

Dampak Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Stress Inoculation Training* terhadap Toleransi Distres Akademik melalui *Hardiness*

Ashari Mahfud¹✉, Muhammad Jafar² & Sunawan³

¹ Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

² Prodi Bimbingan Konseling, FKIP, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

³ Prodi Bimbingan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima:

Juni 2017

Disetujui:

Juni 2017

Dipublikasikan:

Juni 2017

Keywords:

group counseling cognitive behavior therapy, hardiness, distress tolerance academic

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dampak konseling kelompok *cognitive behavior therapy*, dengan teknik *stress inoculation training* terhadap toleransi distres melalui *hardiness* mahasiswi Akademi Kebidanan Abdi Husada Semarang. Metode penelitian yang digunakan eksperimen, desain *pretest-posttest control group* dengan melibatkan subjek penelitian sebanyak 16 orang yang dipilih secara *proposive* dari 70 mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa terdapat efek langsung konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *stress inoculation training* terhadap toleransi distres akademik, serta efek tidak langsung melalui *hardiness* sebagai mediasi yang memiliki hubungan yang positif terhadap toleransi distres akademik.

Abstract

This study aimed to examine the effect of cognitive behavior group counseling, with stress inoculation training technique on the distress tolerance through students' hardiness of Akademi Kebidanan Abdi Husada Semarang. The research method used experiment, pretest-posttest control group design involving research subjects as much as 16 people who were selected by 70 students. The results showed that there is direct effect of cognitive behavior group counseling with stress inoculation technique to tolerance of academic distress, as well as indirect effects through hardiness as mediation that has a positive relationship to tolerance of academic distress.

© 2017 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Jl. Letnan Kolonel H. Endro Suratmin, Sukarame,

Kota Bandar Lampung, Lampung (35131)

E-mail: asharimahfud.am@gmail.com

[p-ISSN 2252-6889](https://doi.org/10.24054/jubk.v6i1.12345)

[e-ISSN 2502-4450](https://doi.org/10.24054/jubk.v6i1.12345)

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu kondisi yang dapat dialami oleh siapa saja. Slamet dan Markan (2007) mendefinisikan stres sebagai bentuk keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuannya untuk mengatasi beban tersebut. Saat reaksi tubuh tersebut bersifat positif, maka disebut sebagai *eustres*, jika sebaliknya maka disebut *distres* (Hawari, 2011). Mahasiswa rentang mengalami kondisi stres yang disebabkan oleh tuntutan untuk mendapatkan nilai terbaik, mendapatkan beasiswa, banyaknya tugas perkuliahan, kecemasan ujian, manajemen waktu (Desmita, 2010). Kondisi ini disebut sebagai stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Suartika, Nurdin & Rahmadi (2014) menunjukkan bahwa, taraf kecemasan sampai dengan stres yang tinggi dialami oleh mahasiswa keperawatan yang disebabkan oleh beban akademik yang berlebihan.

Kondisi *distres* yang dialami oleh mahasiswa akan berdampak pada prestasi akademik ketika tidak dapat ditolelir. Bardeen, Fergus & Orcut (2013) menjelaskan bahwa, toleransi *distres* (*distress tolerance*) sebagai perasaan atau kemampuan sebenarnya untuk mentolelir pengalaman emosional dan pertentangan fisik, seperti kondisi afektif yang negatif, ketidaknyamanan fisik, dan lain-lain. Melalui toleransi terhadap *distres*, maka individu dapat mengembangkan derajat stres yang moderat sehingga berdampak baik pada peningkatan performa, termasuk bidang akademik.

Namun, tidak semua mahasiswa mampu melakukannya. Hal ini salah satunya dipengaruhi oleh faktor psikologis, khususnya kepribadian *hardiness* (Oon, 2007; maldi & Kobosa dalam Nurhayati & Hidayati, 2009). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa, *hardiness* menjadi salah satu kunci bagi mahasiswa untuk menghadapi stressor akademik dalam hidupnya. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Spurlock (2008) mengenai hubungan antara *hardiness* dengan stres kerja di fakultas keperawatan menunjukkan bahwa, *hardiness*

menjadi penyangga dan menjadi faktor yang dapat mengurangi tekanan hidup (stresor) dengan cara meningkatkan strategi dalam menyesuaikan diri.

Hardiness menurut Kobasa, Maddi & Kahn (dalam Gayton & Kehoe, 2015) adalah Sebuah variabel kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya untuk menolak konsekuensi negatif dari kondisi yang merugikan. Pribadi yang *hardy* akan menggunakan *transformational coping* saat menghadapi sitausi yang penuh tekanan, yaitu mengubah kognisi dan tingkah laku mereka (Kobasa & Maddi dalam Bakhshizadeh, Shiroudin & Khalatbari, 2013). Kobasa (dalam Tavousi 2015) mengatasakan bahwa, kognitif adalah dasar pengembangan kepribadian *hardiness*. Jadi untuk menguatkan toleransi *distres* akademik mahasiswa melalui *hardiness*, diperlukan sebuah strategi intervensi yang mampu memperbaiki struktur kognitif.

Layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy (CBT)* dengan teknik *stress inoculation training*, adalah sebuah bentuk intervensi yang akan dilaksanakan. Jamilian, dkk (2014) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa, format kelompok terapi dalam mengembangkan toleransi *distres* terbukti efektif untuk dilakukan. Penggunaan teknik *stress inoculation training (SIT)* dalam konseling kelompok akan memungkinkan mahasiswa untuk mempelajari keterampilan yang dapat diaplikasikan dalam situasi lain di masa depan yang mungkin dihadapi, serta memungkinkan mereka untuk mengembangkan toleransi *distres* terhadap bentuk-bentuk *distres* (Erford, 2016; Corey, 2013).

Suzsana dan Marian (2012) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa, SIT sangat efektif dalam mengajarkan strategi *coping* pada remaja kantung mengurangi stres, kegelisahan, yang diukur dalam jangka pendek dan tiga bulan setelahnya. Shalkouhi, Vatankhah, Bahri (2015), juga menjelaskan bahwa, pemberian SIT mampu meningkatkan daya tahan tubuh untuk memerangi situasi stres, serta meningkatkan harapan hidup.

Akantetapi, penelitian yang dilakukan oleh Flaxman & Bond (2010) menunjukkan

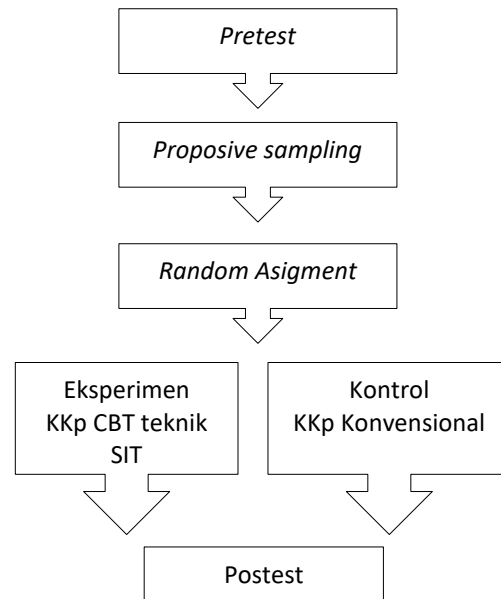
bahwa SIT kurang memberikan dampak secara signifikan terhadap *fleksibilitas psikologi* dan *disfungsional kognitif* dalam menghadapi stres di tempat kerja. Hal ini akan berpengaruh bagi individu dalam memunculkan strategi *coping* sehingga sulit untuk mentolelir (Fetzner, Peluso & Asmundson, 2014). Tujuan dari *coping* dalam toleransi distress sendiri adalah untuk merestrukturasikan pikiran mereka kembali ke pemikiran yang positif (*positive cognitive restructuring*), memperluas perspektif (*enhanced restructuring*), mencoba memahami sebaik mungkin (*dependen understandings*), menentukan tindakan yang akan diambil (*device action*), dan mencapai dukungan emosional (*emosional support*). Semua tindakan tersebut dapat di tempuh dengan cara *transformational coping* saat individu memiliki *hardiness* yang baik (Kobosa dalam Tavousi 2015).

METODE

Penelitian ini mengaplikasikan *control group pretest-posttest design* (pra dan pasca perlakuan) dengan melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, diberikan intervensi berupa konseling kelompok teknik *stress inoculation training*, dan kelompok kontrol berupa konseling kelompok konvensional. peserta yang terlibat pada *pretest* 70 mahasiswa pada tingkat I, II dan III. Penggunaan teknik *purposive Sample* dilakukan untuk memilih subjek penelitian dengan kriteria mahasiswa yang memiliki tingkat *hardiness* dan toleransi distress akademik rendah, sehingga terpilih 16 orang. *Random assignmint* dilakukan pada sampel yang terkumpul untuk menempatkannya pada kelompok (8 orang di kelompok eksperimen, 8 orang pada kelompok kontrol). Hal ini dilakukan agar kedua kelompok memiliki kesetaraan.

Anggota kelompok eksperimen mendapatkan intervensi berupa konseling kelompok CBT teknik SIT, sedangkan kelompok kontrol konseling kelompok konvensional. Konseling kelompok CBT teknik SIT dilakukan melalui beberapa tahap. Dengan menekankan ranah penstrukturan kognitif, diharapkan dapat

memperkuat toleransi distress mahasiswa melalui *hardiness*.



Gambar 1. Tahapan penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur Skala Toleransi distress yang dikembangkan oleh Jeffrey S. Simons & Raluca M. Gaher (2005), dan Skala *Hardiness* yang dikembangkan oleh Bernardo Mareno-Jimenez, Alfredo Rodriguez-Munoz, Eva Garrosa Hernandez & Luis Manuel Blanco (2014). Masing-masing skala terdiri dari 15 item. Pada alat ukur tersebut, peneliti melakukan *equivalence* (kesetaraan) dengan melakukan proses *backtranslation*, validasi ahli dan kemudian uji coba instrumen. Hasil uji instrumen, semua item dinyatakan valid (skala *hardiness* r_{xy} : 0.423-0.633; skala toleransi distress r_{xy} : 0.379-0.701) dengan nilai *alpha* sebesar 0.843 (skala *hardiness*), dan 0.889. (skala toleransi distress). Data yang didapatkan kemudian di analisis menggunakan teknik *bootstraping* (N=5000).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang terkumpul (*pretest-posttest*) di tabulasikan dan siapkan sebelum kemudian dianalisis. Kondisi *hardiness* dan toleransi distress mahasiswa sebelum mendapatkan perlakuan semuanya berada tingkat yang rendah (16 orang).

Setelah mendapatkan intervensi, tingkat *hardiness* dan toleransi distres akademik mahasiswa berubah, pada kelompok kontrol 6 orang berada pada tingkat *hardiness* dan toleransi sedang, 2 sisanya pada kondisi *hardiness* dan toleransi yang tinggi. Kelompok eksperimen 3 orang pada tingkat *hardiness* tinggi dan toleransi sedang orang, sedangkan 5 orang sisanya pada kondisi *hardiness* dan toleransi yang tinggi (Tabel 1). Data kemudian di analisis dengan *bootstrap* model ke-4. Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik *stress inoculation training* berdampak pada aspek *hardiness* ($F = 15.375, p < 0.01$) dan toleransi distres akademik

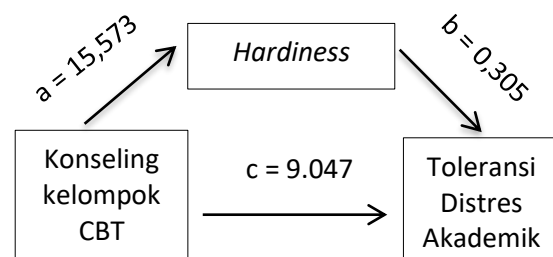
($F = 9.047, p < 0.01$) mahasiswa AKBID Abdi Husada Semarang. Hal ini dilihat dari peta *hardiness* dan toleransi distres akademik pada kelompok eksperimen (*hardiness*, $M = 59,4, SD = 4.44$; toleransi distres akademik, $M = 55.4, SD = 3.46$) dan kelompok Kontrol (*hardiness*, $M = 46.6, SD = 6.61$; toleransi distres akademik, $M = 42, SD = 5.29$). Selain itu. Dalam hasil analisis ini juga membuktikan bahwa *hardiness* memiliki hubungan yang signifikan dengan distres akademik mahasiswa ($R = 0.305, P < 0.01$) (Gambar 2).

Tabel 1. Tabulasi Silang Hasil *Pretest-Posttest Hardiness* dan Toleransi Distres Akademik pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

				Skor <i>Hardiness</i>											
				Rendah				Sedang				Tinggi			
				Pretest		Posttest		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
				E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K
Skor Toleransi Distres	Rendah	Pretest	E	8											
			K	8											
		Posttest	E												
			K												
	Sedang	Pretest	E												
			K												
		Posttest	E	3											
			K	6											
	Tinggi	Pretest	E												
			K												
		Posttest	E	5											
			K	2											

Keterangan:
E = Kelompok Esperimen
K = Kelompok Kontrol

Hasil analisis *bootstrapping* juga memperhatikan besaran nilai efek yang diberikan oleh layanan konseling kelompok CBT dengan teknik *stress inoculation training*. Besaran nilai total efek yang ditunjukkan, terlihat pada jada jalur a, b dan c' ($F=13.750, p<0.01$). sedangkan aspek *hardiness* memiliki peranan mediasi sebagai variabel mediator antara konseling kelompok CBT dengan teknik *stress inoculation training* terhadap peningkatan toleransi distres akademik (4.702, $p<0.05$).



Gambar 2. Hasil analisis *bootstrapping* dengan nilai efek langsung 13.750 dan efek mediasi 4.702 CI [0.181, 8.494]

Besaran hasil perolehan, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok CBT teknik SIT efektif dalam meningkatkan *hardiness* ($F = 15.573$, $p < 0.01$) dan toleransi distres akademik ($F = 9.047$, $p < 0.01$) mahasiswi AKBID Abdi Husada Semarang. Hubungan yang positif juga diperlihatkan antara *hardiness* dengan toleransi distres akademik mahasiswi AKBID Abdi Husada Semarang ($R = 0.305$, $p < 0.01$). selain itu, konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik *stress inoculation training* efektif dalam memberikan dampak tidak langsung terhadap toleransi distres akademik mahasiswi AKBID Abdi Husada Semarang melalui *hardiness* dengan besaran efek mediasi 4.702 (CI = 0.181, 8.494).

Tabel 2 Hasil Analisis Data *Bootstrapping* dengan menggunakan *Software Micro Process SPSS 23* (N=5000)

Efek	P	Interval konfidensi (95%)	
		Batas atas	Batas bawah
G – H (a)	15.375	< 0.01	10,996 19,754
H – TD (b)	0.305	< 0.01	0,058 0,554
G – TD (c')	9.047	< 0.01	4.792 13.303
Efek total	13.750	< 0.01	11,497 16,002
Efek mediasi	4.702	< 0.05	0,181 8,494

Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian terkait pelaksanaan *stress inoculation training* (SIT) dalam mengembangkan toleransi terhadap bentuk-bentuk distres akademik. Melalui pelaksanaan SIT, mampu mengajarkan strategi *coping* pada individu dalam mengurangi stres (Suzsana & Marian, 2012). Selain itu, pemberian SIT ini juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh untuk memerangi situasi stres (stressor) dan meningkatkan harapan hidup (Shalkhouni, Vatankeh & Bahri, 2015). Dengan menambah waktu pelaksanaan SIT yang mampu mengembangkan ranah *hardiness* (melalui fase konseptualisasi), memungkinkan mahasiswi untuk lebih siap menghadapi stresor-stresor yang datang serta mentoleransinya (Oon, 2007; Maldini & Kobasa dalam Nurhayati & Hidayati, 2009). Hal ini dikarenakan *hardiness* mampu menjadi penyangga dan faktor yang dapat mengurangi

tekanan hidup (stressor) dengan cara meningkatkan strategi dalam menyesuaikan diri (Spurlock, 2008)

Dengan pemberian layanan konseling kelompok CBT dengan teknik *stress inoculation training*, kepada mahasiswi, akan meningkatkan toleransi distres mereka dengan cara merestrukturisasi pikiran mereka kembali ke pemikiran yang positif (*positive cognitive restructuring*), memperluas perspektif (*enhanced restructuring*), mencoba memahami sebaik mungkin (*dependent understandings*), menentukan tindakan yang akan diambil (*device action*), dan mencapai dukungan emosional (*emosional support*) (Fetzner, Peluso & Asmundson, 2014). Semua tindakan tersebut dapat di tempuh dengan cara *transformational coping* saat individu memiliki *hardiness* yang baik (Kobasa dalam Tavousi, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dicapai oleh subjek penelitian mampu menjadi bukti bahwa saat ingin memperkuat toleransi distres pada individu dalam menghadapi himpitan hidup (stressor), penting untuk mempersiapkan strategi layanan bimbingan dan konseling yang mampu menyentuh ranah kepribadiannya (*hardiness*). Hal ini selaras dengan apa yang disampaikan oleh Kobasa, Maddi & Khan (dalam Gayton & Kehoe, 2015) bahwa, aspek kepribadian mampu konsekuensi negatif dari kondisi yang merugikan. Melalui strategi layanan bimbingan konseling yang mampu mengembangkan *hardiness*, membantu mahasiswi mengatasi stressor-stresor akademik yang akan memungkinkan mereka untuk mengembangkan toleransi terhadap bentuk distres yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang berat.

Penggunaan teknik SIT dalam layanan Konseling Kelompok CBT akan memfasilitas individu untuk berinteraksi langsung dengan rangsangan-rangsangan stres ringan sampai berat. Melalui teknik SIT, konselor profesional dapat meningkatkan kemampuan klien dalam menghadapi stres dengan memodifikasi keyakinan dan *self statement* melalui penstrukturan kognitif sehingga kepribadian *hardiness* bisa berkembang (Corey, 2013;

Dairvishzadeh & Bozorgi, 2016). Hal ini didasarkan atas premis bawah, penggunaan SIT dalam layanan konseling bukan hanya sekedar mengajarkan klien untuk memiliki keterampilan spesifik dalam menghadapi stress, akan tetapi lebih kepada mempersiapkan klien untuk intervensi dan memotivasi untuk berubah yang tercermin dalam karakteristik kepribadiannya.

Berdasarkan penjelasan tersebut diatas, maka penting sekali bagi konselor untuk memperhatikan beberapa hal saat menggunakan SIT. Hal tersebut disebabkan oleh keterkaitannya dengan kondisi *relapse* yang mungkin dilamai oleh klien setelah layanan konseling. Beberapa hal penting yang menjadi perhatian dalam pelaksanaan layanan konseling dengan teknik SIT adalah ketersediaan waktu layanan yang cukup untuk memodifikasi perilaku kognitif konseli. Saat konselor menggunakan SIT, aspek pertama yang harus banyak dilibatkan adalah komponen kognitif (Corey, 2013). Hal ini akan berdampak pada aspek pengembangan *hardiness* dalam diri konseli (Tavousi, 2015). Sehingga, diperlukan 2-4 sesi dalam menstruktur kognitif konseli (Cully dan teten, 2008).

Selanjutnya, pentingnya bagi konselor untuk menambah sesi *booster* dalam konselingnya untuk mencegah terjadinya *relapse* pada klien. Sesi ini dilakukan oleh konselor untuk mengidentifikasi keefektifan teknik *coping* yang telah diajarkan tentang kemungkinan dan penghalang dalam pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari (Elford, 2015). Selain itu, pelibatan *signifikan others* menjadi hal yang penting dalam menjaga motivasi dan konitif klien agar tetapi positif.

SIMPULAN

Penelitian ini telah menguji efek yang ditimbulkan oleh konseling kelompok CBT dengan teknik SIT terhadap toleransi distres akademik melalui *hardiness* mahasiswi AKBID Abdi Husada Semarang. Hal tersebut dilihat dari perolehan *hardiness* sebagai mediasi memiliki hubungan yang positif terhadap toleransi distres akademik, sehingga konseling kelompok CBT teknik SIT memberikan dampak tidak langsung

melalui besaran efek mediasi yang diperoleh jika dibandingkan dengan efek langsung terhadap toleransi distres akademik.

Pengujian keefektifan dalam penelitian ini dilakukan dengan menitik beratkan pada penstrukturan kognitif di awal dalam pelaksanaan konseling kelompok CBT teknik SIT, sehingga mampu mengembangkan *hardiness* dengan baik. Selain itu, perolehan hasil penelitian hanya didapatkan dari sampel yang bersifat homogen, sehingga dibutuhkan pengembangan dengan jumlah sampel yang lebih heterogen.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakhshizadeh, A., Shiroudin, S.G., & Khalatbari, J. 2013. Effect of Hardiness Training on Stress and Post Partum Depression. *Journal of Social and Behavior Sciences*. 84(2): 1790-1794.
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcut, H. K. 2013. Testing a Hierarchical Model of Distress Tolerance. *Journal of Psychopathology Behavior Assesment*. 35(3): 495-505.
- Corey, G. 2013. *Theory and Practice of Counseling and Psychoteraphy (Ninth Edition)*. California: Brooks/cole.
- Cully, J.A., & Teten, A.L. 2008. *A Therapist's Guide To Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Houston. Development of Veterans Affairs, South Central Mental Illness Research Education An Clinical Center (MIRECC).
- Darvishzadeh, K., & Bozorgi, Z.D. 2016 The Relationship Between Resilience, Psychological Hardiness, Spiritual Intelegence, and Development of The Moral Judgement of The Famel Students. *Journal of Asian Sosial Science*. 12(3): 170-176.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Pesera didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Erford, B.T. 2016. *40 Teknik yang Harus Dietahui Setiap Konselor (Edisi Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fetzner, M. G., Peluso, D. L., & Asmundson, G. J. G. 2014. Toleranting Distress After Trauma: Differential Associations Between Distress Tolerane and Posttraumatic Stress Symtoms. *Journal of Psychopathol Behavior Assessment*, 36(15): 475-484.
- Flaxman, P. E., & Bond, F. W. 2010. A Randomised Worksite Comparison of Acceptance and Commitment Therapy and Stress Inoculation

- Training. *Journal of Behavior Reseach and Therapy*. 48(2): 816 – 820.
- Gayton, CPT. S. C., & Kehoe, E. J., 2015. Character Strengths and Hardiness of Australian Army Special Forces Applications. *Journal of Military Medicine*. 180(4): 857- 862.
- Hawari, dadang. 2011. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi* (2 ed). Jakarta : FKUI
- Jamilian, et al. 2014. Effectiveness of Group Dialectical Behavior Therapy (Based and Core Distres Tolerance and Emotion Components) on Expulsive Anger an Impulsive Behaviors. *Global Journal of Helth Scince*. 6(7): 116-123.
- Nurhayati, S & Hidayanti, N. 2009. Hubungan antara Ketabahan dan *Locus of Control External* dengan Kebermaknaan Hidup pada Istri yang Berkerja di Bagian Sewing pada PT Bosaeng Jaya Bantar Gebang Bekasi. *Jurnal of Soul*. 2(2): 63-89
- Oon, A.N.L. 2007. *Handling Study Stress*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Shalkouhi, F.H., Vatan Khan, H., & Bahari, M.Z. 2015. The Effectiveness of Stress Inoculation Training (SIT) on Resiliency Live Expectancy in Infertile Woman From Rasht. *Journal of Natural and Social Sciences*. 4(1): 117-124.
- Simon, J.S., & Gaher M. 2005. The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure. *Journal Motivation and Emotion*. 29(2): 83-102.
- Slamet, S., & Markam, S 2007. *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Suartika, Ira., Nurdin, Agus & Rumadi, Edi. 2014. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Polteker Kemenkes Tasikmalaya. *Journal Keperawatan Sudirman*. 9(3): 173-189.
- Tavousi, M. N., 2015, The Effectiveness of Progressive Relaxation Training on Daily Hassles: Moderating Role of Hardiness and Self Esteem. *Journal of Social Behaviour Sciencess*. 190(2): 54-60.