

**KORELASI ANTARA RESILIENSI DENGAN STRES AKADEMIK
SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling



oleh

Dinda Salma Rosana

1903226

**PROGRAM STUDI SARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

**KORELASI ANTARA RESILIENSI DENGAN STRES AKADEMIK
SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

oleh
Dinda Salma Rosana
1903226

Sebuah skripsi yang disajikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling

© Dinda Salma Rosana 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2024

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
Skripsi tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
difotokopi, atau cara lainnya tanpa seizin penulis

LEMBAR PENGESAHAN

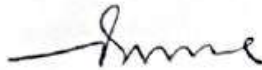
DINDA SALMA ROSANA

1903226

**KORELASI ANTARA RESILIENSI DENGAN STRES AKADEMIK
SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

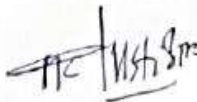
Pembimbing I



Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd.

NIP 19600704 198601 2 001

Pembimbing II



Dra. R. Tati Kustiawati, M.Pd.

NIP 19620519 198603 2 002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.

NIP 19771014 200112 2 001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Korelasi antara Resiliensi dengan Stres Akademik Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko dan sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, April 2024

Yang membuat pernyataan,

Dinda Salma Rosana

1903226

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah swt., karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Korelasi antara Resiliensi dengan Stres Akademik Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama”**.

Shalawat serta salam terlimpah curahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad saw., beserta keluarga, sahabat, dan kita semua sampai akhir zaman. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Indonesia. Diharapkan penelitian skripsi ini dapat memberikan kontribusi, serta saran dalam bidang pendidikan, khususnya bagi guru bimbingan dan konseling/konselor di Sekolah Menengah Pertama sebagai tambahan referensi mengenai korelasi antara resiliensi dengan stres akademik siswa.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan didalamnya, baik ditinjau dari segi isi maupun penulisan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak yang dapat membangun sebagai bahan evaluasi, pemikiran serta pengetahuan guna menambahkan wawasan di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca umumnya, terutama dalam bidang keilmuan bimbingan dan konseling.

Bandung, April 2024

Dinda Salma Rosana
1903226

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah swt. atas segala nikmat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan. Penyusunan skripsi ini tidak luput dari bantuan, bimbingan, nasihat, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, sebagai bentuk syukur, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd. dan Dra. R. Tati Kustiawati, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan II yang telah banyak memberikan bimbingan dan dukungannya dalam proses penulisan skripsi.
- 2) Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia
- 3) Bapak dan Ibu Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan ilmu pengetahuan, mulai dari awal studi hingga penyelesaian skripsi.
- 4) Drs. Sudaryat Nurdin Ahmad, M.Pd., selaku Dosen statistika yang telah berkenan memberikan waktu, tenaga, ilmu, masukan, serta arahan kepada penulis dalam pengolahan data selama penyusunan skripsi.
- 5) Ibu Fiji dan Bapak Rahadian, selaku staf administrasi Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis dalam penyelesaian administratif.
- 6) Kepala sekolah, guru, siswa dan staf salah satu Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandung yang telah banyak membantu dalam proses pelaksanaan penelitian.
- 7) Keluarga penulis, yaitu kedua orang tua tercinta dan tersayang, Bapak E. Rohman Soleh dan Ibu Diana Mulyantie; Kakak Erdina Nuryasinta, Kakak Adam Raidi Budiman; Kakak Andri; Keponakan Gibran Maheswara Aryasatya; Keponakan Mahesa Dewangga Pramuditya; dan Keponakan Kyara Sameera Prameswari yang telah memberikan doa, semangat, motivasi, dukungan, maupun materi kepada penulis.
- 8) Teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, serta warna baru bagi penulis selama menempuh masa perkuliahan.

- 9) Seluruh siswa kelas VIII di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandung, yang telah membantu penulis proses penelitian dalam pengumpulan data responden.
- 10) Seluruh pihak yang terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan, dukungan, semangat, serta motivasi yang membangun dalam proses penulisan skripsi.

Penulis ucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan terlibat dalam penyelesaian skripsi, Semoga Allah swt. senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya, serta membalas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari atas keterbatasan dan kemampuan penulis dalam menyusun skripsi ini. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk membangun, menambah wawasan, serta evaluasi dan perbaikan bagi penulis untuk ke depannya.

Bandung, April 2024

Dinda Salma Rosana
1903226

ABSTRAK

Dinda Salma Rosana (2024). Korelasi antara Resiliensi dengan Stres Akademik Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama.

Keberhasilan belajar siswa dapat tercapai apabila proses pembelajaran siswa di sekolah berjalan dengan efektif. Namun pada kenyataannya setiap siswa memiliki potensi dan kemampuan yang berbeda, sehingga kesulitan dan tekanan yang dialami akan berbeda juga. Tekanan yang dialami siswa berpotensi menyebabkan stres akademik. Maka dari itu, diperlukan suatu upaya untuk meminimalisir tekanan tersebut, salah satunya yaitu dengan meningkatkan resiliensi pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara resiliensi terhadap stres akademik siswa di sekolah dan menghasilkan dasar pertimbangan rumusan layanan dasar bimbingan dan konseling dalam bidang pribadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan menggunakan desain survei. Sampel pada penelitian ini diperoleh melalui teknik pengumpulan data secara *non probability sampling* dengan jenis *convenience Sampling* pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandung yang berjumlah 274 siswa. Data diperoleh melalui penyebaran instrumen *Student Stres Inventory (SSI)* dan *Resilience Quotient (RQ) Test* yang kemudian diolah menggunakan uji *Spearman's Rank* yang menunjukkan nilai koefisien korelasi $-0,213$ dengan nilai $p=0.000379$. Hasil penelitian menunjukkan stres akademik pada siswa kelas VIII berada pada kategori tidak stres dan resiliensi siswa berada pada kategori adaptif, dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif yang lemah antara resiliensi dengan stres akademik siswa.

Kata Kunci: Resiliensi, Stres Akademik, Siswa, Bimbingan dan Konseling

ABSTRACT

Dinda Salma Rosana (2024). *The Correlation between Resilience and Academic Stress of Students in Class VIII Junior High School.*

The success of student learning can be achieved if the student learning process at school runs effectively. However, in reality, each student has different potential and abilities, so the difficulties and pressure they experience will be different too. The pressure experienced by students has the potential to cause academic stress. Therefore, efforts are needed to minimize this pressure, one of which is by increasing resilience in students. This research aims to determine whether there is a correlation of resilience to students' academic stress at school and produce basic considerations for formulating personal-social guidance and counseling curriculum. This research uses a correlational quantitative approach using a survey design. The sample in this study was obtained through non-probability sampling data collection techniques using convenience sampling from students in class VIII Junior High Schools in Bandung City, totaling 274 students. Data was obtained through distributing the Student Stress Inventory (SSI) and Resilience Quotient (RQ) Test instruments then processed using the Spearman's Rank test which showed a correlation coefficient of -0.213 with a value of $p=0.000379$. The results of the research show that academic stress in class VIII students is in the non-stressful category and student resilience is in the adaptive category, which means that there is a weak negative relationship between resilience and students' academic stress.

Keywords: *Resilience, Academic Stress, Students, Guidance and Counseling*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK	x
BAB I LATAR BELAKANG	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Tujuan	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
2.1 Stres Akademik	13
2.1.1 Definisi Stres Akademik	13
2.1.2 Stresor Akademik	14
2.1.3 Reaksi dari Stresor Akademik	16
2.2 Resiliensi	17
2.2.1 Definisi Resiliensi.....	17
2.2.2 Aspek-Aspek Resiliensi	19
2.2.3 Faktor-Faktor Resiliensi	21
2.3 Siswa SMP Sebagai Remaja	22
2.3.1 Definisi Remaja	22
2.3.2 Karakteristik Remaja	22
2.3.3 Tugas Perkembangan Remaja.....	25
2.4 Rancangan Layanan Bimbingan dan Konseling	25
2.4.1 Definisi Bimbingan dan Konseling.....	25
2.4.2 Tujuan Bimbingan dan Konseling	26
2.4.3 Layanan Dasar Bimbingan dan Konseling	27
2.5 Penelitian Terdahulu	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Paradigma dan Pendekatan	30
3.2 Metode dan Desain Penelitian	31
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.4 Instrumen Penelitian	33

3.4.1	Definisi Operasional Stres Akademik.....	33
3.4.2	Definisi Operasional Resiliensi	34
3.4.3	Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik	34
3.4.4	Kisi-Kisi Instrumen Resiliensi.....	36
3.5	Uji Coba Alat Ukur	37
3.5.1	Uji Kelayakan Instrumen	37
3.5.2	Uji Keterbacaan Instrumen	38
3.5.3	Uji Validitas menggunakan SPSS.....	38
3.5.4	Uji Reliabilitas menggunakan SPSS.....	41
3.6	Prosedur Penelitian	43
3.6.1	Tahap Persiapan.....	43
3.6.2	Tahap Pelaksanaan	43
3.6.3	Tahap Pelaporan.....	44
3.7	Analisis Data	44
3.7.1	Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.7.2	Penyekoran	44
3.7.3	Kategorisasi	45
3.7.4	Uji Hipotesis	48
BAB IV	TEMUAN DAN PEMBAHASAN	49
4.1	Temuan dan Pembahasan Penelitian	49
4.1.1	Gambaran Umum.....	49
4.1.2	Stres Akademik Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama.....	50
4.1.3	Resiliensi Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama	60
4.1.4	Korelasi antara Resiliensi dengan Stres Akademik	71
4.2	Implikasi bagi Layanan Dasar Bimbingan dan Konseling.....	76
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	80
5.1	Kesimpulan	80
5.2	Implikasi Penelitian	81
5.3	Rekomendasi.....	81
DAFTAR PUSTAKA		83

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Jumlah Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama.....	31
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik	35
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Resiliensi.....	36
Tabel 3. 4 Hasil Judgment Instrumen Stres Akademik.....	37
Tabel 3. 5 Hasil Judgment Instrumen Resiliensi.....	38
Tabel 3. 6 Kategori Validitas Instrumen	38
Tabel 3. 7 Uji Validitas Instrumen Stres Akademik	39
Tabel 3. 8 Uji Validitas Instrumen Resiliensi	40
Tabel 3. 9 Kriteria Reliabilitas Instrumen.....	42
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Stres Akademik.....	42
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Resiliensi.....	42
Tabel 3. 12 Penyekoran Instrumen Stres Akademik.....	45
Tabel 3. 13 Penyekoran Instrumen Resiliensi.....	45
Tabel 3. 14 Kategori Skor Stres Akademik	46
Tabel 3. 15 Kategorisasi Skor Resiliensi	46
Tabel 3. 16 Interpretasi Kategori Stres akademik.....	47
Tabel 3. 17 Interpretasi Kategori Resiliensi.....	47
Tabel 4. 1 Jenis Kelamin Responden	49
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Jumlah Usia Responden	50
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Stres Akademik Siswa Kelas VIII.....	50
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Stres Akademik Siswa Laki-Laki.....	52
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Stres Akademik Siswa Perempuan.....	52
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Stres Akademik Berdasarkan Aspek Stresor	54
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Stres Akademik Berdasarkan Indikator Aspek Stresor	55
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Stres Akademik berdasarkan Aspek Reaksi terhadap Stresor.....	57
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Stres Akademik Berdasarkan Indikator Aspek Reaksi Terhadap Stresor	58
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Resiliensi Siswa Kelas VIII.....	60
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Tingkat Resiliensi Siswa Laki-Laki	61
Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi Tingkat Resiliensi Siswa Perempuan	62
Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Resiliensi berdasarkan Aspek Regulasi Emosi 63	
Tabel 4. 14 Distribusi Frekuensi Resiliensi Siswa berdasarkan Aspek Pengendalian Impuls	64
Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Resiliensi berdasarkan Aspek Optimisme	65
Tabel 4. 16 Distribusi Frekuensi Resiliensi berdasarkan Aspek Causal Analysis 66	
Tabel 4. 17 Distribusi Frekuensi Resiliensi berdasarkan Aspek Empati	68
Tabel 4. 18 Distribusi Frekuensi Resiliensi berdasarkan Aspek Efikasi Diri	69
Tabel 4. 19 Distribusi Frekuensi Resiliensi berdasarkan Aspek <i>Reaching Out</i>	70
Tabel 4. 20 Uji Korelasi Resiliensi dengan Stres Akademik.....	71
Tabel 4. 21 Uji Korelasi Aspek Resiliensi dengan Stres Akademik.....	74

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Stres Akademik Siswa Kelas VIII	51
Grafik 4. 2 Stres Akademik Siswa Laki-Laki	52
Grafik 4. 3 Stres Akademik Siswa Perempuan	53
Grafik 4. 4 Stres Akademik berdasarkan Aspek Stresor.....	54
Grafik 4. 5 Stres Akademik berdasarkan Aspek Reaksi Terhadap Stresor.....	58
Grafik 4. 6 Resiliensi Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama	60
Grafik 4. 7 Resiliensi Siswa Laki-Laki	62
Grafik 4. 8 Tingkat Stres Akademik Siswa Perempuan.....	62
Grafik 4. 9 Resiliensi berdasarkan Aspek Regulasi Emosi.....	64
Grafik 4. 10 Resiliensi berdasarkan Aspek Pengendalian Impuls	65
Grafik 4. 11 Resiliensi berdasarkan Aspek Optimisme	66
Grafik 4. 12 Resiliensi berdasarkan Aspek <i>Causal Analysis</i>	67
Grafik 4. 13 Resiliensi berdasarkan Aspek Empati	68
Grafik 4. 14 Resiliensi berdasarkan Aspek Efikasi Diri	69
Grafik 4. 15 Resiliensi berdasarkan Aspek Reaching Out.....	70

DAFTAR PUSTAKA

- Agustia, R. (2014). Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Agustini, I.S., Razak, A., Jalal N.M. (2023). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1).
- Aini, N. T. (2017). The Influence of Locus of Control Against Resilience on Adolescent Victims of Divorce. In *3rd Asean Conference on Psychology, Counseling & Humanities, University of Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia* (pp. 84-88).
- Alfiani, V. R. (2020). Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran. *Skripsi Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto*.
- Allen, R. S., Haley, P. P., Harris, G. M., Fowler, S. N., & Pruthi, R. (2011). Resilience: Definitions, ambiguities, and applications. *Resilience in aging: Concepts, research, and outcomes*, 1-13.
- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2019). Resiliensi Akademik dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *In Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018 (Vol. 1, No. 1, pp. 161-167)*.
- Ayu K.W, F. D., Hidayati, N. O., & Mardhiyah, A. (2017). Gambaran Resiliensi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 13-21.
- Azmy, A. N. (2016). Program Bimbingan dan Konseling Untuk Mengelola Stres Akademik Peserta Didik Berbakat: Penelitian Terhadap Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 4 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016 (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Azwar, S. (2007). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azzahra, F. (2016). Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.

- Bellosillo, J. Levels of Stres and Coping Strategies between High And Low Performing Students. *Created Annually by San Beda College Alabang*, 102.
- Bienertova-Vasku, J., Lenart, P., & Scheringer, M. (2020). Eustres And Distres: Neither Good Nor Bad, But Rather The Same?. *Bioessays*, 42(7), 1900238..
- Creswell, J. W. (2012). Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.). Boston, MA: Pearson
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Desmita, D. (2009). Mengembangkan resiliensi remaja dalam upaya mengatasi stres sekolah. *Ta'dib*, 12(1).
- Deswanda, A. R. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Remaja Yayasan Sosial di Jakarta Selatan (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Dumaris, S., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan Diri dan Resiliensi Hubungannya Dengan Kebermaknaan Hidup Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(1), 71-77.
- Erita. (2017). Pengaruh Strategi Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together (Nht) dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Akuntansi Siswa Kelas Xii Smk Nusatama Padang. *Journal of Economic and Economic Education Vol*, 6(1), 72-86.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American journal of theoretical and applied statistics*, 5(1), 1-4.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stres inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 74(2), 395-402.
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stres inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2).
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stres inventory. *American journal of psychological research*, 1(1), 1-10.

- Hayati, S., Jannah, P. M., & Masyhuri. (2023). Hubungan Resiliensi dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(6), 530-536.
- Hurlock, E. B. (1997). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Indriani, E. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMA di Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Jakovljevic, M. (2018). Empathy, Sense of Coherence and Resilience: Bridging Personal, Public and Global Mental Health And Conceptual Synthesis. *Psychiatria Danubina*, 30(4), 380-384.
- Jaya, A. C., & Irawan, M. Hubungan Resiliensi dengan Stres Akademik Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 12 Medan Tahun Ajaran 2021/2022. *Indonesian Counseling and Psychology*, 2(2), 59-72.
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stres among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41-55.
- Kemdikbud. (2016) Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama. Jakarta.
- Kumar, S. (2017). Academic Stres: Concept, Sources And Effect. *Indian Journal Of Applied Research*, 7(9), 503-504.
- Lazarus, R.S., 1993. From Psychological Stres to The Emotions: a History of Changing Outlooks. In: Porter, L.W., M.R. Rosenzweig, (Eds.), Annual Review of Psychology, 44: 1-21
- Le Fevre, M., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). Eustres, Distres, and Interpretation in Occupational Stres. *Journal of managerial psychology*, 18(7), 726-744.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Mahmud, N. U., Arief, R. Q., Safruddin., & Hikmah. (2022). Korelasi Resiliensi Terhadap Tingkat Stres Siswa SMP Berdasarkan Usia Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 1-9.

- Mahmudah, M. (2018). Pengelolaan kelas: Upaya Mengukur Keberhasilan Proses Pembelajaran. *Jurnal Kependidikan*, 6(1), 53-70.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezzy, N. (1990). Resilience and Development Contributions From The Study of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*.
- Mawaddah, I., Astuti, N. W., & Wijaya, E. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Serina*, 2(1), 363-372.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distres* (2nd Ed). New York: Aldine De Gruyter.
- Mulati, Y., & Purwandari, E. (2022). The Role of Resilience in Coping with Academic Stres (A Meta-analysis Study). *KnE Social Sciences*, 169-181.
- Muslim, M. (2018). Varian-Varian Paradigma, Pendekatan, Metode, dan Jenis Penelitian dalam Ilmu Komunikasi. *Media Bahasa, Sastra, dan Budaya Wahana*, 1(10).
- Muwakhidah, M. (2021). Keefektifan Peer-Counseling (Konseling Teman Sebaya) Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Jombang. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 52-64.
- Nikmah, R. (2017). Peran Guru BK Dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa. In *SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN KONSELING 2017*.
- Nugraha, M. (2018). Manajemen Kelas dalam Meningkatkan Proses Pembelajaran. *Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan*, 4(01), 27-44.
- Nuriyah, A., & Sumaryanti, I. U. (2017). Studi Deskriptif Mengenai Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Penderita Primary Insomnia di UPM Olahraga Fakultas Psikologi Unisba. *Prosiding Psikologi*, 461-467.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282.
- Nursyamsiyah, L. (2021). Kecenderungan Stres Akademik pada Mahasiswa selama Kegiatan Kuliah Secara Daring (Survei Terhadap Mahasiswa Bimbingan Dan

- Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia). (*Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia*).
- Oktaningrum, A., & Santhoso, F. H. (2018). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada siswa SMA berasrama di Magelang. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 127-134.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23-33.
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Stres Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 0 (0). <https://doi.org/10.29313/v0i0.28372>.
- Raissa, D. D. T., Nurma, Y., & Levani, Y. (2023). The Relationship of Self-Resilience to The Academic Performance of Students of The Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Surabaya During The Covid-19 Pandemic. *Proceeding Series Universitas Muhammadiyah Surabaya*, 2(1).
- Rahayu, W., & Djabbar, M. E. A. (2019). Peran Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Naskah Prosiding Temilnas*, 20â, 21.
- Rahmawati W. K.(2016). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1): pp. 15-21.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *7 Keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles: The resilience faktor*. New York: Three Rivers Press.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Faktor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Risanty, R. (2016). *Profil Stres Akademik Peserta Didik Dilihat dari Status Sosial Ekonomi Orangtua*. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Riswanto, A. T., & Lidiawati, K. R. (2021). The Influence of Self-efficacy on Resilience in Students Who Work in Thesis. *Widyakala Journal: Journal of Pembangunan Jaya University*, 8(1), 35-39.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage.

- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stres Akademik antara Laki-Laki dan Perempuan Siswa School From Home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38-52.
- Rosalina, L., Oktarina, R., Rahmiati, R., & Saputra, I. (2023). Buku ajar statistika.
- Rosanti, R., Purwanti, P., & Wicaksono, L. (2022). Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(9), 1578-1583.
- Rosyidah, I. (2020). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan unhas. *Jurnal ABDI (Sosial, Budaya dan Sains)*, 2(1).
- Safira, L., & Hartati, M. T. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125-136.
- Salamah, A., Suryani, S., & Rakhmawati, W. (2020). Hubungan Karakteristik Demografi dengan Resiliensi Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 110-125.
- Saputra, H. D., Ismet, F., & Andrizal, A. (2018). Pengaruh Motivasi Terhadap Hasil Belajar Siswa SMK. *INVOTEK: Jurnal Inovasi Vokasional Dan Teknologi*, 18(1), 25-30.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA : John Wiley & Sons.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Selye, H. (1974). *Stres without Distres*, 1st ed., Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia.
- Selye, H. (1978). *The Stres of Life*, 2nd ed., McGraw-Hill Education, New York.
- Simanjuntak, E. D., & Kusumiati, R. Y. (2023). Stres Akademik dengan Prestasi Belajar Masa Pandemi Covid-19. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 18(1), 10-19.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.

- Srimulyani, V. A., (2020). Pengaruh Eustres Peran, Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kesejahteraan Psikologi Mompreneur. *Seminar Nasional Manajemen, Ekonomi dan Akuntansi*, 5(1), 478-488.
- Sutalaksana, D. A., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 594-598.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. (n.d.). Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255.
- Wahyuni, E., & Wulandari, V. S. (2021). Resiliensi Remaja dan Implikasinya Terhadap Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 78-88.
- Wardah, R., Bustamam, N., & Nasution, J. A. (2020). Identifikasi Tingkat Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kota Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 5(3).
- Weiten, W. (2010). *Psychology, Themes and Variation*. (8th ed). USA : Wadworth.
- Yudihartanti, Y. (2018). Penentuan Hubungan Mata Kuliah Penelitian Dan Tugas Akhir Dengan Korelasi Rank Spearman. *Jutisi: Jurnal Ilmiah Teknik Informatika dan Sistem Informasi*, 6(3), 1691-1694.
- Yusuf, S., Sughandi, N. M., Saomah, A. (2021). *Bimbingan dan Konseling Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Zahra, R. M. (2023). Hubungan antara Resiliensi Akademik dengan Stres Akademik pada Mata Pelajaran Kimia selama Pembelajaran Daring. (Bachelor's thesis). Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.