

Nomor: 144/BK/07/S/2024

**PROFIL *COPING STRESS* PESERTA DIDIK DAN IMPLIKASINYA BAGI  
BIMBINGAN KELOMPOK DI SEKOLAH MENENGAH ATAS  
(Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas X di SMA Pasundan 2  
Bandung)**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling



oleh  
Rezika Tri Rebiyani  
NIM 2000517

**PROGRAM STUDI SARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2024**

**PROFIL *COPING STRESS* PESERTA DIDIK DAN IMPLIKASINYA BAGI  
BIMBINGAN KELOMPOK DI SEKOLAH MENENGAH ATAS  
(Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas X di SMA Pasundan 2  
Bandung)**

oleh  
Rezika Tri Rebiyani

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Rezika Tri Rebiyani  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juli 2024

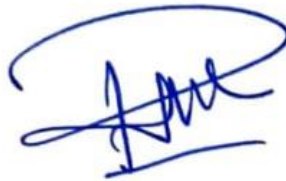
Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak  
ulang, difoto kopi atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN  
REZIKA TRI REBIYANI  
NIM 2000517**

**PROFIL *COPING STRESS* PESERTA DIDIK DAN IMPLIKASINYA BAGI  
BIMBINGAN KELOMPOK DI SEKOLAH MENENGAH ATAS  
(Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas X di SMA Pasundan 2  
Bandung)**

disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd.  
NIP 196611151991022001

Pembimbing II



Dra. R. Tati Kustiawati, M.Pd.  
NIP 196205191986032002

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.  
NIP 197710142001122001

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan skripsi dengan Judul “Profil *Coping Stress* Peserta Didik dan Implikasinya Bagi Bimbingan Kelompok di Sekolah Menengah Atas (Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas X di SMA Pasundan 2 Bandung)” ini beserta seluruh isinya adalah benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan ketentuan penulisan karya tulis ilmiah. Atas pernyataan ini, saya menanggung risiko/sanksi yang diputuskan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, Juli 2024

Penulis

Rezika Tri Rebiyani

NIM 2000517

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Profil *Coping Stress* Peserta Didik dan Implikasinya Bagi Bimbingan Kelompok di Sekolah Menengah Atas (Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas X di SMA Pasundan 2 Bandung)”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Skripsi ini terdiri dari lima bab dengan beberapa sub bab di dalamnya. Bab I membahas tentang latar belakang penelitian diambil, rumusan masalah yang mencakup pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis, dan struktur organisasi skripsi. Bab II membahas kajian teori terkait dengan konsep *coping stress*, dan konsep bimbingan kelompok. Bab III terdiri dari uraian metode penelitian yang dibahas secara rinci. Bab IV terdiri dari temuan dan pembahasan yang menjelaskan tentang hasil dari penelitian serta menjelaskan rancangan layanan bimbingan kelompok berdasarkan profil *coping stress* peserta didik. Bab V yaitu penutup yang menjelaskan tentang kesimpulan penelitian dan rekomendasi yang dapat diberikan.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari rintangan dan hambatan yang dialami oleh penulis. Namun, dengan adanya dukungan yang diberikan oleh pihak-pihak yang terlibat dalam proses penyusunan, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk berbagai pihak, khususnya bagi bidang Bimbingan dan Konseling.

Bandung, Juli 2024

Penulis

Rezika Tri Rebiyani

NIM 2000517

## UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji hanya milik Allah SWT yang telah menciptakan manusia dan menyempurnakannya dengan ilmu-Nya serta melindungi manusia dengan limpahan karunia dan ridha-Nya. Penulis menghaturkan puji dan syukur atas bentuk terima kasih kepada Allah SWT, atas kuasa-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, serta dukungan dari banyak pihak baik secara moril maupun materil. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Yusi Riska Yustiana, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaganya serta sabar dalam membimbing, memotivasi dan memberikan arahan selama proses penyusunan skripsi, mulai dari awal kepenulisan hingga akhirnya skripsi ini selesai.
2. Dra. R. Tati Kustiawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, ilmu, dan arahan selama peneliti menempuh studi dan penyelesaian skripsi.
3. Dr. Ipah Saripah, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah memberikan dukungan dan kemudahan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah mendidik, membimbing, menasehati, memotivasi, dan memberikan banyak pelajaran kepada penulis selama menjalani perkuliahan di S1.
5. Drs. Sudaryat Nurdin Ahmad, M.Pd., selaku Dosen Statistika yang telah berkenan memberikan waktu, masukan, tenaga, ilmu serta arahan kepada penulis mengenai pengolahan data selama proses pengerjaan skripsi.
6. Dadang Sudrajat, M.Pd., selaku dosen wali angkatan 2020 yang senantiasa selalu memberikan meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan dukungan dan bimbingan kepada peneliti dan rekan-rekan angkatan 2020.
7. Ibu Fiji dan Bapak Dian selaku tenaga kependidikan program studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan banyak bantuan terutama dalam kebutuhan administrasi penulis selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi.

8. Pihak sekolah SMA Pasundan 2 Bandung yang telah memperkenankan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah terutama kepada Bapak Solihin, S.Pd., M.M., selaku kepala sekolah, bapak Ikrar Fadhilah M., S.Pd., dan Ibu Tiara Setiawaty, M.Pd., selaku guru bimbingan dan konseling yang banyak membantu penulis selama melaksanakan penelitian di sekolah.
9. Keluarga penulis, yaitu orang tua tercinta, Bapak Drs. Enceng Soleh, M.Pd., Ibu Iin Sariningsih, yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil. Gusar Alpiana, S.H., dan Gustiyana, S.Kom., selaku kakak tercinta yang senantiasa memberikan dukungan dan doa kepada penulis selama mengerjakan skripsi.
10. Michael Goldy, selaku pasangan penulis yang telah menjadi tempat berkeluh kesah selama menyusun skripsi dan banyak memberikan bantuan serta dukungan.
11. Teman terdekat penulis selama menulis skripsi, Elin Maulida Rahmawati, S.Pd., Syafina Ghaisai Zaman, S.Pd., Athooya Shafira, dan Annisa Nurlatifah yang telah membersamai dan banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam penulisan skripsi, serta rekan-rekan seperjuangan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 telah membantu dan mendukung penulis.
12. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for all doing this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for just being me at all times.*

Sekali lagi, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kali yang sedalam-dalamnya. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan menjadi tabungan amal dan diganti beribu kali lipat oleh Allah SWT.

Bandung, Juli 2024

Penulis

Rezika Tri Rebiyani

NIM 2000517

## ABSTRAK

**Rezika Tri Rebiyani (2024). Profil *Coping Stress* Peserta Didik dan Implikasinya Bagi Bimbingan Kelompok di Sekolah Menengah Atas (Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas X di SMA Pasundan 2 Bandung).**

Stres merupakan bagian alami dari kehidupan dan tidak dapat dihindarkan oleh manusia di setiap tahapan kehidupannya. Fenomena stress pada peserta didik perlu mendapatkan perhatian serius dari pendidik maupun peserta didik sendiri karena dapat berdampak bagi akademiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi profil *coping stress* pada peserta didik dan implikasinya bagi layanan bimbingan kelompok di SMA. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Sampel penelitian berjumlah 303 peserta didik kelas X tahun ajaran 2023/2024 dengan teknik pengambilan sampel *non probability sampling* dengan jenis sampel jenuh. Instrumen yang disusun pada penelitian ini berdasarkan teori *coping stress* dari Lazarus & Folkman dengan menggunakan pengukuran model skala *likert* sebanyak 63 item. Hasil penelitian menunjukkan profil *coping stress* peserta didik kelas X di SMA Pasundan 2 Bandung cenderung pada jenis *emotional focused coping*. Rancangan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* bertujuan untuk mengembangkan *coping stress* peserta didik baik *emotional focused coping* maupun *problem focused coping* sehingga peserta didik mampu menghadapi serta mengelola berbagai situasi stres. Bagi guru bimbingan dan konseling, diharapkan untuk melakukan *judgement* terlebih dahulu sebelum melaksanakan rancangan layanan bimbingan kelompok yang telah dibuat. Penelitian selanjutnya diharapkan memperluas penelitian dengan melibatkan lebih banyak sekolah dan peserta didik dari berbagai jenjang, latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *coping stress* peserta didik.

**Kata kunci:** Stres, *Coping Stress*, Bimbingan Kelompok, *Group Exercise*, Peserta Didik



## **ABSTRACT**

**Rezika Tri Rebiyani (2024). *Profile of Students' Coping Stress and Its Implication for Group Guidance in High School (Descriptive Study of Grade X Students of SMA Pasundan 2 Bandung).***

*Stress is a natural part of life and cannot be avoided by humans at every stage of their lives. The phenomenon of stress in students needs serious attention from educators and students themselves because it can have an impact on their academics. This study aims to identify the profile of stress coping in students and its implications for group guidance services in high school. The research used a quantitative approach with a survey design. The research sample amounted to 303 grade X students in the 2023/2024 school year with a non-probability sampling technique with a saturated sample type. The instrument prepared in this study is based on Lazarus & Folkman's stress coping theory using a Likert scale model measurement of 63 items. The results showed that the stress coping profile of grade X students at SMA Pasundan 2 Bandung tended to be emotionally focused coping. The design of the group guidance service implementation plan with group exercise techniques aims to develop students' stress coping both emotional focused coping and problem focused coping so that students are able to face and manage various stressful situations. For guidance and counseling teachers, expected to make a judgment first before implementing the draft group guidance service implementation plan that has been made. Future research is expected to expand the research by involving more schools and students from various levels, social, economic, and cultural backgrounds to get a more comprehensive understanding of students' stress coping.*

**Keywords:** *Stress, Stress Coping, Group Guidance, Group Exercise, Students.*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR IS .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	8
1.3 Batasan Masalah.....	9
1.4 Tujuan Penelitian.....	10
1.5 Manfaat Penelitian.....	10
1.6 Struktur Organisasi Skripsi .....	11
<b>BAB II <i>COPING STRESS</i> DAN BIMBINGAN KELOMPOK.....</b>	<b>12</b>
2.1 Konsep <i>Coping Stress</i> .....	12
2.1.1 Stress.....	12
2.1.2 Definisi <i>Coping Stress</i> .....	16
2.1.3 Jenis <i>Coping Stress</i> Berdasarkan Fungsi .....	17
2.1.4 Aspek Berdasarkan Jenis <i>Coping Stress</i> .....	18
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi <i>Coping Stress</i> .....	21
2.1.6 Perkembangan <i>Coping Stress</i> Individu.....	23
2.1.7 <i>Coping Stress</i> pada Remaja .....	24
2.1.8 Pengukuran Kemampuan <i>Coping Stress</i> .....	28
2.2 Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Upaya Mengembangkan <i>Coping Stress</i> pada Remaja.....	31
2.2.1 Layanan Dasar .....	33
2.2.2 Layanan Responsif .....	34
2.3 Penelitian Terdahulu dan Posisi Penelitian .....	35
2.4 Kerangka Berpikir .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>

3.1 Desain Penelitian.....	38
3.2 Subjek Penelitian.....	38
3.3 Populasi dan Sampel .....	39
3.4 Instrumen Penelitian.....	39
3.4.1 Definisi Konseptual Variabel .....	40
3.4.2 Definisi Operasional Variabel .....	40
3.4.3 Kisi-kisi Instrumen .....	41
3.4.4 Penyekoran Data.....	43
3.4.5 Uji Ketepatan Skala .....	44
3.4.6 Uji Coba Instrumen .....	44
3.4.7 Uji Validitas Instrumen .....	46
3.4.8 Uji Reliabilitas Instrumen.....	51
3.5 Prosedur Penelitian.....	53
3.6 Analisis Data .....	54
3.6.1 Verifikasi Data.....	54
3.6.2 Kategorisasi Data.....	54
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
4.1 Temuan Penelitian.....	56
4.1.1 Profil <i>Coping Stress</i> Peserta Didik Kelas X di SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 .....	56
4.2 Pembahasan Penelitian.....	57
4.2.1 Profil <i>Coping Stress</i> Peserta Didik Kelas X di SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 .....	57
4.3 Rancangan Layanan Bimbingan Kelompok Strategi <i>Group Exercise</i> Untuk Mengembangkan Kemampuan <i>Coping Stress</i> Peserta Didik.....	61
4.3.1 Rasional .....	62
4.3.2 Dasar Hukum .....	64
4.3.3 Visi Misi .....	64
4.3.4 Deskripsi Kebutuhan .....	66
4.3.5 Tujuan Layanan .....	69
4.3.6 Komponen Layanan.....	70
4.3.7 Bidang Layanan.....	72
4.3.8 Pengembangan Tema/Topik Layanan .....	72
4.3.9 Rencana Kegiatan/Operasional ( <i>Action Plan</i> ).....	74
4.3.10 Rencana Evaluasi dan Tindak Lanjut .....	77
4.3.11 Rancangan Anggaran Biaya .....	77
4.4 Keterbatasan Penelitian .....	77
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>79</b>
5.1 Simpulan.....	79
5.2 Rekomendasi .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen.....	42
Tabel 3. 3 Penyekoran Data Instrumen <i>Coping Stress</i> .....	44
Tabel 3. 4 Hasil Uji Kelayakan Instrumen <i>Coping Stress</i> .....	45
Tabel 3. 5 Hasil Uji Keterbacaan Instrumen <i>Coping Stress</i> .....	45
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Coping Stress</i> .....	46
Tabel 3. 7 Kisi-Kisi Instrumen <i>Coping Stress</i> Setelah Uji Validitas Item.....	47
Tabel 3. 8 Hasil Uji Tingkat Kesukaran Butir Item Instrumen <i>Coping Stress</i> .....	49
Tabel 3. 9 Hasil Uji Rating Scale Instrumen <i>Coping Stress</i> .....	51
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Coping Stress</i> .....	52
Tabel 3. 11 Interpretasi Kecenderungan <i>Coping Stress</i> .....	54
Tabel 4. 1 Rumusan Kebutuhan Rancangan Layanan Bimbingan Kelompok.....	67
Tabel 4. 2 Tujuan Khusus Rancangan Layanan Bimbingan Kelompok.....	69
Tabel 4. 3 Pengembangan Tema/Topik Layanan.....	72
Tabel 4. 4 Rancangan Kegiatan .....	74
Tabel 4. 5 Rancangan Anggaran Biaya.....	77

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir <i>Coping Stress</i> dan Rancangan Layanan Bimbingan Kelompok.....	37
Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian.....	53

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Profil <i>Coping Stress</i> Peserta Didik Kelas X di SMA Pasundan 2 Bandung .....	57
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Administrasi Penelitian .....	87
Lampiran 2 Instrumen Penelitian .....	94
Lampiran 3 Hasil Penelitian.....	103
Lampiran 4 Rancangan Layanan Bimbingan Kelompok.....	110
Lampiran 5 Dokumentasi Kegiatan .....	127

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiningsih, A. (2023). Bentuk dan penyebab stres Tokoh perempuan dalam novel mamimoma karya rosemary kesaulu. *JoLLA: Journal of Language, Literature, and Arts*, 3(5), 694-706.
- Ager, A., & Maclachlan, M. (1998). Psychometric properties of the Coping Strategy Indicator (CSI) in a study of coping behaviour amongst Malawian students. *Psychology and Health*, 13(3), 399-409.
- Ahsan, & Ilmy, A. K. (2018). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *J.K.Mesencephalon* 3(3):152–56.
- Alshammari, Abdullah S., Bettina F. Piko, Kevin M. Fitzpatrick, Abdullah S. Alshammari, Bettina F. Piko, and Kevin M. Fitzpatrick Social. 2021. "Social Support and Adolescent Mental Health and Well-Being among Jordanian Students." *International Journal of Adolescence and Youth* 26(1):211–23.
- Amartwi. (2008). *Self Efficacy dan Dukungan Sosial*. Semarang: LPPM.
- American School Counselor Association. (2012). *ASCA national model: A framework for school counseling programs*. American School Counselor Association.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 1066.
- Arvita, L. D., & Yustiana, Y. R. (2015). Program Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Group Exercises Untuk Meningkatkan Keterampilan Coping Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(3).
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. *Psicothema*, 13-25.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- Ben-Zur, H. (2009). Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management*, 16(2), 87–101. doi:10.1037/a0015731
- Boyd, N. G., Lewin, J. E., and Sager, J. K. (2009). A model of stress and coping and their influence on individual and organizational outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 197–211. doi:10.1016/j.jvb.2009.03.010
- Cahyono, B. D., Handayani, D., & Zuhroidah, I. (2019). Hubungan antara pemenuhan tugas perkembangan emosional dengan tingkat stres pada remaja. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(2), 64-71.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92-100.
- Cohan, S. L., Jang, K. L., & Stein, M. B. (2006). Confirmatory factor analysis of a short form of the coping inventory for stressful situations. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 273-283.



- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian journal of psychology*, 66(2), 71-81.
- Dafiq, N., Sarina, M. D., Suriati, E. S., & Dewi, Y. (2023). Literature Review: Faktor Pemicu Stres Pada Remaja. *Wawasan Kesehatan*, 8(2), 45-49.
- Dardas, L. A., & Ahmad, M. M. (2015). Coping strategies as mediators and moderators between stress and quality of life among parents of children with autistic disorder. *Stress and Health*, 31(1), 5-12.
- Demma'musu, D. M., & Alwi, M. A. (2023). Hubungan Kelekatan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Peserta Didik SMA. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa Volume 2, No 3, Februari 2023 e-ISSN 2807-789X*.
- Dervishi, E., Peposhi, F., & Ibrahim, S. (2020). Self-esteem in adolescents and its connection with stressful experiences. *Journal of Psychiatry and Psychology Research*, 3(2r), 144-51.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Djano, A. H., Pautina, M. R., Hulukati, W., & Pautina, A. R. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Asertif pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 3(1), 29-36.
- Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1994). Personal, situational, and contextual correlates of coping in adolescence. *Journal of research on Adolescence*, 4(1), 99-125.
- Endler, N. S., & Parker, J. (1994). *Coping inventory for stressful situations*. Multi-Health systems incorporated.
- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspectives*, 7(1), 43-48
- Frydenberg, E., Lewis, R., Bugalski, K., Cotta, A., McCarthy, C., Luscombe-smith, N., & Poole, C. (2004). Prevention is better than cure: Coping skills training for adolescents at school. *Educational Psychology in Practice*, 20(2), 117-134.
- Goldfried, M. R. (1980). Psychotherapy as coping skills training. In *Psychotherapy process: Current issues and future directions* (pp. 89-119). Boston, MA: Springer US.
- Graven, L. J., Grant, J. S., Vance, D. E., Pryor, E. R., Grubbs, L., and Karioth, S. (2014). Coping styles associated with heart failure outcomes: A systematic review. *Journal of Nursing Education and Practice*, 4, 227-242. doi:10.5430/jnep.v4n2p227
- Greenberg. (2002). *Handbook Of Stress In Multi Settings*. New York: John Willey & Sons
- Hasan, A. B. P. (2012). Disiplin beribadah: Alat penenang ketika dukungan sosial tidak membantu stres akademik. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 1(3), 136-144.
- Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A. (2022). *Bimbingan Kelompok: Teori dan Praktik*. Pamekasan: Duta Media.

- Hidayat, D. R., Cahyawulan, W., & Alfian, R. (2019). *Karier: Teori dan Aplikasi dalam Bimbingan dan Konseling Komprehensif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Hunt, S., Wisocki, P., & Yanko, J. (2003). Worry and use of coping strategies among older and younger adults. *Journal of anxiety disorders, 17*(5), 547-560.
- Indana, F. N., & Halimah, F. H. (2024). Coping Stress Santri Asrama Bahasa Pusat Putri Ditinjau dari Tahap Perkembangan Remaja dan Dewasa Awal di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. *Jurnal Multidisiplin Ibrahimy, 1*(2), 267-277.
- Julia, A. (2019). Strategi Coping stress dalam Mengatasi Problem Psikologi. *Jurnal AtTaujih Bimbingan dan Konseling Islam, Vol.2, No.2, 2019*.hlm. 15.
- Konadi, H., Mudjiran, M., & Karneli, Y. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor, 6*(4), 120-131.
- Krohne, H. W., & Egloff, B. (1993). *Vigilant And Cognitive Avoidance As Concept In Coping Research*. In H. Krohne (Ed.) *Attention And Avoidance: Strategies In Coping With Aversiveness (pp.19-50)*. Totonto: Hogrefe & Hubber.
- Krohne, H. W., & Egloff, B. (2005). *Vigilant and Avoidant Coping: Theory and Measurement1*. In *Stress and Emotion* (pp. 97-120). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Krohne, H. W., Egloff, B., Varner, L. J., Burns, L. R., Weidner, G., & Ellis, H. C. (2000). The assessment of dispositional vigilance and cognitive avoidance: Factorial structure, psychometric properties, and validity of the Mainz Coping Inventory. *Cognitive Therapy and Research, 24*, 297-311.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lestari, S. D., & Hertinjung, W. S. (2017). *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Lumongga, N. (2011). *Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama.
- Maiseptian, F. (2017). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Jurnal penelitian bimbingan dan konseling, 2*(2).
- Malang, H. (2021, Feb 8). Komunikasi Asertif [Video]. Youtube, <https://www.youtube.com/watch?v=lnEKP8cgy4E>
- Marsac, M. L., Donlon, K. A., Winston, F. K., & Kassam-Adams, N. (2013). Child coping, parent coping assistance, and post-traumatic stress following paediatric physical injury. *Child: Care, health and development, 39*(2), 171-177.
- Misra, R., & Castillo, L.G. (2004). Academic stress among college students: comparison of american and international students. *International Journal of Stress Management, 11*(2), 132-148.

- Muris, P. E. H. M., Van Zuuren, F. J., De Jong, P. J., De Beurs, E., & Hanewald, G. J. F. P. (1994). Monitoring and blunting coping styles: The Miller Behavioural Style Scale and its correlates, and the development of an alternative questionnaire. *Personality and Individual Differences, 17*(1), 9-19.
- Muskita, S. M. (2017). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan komunikasi asertif. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun, 41*(02), 302-311.
- Mutiara, N. (2020). *PROFIL COPING STRESS (Studi Deskriptif Coping Stress Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu Tahun Akademik 2020/2021)* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Nasution, I. K. (2008). *Stres pada remaja*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Nurwela, T. S., & Israfil, I. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Remaja; Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 10*(4), 697-704.
- Ognibene, T. C., & Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of social and personal relationships, 15*(3), 323-345.
- Olf, M., Langeland, W., & Gersons, B. P. (2005). Effects of appraisal and coping on the neuroendocrine response to extreme stress. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 29*(3), 457-467.
- Oman, D., Shapiro, S.L., Thoresen, C.E., & Plante, T.G. (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: a randomized controlled trial. *Journal of American College Health, 56* (5), 569- 578.
- Pandia, W. H., Munir, A., & Azis, A. (2015). Hubungan harga diri siswa dan pola asuh demokratis orangtua dengan motivasi belajar siswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 7*(2), 80-87.
- Prayitno & Amti, E. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Qurrota'ayun, B. I. (2020). Peningkatan Kontrol Diri Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Simulasi Pada Siswa Kelas VIII SMP. *Jurnal Konseling Gusjigang, 6*(1).
- Rachma, N. F. (2014). *Penerapan konseling kelompok dengan menggunakan strategi coping untuk mengurangi stres belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Tuban* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Rae, A. N. (2022). *Profil Coping Stress: Studi Deskriptif terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2021/2022* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Rathus & Nevid. (2002). *Clinical Psychology*. New York: John Willey & Sons
- Rokom. (7 Oktober 2021). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. Sehatnegeriku.kemkes.go.id. Diakses tanggal 17 Februari 2024, dari [Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia – Sehat Negeriku \(kemkes.go.id\)](https://www.kemkes.go.id)
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik, dan Aplikasi*. Bandung: Upi Press.

- Rustaman, N. (2021). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Small Group Discussion Terhadap Coping Stres Pada Siswa di SMP Rk Deli Murni Deli Tua Tahun Ajaran 2020/2021* (Doctoral dissertation, UMN Al-Washliyah 02 BK 2021).
- Salsabilla, N. A. (2022). *Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Stress Inoculation Training Untuk Meningkatkan Coping Stress Mahasiswa Unugiri Bojonegoro* (Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri).
- Saputri, A.T. (2020). *Efektivitas Layanan Informasi Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Coping Stress Pada Peserta Didik Kelas X Di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Sari, A. P. (2023). *Rancangan Layanan Bimbingan Untuk Membangun Strategi Coping Stres Yang Optimal: Studi Deskriptif Kuantitatif pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Seiffge-Krenke, I., Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2009). Changes in stress perception and coping during adolescence: The role of situational and personal factors. *Child development*, 80(1), 259-279.
- Setyawan, D. A. (2022). *Dinamika Kelompok dalam Bimbingan dan Konseling*. Pati: Al Qalam Media Lestari.
- Shin, H. (2002). *A Study on the Validity of the Coping Strategy Indicator: Focusing on Korean University Students* (Doctoral dissertation, Graduate School of Seoul National University).
- Sriati, A., Lukman, M., & Agustina, H. S. (2022). Relation of Academic Stress Levels and Internet Addiction in Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 18.
- Stanton, A. L., & Taylor, S. E. (2006). Coping Resources, Coping Process and Mental Health. *Annual Review*. Vol 7,377-392
- Stroud, L. R., Foster, E., Papandonatos, G. D., Handwerger, K., Granger, D. A., Kivlighan, K. T., & Niaura, R. (2009). Stress response and the adolescent transition: Performance versus peer rejection stressors. *Development and psychopathology*, 21(1), 47-68.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (1995). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Sulaiman, W. A. W., Anor, W. N. W., Fahrudin, A., & Malek, M. D. A. (2018). Kaunseling Kelompok Terapi Kognitif dalam Pengurusan Stres dalam kalangan Polis. *Asian Social Work Journal*, 3(3), 29-37.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2014). *Aplikasi Model RASCH untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Cimahi: Trim Komunika Publishing House
- Supriatna, M. (2023). Meningkatkan Kecakapan Berpikir Kritis Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(01), 359-368.
- Suryani, Y. (2012). *Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

- van Zuuren, F. J., de Groot, K. I., Mulder, N. L., & Peter, M. (1996). Coping with medical threat: An evaluation of the Threatening Medical Situations Inventory (TMSI). *Personality and Individual Differences*, 21(1), 21-31.
- Windarwati, H. D., Budiman, A. A., Nova, R., Ati, N. A. L., & wahyu Kusumawati, M. (2020). The Relationship between Family Harmony with Stress, Anxiety, and Depression in Adolescents. *Jurnal Ners*, 15(2).
- Windle, M., & Mason, W. A. (2004). General and specific predictors of behavioral and emotional problems among adolescents. *Journal of emotional and behavioral disorders*, 12(1), 49-61.
- Wolfaardt, U., Hempel, S., & Miles, J. N. V. (2003). Perceived Parenting Styles, Depersonalisation, Anxiety And Coping Behaviour In Adolescents. *Personality and Individual Differences*, 34, 521-532.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2014). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.