarahkan dirinya untuk tetap mengikuti program dan memiliki emosional yang stabil.

Ternyata pembahasan manajemen stres yang dialami peserta didik saat mengikuti program akselerasi ini dapat ditinjau berdasarkan perspektif neurosains. Neurosains adalah sebuah cabang ilmu yang mempelajari tentang saraf sistem saraf utamanya tentang sel saraf atau *neuro* menggunakan pendekatan multidisipliner. Secara umum neurosains termasuk dalam cabang ilmu biologi yang kemudian berkembang menjadi berbagai macam cabang ilmu seperti biokimia, informatika, statistika, kedokteran, dan lain sebagainya. Tujuan dari neurosains yakni mempelajari dasar suatu biologis dari setiap perbuatan perilaku manusia. Pada intinya tugas dari bidang ilmu neurosains ini adalah menjelaskan perilaku manusia dari sudut pandang aktivitas yang ada di dalam otaknya.

Kerja otak mempengaruhi banyak aktivitas organ lain di dalam tubuh. Dalam ilmu neurosains dijelaskan bahwasannya otak manusia memiliki keajaiban yakni menjadi pusat kecerdasan, kreativitas, kesadaran, berpikir, bahkan menjadi pusat penerima

informasi dari panca indera (Afria Nursa & Suyadi, 2020). Dijelaskan pula bahwasanya saat otak dapat berfungsi secara normal jiwa, hati, dan juga akal dapat bekerja secara optimal. Tentu saja saat membahas terkait dengan akal tidak lepas pula dengan emosi, yang mana makna akal ('aql) sendiri dalam Al-Qur'an merupakan simbiosis potensi intuitif (kecerdasan emosional) dan potensi dirkusif (kecerdasan intelektual) dalam usaha untuk mengetahui, memikirkan, dan merasakan berbagai fenomena baik fisik maupun metafisik (Nurjanah, 2018). Menurut Paulin Pasiak, otak hanya bisa didefinisikan ketika dikaitkan dengan pikiran, begitu pula dengan jiwa-badan dan akal-hati tidak dapat dipisahkan satu sama lain dengan otak sebab entitas tersebut bersumber pada otak manusia (Wathon, 2016). Hal tersebut menegaskan bahwa otak dengan akal, hati ataupun jiwa memiliki keterkaitan yang sangat erat dalam aktivitas sehari-hari. Berdasarkan penjelasan di atas maka stres yang di alami oleh seseorang dapat disebabkan karena tidak seimbang fungsi otak dengan kerja jiwa, hati, dan akal sehingga emosi seseorang tidak dapat terkelola dengan baik.

Salah satu penelitian terdahulu yang di tulis oleh Suyadi dan Ahmad Miftakul Huda dengan judul "Otak dan Akal dalam Kajian Al-Qur'an dan Neurosains" yang pada hasil penelitiannya menyatakan bahwa saat manusia menggunakan otak dan akalnya untuk berpikir dengan baik dan benar, maka manusia tersebut dapat menciptakan dan memberikan ide-ide baru dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Ahmad Miftakul Huda & Suyadi, 2020). Penelitian lainnya yang ditulis oleh Suyadi dan Muhammad Miftakhurrohman yang berjudul "Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Perspektif Neurosains Pendidikan Islam" menyatakan bahwa stres terjadi tidak lain diakibatkan otak mengalami kekurangan hormon suasana hati atau hormon dopamin sehingga secara tidak langsung memicu terjadinya stres dan tekanan batin (Miftakhurrohman & Suyadi, 2020). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Indah Permata, Ariansyah, Merita Aprilia, dan Masduki Asbari yang berjudul "Pengaruh Kecerdasan Intelektual dan Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Neurosains di Dunia Pendidikan" menyatakan bahwa terdapat pengaruh kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional dalam perspektif neurosains yang mana dikatakan otak sebagai tumpuan bagi perasaan dan perilaku, serta otaklah yang menerima dan mengalami peristiwa. Cara kerja otak menentukan kualitas hidup manusia yang meliputi kebahagiaan, keberhasilan dalam profesi, serta hubungan dengan orang lain. Emosi memberikan wawasan kepada seseorang agar memiliki komunikasi yang baik dalam memerankan emosional manajemen diri seperti stres dan tertekan (Permata et al., 2024).

Penelitian ini berbeda dengan dengan beberapa penelitian terdahulu yang telah dijabarkan di atas namun tetap memiliki beberapa kaitan. Perbedaannya adalah pada penelitian terdahulu membahas tentang kaitan otak dan akal serta bagaimana stres terjadi pada penelitian ini meneliti cara manajemen stress pada peserta didik yang tergabung dalam program akselerasi akibat adanya fungsi otak yang tak seimbang dan menurunnya suatu hormon (*dopamine*). Penelitian ini penting dilakukan karena banyak kasus peserta didik yang stres kemudian melakukan hal-hal buruk karena kurangnya pengetahuan tentang cara manajemen stres. Oleh karena itu, penelitian ini meneliti suatu kebaruan yang membahas terkait kerja otak dan emosi yang dibahas dalam judul "Manajemen Stres dalam Program Akselerasi Pendidikan Perspektif Neurosains".

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Sumber data didapatkan dari berbagai macam literatur seperti buku, jurnal, dan juga artikel ilmiah yang memiliki kaitan dengan topik penelitian yang berindeks sinta 1-5. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mencari informasi

tentang topik penelitian berupa catatan, buku, jurnal, makalah, dan lain sebagainya yang berkaitan. Analisis data menggunakan metode analisis isi yakni menganalisis secara mendalam informasi-informasi yang telah didapatkan berkaitan dengan program akselerasi, manajemen stres, dan neurosains hingga mendapatkan hasil yang digunakan dalam hasil penelitian.

Hasil dan Pembahasan

1. Program Akselerasi Pendidikan

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 70 Tahun 2009 tentang Pendidikan Inklusif pasal 1 menyatakan bahwasannya pendidikan inklusif merupakan suatu sistem penyelenggaraan pendidikan yang memberikan kesempatan bagi semua peserta didik yang memiliki kelainan dan mempunyai potensi kecerdasan dan/atau bakat istimewa untuk mengikuti pendidikan atau pembelajaran dalam satu lingkungan atau lembaga pendidikan secara bersama dengan peserta didik umumnya (Nofiaturrahmah & Rahmawati, 2023). Selain itu, pasal 3 ayat 1 menyatakan bahwasannya setiap peserta didik yang mempunyai kelainan fisik, emosional, mental atau sosial, dan juga potensi kecerdasan dan/atau bakat istimewa memiliki hak untuk mengikuti program pendidikan secara inklusif pada satuan pendidikan tertentu sesuai dengan kebutuhan serta kemampuannya. Program yang dihadirkan pemerintah guna mengembangkan peserta didik dengan potensi kecerdasan dan-atau bakat istimewa salah satunya yaitu program percepatan belajar atau yang disebut dengan program akselerasi (Saputra, 2018).

Akselerasi sendiri berasal dari Bahasa Inggris “*acceleration*” yang artinya proses mempercepat, percepatan, atau laju perubahan kecepatan (Jessica & Nurwidawati, 2015). Menurut Colangelo dalam Hawadi menjelaskan bahwa akselerasi merujuk pada istilah pelayanan yang diberikan dan kurikulum yang disampaikan. Akselerasi dapat diartikan sebagai sebuah program pelayanan pembelajaran dengan cara lompat kelas, misalnya peserta didik yang mempunyai kecerdasan intelektual (*intellectual intelligence*) tinggi dapat memiliki kesempatan untuk mengikuti pembelajaran pada tingkatan yang lebih tinggi dari yang seharusnya (Ishmatun Nihayah, 2008). Hal tersebut diinternalisasikan melalui sebuah program yang dinamakan akselerasi yang artinya mempercepat bahan ajar dari yang seharusnya dikuasai oleh peserta didik saat itu. Melalui program ini mendukung peserta didik berbakat untuk menguasai banyak isi pelajaran dalam waktu yang lebih singkat. Hadirnya program akselerasi ini pun bertujuan agar anak-anak dengan kecerdasan di atas rata-rata atau bakat istimewa tetap memiliki wadah dimana mereka dapat menyalurkannya sehingga keistimewaan tersebut tidak disalurkan kepada hal-hal yang bersifat negatif (Cockerill et al., 2021).

Anak-anak atau peserta didik yang tergabung dalam program akselerasi ini memiliki ciri-ciri sebagaimana yang disampaikan oleh Renzulli yaitu sebagai berikut (Nawawi & Swandari, 2022):

- a. Mempunyai kemampuan di atas rata-rata yang meliputi dua hal yaitu kemampuan umum (intelegensi) dan potensi khusus (bakat)
- b. Mempunyai rasa tanggung jawab atau pengikatan diri terhadap segala tugas yang diberikan sebagai bentuk motivasi internal sehingga terdorong untuk lebih tekun dan ulet dalam mengerjakan tugas meski menghadapi berbagai rintangan atau hambatan.
- c. Mempunyai daya kreativitas yang artinya adanya kemampuan berpikir secara kritis dalam memecahkan masalah secara simultan atau divergen.

Sutratinah Tortonegoro berpendapat bahwa program akselerasi ini merupakan suatu cara dalam menangani anak supernormal dalam memperbolehkan naik kelas secara menyelesaikan program reguler dengan jangka waktu yang lebih singkat (Fauzi, 2018).

Menurut beliau ada beberapa bentuk dari akselerasi yaitu masuk lebih awal, naik kelas sebelum waktunya dengan mempercepat waktu kenaikan kelas, serta merangkap kelas untuk mempercepat kemajuan belajar anak berbakat. Direktorat jenderal luar biasa menyatakan bahwa jenis akselerasi yang digunakan di Indonesia adalah mempersingkat waktu belajar dengan memberi materi esensial kepada peserta didik cerdas istimewa. Seperti peserta didik SMP atau SMA yang seharusnya menyelesaikan masa studi selama 3 tahun dapat menyelesaikan dalam waktu 2 tahun saja (Sumadi & Ambarita, 2016). Program akselerasi ini memiliki beberapa macam diantaranya adalah sebagai berikut (Yusuf, 2010):

- a. *Early entrance*, yang mana siswa dapat masuk sekolah dengan usia yang lebih muda daripada yang sudah ditentukan dalam persyaratan.
- b. *Grade skipping*, yang mana pada akhir tahun pelajaran siswa dipromosikan ke kelas yang lebih tinggi dari penempatan yang normal.
- c. *Continuous progress*, yang mana siswa diberi mata pelajaran yang dianggap sesuai dengan potensi atau prestasi yang dapat dicapainya.
- d. *Self-paced instruction*, disini siswa dikenalkan dengan materi pelajaran yang mungkin dapat mendorongnya untuk mengatur sendiri kemajuan yang bisa didapatkannya sesuai dengan tempo yang dipunyainya.
- e. *Subject-matter acceleration*, disini siswa ditempatkan pada kelas yang lebih tinggi khususnya untuk satu ataupun beberapa mata pelajaran tertentu.
- f. *Curriculum compating*, yang mana siswa melaju pesat dalam pembelajaran melalui kurikulum yang telah diranca dengan berbagai kegiatan seperti drill dan review.
- g. *Telscoping curriculum*, yang mana waktu yang dapat digunakan siswa akan lebih dipadatkan dari waktu biasanya dalam menyelesaikan studi.

Beberapa sekolah yang melaksanakan program akselerasi ini adalah SMART Ekselensia dan MTs Sunan Giri Kota Probolinggo. Dari dua sekolah tersebut diketahui ada proses yang harus dilalui atau dipenuhi oleh peserta didik agar dapat tergabung dalam program akselerasi ini yaitu sebagai berikut (Fachrudin, 2019):

- a. Prestasi belajar yang meliputi angka raport, nilai ujian nasional, atau hasil tes prestasi akademik yang berada 2 standar deviasi di atas arat-rata populasi siswa
- b. Tes psikotes yang meliputi intelegensi quotient dan wawancara
- c. Kesehatan jasmani dan rohani

Keuntungan yang didapatkan melalui program akselerasi menurut Southeren dan Jones dalam Afiful Ikhwan yaitu efektivitas dan efisiensi dalam belajar semakin meningkat, waktu untuk meniti karier lebih banyak, produktivitas meningkat, memiliki rekognisi terhadap prestasi yang dimiliki, dan siswa diperkenalkan dengan kelompok teman yang baru. Namun, selain keuntungan terdapat beberapa kerugian dari program akselerasi tersebut dari sisi sosial yang mana peserta didik berkurang dalam waktunya berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain diluar teman sesama anggota program, dan terlebih lagi dari sisi penyesuaian diri emosional yang mana peserta didik akselerasi dapat mengalami stres karena adanya tekanan dan tuntutan (Ikhwan, 2015).

2. Program Akselerasi Pendidikan Perspektif Neurosains

Percepatan belajar (akselerasi) seperti yang sudah dijelaskan di atas dilaksanakan dengan adanya percepatan materi yang diberikan sehingga peserta didik harus mampu mengoptimalkan kerja otaknya agar belajar dan aktivitas lainnya tidak terganggu seperti berkurangnya salah satu fungsi otak misalnya terjadi gangguan pada emosi atau disebut dengan stres. Ada salah satu konsep yang terkenal terkait dengan bagaimana otak dapat bekerja secara seimbang yaitu konsep Paul. D Maclean yang disebut *triune brain*

(Lunanta et al., 2021). Konsep ini membagi otak menjadi tiga yaitu otak reptil, otak limbik, dan otak neocortex. Otak reptil sendiri berfungsi sebagai pengatur refleks dan keseimbangan dalam tubuh manusia. Otak reptil akan berperan aktif saat seseorang merasa takut, stres, lelah, dan lain sebagainya. Otak reptil ini akan beraksi saat menerima informasi dari otak mamalia (limbik) jika menerima sesuatu yang tidak menyenangkan. Jika otak reptil puas atas reaksi yang diberikan maka informasi akan diteruskan ke bagian otak selanjutnya (Rosita et al., 2020). Kemudian otak limbik atau otak mamalia merupakan bagian otak tengah yang berfungsi sebagai pengatur, otak ini melakukan hal-hal yang melibatkan emosi (Wulandari & Suyadi, 2019).

Otak limbik ini juga merupakan sarana untuk mengingat dalam jangka panjang. Memori titik dari otak limbik ini terdiri dari hipocamus yakni tempat berlangsungnya pembelajaran tentang emosi dan tempat menyimpan ingatan emosi, serta bagian amigdala yang menjadi pusat pengendalian emosi (Lusiawati, 2017). Bagian selanjutnya adalah otak *neocortex*, yang mana otak ini adalah 80% bagian dari otak kita. Otak *neocortex* mempunyai fungsi tingkat tinggi seperti berbicara atau berbahasa, berfikir, melihat, memecahkan masalah, dan mencipta. Otak ini juga merupakan tempat kecerdasan manusia, *neocortex* memproses informasi yang diterima melalui otak limbik, jika stimulus menyenangkan (Syarif, 2023). Otak ini yang menjadi pembeda manusia dengan makhluk ciptaan Tuhan yang lain. *Neocortex* atau disebut juga dengan korteks cerebral dapat memproses ribuan keping kecil informasi per menit (Sukmawati, 2022). Otak *neocortex* inilah yang paling banyak berkontribusi terhadap keberhasilan dan keaktifan belajar. Otak *neocortex* akan mengolah informasi yang kemudian disimpan dalam otak memori yang nantinya siap dipanggil jika dibutuhkan saat ujian. Agar *neocortex* bekerja dengan baik maka perlu adanya sistem pembelajaran yang disusun dengan baik agar rangsangan yang timbul dapat menyenangkan dan menggembirakan saat proses pembelajaran (Nuraeni, 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas, program akselerasi muncul sebagai sebuah wadah untuk peserta didik yang kerja otak neocortexnya berkembang lebih baik dan program akselerasi ini dapat menjadi sebuah rangsangan terhadap peserta didik yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi.

3. Manajemen Stres bagi Anak Program Akselerasi Pendidikan

Terry Beehr dan John Newman gejala stres dapat dibagi menjadi 3 aspek yaitu gejala psikologis, psikis, dan perilaku (Triana et al., 2015). Gejala secara psikologis sendiri mencakup kecemasan, bingung, marah, depresi, Lelah mental, kehilangan daya konsentrasi, kehilangan semangat hidup, dan menurunnya kepercayaan diri. Gejala fisik mencakup meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, meningkatnya sekresi adrenalin dan noadrenalin, dan lain sebagainya. gejala psikis mencakup gangguan lambung, mudah lelah fisik, kepala pusing, problem tidur, ketegangan otot dan lain-lain (Rustiana & Hary Cahyati, 2012). Stres terjadi akibat otak mengalami kekurangan hormon suasana hati atau hormon dopamin sebab dalam neurosains hormon tersebut adalah salah satu neurotransmitter. Neurotransmitter merupakan senyawa dalam tubuh manusia yang memiliki peran menyampaikan stimulus antara satu sel saraf (neuron) ke sel saraf target. Sel ini dapat terletak di otot, kelenjar, dan bagian lain (Cahyono et al., 2009). Dopamin dalam neurosains merupakan katekolamin alami yang penting sebagai neurotransmitter dalam sistem hormon, saraf kardiovaskuler dan saraf pusat. Dopamin yang disalurkan ke tubuh memiliki pengaruh besar pada emosional seseorang dan secara langsung konteks dengan berbagai penyakit disebabkan konsentrasi rendah diluar batas yang normal dari dopamin (Pangestuti & Janah, 2023).

Saat produksi hormon dopamin mengalami penurunan dapat mengakibatkan seseorang mengalami stres dan juga tekanan batin yang tinggi. Stres juga berkaitan dengan kendali diri, yang mana dalam neurosains kendali diri berpusat pada sistem limbik khususnya *amygdala* yang mengendalikan rasa marah, senang, sedih, dan lain sebagainya. Peserta didik yang tergabung dalam program akselerasi rentan mengalami stres karena harus menyeimbangkan kerja otaknya. Selain itu, stres juga dapat dialami akibat adanya tekanan baik dari lingkungan keluarga ataupun lingkungan lainnya yang dapat menyebabkan suasana hati atau emosi peserta didik menjadi terganggu. Ketiga bagian otak yang telah di jelaskan pada pembahasan sebelumnya berkaitan dengan stres yang dialami oleh peserta didik. Karena otak *neocortex* sebagai otak yang paling berkontribusi terhadap keberhasilan dan keaktifan belajar dan juga otak limbik sebagai pusat pengendali emosi saling mempengaruhi kerja atau fungsi satu sama lain. Oleh karena itu, perlu adanya manajemen stres agar peserta didik saat mengalami stres dapat mengendalikan situasi tersebut dengan lebih baik. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk manajemen stres yang terjadi adalah sebagai berikut:

- a. Menggunakan cara *Problem Focused Coping* yaitu dengan memberikan sebuah bantuan dalam memecahkan masalah (Idris & Pandang, 2018). Hal ini dapat dilakukan dengan pemberian konseling secara rutin agar peserta didik saat menemui masalah dalam mengikuti program akselerasi seperti kesulitan mencapai target belajar sehingga peserta didik dapat berdiskusi dengan guru atau pun konselor tentang rencana tindakan apa yang dapat dilakukan.
- b. Menggunakan *Emotional Focus Coping* yaitu manajemen stres dengan mengalihkan rasa stress (Iqramah et al., 2018). Tentunya pengalihan rasa ditujukan kepada hal-hal baik dan sesuai dengan hal yang disukai peserta didik, seperti diadakan program outbound untuk peserta didik yang mengikuti program akselerasi, serta tetap memberikan hak kepada peserta didik jika ingin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
- c. Menggunakan pendekatan behavioral, yaitu manajemen stres dimana peserta didik bercerita terkait masalah yang dihadapi (Mentari et al., 2020). Cara ini dapat direalisasikan dengan layanan konseling, tidak hanya antara guru dengan peserta didik namun dapat dilakukan dengan antar teman sebaya.
- d. Menggunakan cara *Guided Imagery* yaitu membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau membuat gembira (Tresya et al., 2022). Hal ini dilakukan dengan merelaksasi peserta didik, dapat dilakukan ditengah-tengah pembelajaran agar peserta didik memiliki waktu untuk menenangkan pikirannya.

Stres yang dialami oleh peserta didik tentu tidak dapat dihindari karena adanya kerja otak yang saling mempengaruhi satu sama lain (Faudillah et al., 2019). Begitu pula pada peserta didik yang mengikuti program akselerasi yang mana kemungkinan mengalami stres lebih tinggi karena ada target ataupun tuntutan tertentu yang harus dipenuhi. oleh karena itu, peserta didik didampingi dengan guru atau pun sekolah dapat melakukan beberapa cara manajemen stres agar stres dapat lebih terarah dan tidak menjadi gangguan tersendiri (Aswat et al., 2021).

4. Manajemen Stres Perspektif Agama Islam

Sebagai muslim yang mengamalkan ajaran agama Islam dengan baik dan juga istiqomah cenderung mempunyai ketenangan jiwa yang lebih tinggi dan tidak mudah stres sebab seluruh ajaran Islam mempunyai dampak positif bagi kesehatan jiwa yang mengamalkannya. Namun, ada beberapa individu Islam yang belum mempunyai pemahaman dan pengamalan yang baik terhadap ajaran Islam. oleh karena itu, ada beberapa hal yang dianjurkan dalam Islam terkait dengan manajemen stres.

a. Sholat

Sholat memberikan dampak yang luar biasa sebagai terapi perasaan cemas, galau, dan juga gundah dalam diri manusia. Sholat secara khusyuk, yaitu dengan benar-benar berniat menghadap Allah dan berserah diri kepada-Nya serta meninggalkan urusan-urusan atau permasalahan duniawi maka seseorang dapat merasa lebih tenang dan damai. Perasaan cemas, galau, gundah senantiasa menghadirkan rasa tertekan dan harapan seakan sirna (Zaini, 2015). Hubungan seseorang dengan Tuhannya saat sholat dapat menciptakan energi atau kekuatan spiritual yang memberikan pengaruh serta perubahan yang besar terhadap fisik dan psikisnya. Energi atau kekuatan spiritual ini dapat menghilangkan stres, menyingkirkan kelemahan dan juga menyembuhkan pelbagai penyakit (Wathoni, 2023). Penjelasan di atas selaras dengan salah satu hasil penelitian dari Mohammad Sabiq Azam dan Zaenal Abidin yang menyatakan bahwa pada salah satu pondok pesantren yaitu Pondok Nurul Amal menerapkan sholat tahajud sebagai cara manajemen stres. Stres santri yang awalnya tinggi terus menurun secara signifikan setelah dilakukannya pembiasaan sholat tahajud (Azam & Abidin, 2015). Dengan demikian, ditunjukkan bahwa sholat tahajud dapat menghilangkan stres yang meliputi rasa pesimis, minder, *insecure*, rendah diri dan berganti dengan sikap yang lebih optimis, percaya diri, serta pemberani tanpa disertai dengan sifat sombong dan takabur. Seseorang yang melaksanakan sholat tahajud cenderung memiliki kontrol diri yang baik, tenang, dan juga sabar (Fitriyah & Wahyuni, 2020). Seseorang yang dapat mengontrol diri dengan baik biasanya lebih bisa mengatasi stress yang dialami, bahkan dapat mengatasi kondisi-kondisi tertekan yang sulit dikontrol.

b. Dzikir

Dzikir merupakan salah satu ikhtiar yang dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dzikir sendiri mempunyai daya relaksasi yang mampu mengurangi stres dan mendapatkan ketenangan jiwa (Kumala et al., 2017). Setiap bacaan dzikir mempunyai makna atau arti mendalam yang mampu mencegah terjadinya stres. Bacaan pertama yakni *Laillahhailallah* artinya “tiada tuhan selain Allah”, adanya pengakuan terhadap Allah sebagai bentuk bertuhan dan yakin kepada-Nya. Seseorang dengan kecerdasan spiritual yang tinggi mempunyai keyakinan kuat terhadap tuhannya sehingga muncullah kontrol diri yang kuat dan dapat menerima dan merespon hal negatif yang datang ke arah yang lebih positif. Dengan demikian, seseorang mampu mengatasi stres dan masalah kesehatan lainnya, serta dapat meningkatkan kekuatan mental dengan lebih baik. bacaan kedua yakni *Astagfirullahaladzim*, Yurisaldi berpendapat bahwasanya pembuangan CO2 dalam paru-paru dapat ditingkatkan melalui proses dzikir yang mengucapkan kalimat dengan kata jahr didalamnya seperti kalimat tauhid dan istighfar. Bacaan ketiga yakni Subhanallah, artinya “maha suci Allah” yang mana Allah ialah maha suci dari segala sifat tercela dan suci dari kelemahan. Kalimat tasbih tersebut bisa juga merepresentasikan rasa kagum atas ciptaan Allah, bukti bahwa Allah adalah maha suci dan maha penyayang. Maka, selalu memiliki pikiran yang positif dapat menyebabkan timbulnya emosi positif sehingga dapat terhindar dari stres. Bacaan keempat yakni *Alhamdulillah*, maknanya ucapan rasa bersyukur kepada segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Menurut Krouse rasa syukur memberikan dampak pada stres, dengan meningkatkan rasa syukur kepada Tuhannya dapat menurunkan stres. Bacaan kelima yakni *Allahu Akbar* artinya “Allah maha besar” menggambarkan besarnya kekuasaan Allah, besar keyakinan dan ciptaan Allah yang kemudian dapat timbul sikap optimis. Sikap optimis menjadi sebuah energi baru dalam diri seseorang untuk semangat menjalani kehidupan dan menghapus rasa putus atas saat menghadapi suatu permasalahan atau berada dalam suatu keadaan yang dapat mengganggu jiwanya seperti stres, spresi, dan gangguan psikologis lainnya (Hasanah, 2019).

c. Doa

Doa merupakan ikhtiar yang sangat baik dilakukan untuk menentramkan jiwa yang sedang mengalami tekanan (Bunyamin, 2021). Saat seseorang sedang berdoa, ia menyadari dan mengakui atas kelemahannya sebagai manusia, menyadari bahwasanya dirinya hanyalah makhluk lemah yang mempunyai keterbatasan. Orang yang berdoa sadar akan kebesaran dan kekuasaan Allah yang merupakan pencipta seluruh makhluk yang ada di di bumi, dan hanya kepada Allah tertuju seluruh pengharapan untuk memenuhi semua kebutuhan dan menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi hambanya. Dengan berdoa dapat memberikan ketenangan sebab telah berserah diri kepada Allah atas seluruh kehidupannya agar diberikan jalan yang terbaik menurut-Nya. Shihab menceritakan pengalaman dari dokter bernama Alexis Carrel, seorang ahli bedah yang pernah mendapatkan penghargaan nobel di bidang kedokteran, dia menyatakan bahwa selama dia membantu pasien untuk mengobati penyakitnya banyak dari mereka yang mengalami kesembuhan lebih cepat karena banyak berdoa.

d. Al-Qur'an

Al-Qur'an yang dibaca dengan tartil selain sebagai bentuk ibadah juga bisa menjadi sebuah penawar bagi jiwa-jiwa yang hatinya sedang tidak tenang, walaupun belum memahami artinya (Rahmatika, 2023). Namun, jika ingin mendapatkan manfaat yang lebih besar, maka seseorang tidak hanya membaca huruf demi huruf tetapi juga dapat mentadabburi Al-Qur'an yang mana maksudnya yaitu merenungkan secara mendalam ayat Al-Qur'an yang dibaca sehingga dapat memahami makna dari bacaan Al-Qur'an tersebut dan mengambil hikmah serta pembelajarannya. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Eko Hardi Ansyah, Hindun Muassamah, dan Cholichul Huda menjelaskan bahwa dilakukannya pelatihan *tadabbur* surat AL-Insyirah dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwasanya penghayatan terhadap Al-Qur'an, yang dalam hal ini melalui surat Al-Insyirah dapat digunakan sebagai pendekatan dalam psikoterapi terhadap gangguan psikologi. Walaupun dalam penelitian ini hanya dibatasi pada *tadabbur* surat Al-Insyirah. Membaca dan juga mentadabburi ayat-ayat Al-Qur'an yang lainnya tetap dapat menurunkan gejala stres dan mendatangkan kan ketenangan jiwa (Ansyah et al., 2019).

e. Kajian-kajian Keislaman

Pada perkembangan zaman saat ini sudah banyak majelis-majelis ilmu yang didirikan oleh banyak ulama untuk menaungi umat muslim dalam mempelajari islam secara lebih dalam. Namun, tidak hanya sebatas mencari ilmu banyak umat muslim terutama kaum muda yang datang ke tempat kajian karena sedang mengalami gangguan atau tekanan dalam jiwanya sehingga dengan mengikuti kajian tersebut, dapat mendengarkan pencerahan-pencerahan yang diberikan oleh ulama dan bertemu dengan umat muslim lainnya membuat mereka merasa lebih tenang dan perlahan mengurangi stres yang dialami (Ardiansyah & Basuki, 2023).

f. Ikhlas dan Sabar

Ikhlas adalah upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk memotivasi diri saat upaya yang dilakukannya belum mencapai tujuan yang diinginkan. Islam mengajarkan bahwa dalam berusaha harus diiringin niat yang ikhlas agar tujuan dari usaha tersebut bernilai tinggi di mata Allah dan mendatangkan ketenangan jika usaha tidak sesuai dengan yang sudah diharapkan. Sedangkan sabar dalam Islam adalah dapat berpegang teguh dan dapat mengikuti ajaran agama dalam menghadapi tantangan atau dorongandari hawa nafsu. Orangyang senantiasa sabar dapat mengambil keputusan saat menghadapi tekanan atau stres yang datang (Yuwono, 2010).

Kesimpulan

Program akselerasi yang dilaksanakan merupakan sebuah wadah ataupun pelayanan bagi anak-anak yang memiliki kecerdasan atau potensi dan bakat istimewa agar dapat meyalurkan hal tersebut pada arah yang lebih jelas dan positif. Anak-anak yang tergabung dalam program akselerasi sudah dipilih melalui kriteria atau syarat yang sudah ditentukan. Program akselerasi pendidikan memiliki kaitan yang erat dengan neurosains. Konsep otak dari Paul D. Maclean menjelaskan secara runtun terkait kerja otak dalam aktivitas sehari-hari terutama aktivitas belajar. Otak reptil, otak limbik, dan otak *neocortex* menjalankan fungsinya masing-masing dan apabila terjadi gangguan pada salah satu kerja otaknya maka otak lain pun akan terkena dampaknya. Gangguan kerja otak yang dapat menyerang peserta didik dalam program akselerasi salah satunya adalah stres. Salin itu, stres juga dapat muncul akibat adanya tekanan sehingga emosi atau suasana hati menjadi terganggu. Stres sangat erat hubungannya dengan sistem limbik atau otak limbik sebagai pengelola atau pengendali emosi. Oleh karena itu, ada beberapa cara manajemen stres yang diantaranya adalah pendekatan *Behavioral*, *Guided Imagery*, *Emotional Focus Coping*, dan *Problem Focused Coping*. Selain itu, manajemen stress dalam perspektif islam juga efektif mengurangi stress seperti melakukan sholat, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian keislaman, dan juga menanamkan niat ikhlas dan sabar.

Daftar Pustaka

- Adilla, Y., Saragih, S., & Farid, M. (2011). Harga Diri, Kreativitas dan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas Akselerasi, Unggulan dan Reguler. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 442.
- Afria Nursa, R., & Suyadi, S. (2020). Konsep Akal Bertingkat Al-Farabi dalam Teori Neurosains Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 3.
- Ahmat Miftakul Huda, & Suyadi. (2020). Otak dan Akal dalam Kajian Al-Quran dan Neurosains. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 5(1), 67.
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9.
- Ardiansyah, D., & Basuki, B. (2023). Implementasi Nilai-nilai Kesalehan Sosial di Pondok Pesantren dalam Menghadapi Era Society 5.0. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(2), 64.
- Aswat, H., Sari, E. R., Aprilia, R., Fadli, A., & Milda, M. (2021). Implikasi Distance Learning di Masa Pandemi COVID 19 terhadap Kecerdasan Emosional Anak di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 761.
- Azam, M. S., & Abidin, Z. (2015). Efektivitas Sholat Tahajud dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul. *Jurnal Empati*, 4(1), 154.
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 154.
- Cahyono, I. D., Sasongko, H., & Primatika, A. D. (2009). Neurotransmitter Dalam Fisiologi Saraf Otonom. *JAI (Jurnal Anestesiologi Indonesia)*, 1(1), 42.
- Cockerill, M., Thurston, A., O'Keeffe, J., & Taylor, A. (2021). Protocol: A randomized controlled trial of the Fluency into Comprehension program in primary schools. *International Journal of Educational Research Open*, 2(May), 2.
- Fachrudin, Y. (2019). Penyelenggaraan Program Akselerasi Bagi Anak Berbakat di SMART Ekselensia Indonesia. *Dirasah: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Dasar Islam*, 1(1), 23.

- Faudillah, A. N., Nasution, F., Munthe, A. F., & Humairah, S. (2019). Dampak Stres Terhadap Perkembangan Otak Anak. *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO*, 2(2).
- Fauzi, A. (2018). Implementasi Program Akselerasi dalam Pembelajaran PAI di Sekolah Umum. *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama*, 4(1), 28.
- Fitriyah, L., & Wahyuni, E. F. (2020). Handling Spiritualism Sebagai Kontrol Diri Pada Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Islam Nusantara*, 04(01), 10.
- Gusfitri, G. (2016). Manajemen Pembelajaran Program Akselerasi dalam Perspektif Pendidikan Islam di SMP Negeri 2 Kota Solok. *Al-Fikrah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(2), 125.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan Solusinya dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–105.
- Ibrahim, M. M. (2012). The Development of the Measurement Instrument for the Emotional Intelligence of the Intellectually Gifted Students: Pengembangan Instrumen Pengukur Kecerdasan Emosional Siswa Berbakat Intelektual. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 3(2), 174–175.
- Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas Problem Focused Coping dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 63.
- Ikhwan, A. (2015). Pengembangan Program Akselerasi (Pemikiran Pengembangan Pendidikan Islam). *EDUKASI: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 862.
- Iqramah, N., Nurhasanah, & Nurbaity. (2018). Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping) dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(04), 11.
- Ishmatun Nihayah. (2008). Pengembangan Kurikulum Bidang Studi Pendidikan Agama Islam Pada Program Akselerasi di SMAN Surabaya. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 282.
- Jessika, A., & Nurwidawati. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Pada Siswa Akselerasi. *Character*, 03(2), 3.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55.
- Lunanta, L. P., Kristiani, R., & Ardani, A. (2021). Hand Model of the Brain Training as Emotion Regulation Method For Elementary School Students. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 6(4), 557.
- Lusiawati, I. (2017). Pengembangan Otak dan Optimalisasi Sumber Daya Manusia. *Jurnal Tedc*, 11(2), 162.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 193.
- Miftakhurrohman, M., & Suyadi, S. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Perspektif Neurosains Pendidikan Islam. *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 12(02), 134.
- Nawawi, I., & Swandari, T. (2022). Pengembangan Potensi Siswa Cerdas Intelektual Berbakat Islami Melalui Program Akselerasi. *Aulada : Jurnal Pendidikan Dan Perkembangan Anak*, 3(2), 162.
- Nofiaturrmah, F., & Rahmawati, U. (2023). Inclusive Learning for Digital Natives in Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta. *Edukasia : Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 18(1), 22.

- Nuraeni, L. (2016). Pendidikan Berbasis Neuropedagogis. *Didaktik*, 8(1), 14.
- Nurjanah, A. F. (2018). Konsep 'Aql Dalam Al-Qur'an Dan Neurosains. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 276–277.
- Pangestuti, R., & Janah, R. (2023). Dopamine Detox: Upaya Pengendalian Kecanduan Gadget pada Anak di Era Digital Perspektif Surah Al-Ashr Ayat 1-3. *Tadribuna: Journal of Islamic Management Education*, 3(2), 30.
- Permata, I., Asbari, M., Ariansyah, & Aprilia, M. (2024). Pengaruh Kecerdasan Intelektual dan Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Neurosains di Dunia Pendidikan. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(2), 60.
- Prehaten, Hardjajani, T., & Agustin, R. W. (2011). Perbedaan Penyesuaian Sosial Siswa Akselerasi Ditinjau Dari Intensitas Komunikasi Keluarga (Studi Pada Kelas X Program Akselerasi SMA Negeri 3 Surakarta). *Wacana*, 3(2), 86.
- Rahmatika, S. D. (2023). Konsep Self-Healing Perspektif Al- Qur ' an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10). *Asy-Syari`ah: Jurnal Hukum Islam*, 9(2).
- Rosita, R., Nelvita, R., & Mawaddah, N. H. (2020). Manajemen Operasional Dalam Proses Pembelajaran Metode Sentra. *JECIES: Journal of Early Childhood Islamic Education Study*, 1(1), 54.
- Rustiana, E. R., & Hary Cahyati, W. (2012). Stress Kerja dengan Pemilihan Strategi Coping Info Artikel. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 149.
- Saputra, A. (2018). Kebijakan Pemerintah Terhadap Pendidikan Inklusif. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 1(3), 12.
- Sukmawati, H. (2022). Pembelajaran dalam Memanfaatkan Potensi Otak. *Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 8(1), 25.
- Sumadi, W., & Ambarita, A. (2016). Implementasi Program Akselerasi Pendidikan di SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung. *Jurnal Manajemen Mutu Pendidikan*, 4(3).
- Syarif, M. (2023). Perkembangan Kecerdasan Intelektual, Emosional dan Spiritual Anak. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 31.
- Tresya, E., Safitri, A., Herliana, I., & Koto, Y. (2022). Pemberian Paket Terapi Psikoedukasi Keluarga dan Terapi Guided Imagery dalam Menurunkan Tingkat Ansietas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 01(04), 103–106.
- Triana, K., Rahmi, T., & Putra, Y. Y. (2015). Kontribusi Persepsi Pada Beban Kerja dan Kecerdasan Emosi terhadap Stres Kerja Guru SMP yang Tersertifikasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(01), 10.
- Wathon, A. (2016). Neurosains dalam pendidikan. *JURNAL LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi*, 14(1), 284–294.
- Wathoni. (2023). Transformation Strategy of Pesantren Wali Songo Ngabar in Responding to Modern Education. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 18(1), 46.
- Wulandari, A., & Suyadi, S. (2019). Pengembangan Emosi Positif dalam Pendidikan Islam Perspektif Neurosains. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(1), 58.
- Yumnah, S. (2016). Kecerdasan Anak Dalam Pengenalan Potensi Diri. *Jurnal Studi Islam*, 11(2), 31–32.
- Yusuf, M. (2010). Studi Efektivitas Program Akselerasi di SMU Surakarta. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 16(7), 6.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Jurnal Nasional UMP*, 8(2), 14.
- Zaini, A. (2015). Shalat Sebagai Terapi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Prespektif Psikoterapi Islam. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 311.