

**KARAKTERISTIK *HARDINESS* SISWA DENGAN STRES AKADEMIK:
SUATU RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh:

Sinta Putri Dwi Febrianti

NIM 2100167

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

2025

**KARAKTERISTIK *HARDINESS* SISWA DENGAN STRES AKADEMIK:
SUATU RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS**

Oleh
Sinta Putri Dwi Febrianti

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

© Sinta Putri Dwi Febrianti
Universitas Pendidikan Indonesia 2025

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

LEMBAR PENGESAHAN

SINTA PUTRI DWI FEBRIANTI

2100167

**KARAKTERISTIK *HARDINESS* SISWA DENGAN STRES AKADEMIK:
SUATU RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. Ilfiandra., M.Pd.
NIP 19721124 199903 1 003

Pembimbing II



Rina Nurhuda Ramdhani., M.Pd.
NIP 920190219930311201

Mengetahui,
Ketua Program Studi 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 ini dengan judul “Karakteristik *Hardiness* Siswa dengan Stres Akademik: Suatu Rancangan Layanan Bimbingan Pribadi di Sekolah Menengah Atas” 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 atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, 08 Agustus 2025

Sinta Putri Dwi Febrianti
NIM 2100167

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir sebagai bentuk tanggung jawab dalam menyelesaikan pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia berupa skripsi pada bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, dan para sahabat nya.

Penyusunan skripsi ini dibuat dengan judul “Karakteristik *Hardiness* Siswa dengan Stres Akademik: Suatu Rancangan Layanan Bimbingan Pribadi di Sekolah Menengah Atas”. Stres akademik merupakan kondisi yang umum dialami oleh siswa sekolah menengah atas akibat berbagai tuntutan dan tekanan akademik yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis serta pencapaian belajar. Setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapinya, salah satunya dipengaruhi oleh *hardiness* atau ketahanan diri. Penelitian ini tidak hanya untuk memahami karakteristik *hardiness* pada siswa sekolah menengah atas di Kota Bandung yang mengalami stres akademik, namun juga menjelaskan bagaimana upaya yang dapat dilakukan menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan *hardiness* siswa. Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling serta menjadi referensi bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu mengembangkan kemampuan ketahanan diri pada siswa.

Bandung, 08 Agustus 2025

Sinta Putri Dwi Febrianti

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan kasih sayang, pertolongan, kenikmatan, serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi pada bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling. Penyusunan skripsi ini merupakan bentuk tanggung jawab dalam menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia. Proses penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis dengan tulus menyampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak berikut:

1. Bapak Prof. Dr. Ilfiandra, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran, ketulusan, serta dedikasi telah meluangkan waktu, tenaga, dan memberikan motivasi, dukungan, serta arahan yang berharga, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan terarah dan terselesaikan dengan baik.
2. Ibu Rina Nurhudi Ramdhani, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah dengan tulus meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan, arahan, serta saran yang membangun, sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
3. Ibu Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI atas dukungan dan kemudahan yang diberikan kepada penulis selama menjalani studi hingga penyusunan skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah mendidik, membimbing, dan memberikan banyak pelajaran kepada penulis selama penulis menempuh pendidikan.
5. Ibu Fiji Indriany dan Bapak Ramadani selaku Staf Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu kelancaran proses administrasi sejak awal perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
6. Kepala Sekolah serta Guru Bimbingan dan Konseling SMA Pasundan 2 Bandung yang telah memberikan kesempatan dan bantuan bagi penulis untuk melaksanakan penelitian.

7. Siswa SMA Pasundan 2 Bandung yang telah bersikap kooperatif dan berperan sebagai partisipan dalam pengumpulan data penelitian. Terima kasih atas kesediaannya sehingga penulis dapat menuangkan pengalaman yang terjadi ke dalam bentuk karya ilmiah berupa skripsi.
8. Kedua orang tua tercinta, Ibu Mimin Aminah dan Bapak Tatang Hermana atas kasih sayang, dukungan, pengorbanan, serta doa tiada henti yang menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis. Segala usaha dan do'a yang diberikan telah menjadi penopang sekaligus jalan kemudahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
9. Hary Rizki Ramadhani dan Teguh Sukma Nuriman MS, kakak dan adik penulis yang senantiasa memberikan semangat, doa, serta dukungan moril selama proses penyusunan skripsi.
10. Rekan-rekan seperjuangan Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 yang senantiasa memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis, khususnya Afifatul Karimah, Arjou Izzataki, Khairunnisa Rahmah Putri, Yasinta Putri Khairunnisa, dan Yola Cahya Lestari yang selalu menguatkan serta membantu penulis selama masa perkuliahan.
11. Sahabat penulis, Irda Rahmawati, Rifa Tazkiyatunnafsi, Navisa Nuraulia, Anin Ainaya, Gina Nur, Dea Ayu, dan Zahra Fatihatun yang senantiasa hadir sejak SMP hingga saat ini. Terima kasih atas kebersamaan, tawa, serta dukungan dalam suka maupun duka yang telah menjadi penguat berharga bagi penulis.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak lain yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyelesaian skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan serta melimpahkan keberkahan kepada setiap pihak yang telah berperan dalam proses penyusunan skripsi ini.

Bandung, 08 Agustus 2025

Sinta Putri Dwi Febrianti

ABSTRAK

Hardiness merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi cara siswa menghadapi tekanan akademik baik secara kognitif, emosional, maupun perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk memahami karakteristik *hardiness* pada siswa yang mengalami stres akademik di Sekolah Menengah Atas Kota Bandung. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus, melibatkan tiga partisipan yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan karakteristik *hardiness* mampu menghadapi tekanan akademik dengan perasaan kompleks namun tetap produktif. Siswa memilih untuk menjalani tekanan dengan strategi bertahap, seperti memulai dari langkah kecil yang mudah untuk mengelola stres dan menjaga keterlibatan dalam belajar. Dukungan sosial dari orang tua dan teman menjadi faktor penting dalam memperkuat ketahanan psikologis siswa, membantu pemulihan dari kegagalan dan mempertahankan motivasi. Selain itu, siswa memaknai kegagalan sebagai kesempatan belajar dan dorongan untuk berusaha lebih baik, bukan sebagai akhir dari perjuangan. Kemandirian dalam pengambilan keputusan juga bervariasi, dengan beberapa siswa memilih menghindar untuk menjaga kestabilan emosional, sementara yang lain bersikap proaktif dengan melakukan klarifikasi dan komunikasi terbuka.

Kata Kunci: *Hardiness*, remaja, stres akademik, studi kasus.

ABSTRACT

Hardiness is one of the important factors that influence how students cope with academic pressure, both cognitively, emotionally, and behaviorally. This study aims to understand the characteristics of hardiness in students experiencing academic stress at a high school in Bandung. The approach used is qualitative with a case study method, involving three participants who were selected through purposive sampling. Data was collected through in-depth interviews and analyzed thematically. The results of the study indicate that students with hardiness characteristics are able to cope with academic pressure with complex feelings yet remain productive. Students choose to manage pressure through gradual strategies, such as starting with small, manageable steps to handle stress and maintain engagement in learning. Social support from parents and friends is a crucial factor in strengthening students' psychological resilience, aiding recovery from failure, and maintaining motivation. Additionally, students perceive failure as a learning opportunity and motivation to strive harder, rather than the end of their efforts. Independence in decision-making also varies, with some students choosing to avoid situations to maintain emotional stability, while others take a proactive approach by seeking clarification and open communication.

Keywords: *Academic stress, adolescents, case study, hardiness.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Fokus Kajian	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Landasan Filosofi <i>Hardiness</i>	10
2.2 Posisi <i>Hardiness</i> dalam Konteks Perkembangan Remaja.....	11
2.3 Sejarah Singkat <i>Hardiness</i>	12
2.4 Teori <i>Hardiness</i>	14
2.5 Karakteristik <i>Hardiness</i>	16
2.6 Faktor yang Memengaruhi <i>Hardiness</i>	19
2.7 Fungsi <i>Hardiness</i>	21
2.8 Upaya Pengembangan <i>Hardiness</i>	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Desain Penelitian.....	27
3.2 Definisi Istilah.....	28
3.3 Partisipan dan Tempat Penelitian	28
3.4 Pengumpulan Data	30

3.5	Analisis Data	35
3.6	Isu Etik	39
BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		41
4.1	Dijalanin Aja Dulu: Perasaan Campur Aduk Menghadapi Tekanan	41
4.2	Langkah Kecil: Cara Menghadapi Tekanan	44
4.3	Orang Tua dan Teman: Peran Sosial dalam Ketahanan	48
4.4	Kegagalan: Pemaknaan Diri dan Dorongan Internal	52
4.5	Inisiatif Klarifikasi: Mandiri dalam Mengambil Keputusan.....	54
4.6	Rancangan Layanan Pengembangan <i>Hardiness</i>	58
4.7	Keterbatasan Penelitian	63
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....		65
5.1	Simpulan	65
5.2	Rekomendasi	66
DAFTAR PUSTAKA		68
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		75

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pelaksanaan Waktu dan Tempat Wawancara.....	31
Tabel 3. 2 Rumusan Pedoman Wawancara	32
Tabel 3. 3 Kategorisasi dan Tema	38
Tabel 4. 1 Rencana Kegiatan.....	61
Tabel 4. 2 Indikator Keberhasilan	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Daftar Kode Partisipan Kelas Unggulan Tahfidz	37
Gambar 3. 2 Daftar Kode Partisipan Kelas Unggulan Akademik.....	37
Gambar 3. 3 Daftar Kode Partisipan Kelas Reguler	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Riwayat Hidup Penulis	76
Lampiran 2 Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing.....	77
Lampiran 3 Surat Rekomendasi Ujian Sidang Skripsi.....	79
Lampiran 4 Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme	80
Lampiran 5 Hasil Uji Plagiarisme.....	81
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	82
Lampiran 7 Surat Telah Melaksanakan Penelitian	83
Lampiran 8 Surat Peminjaman Instrumen.....	84
Lampiran 9 <i>Informed Consent</i>	85
Lampiran 10 Daftar Bimbingan	88
Lampiran 11 Dokumentasi Pengambilan Data.....	91
Lampiran 12 Transkripsi Wawancara.....	93
Lampiran 13 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	98

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahi, A., Panahipour, S., Akhavan Tafti, M., & Allen, K. A. (2020). Academic hardiness as a mediator for the relationship between school belonging and academic stress. *Psychology in the Schools*, 57(5), 823–832. <https://doi.org/10.1002/pits.22339>
- Ayuningtias, A. D. L., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2023). The Effectiveness of Group Counseling with Motivational Interviewing Approach to Improve Academic Hardiness. *Jurnal Bimbingan ...*, 12(1), 28–34. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/65063>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve. *Consulting Psychology Journal*, 51, 72–82.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy : Basics and Beyond*. The Guilford Press.
- Bissonnette, M. (1998). Optimism , Hardiness , and Resiliency : A Review of the Literature. *Prepared for the Child and Family Partnership Project*, 26(7), 21–36.
- Cervone, D., & Pervine, L. A. (2008). *Personality: Theory and research*. John Wiley & Sons.
- Condroningtyas, S. A., & Marsofiyati. (2024). Pengaruh Tekanan atau Stres Akademik terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Cendikia : Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(6), 205–212.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Pearson Education, Inc.
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: the role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716.

- Ernawati, I. (2016). Pengaruh Layanan Informasi dan Bimbingan Pribadi terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas XII MA Cokroaminoto Wanadadi Banjarnegara Tahun Ajaran 2014/2015. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v1i1.40>
- Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 32. <https://doi.org/10.24036/00567kons2021>
- Febrianti, N. R., Surur, N., & Kholili, M. I. (2023). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.66632>
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does Hardiness Contribute to Mental Health During a Stressful Real-Life Situation? The Roles of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687–695. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (Vol. 16, Issue 2). McGraw-Hill.
- Funk, S. C. (1992). Hardiness: A Review of Theory and Research. *Health Psychology*, 11(5), 335–345. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.11.5.335>
- Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. W. (2012). *Educational Research: Competencies for Analysis and Applications*. Pearson Education, Inc.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (1994). *Developing and managing your school guidance program*. American Counselling Association.
- Hurlock, E. E. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Jogaratnam, G., & Buchanan, P. (2004). Balancing the demands of school and work: Stress and employed hospitality students. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 16(4), 237–245. <https://doi.org/10.1108/09596110410537397>
- Jung, I.-K., & Kim, J.-H. (2017). Effects of Academic Stress and Academic Burnout on Smartphone Addiction in Junior High School Students. *The Korean Journal of Community Living Science*, 28(2), 289–300. <https://doi.org/>. <https://doi.org/10.7856/kjcls.2017.28.2.289>

- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42–47. <https://doi.org/10.21067/jki.v4i2.3083>
- Kemendikbud. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. 1–144.
- Khairani, C. P., & Mudjiran, M. (2022). Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Karakter Tangguh Siswa dalam Belajar. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(4), 642–640.
- Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting Psychology Journal*, 51, 106–116.
- Kobasa, S. C. (1979a). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7(4), 413–423. <https://doi.org/10.1007/BF00894383>
- Kobasa, S. C. (1979b). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/BF00263951>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177.
- Kodariah, S., & Gunardi, G. (2015). Nilai Kearifan Lokal Dalam Peribahasa Sunda: Kajian Semiotika. *Patanjala : Jurnal Penelitian Sejarah Dan Budaya*, 7(1), 113. <https://doi.org/10.30959/patanjala.v7i1.88>
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2005). *Perilaku Organisasi* (2nd ed.). Salemba Empat.
- Maddi, S R, & Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive: Health under stress*. Homewood: Dow Jones-Irwin.
- Maddi, Salvatore R. (1967). The existential neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*, 72, 311–325.
- Maddi, Salvatore R. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.175>
- Maddi, Salvatore R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal*

- of *Positive Psychology*, 1(3), 160–168.
<https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Maddi, Salvatore R. (2013). *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. Springer. http://link.springer.com/10.1007/978-94-007-5222-1%0Ahttp://resolver.scholarsportal.info/resolve/02686902/v28i0004/364_tiohoatp
- Mahfud, A. (2019). Keterampilan Mentoleransi Distres Akademik Oleh Konselor Melalui Peningkatan Hardinees pada Siswa: Tantangan Pendidikan Era Society 5.0. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 910–915(2009), 126–130.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students Academic Stress and Its Relation To Their Anxieties, Time Management. *Am. J. Health Stud*, 16(1), 41–51.
- Muhammad, F. (2022). Gambaran Karakteristik Academic Hardiness Siswa Suku Jawa dan Tionghoa di Kota Medan. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 62–70.
- Muti'ah. (2020). *Pengaruh Parental Pressure terhadap Stres Akademik yang Dimoderasi oleh Self-Efficacy Pada Siswa SMAN di Kota Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nadya, F. (2020). Kemampuan Resolusi Konflik Interpersonal dan Urgensinya pada Siswa. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 10(1), 775–790.
- Nastasia, K., Candra, I., & Putri, A. K. (2023). Peranan Hardiness Terhadap Stress Akademik pada Siswa Kelas XI. *Psyche 165 Journal*, 16(2), 87–92.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i2.237>
- Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 2(1), 31–39. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.371>
- Nurihsan, A. J., & Sudianto, A. (2006). *Manajemen Bimbingan dan Konseling di*

SMP. Grasindo Anggota Ikapi.

- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & AK, S. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284–290.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Kencana.
- Putri, A. D., & Hariastuti, R. T. (2021). Tingkat Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring pada Peserta Didik SMA Negeri di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 12(3), 511–522.
- Putri, P. K., & Hanurawan, F. (2022). The Relationship Between Hardiness and Academic Stress in XII Grade Students of X Senior High School. *KnE Social Sciences*, 2022(ICoPsy), 283–294. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12394>
- Qurrotu'ain, Q. (2019). Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 403–409. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4798>
- Ramadhani, H. S., & Rahmasari, D. (2011). Efektifitas Penerapan Outbound Training Dalam Meningkatkan Kemampuan Resolusi Konflik Interpersonal Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jppt.v2n1.p1-10>
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi Tentang Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11(9), 1576–1583. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development*. McGraw-Hill.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive*

- Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. The Free Press.
- Sharma, P., George, L. S., Rai, S., & Jose, T. T. (2024). Harnessing the power of psychological hardiness among adolescents : A Concept Paper. *Manipal Journal of Nursing and Health Sciences*, 10(1), 45–53.
- Sheard, M., & Golby, J. (2007). Hardiness and undergraduate academic study: The moderating role of commitment. *Personality and Individual Differences*, 43(3), 579–588.
- Singh, A., & Upadhyay, A. (2010). Academic stress and psychological health: An indigenous approach. *Social Science International*, 26(1), 87–96.
- Sovitriana, R., Ratri, S., & Kartikaningrum, A. (2021). Hardiness dan Stres Akademik selama Pandemi Covid-19 pada Siswa Kelas XI di SMAN 40 Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 81–85.
- Stein, S. J., & Bartone, P. T. (2020). *Hardiness: Making Stress Work for You to Achieve Your Life Goals*. John Wiley & Sons.
- Teristonia, N. L. P., Widiani, I. W., & Bayu, G. W. (2023). Fenomena Learning Loss pada Siswa Sekolah Dasar Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 477–487. <https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.57469>
- Valentina Dolgova, Rokitskaya, J., Kapitanets, E., & Shayakhmetova, V. (2019). Study of Hardiness in Adolescents and its Interrelation with Coping Behavior. *The European Proceedings of Social & Behavioral Sciences*, 12(32), 297–305.
- Vijayalakshmi, S., Mohanasundaram, K., & Ramganes, E. (2016). Construction and Standardization of Cognitive Hardiness scale for B. Student-Teachers.
- Wahyuni, S. F., & Dahlia, D. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa Sma Di Banda Aceh. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(2), 80–100. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v3i2.17612>
- Wardah, R., Nurbaity, & Nasution, J. A. (2020). Identifikasi Tingkat dan Penyebab Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 1–6. https://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=76332
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: the moderating impact of

social support among social work student. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125.

Wisudawati, W. N., Sahrani, R., & Hastuti, R. (2017). Efektivitas Pelatihan ketangguhan (Hardiness) Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Akademik Siswa Atlet (Studi Pada Sekolah X di Tangerang). *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 1–20.

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239.
<https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>