

**TEKNIK IBSR (*INQUIRY BASED-STRESS REDUCTION*) UNTUK  
MENGATASI KESULITAN BELAJAR DAN KECEMASAN KOGNITIF  
SERTA KONTRIBUSINYA TERHADAP PENGUASAAN KONSEP DAN  
*STUDENT WELL-BEING* PADA MATERI SISTEM EKSKRESI**

**TESIS**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Magister  
pada Program Studi Pendidikan Biologi



oleh :

Tina Rizqiyati Rohimah 2105529

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN BIOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2024**

**Teknik IBSR (*Inquiry Based-Stress Reduction*) untuk Mengatasi Kesulitan Belajar dan Kecemasan kognitif serta Kontribusinya terhadap Penguasaan Konsep dan *Student Well-Being* pada Materi Sistem Ekskresi**

Oleh

Tina Rizqiyati Rohimah

Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

Tina Rizqiyati Rohimah  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2024

# LEMBAR PENGESAHAN

TINA RIZQIYATI ROHIMAH

**Teknik IBSR (*Inquiry Based-Stress Reduction*) untuk Menurunkan Kesulitan Belajar dan Kecemasan Siswa serta Kontribusinya terhadap Penguasaan Konsep dan *Student Well-Being* pada Materi Sistem Ekskresi**

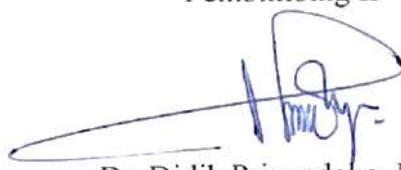
Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing I



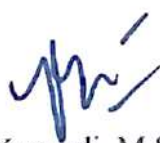
Dr. rer. nat. Adi Rahmat, M.Si  
NIP. 196512301992021001

Pembimbing II



Dr. Didik Priyandoko, M.Si  
NIP. 196912012001121001

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Biologi



Dr. Kusnadi, M.Si  
NIP.196805091994031001

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi banyaknya siswa yang mengalami krisis psikologis salah satunya adalah stres akademik. Kondisi tersebut menyebabkan dampak negatif terhadap proses pembelajaran dan hasil belajar. Salah satu upaya dalam mengatasi hal tersebut adalah mengintervensikan aspek psikologis ke dalam pembelajaran kelas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi psikologis pada pembelajaran Biologi dengan menggunakan Teknik *Inquiry Based Stress-Reduction* terhadap stres yang dialami siswa serta pengaruh pada kesulitan belajar, kecemasan kognitif, *student well-being* dan kemampuan penguasaan konsep siswa. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan tipe *pre-test post-test nonequivalent control group design*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket berskala 1-8 untuk mengetahui kesulitan belajar siswa, kecemasan kognitif siswa dan *student well-being* dan pilihan ganda asosiasi serta soal uraian untuk mengetahui kemampuan penguasaan konsep pada materi sistem ekskresi. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI di salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri Kota Cimahi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 68 siswa. Hasil temuan pada penelitian ini adalah intervensi Teknik *Inquiry Based Stress-Reduction* pada pembelajaran Biologi mempunyai pengaruh terhadap kesulitan belajar dan kecemasan kognitif serta dapat meningkatkan kemampuan penguasaan konsep siswa. Intervensi Teknik *Inquiry Based Stress-Reduction* tidak berpengaruh terhadap *student well-being*. Implikasi dari penelitian ini diharapkan guru dapat menerapkan inovasi pembelajaran menggunakan Teknik *Inquiry Based Stress-Reduction* dalam pembelajaran agar proses pembelajaran menjadi efektif dan efisien.

**Kata Kunci:** Teknik IBSR, Kesulitan belajar, Kecemasan kognitif, Penguasaan konsep, *student well-being*.

## ABSTRACT

This research is motivated by the large number of students experiencing psychological crises, one of which is academic stress. This condition causes a negative impact on the learning process and learning outcomes. One effort to overcome this is to intervene in psychological aspects into classroom learning. This research aims to analyze the effect of psychological intervention in Biology learning using the Inquiry Based Stress-Reduction Technique on the stress experienced by students as well as the effect on learning difficulties, cognitive anxiety, student well-being and students' ability to master concepts. This research uses a quasi-experimental design with a pre-test and post-test nonequivalent control group design type. The data collection technique uses a 1-8 scale questionnaire to determine students' learning difficulties, students' cognitive anxiety and student well-being and multiplechoice associations as well as essay questions to determine the ability to master concepts in the excretory system material. The population of this study was class XI students at one of the Cimahi City Senior High Schools. The sample in this study was 68 students. The research results show that the Inquiry Based Stress-Reduction Technique intervention in Biology learning has an influence on students' learning difficulties and anxiety and can improve students' ability to master concepts. The Inquiry Based Stress-Reduction Technique intervention had no effect on student well-being. The implication of this research is that it is hoped that teachers can apply learning innovations using Inquiry Based Stress-Reduction techniques in learning so that the learning process becomes effective and efficient.

**Keywords:** IBSR Technique, learning difficult, student anxiety, mastery concepts, student well-being

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Pertanyaan Penelitian .....	8
1.4 Tujuan Penelitian .....	9
1.5 Batasan Masalah .....	9
1.6 Manfaat Penelitian .....	10
1.7 Struktur Organisasi Tesis .....	11
<b>BAB II Teknik <i>Inquiry Based Stress-Reduction</i>, Kesulitan Belajar, Kecemasan Kognitif, Penguasaan Konsep, <i>Student Well-Being</i> dan Materi Sistem Ekskresi</b> .....	<b>12</b>
2.1 Teknik IBSR ( <i>Inquiry Based Stress Reduction</i> ) .....	12
2.2 Kesulitan Belajar Siswa .....	16
2.3 Kecemasan kognitif .....	20
2.4 Penguasaan Konsep .....	23
2.5 <i>Student well-being</i> .....	24
2.6 Sistem Ekskresi pada Manusia.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>45</b>
3.1 Metode dan Desain Penelitian.....	45
3.2 Subjek Penelitian .....	46
3.3 Definisi Operasional .....	46

3.4 Instrumen Peneliti .....	48
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	65
3.6 Prosedur Penelitian .....	69
3.7 Alur Penelitian .....	73
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>74</b>
4.1 Keterlaksanaan Teknik IBSR dalam Pembelajaran Biologi.....	74
4.2 Pengaruh IBSR terhadap Kesulitan Belajar .....	77
4.3 Pengaruh IBSR terhadap Kecemasan kognitif.....	87
4.4 Pengaruh IBSR terhadap <i>student well-being</i> .....	97
4.5 Pengaruh IBSR terhadap Penguasaan konsep.....	109
4.6 Hubungan Kesulitan belajar dengan kecemasan, penguasaan konsep dan <i>student well-being</i> .....	115
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>118</b>
5.1 Simpulan .....	118
5.2 Implikasi .....	118
5.3 Rekomendasi.....	119
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>120</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>139</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian pre-test-post-test nonequivalent control group.....	46
Tabel 3. 2 Jenis Intrumen pada variabel.....	48
Tabel 3. 3 Langkah – Langkah Teknik IBSR.....	49
Tabel 3. 4 Perbedaan Teknik IBSR pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.....	50
Tabel 3. 5 Langkah – Langkah Teknik IBSR pada Kelas Eksperimen .....	51
Tabel 3. 6 Teknik IBSR pada Kelas Eksperimen .....	52
Tabel 3. 7 Kisi – kisi instrumen kesulitan belajar siswa .....	55
Tabel 3. 8 Kisi-kisi instrumen kecemasan kognitif.....	56
Tabel 3. 9 Kisi-kisi instrumen penguasaan konsep .....	57
Tabel 3. 10 Kisi – Kisi instrumen <i>Student Well-Being</i> .....	58
Tabel 3. 11 Hasil <i>Judgement</i> instrument kesulitan belajar siswa.....	59
Tabel 3. 12 Hasil <i>Judgement</i> instrumen kecemasan kognitif.....	60
Tabel 3. 13 Hasil <i>Judgement</i> instrumen kecemasan kognitif.....	61
Tabel 3. 14 Hasil <i>Judgement</i> instrument student well-being .....	61
Tabel 3. 15 Kriteria Reabilitas .....	62
Tabel 3. 16 Kriteria Validitas Butir Soal .....	63
Tabel 3. 17 Kategori Indeks Tingkat Kesukaran Butir Soal.....	63
Tabel 3. 18 Kategori indeks pada daya pembeda.....	64
Tabel 3. 19 Kriteria Soal yang Baik digunakan .....	64
Tabel 3. 20 Kriteria Kesulitan Belajar Siswa .....	66
Tabel 3. 21 Kriteria Pemberian Rating Kuesioner Kecemasan Kognitif .....	66
Tabel 3. 22 Kriteria Pemberian Rating Kuesioner <i>Student Well-Being</i> .....	66
Tabel 3. 23 Kategori Nilai Korelasi .....	69
Tabel 3. 24. Perbandingan langkah-langkah pembelajaran kelas eksperimen dan kelas kontrol.....	70
Tabel 4. 1 Hasil uji statistik pada kesulitan belajar siswa.....	78
Tabel 4. 2 Hasil uji statistik kesulitan belajar siswa pada .....	79
Tabel 4. 3 Hasil uji statistik kesulitan belajar siswa aspek kesulitan berhubungan dengan motivasi.....	80
Tabel 4. 4 Hasil uji statistik kesulitan belajar siswa aspek kesulitan berhubungan dengan guru .....	81
Tabel 4. 5 Hasil uji statistik kesulitan belajar siswa aspek kesulitan berhubungan dengan perilaku tidak terkendali.....	83
Tabel 4. 6. Hasil uji statistik kesulitan belajar siswa aspek ketidakmampuan dalam bidang tertentu .....	84
Tabel 4. 7 Analisis Hasil Uji Statistik pada Kecemasan kognitif .....	87
Tabel 4. 8 Hasil uji statistik kecemasan kognitif pada aspek sulit berkonsentrasi	88
Tabel 4. 9 Hasil uji statistik kecemasan kognitif pada aspek ketakutan akan ketidakmampuan.....	89
Tabel 4. 10 Hasil uji statistik kecemasan kognitif pada aspek khawatir tentang sesuatu .....	90
Tabel 4. 11 Hasil uji statistik kecemasan kognitif pada aspek merasa terancam oleh peristiwa .....	91



Tabel 4. 12 Hasil uji statistik kecemasan kognitif pada aspek ambiguitas kognitif .....	92
Tabel 4. 13 Hasil uji statistik kecemasan kognitif pada aspek perasaan terganggu akan ketakutan .....	94
Tabel 4. 14 Hasil uji statistik kecemasan kognitif pada aspek khawatir akan sendirian.....	95
Tabel 4. 15 Analisis hasil uji statistik pada <i>student well-being</i> .....	97
Tabel 4. 16 Hasil uji statistik <i>student well-being</i> pada aspek mampu mengendalikan emosi.....	98
Tabel 4. 17 Hasil uji statistik <i>student well-being</i> pada aspek tangguh dalam menghadapi masalah.....	99
Tabel 4. 18 Hasil uji statistik <i>student well-being</i> pada aspek percaya diri.....	101
Tabel 4. 19 Hasil uji statistik <i>student well-being</i> pada aspek memiliki rasa ingin tahu yang tinggi.....	102
Tabel 4. 20 Hasil uji statistik <i>student well-being</i> pada aspek berpartisipasi kegiatan sekolah .....	103
Tabel 4. 21 Hasil uji statistik <i>student well-being</i> pada aspek tekun saat pembelajaran .....	104
Tabel 4. 22 Hasil uji statistik <i>student well-being</i> pada aspek mampu mengomunikasikan emosi.....	105
Tabel 4. 23 Hasil uji statistik <i>student well-being</i> pada aspek empati dengan lingkungan sekolah .....	107
Tabel 4. 24 Hasil uji statistik <i>student well-being</i> pada aspek hubungan baik dengan lingkungan sekolah .....	108
Tabel 4. 25 Hasil uji statistik penguasaan konsep materi sistem ekskresi .....	110
Tabel 4. 26 Skor <i>N-gain</i> Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol.....	113
Tabel 4. 27 Hasil Uji Statistik Korelasi Kesulitan Belajar Siswa dengan Kecemasan kognitif, Penguasaan Konsep dan <i>Student well-being</i> .....	115

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Struktur organ paru-paru manusia .....	33
Gambar 2. 2 Struktur kulit .....	34
Gambar 2. 3. Lapisan epidermis .....	34
Gambar 2. 4. Struktur organ hati.....	35
Gambar 2. 5. Struktur organ ginjal.....	36
Gambar 2. 6 Mekanisme terbentuknya urin.....	38
Gambar 2. 7. Proses Hemodialisa pada Pasien .....	39
Gambar 2. 8. Proses dari Cangkok Kulit .....	42
Gambar 2. 9 Donor Ginjal.....	43
Gambar 4. 1 Skor Rata-Rata Kesulitan Belajar Siswa setiap Aspek.....	86
Gambar 4. 2 Skor Rata-Rata Kecemasan kognitif pada setiap Aspek .....	96
Gambar 4. 3 Skor rata-rata <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kelas eksperimen dan kelas kontrol .....	110
Gambar 4. 4 Skor rata-rata <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> level Marzano & Kendall (2007) kelas eksperimen dan kelas kontrol .....	114

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A 1. Surat Izin Penelitian .....	140
Lampiran A 2 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	141
Lampiran B 1 Modul Ajar Kelas Eksperimen.....	143
Lampiran B 2 Modul Ajar Kelas Eksperimen.....	151
Lampiran B 3 Instrumen Kesulitan belajar siswa .....	158
Lampiran B 4 Instrumen Kecemasan kognitif .....	163
Lampiran B 5 Instrumen Penguasaan Konsep Siswa.....	167
Lampiran B 6 Instrumen <i>Student Well-Being</i> .....	178
Lampiran C 1 Lembar hasil validasi instrument kesulitan belajar siswa.....	183
Lampiran C 2 L Lembar hasil validasi instrument kecemasan kognitif .....	185
Lampiran C 3 Lembar hasil validasi instrument penguasaan konsep .....	186
Lampiran C 4 Lembar hasil validasi instrument student well being.....	188
Lampiran C 5 Lembar judgement para dosen ahli .....	190
Lampiran D 1 Hasil uji normalitas kesulitan belajar Kelas Eksperimen.....	194
Lampiran D 2 Hasil uji normalitas kesulitan belajar Kelas kontrol.....	195
Lampiran D 3 Hasil uji homogenitas kesulitan belajar kelas eksperimen dan kelas kontrol.....	196
Lampiran D 4 Hasil uji <i>Independent t-test</i> kelas eksperimen dan kelas kontrol..	197
Lampiran D 5 Hasil uji normalitas kecemasan kognitif Kelas Eksperimen .....	198
Lampiran D 6 Hasil uji normalitas kecemasan kognitif kelas kontrol.....	199
Lampiran D 7 Hasil uji homogenitas kecemasan kognitif kelas kontrol .....	200
Lampiran D 8 Hasil uji <i>Independent t-test</i> kecemasan kognitif kelas eksperimen dan kelas kontrol.....	201
Lampiran D 9 Hasil uji normalitas penguasaan konsep kelas eksperimen dan kelas kontrol pre-test.....	202
Lampiran D 10 Hasil uji normalitas penguasaan konsep kelas eksperimen dan kelas kontrol post-test.....	202
Lampiran D 11 Hasil uji homogenitas penguasaan konsep kelas eksperimen dan kelas kontrol pre-test .....	202
Lampiran D 12 Hasil uji homogenitas penguasaan konsep kelas eksperimen dan kelas kontrol post-test.....	203
Lampiran D 13 Hasil uji Mann-Whitney penguasaan konsep pre-test .....	203
Lampiran D 14 Hasil uji Mann-Whitney penguasaan konsep post-test.....	204
Lampiran D 15 Hasil uji normalitas <i>student well-being</i> Kelas Eksperimen .....	205
Lampiran D 16 Hasil uji normalitas <i>student well-being</i> Kelas kontrol.....	206
Lampiran D 17 Hasil uji homogenitas <i>student well-being</i> kelas eksperimen dan kelas kontrol .....	207
Lampiran D 18 Hasil uji <i>Independent t-test student well-being</i> kelas eksperimen dan kelas kontrol.....	208

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas Abdollahi, Per Carlbring, Elham Vaez & Shahyar Abdollahi Ghahfarokhi. (2016). Perfectionism and Test Anxiety among High-School Students: the Moderating Role of Academic Hardiness. DOI 10.1007/s12144-016-9550-z
- Abdurrahman, M. (2003). Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar. Jakarta: RinekaCipta
- Admin. (2008). Zat gizi makero dan mikro. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Aenon, N., Iskandar, I., & Rejeki, H. S. (2020). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 149. <https://doi.org/10.26418/jilo.v3i2.42965>
- Ahmadi, H.A & Widodo S. (2013). Psikologi Belajar. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Akhtarul Islam, M., Barna, S. D., Raihan, H., Nafiul Alam Khan, M., & Tanvir Hossain, M. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLoS ONE*, 15(8 August), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>
- Al Omari, O., Al Sabei, S., Al Rawajfah, O., Abu Sharour, L., Aljohani, K., Alomari, K., Shkman, L., Al Dameery, K., Saifan, A., Al Zubidi, B., Anwar, S., & Alhalaiqa, F. (2020). Prevalence and Predictors of Depression, Anxiety, and Stress among Youth at the Time of COVID-19: An Online Cross-Sectional Multicountry Study. *Depression Research and Treatment*, 2020(March). <https://doi.org/10.1155/2020/8887727>
- Al-Khani, A. M., Sarhandi, M. I., Zaghoul, M. S., Ewid, M., & Saquib, N. (2019). A cross-sectional survey on sleep quality, mental health, and academic performance among medical students in Saudi Arabia. *BMC Research Notes*, 12(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4713-2>
- Alexius Andiwatir, Florianus Aloysius Nay, Rudobertus Talan. (2021). Model Pembelajaran SCL (*Student Center Learning*) pada Siswa Lamban Belajar (*Slow Learner*) Sekolah Menengah Pertama. DOI: <https://doi.org/10.26858/pembelajar.v5i2.19595>
- Álvarez, J., Aguilar, J. M., & Lorenzo, J. J. (2012). Test anxiety in university students: Relationships with personal and academic variables. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10, 333–354.
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of*

*Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55.  
<https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>

- Anderson, L., dan Krathwohl, D. (2010). *Kerangka Landasan untuk Pembelajaran, Pengajaran, dan Assesmen*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Andi Hastialihaesar Dwi Murti, Andi Faridah Aرسال, Abd. Muis. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Siswa Pada Aspek Motivasi Belajar dan Kondisi Kesehatan Fisik Pada Pembelajaran Daring Mata Pelajaran Biologi Kelas XI SMA Negeri 06 Makassar
- Antonio Fernández-Castillo and María J. Caurcel. (2015). State test-anxiety, selective attention and concentration in university students. DOI: 10.1002/ijop.12092
- Aprisandityas, A., Fakultas, D. E., Uin, P., Syarif, S., & Riau, K. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 80–89. <https://doi.org/10.24014/JP.V8I2.190>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Awal, R., Sari, E., & Rahmadhan, R. (2018). Analisis Kesulitan Belajar Siswa pada Pembelajaran Biologi di Kelas XI SMA Islam Terpadu Bangkinang Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pembelajaran Biologi*, 1(2).
- Bakhrudin All Habsy, Nur Mutiara Indah, Daura Dirasyia Nadzinniya R, Qonita Salsabila, (2023). Identifikasi Kesulitan Belajar Akademik. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2347>
- Beldon P. What you need to know about skin grafts and donor sites wound; wounds international Volume 2. Tersedia dari [http://www.woundsinternational.com/media/issues/231/files/content\\_196.pdf](http://www.woundsinternational.com/media/issues/231/files/content_196.pdf)
- Benjamin J. England, Jennifer R. Brigati, Elisabeth E. Schussler, and Miranda M. Chen, Sarah L. Eddy. (2019). Student Anxiety and Perception of Difficulty Impact Performance and Persistence in Introductory Biology Courses. <https://doi.org/10.1187/cbe.17-12-0284>
- Bundu, P. (2006). *Penilaian Keterampilan Proses dan sikap Ilmiah dalam Pembelajaran Sains-SD*. Jakarta: Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Byron Katie International. (2011). *Do the Work*. <https://thework.com/>

- C. Frese, D. Wolff, D. Saure, H. J. Staehle, A. Schulte. (2018). Psychosocial impact, perceived stress and learning effect in undergraduate dental students during transition from pre-clinical to clinical education. DOI: 10.1111/eje.12352
- Campbell, N. (2008). *Biologi Jilid III Edisi 8*. Erlangga
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.
- Cao, W., Ziwei, F., Guoqiang, H., Mei, H., Xinrong, X., Jiabin, D., & Jianzhong, Z. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March 20, 2020), 1–5. <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L2005406993%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Chaku, N., Kelly, D. P., & Beltz, A. M. (2021). Individualized learning potential in stressful times: How to leverage intensive longitudinal data to inform online learning. *Computers in Human Behavior*, 121(March), 106772. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106772>
- Changwon Son, Sudeep Hegde, BEng, MS, PhD, Alec Smith, Xiaomei Wang, PhD; Farzan Sasangohar, BA, BCS, MASc, SM, PhD. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Stud. doi: 10.2196/21279
- Chen, Y. C. (2019). Effect of Mobile Augmented Reality on Learning Performance, Motivation, and Math Anxiety in a Math Course. *Journal of Educational Computing Research*, 57(7), 1695–1722. <https://doi.org/10.1177/0735633119854036>
- Ciobotaru, D., Jefferies, R., Lispi, L., & Derakshan, N. (2021). Rethinking cognitive training: The moderating roles of emotional vulnerability and perceived cognitive impact of training in high worriers. *Behaviour Research and Therapy*, 144(July), 103926. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103926>
- Conroy, K., Hong, N., Poznanski, B., Hart, K. C., Ginsburg, G. S., Fabiano, G. A., & Comer, J. S. (2022). Harnessing Home-School Partnerships and School Consultation to Support Youth With Anxiety. *Cognitive and Behavioral Practice*, 29(2), 381–399. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2021.02.007>

- Consuelo G. Sevilla. (1993). *Pengantar Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Dahar, R. (2006). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Daria J. Kuss, Mark D. Griffith. (2019). Problematic internet use in Bangladeshi students: The role of sociodemographic factors, depression, anxiety, and stress. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.07.005>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Effendi, K. (1987). *Hubungan Ketergantungan antara Tingkah Laku Guru dalam Membantu Mengatasi Kesulitan Belajar dengan Terpecahkannya Kesulitan Belajar Siswa*. IKIP Bandung.
- Elmer, T., Mephram, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PloS One*, 15(7), e0236337.
- Eric Smernoffa, Inbal Mitnika, Shahar Lev-aria. (2018). The effects of Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) on mental health and well-being among a non-clinical sample. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.10.015>
- Ernawati Jais, Raizal Rezky, Shinta Siombiwi. (2019). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Timbulnya Rasa Takut Siswa akan Kegagalan dalam Mempelajari Matematika
- Esty Aryani Safithry. (2022). *The Effectiveness Of Cognitive Behavior Therapy To Reduce Students' Examination Anxiety Level*. *Issn :2460-7274*
- Fatna Susan Sindarus, Tri Wahyuningsih, Ahmad Anis Abdullah. (2019). Pengaruh Kemampuan Awal, Jenis Kelamin, Dan Lingkungan Terhadap Kemampuan Biologi Siswa
- Finley, A. (2016). "Well-being: An Essential Outcome for Higher Education." *Change: The Magazine of Higher Learning* 48 (2): 14–19. doi:10.1080/00091383.2016.1163163.
- Fraillon, J. (2004). Measuring student well-being in context of Australian Schooling: Discussion Paper.
- Fraine, R.D., Landeghem, G.V., Damme, J.V & Onghena, P. (2005). An Analysis of well-being in secondary school with multilevel growth curve models and multilevel multivariate models. *Quality & Quantity* 39; 297 – 316. DOI: 10.1007/s11135-004-5010-1.

- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2007). Curiosity and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 2(4), 236–248.  
<https://doi.org/10.1080/17439760701552345>
- Gaol, P. L. (2022). Analisis Kesulitan Belajar Matematika Mahasiswa Pgsd. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 9(1), 75–86.
- Gardner, H. (1999). *The disciplined mind: What all students should understand*. New York: Simon & Schuster Inc
- Garvey, A. M., García, I. J., Otal Franco, S. H., & Fernández, C. M. (2021). The psychological impact of strict and prolonged confinement on business students during the COVID-19 pandemic at a Spanish University. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1710.
- Genevieve A. Dingle, Rong Han<sup>1</sup> and Molly Carlyl. (2022). Loneliness, Belonging, and Mental Health in Australian University Students Pre- and Post-COVID-19. <https://doi.org/10.1017/bec.2022.6>
- Gladstein, G. A. (1983). Understanding Empathy: Integrating Counseling Developmental, and Social Psychology Perspectives. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 467-482.
- Gulo, W. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Hallahan. P. Daniel & Kauffman. M. James. (1991). *Excetional Children: Introduction to Special Education*, (Fifth ed). New Jersey : Prentice Hall International.
- Hamzah B. Uno. (2011). *Perencanaan pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Handayani, N. F., & Mahrita, M. (2021). Faktor Penyebab Kesulitan Belajar Matematika pada Siswa Kelas IV di SDN Jawa 2 Martapura Kabupaten Banjar. *Jurnal PTK Dan Pendidikan*, 6(2).  
<https://doi.org/10.18592/ptk.v6i2.4045>
- Harmen., Muslimah., & Salama, Y. (2023). Memahami Konsep Dasar Diagnostik Kesulitan Belajar. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Volume 5, Nomor 2
- Hasan, N., & Bao, Y. (2020). Impact of “e-Learning crack-up” perception on psychological distress among college students during COVID-19 pandemic: A mediating role of “fear of academic year loss”. *Children and Youth Services Review*, 118, 105355.
- Hasina Samji, Judy Wu, Amilya Lada, Caralyn Vossen, Evelyn Stewart, Naomi Dove, David Long & Gaelen Snell. (2021). Review: Mental health impacts



of the COVID-19 pandemic on Children and youth – a systematic review.  
doi:10.1111/camh.12501

- Hong, J. C., Hwang, M. Y., Tai, K. H., & Tsai, C. R. (2017). An Exploration of Students' Science Learning Interest Related to Their Cognitive Anxiety, Cognitive Load, Self-Confidence and Learning Progress Using Inquiry-77 Based Learning With an iPad. *Research in Science Education*, 47(6), 1193–1212. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9541-y>
- Hu, X., Zhang, X., & McGeown, S. (2021). Foreign language anxiety and achievement: A study of primary school students learning English in China. *Language Teaching Research*. <https://doi.org/10.1177/13621688211032332>
- Huebner, E.S., Suldo, S.M., & Valois, R.F. (2003). Psychometric Properties of Two Brief Measures of Children's Life Satisfaction: The Students' Life Satisfaction Scale and the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. Paper prepare for the Indicators of Positive Development Conference
- Huiyan Duan, Minmin Gong, Qiong Zhang, Xiaofei Huang, Baojun Wan. (2022). Research on sleep status, body mass index, anxiety and depression of college students during the post-pandemic era in Wuhan, China. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.015>
- Hurst, Marlene. (2015). Belajar Mudah Keperawatan Medikal-Bedah. Volume 1. Jakarta : EGC
- Ikhtiarini, R. A., & Wakhid, A. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Proses Pembelajaran Daring Pada Siswa Sekolah Dasar Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 879–888.
- Ismail. (2016). Diagnosis Kesulitan Belajar Siswa dalam Pembelajaran Aktif di Sekolah. *Jurnal Edukasi*. 2 (1): 30-43. ISSN: 2460-4917, E- ISSN:24605794
- Iswara, W. H., Muntari, M., & Rahmawati, R. (2021). Identifikasi Kesulitan Belajar Kimia Siswa SMA Negeri 1 Narmada Selama Pandemi Covid-19. *Chemistry Education Practice*, 4(3), 242–249. <https://doi.org/10.29303/cep.v4i3.2694>
- Izzatunnisa, L., Suryanda, A., Kholifah, A. S., Loka, C., Goesvita, P. P. I., Aghata, P. S., & Anggraeni, S. (2021). Motivasi Belajar Siswa Selama Pandemi dalam Proses Belajar dari Rumah. *Jurnal Pendidikan*, 9(2), 7–14. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v9i2.811>
- Jessica M. Namkung. (2019). The Relation Between Mathematics Anxiety and
- João Moreira De Sousa, Cátia A. Moreira, Diogo Telles-Correia. (2018). Anxiety, Depression and Academic Performance: A Study Amongst Portuguese

Medical Students Versus Non-Medical Students.  
<https://doi.org/10.20344/amp.9996>

- Joel R. Grossbard , Ronald E. Smith , Frank L. Smoll & Sean P. Cumming (2009) Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption, *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 22:2, 153-166, DOI: 10.1080/10615800802020643
- Johanis Fritzgal Rehena, Syahran Wael. (2015). *Anatomi Fisiologi Manusia untuk S1 Biologi*. CV. Sarnu Untung
- Joshua N. Hook, Jennifer Kim Penberthy, Don E. Davis & Daryl R. Van Tongeren. (2020). Inquiry-based stress reduction: A systematic review of the empirical literature. DOI: 10.1002/jclp.23120
- Joyce Lee. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Karaman, Ömer; Tarim, Bilge. (2018). Investigation of the Correlation between Belonging Needs of Students Attending University and Well-Being. DOI: 10.13189/ujer.2018.060422
- Kasey Meeks, Amy Sutton Peak & Adam Dreihaus (2021): Depression, anxiety, and stress among students, faculty, and staff, *Journal of American College Health*. DOI. 10.1080/07448481.2021.1891913
- Katie, B. (2002). *Loving What is?* Three Rivers Press: New York.
- Katie, B. (2005). *I need your love, is that true?* Three Rivers Press: New York.
- Katie, B. (2007). *A Thousand names for joy: Living in harmony with the way things are*. Three Rivers Press: New York.
- Katie, B., & Mitchell, S. (2003). *Loving What Is. Four Questions that Can Change Your Life*. Three Rivers Press: New York.
- Katja Saxer, Jakob Schnell, Julia Mori, Tina Hascher. (2024). The role of teacher–student relationships and student–student relationships for secondary school students’ well-being in Switzerland. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100318>
- Kern, M. L., L. E. Waters, A. Adler, and M. A. White. (2015). “A Multidimensional Approach to Positive Psychology 10 (3): 262–271. doi:10.1080/17439760.2014.936962.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.

- Khaerati, Syam, S., & Sohriati, E. (2022). Analisis Kesulitan Gaya Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Cokroaminoto Palopo Pada Mata Kuliah Anatomi Tumbuhan. *Biogenerasi Jurnal Pendidikan Biologi*, 7(2), 1–5.
- Kirnantoro, & Maryana. (2019). *Anatomi Fisiologi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Klapp, T., Klapp, A. & Gustafsson, JE. (2024). Relations between students' well-being and academic achievement: evidence from Swedish compulsory school. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00690-9>
- Komarudin. (2017). Efektivitas Pelatihan Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas X.
- Konu, A & Rimpela, M. (2002). Well-being in school: a conceptual model. *Health Promotion International*, Vo 17 (1), 79-89.
- Krispenz, A., & Dickhäuser, O. (2019). Reduction of Chronic Stress and Trait Anxiety by Inquiry of Cognitive Appraisals with the Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) Method. *Open Psychology*, 1(1), 185–199. <https://doi.org/10.1515/psych-2018-0013>
- Leal, P. C., Goes, T. C., da Silva, L. C. F., & Teixeira-Silva, F. (2017). Trait vs. state anxiety in different threatening situations Ansiedade. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 39(3), 147–157. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0044>
- Li, H. Y., Cao, H., Leung, D. Y., & Mak, Y. W. (2020). The psychological impacts of a COVID-19 outbreak on college students in China: A longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3933
- Liu, Y. (2011). Subjective well-being status of college students and its relationship with self-efficacy. *China J. Health Psychol.*
- Lutfia, N., Suryani, R., Luzyawati, L., Wiralodra, U., & Aliyah Negeri, M. (2022). Kesulitan Belajar Siswa Pada Materi Jamur Di Ma Negeri 1 Indramayu. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 16(2), 92–98. <https://doi.org/10.30595/jkp.v16i2.13944>
- Macher, D., Paechter, M., Papousek, I., Ruggeri, K., Freudenthaler, H. H., & Arendasy, M. (2013). Statistics anxiety, state anxiety during an examination, and academic achievement. *British Journal of Educational Psychology*, 83(4), 535–549. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.2012.02081.x>
- Made Wena. (2012). *Strategi pembelajaran inovatif kontemporer*. Jakarta Timur: PT Bumi Aksara.

- Maria Yuni Megarini Cahyono, Trisa Genia, dan Ellen Theresia. (2021). Peran *Student well-being* dan *School Climate* terhadap prestasi akademik pada siswa SMP Yayasan X Bandung. p-ISSN 2407-2532, e-ISSN 549-4325
- Marsha M. Linehan. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. NewYork: The Guilford Press
- Mastur, Nik Haryanti. (2002). *Layanan Pendidikan Anak Lamban Belajar (Slow Learner) Di Sekolah*. Doi 10.35931/Am.V6i2.1006
- Mira Aninditaningrum, Dani Firmansyah, Alpha Galih Adirakasiwi. (2024). Analisis Kesulitan Belajar Ditinjau Dari Motivasi Belajar. DOI : <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i2.7952>
- Mohammed A. Mamun, Md. Sharif Hossain, Abu Bakkar Siddique, Md. Tajuddin Sikder, Muderawan, I. W., Wiratma, I. G. L., & Nabila, M. Z. (2019). Analisisfaktor-Faktor Penyebab Kesulitan Belajar Siswa Pada Materi Kelarutan Dan Hasil Kali Kelarutan. *Jurnal Pendidikan Kimia Indonesia*, 3(1), 17–23.
- Muhammad Aqeel, Tasnim Rehna, Kanwar Hamza Shuja and Jaffar Abbas. (2022). Comparison of Students' Mental Wellbeing, Anxiety, Depression, and Quality of Life During COVID-19's Full and Partial (Smart) Lockdowns: A Follow-Up Study at a 5-Month Interval. doi: 10.3389/fpsy.2022.835585
- Mulyana, A., Senajaya, A. J., & Ismunandar, D. (2021). Indikator-Indikator Kecemasan Belajar Matematika Daring Di Era Pandemi Covid- 19 Menurut Perspektif Siswa Sma Kelas X. *Proximal: Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 4(1), 14–22. <https://doi.org/10.30605/proximal.v4i1.501>
- Mustapha Amoada, Edmond Kwesi Agormedah, Paul Obeng, Medina Srem-Sai, John Elvis Hagan, Thomas Schack. (2024). Gender Differences in Academic Resilience and Well-Being among Senior High School Students in Ghana: A Cross-Sectional Analysis. Doi.org/10.3390/children11050512
- Nailis Sa'adah, Sumarwiyah, Agung Slamet Kusmanto. (2024). Penerapan Konseling Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SMA N 1 Gebog Kudus. Doi.org/10.24176/mrgc.v3i1.11172
- Naning Eko Noviana, M Riadhos Solichin. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Online (Whatsapp dan Zoom) Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19. <https://doi.org/10.26740/jupe.v9n2.p60-64>
- Narulita Farahani, Rahmadhani Fitri, Ganda Hijrah Selaras, Siska Alicia Farma. (2023). Faktor Kesulitan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Biologi Sma. <https://doi.org/10.21831/edubio.v9i2.19519>

Tina Rizqiyati Rohimah, 2024

TEKNIK IBSR (*INQUIRY BASED-STRESS REDUCTION*) UNTUK MENGATASI KESULITAN BELAJAR DAN KECEMASAN KOGNITIF SERTA KONTRIBUSINYA TERHADAP PENGUASAAN KONSEP DAN *STUDENT WELL-BEING* PADA MATERI SISTEM EKSRESI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Nastaran Peimani 1,\* and Hesam Kamalipour 2. (2021). Online Education in the Post COVID-19 Era: Students' Perception and Learning Experience. <https://doi.org/10.3390/educsci11100633>
- Nasution, M. R., Arilla, M. S., Sari, P. P., Fadhillah, V. P., Nasution, M. K., Tanjung, I. F., & Jayanti, U. N. A. D. (2022). Analisis Faktor Kesulitan Belajar Materi Bioteknologi Pada Siswa Sma Di Pematang Siantar. *Best Journal*, 5(2), 229–234.
- Nikmah Wulan Siami, Ria Fajrin Rizqy Ana. (2023). Analisis Faktor Penyebab Siswa Terindikasi Lamban Belajar Di SDN 1 Bono Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung
- Noble, T., & H. McGrath. (2015). “Prosper: A New Framework For Positive Education.” *Psychology Of Well-Being* 5 (1): 1–17. doi:10.1186/s13612-015-0030-2.
- Norrish, J. M., P. Williams, M. O’Conner, and J. Robinson. (2013). “An Applied Framework for Positive Education.” *International Journal of Wellbeing* 3 (2): 147–161. doi:10.5502/ijw.v3i2.2.
- Nunung Nuri, Sry Agustina, Bima, Nurfidianty Annafi, Bima, Suryani Suryani, Nurjanah. (2023). Pengaruh Pembelajaran Inkuiri Terbimbing Terhadap Literasi Sains Siswa Kelas XI Pada Materi Senyawa Hidrokarbon Di Sman 1 Soromandi, DOI: <https://doi.org/10.33627/re.v6i2.1311>
- Nurcita, B., & Susantiningsih, T. (2020). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Dan Physical Distancing Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(1), 58–68.
- Nurhayati, E., & Absorin. (2009). Pengaruh Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. 113–122. <https://edumajournal.files.wordpress.com/2011/11/3-pengaruh-tingkatkecemasan-dalam-menghadapi-ujian-terhadap-hasil-belajar-matematikasiswa-by-eti-nurhayati1.pdf>
- Nurlia, Yusminah Hala, Rachmawaty Muchtar, Oslan Jumadi, A. Mushawwir Taiyeb. (2017). Hubungan Antara Gaya Belajar, Kemandirian Belajar, dan Minat Belajar dengan Hasil Belajar Biologi Siswa.
- Nusroh, S. (2020). Analisis Kesulitan Belajar Pendidikan Agama Islam (PAI) Serta Cara Mengatasinya. *BELAJEA: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1). <https://doi.org/DOI:10.29240/belajea.v4i2.891>
- Oemar Malik. (2011). Kurikulum dan pembelajaran. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

- Oktavia, Anggi (2024) *Upaya Guru Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Kelas VIII B MTs Miftahul Ulum Kradinan*. Undergraduate (S1) thesis, IAIN Ponorogo.
- Pangaribuan, P. Y., & Silalahi, J. (2019). Faktor Kesulitan Belajar Gambar Teknik Mahasiswa Prodi Pendidikan Teknik Bangunan Ft-Unp. *CIVED (Journal of Civil Engineering ...)*, 6(1), 1–4. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/cived/article/view/104951>
- Papel, et al. (2009). *Facial Plastic and Reconstructive Surgery*. China: Thieme Medical Publisher
- Pauline Eva Ruijgrok-Lupton & Rebecca S. Crane & Dusana Dorjee. (2017). Impact of Mindfulness-Based Teacher Training on MBSR Participant Well-Being Outcomes and Course Satisfaction. DOI 10.1007/s12671-017-0750-x
- Pearce Evelyn. (2008). *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Para Medis (CET VIII)*. Jakarta: Erlangga.
- Permatasari, D. P., Rahajeng, U. W., Fitriani, A., & Kurniawati, Y. (2018). 82 Parent's academic expectation dan Konsep Diri Akademik Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 74(4), 1045–1050.
- Pollard, E. & Lee, P. (2003). Child well-being: a systematic review of the literature. *Social Indicators Research*, 61 (1), 59-78.
- Popa, S. H. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran *Guided Inquiry* (GI) terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa pada Materi Larutan Penyangga di Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Suwawa
- Prastyaningtias, S. D. (2019). Analisis Kesulitan Mahasiswa Institut Teknologi dan Sains Nahdlatul Ulama Pasuruan pada Mata Kuliah Biologi Umum Materi Sistem Pencernaan Manusia. *Jurnal Eksakta Pendidikan (Jep)*, 3(1), 61. <https://doi.org/10.24036/jep/vol3-iss1/307>
- Prayunisa, F., & Mahariyanti, E. (2022). Analisa Kesulitan Siswa Sma Kelas X Dalam Pembelajaran Kimia Pada Pendekatan Contextual Teaching and Learning Berbasis Two Tier Multiple Choice Instrument. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 3(1), 24–30. <https://doi.org/10.55681/jige.v3i1.167>
- Priliyanti, A., Muderawan, I. W., & Maryam, S. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Siswa Dalam Mempelajari Kimia. *Jurnal Pendidikan Kimia Undiksha*, 5(1), 11–18.
- Prout, S. (2012). Indigenous wellbeing frameworks in Australia and the Quest for Quantification. *Social Indicators Research*. 109, 317-338.

- Purba, S. T., Rajagukguk, S., Yana, M. D., & Simalungun, U. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Siswa Dalam Memahami Materi Sistem Regulasi Manusia Di Kelas Xi Sma Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar Tahun Ajaran 2020/2021. *JURNAL METABIO*, 3(2), 26–28.
- Purwanza, S. W., Wardhana, A., Mufidah, A., & Renggo, Y. R. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi* (A. Munandar (ed.)). CV. MEDIA SAINS INDONESIA.
- Puspita, I. M., Rozifa, A. W., & Nadhiroh, A. M. (2021). Gambaran Kecemasan Dan Kepatuhan Remaja Putri Terhadap Kebiasaan Baru Di Masa Pandemi Covid-19. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(1), 52–61. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1492>
- Putri Mayang Sari, Sumarli. (2019). Optimalisasi Pemahaman Konsep Belajar IPA Siswa Sekolah Dasar melalui Model Pembelajaran Inkuiri dengan Metode *Gallery Walk* (Sebuah Studi Literatur).
- Putriani, L., Handayuni, T. S., Putri, Y. E., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan mahasiswa teknik komputer dan jaringan dalam menghadapi ujian praktik kejuruan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 123. <https://doi.org/10.29210/146500>
- Quigley, L., Nelson, A. L., Carriere, J., Smilek, D., & Purdon, C. (2012). The effects of trait and state anxiety on attention to emotional images: An eye-tracking study. *Cognition and Emotion*, 26(8), 1390–1411. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.662892>
- Raccanello, D., Brondino, M., Moè, A., Stupnisky, R., & Lichtenfeld, S. (2019). Enjoyment, Boredom, Anxiety in Elementary Schools in Two Domains: Relations With Achievement. *Journal of Experimental Education*, 87(3), 449–469. <https://doi.org/10.1080/00220973.2018.1448747>
- Rahmat, A., Nuraeni, E., Soesilawaty, S. A., Hernita, H., Alawiyah, D., Garnasih, T., & Noorwahidah, N. (2015). Beban kognitif dan kemampuan penalaran siswa SMA, MA, dan SMA berbasis pesantren pada pembelajaran Biologi. In *Seminar Nasional Sains dan Entrepreneurship II*.
- Rahmi, V. Y., & Helendra, H. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Dalam Jaringan (Daring) Pada Mata Pelajaran Biologi Yang Dialami Peserta Didik Kelas X Dibeberapa Sman Di Kota Padang. *Biodidaktika: Jurnal Biologi Dan Pembelajarannya*, 16(2). <https://doi.org/10.30870/biodidaktika.v16i2.12869>
- Rees, G., Goswami, H. & Bradshaw, J. (2010). Developing an index of children's subjective well being in England. <http://www.childrenssociety.org.uk>.
- Renner B. (2006). Curiosity about people: The development of a social curiosity measure in adults. *Journal of Personality Assessment*, 87(3), 305–316.

- Retno palupi. (2020). Pengaruh School Well-Being Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Skripsi Universitas Negeri Semarang: Tidak diterbitkan
- Ricardo Hidalgo & Anil Coumar, Monique Hulsbergen. (2009). Mindfulness, de aandachtsvolle therapeut (Amsterdam: Boom, 2009) 'The Work' of Byron Katie: A new psychotherapy?, <http://www.padoin.com/thework/anil.pdf>
- Rifki Risma Munandar, Susi Sutjihati, Aip M. Irpan. (2019). Efektivitas Model Pembelajaran Inkuiri Melalui Praktikum Berbasis *Lesson Study* Terhadap Penguasaan Konsep Sistem Respirasi. <http://journal.unpak.ac.id/index.php/pedagonal>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf) – Diakses Agustus 2023.
- Rizki, L. M., & Fauziddin, M. (2021). Studi Kasus pada Mahasiswa yang Mengalami Kesulitan Belajar Matakuliah Statistika. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 11304–11314. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/3010%0Ahttps://www.jptam.org/index.php/jptam/article/download/3010/2535>
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(April), 102083. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>
- Rulita, M., Wardhani, S., & W.S. Sumah, A. (2021). Analisis Kejenuhan dan Minat Belajar Siswa dalam Pembelajaran Daring pada Pelajaran Biologi di SMAN 1 Unggulan Muara Enim. *Biodik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 7(4), 95–106. <https://doi.org/10.22437/bio.v7i4.14490>
- Rustaman, N. (2005). Strategi Belajar Mengajar Biologi. Bandung: Upi Press
- Ruth Leufke, Sigal Zilcha-Mano, Adi Feld and Shahar Lev-ari. (2013). "The effects of 'The Work' meditation on psychopathological symptoms – A pilot study", *Alternat Complement*, doi:10.1089/act.2013.19303.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.



- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). Psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychother Psychosom*, 65, 14- 23.
- Sa'adah, Rochmatus, Zhuria. (2008). Hubungan antra kecerdasan emosional dengan strategi coping stres dalam mengalami kesulitan belajar pada siswa MAN Malang I: Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang: Tidak diterbitkan
- Sagala, S. (2009). Konsep dan Makna Pembelajaran. Bandung: Alfabeta
- Salsabila Azura, Saputri Nova Clara, Rohimah Tina Rizqiyati, Rahmat Adi. (2023). The Comparison Of Students Academic Stress In Biology Class At Public And Private High School. <http://dx.doi.org/10.30821/biolokus.v6i2.2865>
- Sanjaya, W. (2006). Strategi Pembelajaran. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Santrock, J. W. (2010). *Psikologi Pendidikan, Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana
- Sari, N. F., Putri, A. S., Rahma, I. F., & Hsb, E. R. (2022). Analisis Kesulitan Belajar Siswa Di SMA Negeri 2 Bilah Hulu Analysis Of Students ' Learning Difficulties At SMA Negeri 2 Bilah Hulu. *Jurnal Pembelajaran Dan Matematika Sigma (JPMS)*, 8(2), 555–561.
- Sari, N. F., Ritonga, N., & Boru Gultom, H. S. (2019). Analisis Kesulitan Belajar Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Medan Kota Pada Materi Biologi Melalui Peta Konsep Dan Angket. *Jurnal Pembelajaran Dan Biologi Nukleus*, 5(2), 40–48. <https://doi.org/10.36987/jpbn.v5i2.1331>
- Sariati, N. K., Suardana, I. N., & Wiratini, N. M. (2020). Analisis Kesulitan Belajar Kimia Siswa Kelas XI pada Materi Larutan Penyangga. *Jurnal Ilmiah Pendidikan & Pembelajaran*, 4(1), 86–97. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIPP/article/view/15469>
- Savitsky, B., Findling, Y., Ereli, A., & Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46, 102809.
- Schnaider-Levi, L., Mitnik, I., Zafrani, K., Goldman, Z., & Lev-Ari, S. (2017). Inquiry-Based Stress Reduction Meditation Technique for Teacher Burnout: A Qualitative Study. *Mind, Brain, and Education*, 11(2), 75–84. <https://doi.org/10.1111/mbe.12137>

- Seligman, M. E., R. M. Ernst, J. Gillham, K. Reivich, and M. Linkins. (2009). "Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions." *Oxford Review of Education* 35 (3): 293–311.
- Shidik Muhammad Amran. (2019). Pengaruh Kemampuan Awal terhadap Hasil Belajar IPA Biologi Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Kaledupa Kabupaten Wakatobi. doi.org/10.32938/jbe.v4i2.395
- Sianturi, Santo. (2016). Analisis Kesulitan Belajar Dan Hubungannya Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Biologi Siswa Kelas X Di Sma Negeri 1 Sidikalang Tahun Pembelajaran 2015/ 2016. Undergraduate thesis, UNIMED.
- Skin grafting, Encyclopedia of Surgery. Diakses Desember 2023. Tersedia dari <http://www.surgeryencyclopedia.com/PaSt/SkinGrafting.html>
- Skuta GL, Cantor LB, Weiss JS. (2011). Orbit, eyelids, and lacrimal system. Basic and clinical science course. Section 12. Singapore: American Academy of Ophthalmology. Hal 186-7.
- Smeltzer, S. C & Bare, B. G. (2018). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Edisi 8. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Smeltzer, S.C., Bare, B.G., Hinkle, J.L., Cheever, K.H. Brunner & Suddarth's. (2016). Textbook of Medical-surgical Nursing. Philadelphia: Wolters Kluwer Lippincott Williams & Wilkins
- Spielberger, C. D. (2013). *Anxiety: Current trends in theory and research*. <https://www.sciencedirect.com/book/9780126574012/anxiety#book-description>
- Sri Aryanti, N. N. (2021). Artikel Efektifitas Google Form Sebagai Media Evaluasi Di Masa Pandemi. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 329–342. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/cetta/article/view/1331>
- Sri Ayu, Sekar Dwi Ardianti, Savitri Wanabuliandari3. (2021). Analisis Faktor Penyebab Kesulitan Belajar Matematika. DOI: <https://doi.org/10.24127/ajpm.v10i3.3824>
- Statham, J., & Chase, E. (2010). Childhood wellbeing: a brief overview. Briefing Paper 1, Agustus. Childhood wellbeing research centre. London. [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/183197/Child-Wellbeing-Brief.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/183197/Child-Wellbeing-Brief.pdf).
- Stone C. (2006). Plastic Surgery Facts; Second Edition. London: Cambridge University Pres. Hal 75.5-8.
- Sulaiman, Firda Dipatia Nurisman. (2022). Pengaruh motivasi belajar terhadap Kesulitan Belajar mahasiswa Pada mata kuliah statistic Sosial Prodi pendidikan agama islam. naDoi.org/10.36088/fondatia.v6i4.2373

- Sumarli, S. (2018). Analisis Model Pembelajaran Tipe Think-Pair-Share Berbasis Pemecahan Masalah Terhadap Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi Siswa. *JIPF (Jurnal Ilmu Pendidikan Fisika)*, 3(1), 8-13.
- Suranata, K., & Prakoso, B. B. (2020). Program web-based SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemi COVID-19; sebuah pilot studi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 47–52. <https://doi.org/10.29210/02020609>
- Tao, Y., Hou, W., Niu, H. (2024).. Centrality and bridge symptoms of anxiety, depression, and sleep disturbance among college students during the COVID-19 pandemic—a network analysis. *Curr Psychol* 43, 13897–13908. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03443-x>
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression and Anxiety*, 37(8), 706–714. <https://doi.org/10.1002/da.23071>
- Teniell L. Trolian , Gwendolyn C. Archibald & Elizabeth A. Jach (2020): Well-being and student–faculty interactions in higher education, *Higher Education Research & Development*, DOI: 10.1080/07294360.2020.1839023
- Tinambunan, T. R. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Motivasi Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Siabu Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 2(2), 5–10.
- Tirajoh, C. V, Munayang, H., & Kairupan, B. H. R. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Kecemasan Orang Tua Murid di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(1), 49. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31715>
- Tirtayanti, S. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikososial Pada Anak Sekolah Dasar. *Masker Medika*, 9(2), 504–511
- Tore Bonsaksen, Vivian Chiu, Janni Leung, Mariyana Schoultz, Hilde Thygesen, Daicia Price, Mary Ruffolo and Amy Østertun Geirdal. (2022). Students' Mental Health, Well-Being, and Loneliness during the COVID-19 Pandemic: A Cross-National Study. <https://doi.org/10.3390/healthcare10060996>
- Tri Na'imah, Tukiran tanireja. (2017). Student well being pada remmaja jawa. DOI: 10.21580/pjpp.v2i1.979
- Tri Wulan Sari, Anna Vitara, Maryta Perdana Putri. (2016). Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Disleksia Untuk Mengurangi Kesulitan Belajar Membaca Permulaan. <http://repository.upy.ac.id/id/eprint/420>

- Trianto. (2009). Mendesain model pembelajaran inovatif-progresif: konsep, landasan, dan implementasinya pada kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP). Jakarta: Prenada Media Group.
- Tsai-Yu Chen MA, Goretti B. Y. Chang MA. (2008). The Relationship between Foreign Language Anxiety and Learning Difficulties. doi.org/10.1111/j.1944-9720.2004.tb02200.x
- Tutut Nurita, Nuril Maulida Fauziah, Dyah Astriani, Erman, Enny Susiyawati. (2022). Meningkatkan Penguasaan Konsep Mahasiswa Melalui Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing.
- Twenge, J.M.; Martin, G.N.; Campbell, W.K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion* 2018, 8, 765. [CrossRef] [PubMed]
- Ulfa Alia Nurul, Hidayatussakinah, Ratna Prabawati. (2023). Analisis Kesulitan Belajar Siswa Pada Pembelajaran Biologi Di Sma Muhammadiyah Aimas Kabupaten Sorong
- Utami, A. H., & Warmi, A. (2019). Analisis Kesulitan Belajar Ditinjau Dari Rasa Kecemasan Matematika. *Prosiding Sesiomadika*, 2(1c). Diambil dari <https://journal.unsika.ac.id/index.php/sesiomadika/article/view/2660>
- Utari, D. R., Wardana, M. Y. S., & Damayani, A. T. (2019). Analisis Kesulitan Belajar Matematika dalam Menyelesaikan Soal Cerita. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 534–540. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jisd.v3i4.22311>
- Vasmin, M. E., Syafriati, Y. M., Sada, M., & Nurfadilah, N. (2020). Analisis Faktor Kesulitan Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Biologi Pada Implementasi Kurikulum 2013. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Biologi*, 1(2), 14–23. <https://doi.org/10.26740/jipb.v1n2.p14-23>
- Victorian General Report. (2010). The effectiveness of student well-being programs and services Measuring Well-Being in Students: Application of the PERMA Framework.” *The Journal of Mathematics Performance Among School-Aged Students: A Meta-Analysis*. DOI: 10.3102/0034654319843494
- Victorian Government. (2010). The Effectiveness of Student Wellbeing Programs and Services. Februari 2010. Victorian Auditor- General’s Report. <http://www.audit.vic.gov.au/publications/2009-10/290110-Student-Wellbeing-Full-Report.pdf>.
- Wahid, S. N. S., Yusof, Y., & Nor, A. H. M. (2018). Effect of mathematics anxiety on students’ performance in higher education level: A comparative study on gender. *AIP Conference Proceedings*, 1974. <https://doi.org/10.1063/1.5041710>

- Wahyudi Saputro. (2014). Identifikasi Faktor-Faktor Kesulitan Pembelajaran Permainan Bolavoli Mini Siswa Kelas V Di Sdn 1 Dingkikan Argodadi Sedayu Bantul Yogyakarta Tahun Ajaran 2013/2014
- Wardana, S., & Sagoro, E. M. (2019). Implementasi Gamifikasi. [Doi.org/10.21831/jpai.v17i2.28693](https://doi.org/10.21831/jpai.v17i2.28693)
- Widya Supriyani, I Nyoman Karma, Baiq Niswatul Khair. (2022). Analisis Strategi Pembelajaran Bagi Siswa Lamban Belajar (Slow Learner) di SDN Tojong-Ojong Tahun Ajaran 2021/2022
- Wijayanti, Novita. (2017). Fisiologi Manusia dan Metabolisme Zat Gizi. Malang: Universitas Brawijaya Press
- Willis, A. (2022). Teachers prioritise relationships over curriculum for student well-being. *Pedagogy, Culture & Society*, 32(2), 473–489. <https://doi.org/10.1080/14681366.2022.2055116>
- Yang, X., Mengmeng, Z., Kong, L., Wang, Q., & Hong, J.-C. (2020). The Effects of scientific self-efficacy and cognitive anxiety on science engagement with the “Question-Observation-Doing-Explanation” Model during school disruptionin COVID-19 pandemic. *Journal of Science Education and Technology*, 30(3), 380–393. <https://doi.org/10.1007/s10956-020-09877-x>
- Yasmara Deni, dkk. (2016). Rencana Asuhan Keperawatan Medikal-Bedah. Jakarta:EGC
- Yasmin, N. (2015). Pengaruh Metode Inkuiri Terbimbing terhadap Keterampilan Proses Sains dan Hasil Belajar Biologi Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Gunungsari Tahun Pelajaran 2013/2014. *Pijar MIPA*. VolX. No1.
- Yesmin, M., & Sarma, K. (2024). Examination Anxiety–It’s Causes, And Role Of Parents And Teachers In Managing Examination Anxiety. *Journal of Research Administration*, 6(1).
- Yohana Leonarda Somi Hokeng, Kristina Tresia Leto, Kartini Rahman Nisa, Sunarwin, Febriyanti. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing Terhadap Pemahaman Konsep Peserta Didik Di Sma Negeri 1 Talibura
- Yunarti, N. (2021). Analisa Kesulitan Dalam Pembelajaran IPA Pada Siswa SMP Negeri 1 Rambang. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(4), 1745–1749. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i4.1570>
- Yurtseven, N., & Akpur, U. (2018). Perfectionism, Anxiety and Procrastination as Predictors of EFL Academic Achievement: A Mixed Methods Study. *Novitas-ROYAL (Research on Youth and Language)*, 12(2), 96–115.

- Zadok-Gurman, T., Jakobovich, R., Dvash, E., Zafrani, K., Rolnik, B., Ganz, A. B., & Lev-Ari, S. (2021). Effect of inquiry-based stress reduction (Ibsr) intervention on well-being, resilience and burnout of teachers during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073689>
- Zaenal Arifin (2017). Instrumen dalam suatu penelitian. P-ISSN: 2528-102X E-ISSN: 2541-4321
- Zane Asher Green. (2021). Character strengths intervention for nurturing well-being among pakistan's university students: A mixed-method study. DOI:10.1111/aphw.12301
- Zhang, X., Zhang, Y., He, Z., Yin, K., Li, B., Zhang, L., & Xu, Z. (2019). Chronic stress promotes gastric cancer progression and metastasis: an essential role for ADRB2. *Cell Death and Disease*, 10(11). <https://doi.org/10.1038/s41419->
- Zulkarnain, T. S., Safitri, N., Anillah, F. D. I., Siahaan, S., Kharani, M., & Tanjung, I. F. (2022). Sistematis literatur review (SLR) analisis kesulitan belajar bioteknologi siswa SMA. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 5(2), 169–174. <https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/best/article/view/5613><https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/best/article/download/5613/4493>