

**HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA DAN IMPLIKASINYA PADA
LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI**

**Studi deskriptif terhadap Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan
Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan bidang ilmu Bimbingan dan Konseling



Oleh:

Andini Wulandari Candiawan

NIM 1606427

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

**HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA DAN IMPLIKASINYA PADA
LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI**

Studi deskriptif terhadap Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan
Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia

Oleh
Andini Wulandari Candiawan

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan

© Andini Wulandari Candiawan
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2021

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

ANDINI WULANDARI CANDIAWAN
NIM 1606427

**HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA DAN IMPLIKASINYA PADA
LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI**

(Studi deskriptif terhadap Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1
angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia)

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH

Pembimbing I



Dr. Nani M. Sugandhi, M.Pd.
NIP. 19570830 19801 2 001

Pembimbing II



Dra. Setiawati, M.Pd.
NIP. 19621112 198610 2 001

Mengetahui,

**Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**



Dr. Ipah Saripah, M. Pd
NIP. 19771014 200112 2 001

ABSTRAK

Andini Wulandari Candiawan, 1606427. (2021). Hubungan Kestabilan Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa dan Implikasinya pada Layanan Bimbingan Pribadi (Studi Deskriptif Terhadap Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia)

Penelitian dilatarbelakangi oleh pengaruh kestabilan emosi terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling* jenuh. Sampel yang digunakan adalah sampel jenuh yaitu seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 yang berjumlah 90 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan aspek kestabilan emosi menurut Schneider dalam Kusuma & Suwarti (2015, hlm. 42) dan Instrumen Tingkat stress menggunakan skala *Depression Anxiety and Stress Scale 42* (DASS 42) oleh Lovibond & Lavibond (1995) diterjemahkan oleh Evelina Debora Damanik, M.Psi dari Universitas Indonesia. Skala yang digunakan adalah skala likert dengan data ordinal sehingga dilakukan analisis korelasi menggunakan *spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan secara umum kestabilan emosi pada mahasiswa berada pada kategori cukup stabil dan stress akademik pada mahasiswa berada pada kategori kategori sedang. Hasil pengujian hipotesis dengan analisis korelasi *spearman's rho* yaitu $r = -0,403$, Sig. = $0,000 < 0,005$ yang berarti tingkat hubungan sedang dan negatif. Pengembangan kestabilan emosi dan pengendalian stress akademik dapat direalisasikan oleh Layanan Bimbingan dan Konseling melalui Bimbingan Pribadi. Dalam hal ini pembimbing akademik dapat mengimplementasikan pengembangan topik Kestabilan Emosi dan Pengendalian Stres Akademik sebagai bagian dari program bimbingan akademik yang diselenggarakan.

Kata Kunci: Kestabilan Emosi, Stres Akademik, Mahasiswa

ABSTRACT

Andini Wulandari Candiawan, 1606427. (2021). Correlation Between Emotional Stability with Academic Stress in Undergraduate Students and Implications for Personal Guidance Services (Descriptive Study in Guidance and Counseling Program Undergraduate Students Class of 2018 Faculty of Education, Indonesia University of Education)

The study was motivated by the impact of emotional stability on students' academic stress. This research employs a nonprobability sampling strategy with a saturated sampling technique. The sample used is a saturated sample, consisting of all 90 Guidance and Counseling Program undergraduate students class of 2018. The data collection technique employs an instrument developed by Schneider in Kusuma & Suwarti (2015), p. 42, and the Stress Level Instrument employs the Depression Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42) scale developed by Lovibond & Lavibond (1995) and translated by Evelina Debora Damanik, M.Psi from the University of Indonesia. The scale used is a Likert scale with ordinal data, so Spearman's Rho is used for correlation analysis. According to the findings, students' emotional stability was in the fairly stable category, and academic stress was in the moderate category. The results of hypothesis testing using Spearman's rho correlation analysis are as follows: $r = -0.403$, $\text{Sig.} = 0.000 < 0.005$, which means the level of correlation is medium and negative. Guidance and Counseling Services can help students develop emotional stability and academic stress management skills through Personal Guidance. In this case, the academic supervisor can incorporate the topic of Emotional Stability and Academic Stress Control into the academic guidance program.

Keywords: *Students, Emotional Stability, Academic Stress*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN. Error! Bookmark not defined.	
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	iv
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.2 Identifikasi dan Rumusan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Kegunaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
KONSEP TENTANG KESTABILAN EMOSI SERTA STRES AKADEMIK MAHASISWA DAN BIMIBINGAN KONSELING PRIBADI Error! Bookmark not defined.	
2.1 Kestabilan Emosi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Kestabilan Emosi	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Aspek-Aspek Kestabilan Emosi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Karakteristik Kestabilan Emosi Individu Error! Bookmark not defined.	
2.1.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kestabilan Emosi Error! Bookmark not defined.	
2.1.5 Upaya Mereduksi Labilitas Emosi	Error! Bookmark not defined.
2.2 Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Aspek-aspek Stres Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Error! Bookmark not defined.	
2.2.4 Jenis-Jenis Stres Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Upaya Mereduksi Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.3 Mahasiswa sebagai Dewasa Awal.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Kestabilan Emosi dan Stres Akademik Mahasiswa Error! Bookmark not defined.	

2.3.2	Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.4	Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi	Error! Bookmark not defined.
2.5	Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.6	Posisi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III		Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Partisipan	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5	Definisi Operasional Variabel	Error! Bookmark not defined.
3.5.1	Kestabilan Emosi	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
3.6	Kisi-kisi Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7	Penimbangan Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7.1	Uji Kelayakan Instrumen	Error! Bookmark not defined.
3.7.2	Uji Keterbacaan	Error! Bookmark not defined.
3.7.3	Uji Coba Instrumen	Error! Bookmark not defined.
3.8	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.1	Verifikasi Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.2	Pedoman Penskoran	Error! Bookmark not defined.
3.9	Uji Korelasi	Error! Bookmark not defined.
3.10	Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV		Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Gambaran Umum Kestabilan Emosi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2018	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Gambaran Aspek Kestabilan Emosi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Angkatan 2018	Error! Bookmark not defined.

4.1.3	Gambaran Umum Kestabilan Emosi per Aspek pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan Angkatan 2018.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.4	Gambaran Umum Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2018	Error! Bookmark not defined.
4.1.5	Gambaran Aspek Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2018	Error! Bookmark not defined.
4.1.6	Gambaran Umum Aspek Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2018	Error! Bookmark not defined.
4.1.7	Hubungan Antara Kestabilan Emosi dan Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2018.....	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Gambaran Umum Aspek Kestabilan Emosi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2018	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Gambaran Umum Aspek Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2018	Error! Bookmark not defined.
4.2.3	Hubungan Antara Kestabilan Emosi dan Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2018.....	Error! Bookmark not defined.
4.3	Implikasi bagi bimbingan dan konseling (Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stres Akademik).....	Error! Bookmark not defined.
4.3.1.	Rasional.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.2.	Dasar Hukum.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.3.	Visi dan Misi	Error! Bookmark not defined.
4.3.4	Deskripsi Kebutuhan.....	Error! Bookmark not defined.

4.3.5	Tujuan	Error! Bookmark not defined.
4.3.6	Komponen Program.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.7	Rencana Operasional (<i>Action Plan</i>).....	Error! Bookmark not defined.
4.3.8	Pengembangan Tema/Topik.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.9	Rencana Evaluasi, Pelaporan, dan Tindak Lanjut	Error! Bookmark not defined.
4.3.10	Anggaran Biaya	Error! Bookmark not defined.
4.4	Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....		Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN DAN REKOMENDASI		Error! Bookmark not defined.
5.1	Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		128

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, M. H. (1994). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Aleem, S. (2005). Emotional Stability Among Collage Youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 31 (1-2): 100-102
- Alsa, A & Fitriani, Y. (2015). Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, 1 (3): 149-162
- Amin, S. M. (2013). *Ilmu Dakwah*. Jakarta: AMZAH.
- Anjanathattil, et al. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11 (1): 531-537
- Ariati, J & Prasetyawan, A. B. (2018). Hubungan Antara *Adversity Intelligence* Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7 (2): 236-244
- Arikunto, S. (1999). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta
- Athirai, et al. (2016). Emotional Stability among Annamalai University Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3 (4): 119-123
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Barseli, M. dkk. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* Volume 5 Nomor 3, 2017, Hlm 143-148
- Barseli, M. (2004). *Hubungan Stres Akademik dengan Hasil Belajar Siswa*. Skripsi (tidak diterbitkan). Padang: FIP UNP
- Bimo, W. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: CV Andi
- Braham. (1990). *Gejala Stres*. *Indonesian Psychological Journal*. Anima. No.48. Volume XII. Juli September 1997.

- Chaturvedi, M & Chander R. (2010). *Development of emotional stability scale*. Journal industrial psychiatry, 19.1, 2.
- Cresswell. (2012). *Educational Research Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. New Jersey: Pearson Education.
- Damanik, E. D. (2011). *The Measurement of Reliability, Validity, Items Analysis and Normative Data of Depression Anxiety Stress Scale*
- Davidoff, L. L (1987). *Introduction to psychology*. New York: McGraw-Hill Book.
- Depdikbud. (1997). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Dimiyati, M. (1990). *Psikologi Suatu Pengantar*. Yogyakarta: BPFE
- Djumhur & Moh, Surya. (2008). *Bimbingan Dan penyuluhan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rineka Cipta
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers
- Elizabeth, B. H. (1980). *Psikologi perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Fajri, A. (2017). *Kontribusi Stabilitas Emosi Terhadap Kemampuan pembuatan Keputusan Karier Siswa Smp*. Indonesian Journal of Educational Counseling. Volume 1, No. 2.
- Fallahzadeh, H. (2011). *The relationship between emotional intelligence and academic achievement in medical science students in Iran*. Procedia -Social and Behavioral Sciences, 30, 1461-1466.
- Fraenkel & Wallen. (2007). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill.
- Fudyartanta, Ki. (2011). *Psikologi Umum*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gaol, N.T.L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24 (1): 1-11
- Goff A.M (2011). *Stressor, academic performance and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students*. International Journal of Nursing Education Scholarship, 8,923-1548.
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Goleman, D. (2010). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goliszek, A. (2005). *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer
- Gunawati, R.dkk. (2006). *Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNDIP*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro vol.3 no.2. Yogyakarta: 2006
- Harahap, L. (2014). *Kecerdasan Ganda dan Penyesuaian Diri*. Surakarta: EFUDE Press.
- Hatmanti dan Septianingrum. (TT). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan*. Program Studi S1 Keperawatan UNUSA.
- Hendriana, H., & Soemarno, U. (2014). *Penelitian Pembelajaran Matematika*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Herawaty, et al. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13 (1): 21-34
- Ifdil & Barseli, M. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (3): 143-148
- Ifdil & Sandra, R. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Educatio*, 1 (1): 80-85
- Indriyani, dkk. (2018). *Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah*. Jurnal Psikologi. Vol. 11, No.2.
- Karimah, I. & Musabiq, S. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight*, 20 (2): 75-83
- Kusuma, dkk. (2015). Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan *School Stress* Pada Peserta Didik. *Psycho Idea*, 13 (2): 39-46
- Liu, F. (2017). *Academic Stress And Mental Health Among Adolescents In Shenzhen, China*. (Thesis). Australia: Queensland University of Technology
- Looker, T. & Gregson, O. (2005). *Managing Stress, Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca

- Lovibond and Lovibond. (1995). DASS 42. [Online] di akses dari: <http://www.clintools.com/victims/resources/assessment/affect/dass42.html>
- Madhavan. (2017). Emotional Stability and Adjustment Perspective of Mental Health among Rural School Students in Tiruchirappalli District. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*, 44-47
- Mandeep & Gurbinder. (2016). Academic Stress In Relation To Emotional Stability Of Adolescent Students. *International Journal in Management and Social Science*, 4 (5): 35-41
- Marliany. (2010). *Psikologi umum*. Jakarta: GP Press Group
- Mashar, R. (2011). *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Kencana.
- Misra & Castillo. (2004). *Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Student*. *International Journal of Stress Management*. Vol 11 No 2.
- Monika. (2017). Study Of Academic Stress And Emotional Stability Of Children Of Working And Non Working Mothers In Relation To Their Self-Concept. *International Journal of Management and Applied Science*, 3 (5): 45-47
- Mu'awanah, E. (2004). *Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT. Bina Ilmu
- Nelson, E. E., Lau, J. Y., & Jarcho, J. M. (2014). *Growing Pains And Pleasures: How Emotional Learning Guides Development*. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(2), 99-108.
- Nikmarijal, et al. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (3): 143-148
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self-Instruction*. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2 (3): 273-282
- Prayitno, E. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: BK FIP UNP
- Prayitno, E. A. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Santrock, W. J. (2003). *Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, W. J. (2007). *Remaja, edisi kesebelas*. Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Fifth Editon. USA: John Wiley & Sons

- Semiun, Y. (2006). Kesehatan Mental. Penerbit Kanisius, Yogyakarta
- Shulman, S., Feldman, B., Blatt, S., Cohen, O., & Mahler, A. (2005). *Emerging Adulthood. Journal of Adolescent Research*, 20(5), 577–603.
- Subana, dkk. (2000). *Statistik Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sudiana. (2007). *Kondisi Stres Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Dan Faktor-Faktor Penyebabnya*. Sulawesi: Universitas Sulawesi Utara
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suhertina. (2014). *Dasar-dasar bimbingan dan konselig*. Cv Mutiara Pesisir Sumatra
- Suhertina. (2017). *Bimbingan dan Konseling*. Cv Mifan Karya Sekawan
- Sukmadinata, N. (2008). *Metode Penelitian dalam Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sun, et al. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29 (6): 534-546
- Surya, D. J. (2016). *Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja Di SMAN 4 Jakarta*. (Skripsi). Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Suwartika, dkk. (2014). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*. Jurnal Keperawatan Soedirman, Vol. 0, No.3.
- Syaodih. (2010). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Utomo & Meiyuntari. (2015). *Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi*. Persona: Jurnal Psikologi Indonesia. Vol. 4, No. 03.
- Website <http://cdc.upi.edu> [diakses: 5 maret 2020]

- Widianti, E. (2007). *Remaja dan Permasalahannya: Bahaya Merokok, Penyimpangan Seks Pada Remaja, dan Bahaya Penyalahgunaan Minuman Keras/Narkoba*. Bandung: Refika Aditama.
- Widyana, R. & Rahayu, K. B. (2019). Efektivitas Intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Perilaku Marah Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 21 (2): 62-77
- Yikealo, et al. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences*, 6: 40-57
- Yuliani, R. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2 (1): 151-155
- Yusuf, S. & Nurihsan, A. J. (2014). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.