

**EFEKTIVITAS TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING* UNTUK
MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA**

(Penelitian Kuasi Eksperimen terhadap Mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris
Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2018/2019)

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat memperoleh Gelar Magister
Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh
Intan Mutiara Mir'atannisa
1707733

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2019**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING* UNTUK
MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA**

(Penelitian Kuasi Eksperimen terhadap Mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris
Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2018/2019)

Oleh:

Intan Mutiara Mir'atannisa

S.Pd Universitas Negeri Yogyakarta, 2017

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan (M.Pd) pada Sekolah Pascasarjana
Universitas Pendidikan Indonesia

Intan Mutiara Mir'atannisa 2019

© Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2019

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

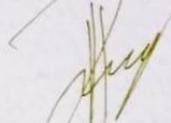
INTAN MUTIARA MIR'ATANNISA

EFEKTIVITAS TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING* UNTUK
MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA

(Penelitian Kuasi Eksperimen terhadap Mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris
Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2018/2019)

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Nandang Rusmana, M.Pd.
NIP. 19600501 198603 1 004

Pembimbing II



Dr. Nandang Budiman, M.Si.
NIP. 19710219 199802 1 001

Mengetahui,

Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Sekolah Pascasarjana
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Nandang Budiman, M.Si.
NIP. 19710219 199802 1 001

ABSTRAK

Intan Mutiara Mir'atannisa. (2019). Efektivitas Teknik *Stress Inoculation Training* Untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa. (Penelitian Kuasi Eksperimen terhadap Mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2018/2019).

Penelitian bertitik tolak dari adanya fenomena rendahnya resiliensi mahasiswa yang mengakibatkan tidak mampu bertahan dalam kondisi sulit. Penelitian ini digunakan untuk menguji efektivitas teknik *stress inoculation training* untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan *non equivalent pretest-posttest control group design*. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen resiliensi. Partisipan penelitian adalah Mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2018/ 2019 berjumlah 10 orang, pengambilan sampel dilakukan menggunakan *non probabilitas* dengan teknik *homogenous sampling* yang dikelompokkan dalam kelompok eksperimen (lima orang) dan kelompok kontrol (lima orang). Teknik analisis data dengan menggunakan Uji T yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata gain score antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, peningkatan terlihat pada tujuh aspek resiliensi mahasiswa yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *stress inoculation training* efektif meningkatkan resiliensi mahasiswa. Rekomendasi ditujukan untuk konselor pada perguruan tinggi, UPT BK PK, penelitian selanjutnya, dan dosen pembimbing akademik mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris Tahun Akademik 2018/2019.

Kata Kunci : Resiliensi, Teknik *stress inoculation training*

ABSTRACT

Intan Mutiara Mir'atannisa. (2019). Efektivitas Teknik *Stress Inoculation Training* Untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa. (Penelitian Kuasi Eksperimen terhadap Mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2018/2019).

Research starts from the phenomenon of low student's resilience that results in not being able to survive in difficult conditions. This study was used to test the effectiveness of stress inoculation training techniques to improve student's resilience. The method used is a quasi-experimental with non equivalent pretest-posttest control group design. The data collection technique using a resilience instrument. The research participants were 10 students of Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Pendidikan Indonesia 2018/2019, the sampling was done using non-probability with homogenous sampling techniques which were grouped in the experimental group (five people) and the control group (five people). Data analysis techniques using the T test showed that there were significant differences in the average gain score between the experimental group and the control group, an increase was seen in seven aspects of student's resilience, there are emotion regulation, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self-efficacy, and reaching out. Based on the results of the study showed that the stress inoculation training technique was effective in increasing student's resilience. Recommendations are aimed at counselors at universities, UPT BK PK, further research, and academic supervisors of Pendidikan Bahasa Inggris 2018/2019 students.

Keywords: *Resilience, Stress inoculation training techniques*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.5 Struktur Organisasi Tesis	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Resiliensi	11
2.1.1 Pengertian Resiliensi	11
2.1.2 Sumber Resiliensi	13
2.1.3 Aspek Resiliensi	14
2.1.4 Karakteristik Individu yang Resilien	17
2.2 Teknik <i>Stress Inoculation Training</i>	18
2.2.1 Sejarah Perkembangan Teknik <i>Stress Inoculation Training</i>	18
2.2.2 Pengertian <i>Stress Inoculation Training</i>	19
2.2.3 Konsep Dasar <i>Stress Inoculation Training</i>	20
2.2.4 Tujuan <i>Stress Inoculation Training</i>	21
2.2.5 Fase <i>Stress Inoculation Training</i>	21
2.3 Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> untuk meningkatkan Resiliensi.....	23
2.4 Penelitian Terdahulu yang Relevan	24
2.5 Kerangka Berpikir	28
2.6 Asumsi Penelitian	30
2.7 Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian	32
3.2 Lokasi, Populasi, dan Sampel	33
3.3 Definisi Operasional Variabel	34
3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian	39
3.4.1 Jenis Instrumen.....	39
3.4.2 Uji Kelayakan.....	41
3.4.3 Uji Keterbacaan.....	41
3.4.4 Uji Ketepatan Skala	42
3.4.5 Uji Validitas Instrumen.....	43
3.4.6 Uji Reliabilitas Instrumen	44
3.5 Langkah-Langkah Penelitian yang Dilakukan.....	45

3.6 Uji Normalitas	46
3.7 Uji Homogenitas	47
3.8 Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN	50
4.1 Hasil Penelitian	50
4.1.1 Profil Resiliensi Mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2018/2019	50
4.1.1.1 Profil Resiliensi Secara Umum	50
4.1.1.2 Profil Resiliensi Berdasarkan Aspek	53
4.1.2 Rumusan Program Konseling Kelompok Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa	56
4.1.3 Uji Kelayakan Rumusan Program <i>Stress Inoculation Training</i> untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa	66
4.1.4 Implementasi Program Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa	68
4.1.5 Efektifitas Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa	76
4.2 Pembahasan	86
4.2.1 Profil Resiliensi Mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2018/2019	86
4.2.2 Model Program Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa	88
4.2.3 Efektifitas Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa	95
4.3 Keterbatasan Penelitian	100
BAB V KESIMPULAN & REKOMENDASI	101
4.1 Kesimpulan	101
4.2 Rekomendasi	102
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-kisi Instrumen Resiliensi (Sebelum Uji Coba)	40
Tabel 3.2	Uji Rasional Instrumen	41
Tabel 3.3	Uji Ketepatan Skala Item 1	43
Tabel 3.4	Hasil Uji Validitas Item	44
Tabel 3.5	Hasil Uji Reliabilitas.....	44
Tabel 3.6	Kisi-kisi Instrumen Resiliensi (Setelah Uji Ketepatan, Validitas, dan Reliabilitas)	45
Tabel 3.7	Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol pada Pretest.....	46
Tabel 3.8	Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol pada Posttest.....	47
Tabel 3.9	Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol pada Pretest	47
Tabel 3.10	Uji Homogenitas kelompok eksperimen dan kontrol pada posttest	48
Tabel 3.11	Norma Kategorisasi Sampel Penelitian	48
Tabel 4.1	Profil Resiliensi Mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2018/2019	51
Tabel 4.2	Skor Rata-rata Aspek Resiliensi pada Kategori Tinggi, Sedang, Rendah	52
Tabel 4.3	Makna Kategorisasi Resiliensi	53
Tabel 4.4	Profil Resiliensi mahasiswa pendidikan Bahasa Inggris Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2018/2019 Berdasarkan Aspek Resiliensi	54
Tabel 4.5	Gambaran Resiliensi pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum Diberikan Perlakuan	55
Tabel 4.6	Gambaran Resiliensi Mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Pendidikan Indonesia T.A 2018/2019	60
Tabel 4.7	Deskripsi Kebutuhan Mahasiswa	60
Tabel 4.8	Saran dan Perbaikan Rumusan Program Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> untuk Meningkatkan Resiliensi.....	67
Tabel 4.9	Hasil Penilaian Ahli dan Praktisi Program Teknik <i>Stress Inoculation Training</i>	67
Tabel 4.10	Hasil Lembar Kerja Identifikasi Masalah	70
Tabel 4.11	Hasil Lembar Kerja Evaluasi Upaya Coping	70
Tabel 4.12	Hasil Perhitungan Rata-rata Pre-test dan Post-test Resiliensi Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	76
Tabel 4.13	Hasil Perhitungan Rata-rata <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Aspek Resiliensi Kelompok Eksperimen.....	77
Tabel 4.14	Perubahan Resiliensi Mahasiswa pada Kelompok Eksperimen.....	78
Tabel 4.15	Hasil Perhitungan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Aspek Resiliensi mahasiswa AS	79
Tabel 4.16	Hasil Perhitungan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Aspek Resiliensi mahasiswa BI	80
Tabel 4.17	Hasil Perhitungan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Aspek Resiliensi mahasiswa BU	81
Tabel 4.18	Hasil Perhitungan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Aspek Resiliensi mahasiswa RL	82
Tabel 4.19	Hasil Perhitungan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Aspek Resiliensi mahasiswa AF	83

Tabel 4.20 Hasil Uji Gain Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	84
Tabel 4.21 Hasil Uji Perbedaan Rata-rata (<i>Independent T-test</i>) pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berfikir	30
Gambar 3.1	<i>Non Equivalent Pretest-Posttest Control Group Design</i>	32
Gambar 4.1	Rata-Rata Tiap Kelompok pada Pretest dan Posttest	51
Gambar 4.2	Gambaran Perbedaan Rata-rata Resiliensi Mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris Tahun Akademik 2018/2019 Secara Umum dengan Rata-rata Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol sebelum Intervensi	56
Gambar 4.3	Peningkatan Rata-Rata Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	76
Gambar 4.4	Peningkatan Rata-rata Kelompok Eksperimen antara Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Setiap Aspek Resiliensi	78
Gambar 4.5	Peningkatan Resiliensi Mahasiswa pada Kelompok Eksperimen.....	79
Gambar 4.6	Peningkatan Aspek Resiliensi Mahasiswa AS.....	80
Gambar 4.7	Peningkatan Aspek Resiliensi Mahasiswa BI.....	81
Gambar 4.8	Peningkatan Aspek Resiliensi Mahasiswa BU	82
Gambar 4.9	Peningkatan Aspek Resiliensi Mahasiswa RL.....	83
Gambar 4.10	Peningkatan Aspek Resiliensi Mahasiswa AF.....	84

DAFTAR PUSTAKA

- Amiri, Mohammad, dkk. (2016). The Effect of Stress Inoculation Training (SIT) on Social Dysfunction Symptoms in Diabetic Patients. *Iranian Journal of Positive Psychology* 2, 3, 74-82.
- Astuti, Evi. (2015). Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Peserta Didik. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bayat, M. (2007). Evidence of Resilience in Families of Children With Autism. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51, 702-714. doi: [10.1111/j.1365-2788.2007.00960.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2007.00960.x).
- Chao, R.C.L. (2012) Managing Perceived Stress among College Students: The Roles of Social Support and Dysfunctional Coping. *Journal of College Counseling*, 15, 5-21. doi: <http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00002.x>
- Colledge, R. (2002). *Mastering Counselling Theory*. New York: Palgrave Macmillan.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Ninth Edition*. Canada: Nelson.
- Cormier, dkk. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. USA: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Cresswell, J. (2008). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. New Jersey: Pearson Education.
- Davison, Gerald C. (2006). *Psikologi Abnormal: Edisi ke-9*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Davydov, dkk. (2010). Resiliensi and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30, 479–495. doi: [10.1016/j.cpr.2010.03.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003).
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Erford, Bradley T. (2015). *40 Techniques Every Counselour Should Know Second Edition*. USA : Pearson Education.

- Fadhillah, Annisa Ridha, dkk. (2017). Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Berbasis Kekuatan terhadap Peningkatan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Master of Professional Psychology faculty of psychology and socio cultural sciences*, 9. doi : <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art7>.
- Fetzner, M., Peluso, D. L., & Asmundson, G. J. G. (2014). Tolerating Distress After Trauma: Differential Associations Between Distress Tolerance and Posttraumatic Stress Symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36 (3), 475-484. doi : [10.1007/s10862-014-9413-6](https://doi.org/10.1007/s10862-014-9413-6).
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resiliensi: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18, 12-23.
- Fuster, Valentin. (2014). The Power of Resiliensi. *Journal of the American College Of Cardiology. America: Elsevier Inc*, 64, 8. doi: [10.1016/j.jacc.2014.07.013](https://doi.org/10.1016/j.jacc.2014.07.013).
- Gladding, S. T. (2015). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks.
- Gilligan, Robbie. (2000). Adversity, Resiliensi and Young People: the Protective Value of Positive School and Spare Time Experiences. *Children and Society*, 14, 37-47.
- Grant, Louise & Kinman, Gail. (2012). Enhancing wellbeing in sosial work students: building resilience in the next generation. *Social Work Education*, 31, 605–621.
- Grotberg, E. H. (1995). *A Guide to Promoting Resiliensi in Children*. The Hague : Bernard van Leer Foundation.
- _____. (1999). *Tapping Your Inner Strength*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc.
- Gustanti, I., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2019). CBT Group Counseling with Stress Inoculation Training and Thought-Stopping Techniques to Improve Students' Academic Hardiness. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8 (2), 156-162.
- Hartley, Michael T. (2010). Increasing Resiliensi: Strategies for Reducing Dropout Rates for College Students with Psychiatric Disabilities. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation. Routledge*, 13, 295–315. doi: [10.1080/15487768.2010.523372](https://doi.org/10.1080/15487768.2010.523372).
- Henderson, N. & Milstein, M.M. (2003). *Resiliency in Schools : Making it Happen for Students and Educators*. California, USA : Corwin Press, Inc.
- Herrman, Helen, dkk. (2011). What Is Resiliensi? *La Revue canadienne de psychiatrie*, 56, 258-265.

- Hersberger, J. (2012). Resiliensi theory, information behaviour and social support in everyday life. *Advances in Experimental Psychology*, 31, 1-77.
- Jiamei, Zhang Min. (2011). A Research on Influencing Factors of Adolescent Emotional Resilience. *Psychological Science*, 34, 593-597.
- Klohn, E.C. (1996). Conceptual Analysis and Measurement of The Construct of Ego Resiliensi. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1067-1079. doi: [10.1037/0022-3514.70.5.1067](https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1067).
- Luthar, S. S. (2003). *Resiliensi and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. New York : Cambridge University Press.
- Mahfud, Ashari, dkk. (2017). Dampak Konseling Kelompok *Cognitive Behaviour Therapy* dengan Teknik *Stress Inoculation Training* terhadap Toleransi Distres Akademik melalui *Hardiness*, 6, 94-100.
- Majdi, M. Z. Z., Purwanto, E., & Sunawan, S. (2019). Group Counseling with Self-Talk Technique and Stress Inoculation Training to Enhance Students' Eustress. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8 (2), 125-133. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/28171>.
- Marie, Sophia. (2018, 07 Oktober). "Survei Buktikan Mahasiswa Zaman Sekarang Mudah Depresi, Ini Sebabnya!". *Idntimes*.
- Mashudi. (2015). Konseling Rational Emotive Behavioral dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah. *Psikopedagogia*, 5, 66-78. doi : [10.12928/psikopedagogia.v5i1.4495](https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4495).
- Masten. (2001). Ordinary Magic: Resiliensi Processes in Development. *America Psychologist*, 56, 227-238. doi: [10.1037/0003-066X.56.3.227](https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227).
- Munawaroh, Eem. (2014). Bibliocounseling untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja. S2 thesis. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mustapha, Yaman Bin. (2018). Efektivitas Stress Inoculation Training (SIT) terhadap depresi pada lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Nevid. (2005). *Psikologi Abnormal: Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Novitasari, Yenize. (2013). Efektivitas Penggunaan Cinema Therapy untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMK. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang.

- Nurdian, Myta Devi & Anwar, Zainul. (2014). *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Penyandang Cacat Fisik (Difable)*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 01.
- Oemarjoedi, K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resiliensi Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York : Broadway Books.
- Romeo, Russel D. (2015). Perspectives on stress resilience and adolescent neurobehavioral function. *Journal National Institutes of Health*, 1, 128-133. doi: [10.1016/j.yenstr.2014.11.001](https://doi.org/10.1016/j.yenstr.2014.11.001).
- Shalkouhi, F.H., Vatan Khan, H., & Bahari, M.Z. (2015). The Effectiveness of Stress Inoculation Training (SIT) on Resiliency Live Expectancy in Infertile Woman From Rasht. *Journal of Natural and Social Sciences*, 4, 117-124. doi: <https://doi.org/10.1177/1359105315589800>.
- Setiani, Tri. (2018). *Terapi Pemaafan untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Korban Perundungan*. S2 Thesis, Universitas Islam Indonesia.
- Suwarjo. (2008). *Konseling Teman Sebaya untuk Peningkatan Resiliensi Remaja (Pemanfaatan Interaksi Remaja dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di SLTP dan SLTA)*. Makalah. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tavousi, M. N. (2015). The Effectiveness of Progressive Relaxation Training on Daily Hassles: Moderating Role of Hardiness and Self Esteem. *Journal of Social Behaviour Sciencess*, 190, 54-60. doi: <https://doi.org/10.15294/jubk.v9i1.2921>.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Windle, G., Bennert, K.M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of Resiliensi measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*. 9:8. doi: [10.1186/1477-7525-9-8](https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8).
- Winder, Connie, dkk. (2006). *An introduction to resilient thinking riro ecce college curriculum modules*. RIRO-ECE Program Curriculum.
- Winkel, W.S. (2006). *Bimbingan konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

- Wisniewski, P., Jia, H., Wang, N., Zheng, S., Xu, H., Rosson, M. B., & Carroll, J. (2015). Resilience mitigates the negative effects of adolescent internet addiction and online risk exposure. In CHI 2015 - Proceedings of the 33rd Annual CHI Conference on Human Factors in Computing Systems: Crossings (Vol. 2015-April, pp. 4029-4038). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/2702123.2702240>
- Woodgate, RL. (1999). Conceptual Understanding of Resiliensi in the Adolescent With Cancer: Part I. *Journal of Pedriatic Oncology Nursing*, 16, 35-43. doi: [10.1177/104345429901600105](https://doi.org/10.1177/104345429901600105).
- Yunica, Winda. (2015). Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Exercise untuk Pengembangan Resiliensi Diri Siswa. S2 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Zimmerman MA, Fergus S. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419. Doi : [10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357](https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357).