

Analisis Stres Akademik terhadap School Well Being dan Adversity Intelligence melalui Konselor Sebaya pada Siswa SMK Kelautan Kabupaten Gunungkidul

Muhammad Erwan Syah^{1*}, Dian Juliarti Bantam²

[1] Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia. [2] Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia.

Abstract

This study aims to analyze the effectiveness of adversity intelligence and school well-being through peer counselors in Marine Vocational High School students, Gunungkidul Regency. In addition, this research is expected to be the basis for guidance and counseling teaching materials in vocational high schools in the Special Region of Yogyakarta. This research is action research conducted by researchers and in collaboration with related parties that are adapted to the school situation. Peer counselor modules and academic stress measurement tools, adversity Intelligence, school well-being. The measuring instrument used in this study is the result of the development of research by previous researchers. The SWB scale refers to the aspects of having (school conditions), loving (social relations), being (self-fulfillment), and health (health status). While the adversity intelligence scale refers to control, origin and ownership, reach, and endurance. The results of this study include that there is a significant difference in school Well-Being. The experimental group was measured three times, namely Pretest, Posttest, and Follow-Up so that Rational Emotive Behavior Therapy proved effective in improving and changing attitudes, perceptions, ways of thinking, beliefs, and views of irrational bullies making rational views. In addition, perpetrators of bullying can develop themselves and increase self-actualization as optimally as possible through positive cognitive and affective behavior. Peer counselor training positively affects school well-being (SWB) and adversity intelligence (AI) in Marine Vocational High School students, Gunungkidul Regency.

Keywords: Academic Stress; Adversity Intelligence; School Well Being; Peer Counselors

Article Info

Artikel History: Submitted: 2022-10-20 | Published: 2022-12-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v12i3.6273>

Vol 12, No 3 (2022) Page: 318 - 327

(*) Corresponding Author: Muhammad Erwan Syah, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia, Email: muhammaderwansyach@yahoo.com_



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

INTRODUCTION

Pandemi COVID-19 di Indonesia merupakan bagian dari pandemi penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) yang sedang berlangsung di seluruh dunia⁴. Hal tersebut membuat beberapa negara memutuskan untuk menutup sekolah. Selama merebaknya, covid 19 di Indonesia, banyak cara yang dilakukan pemerintah untuk mencegah penyebarannya dengan *social distancing*, salah satunya dengan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menginstruksikan untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan para peserta didik untuk belajar dari rumah masing-masing.

Kondisi tersebut menyebabkan Kemendikbud menyiapkan skenario belajar dari rumah hingga akhir tahun 2020. Hal itu sebagai antisipasi andai wabah virus corona (Covid-19) masih belum berakhir di Indonesia hingga akhir tahun. Tercatat sebanyak 97,6% sekolah sudah melakukan pembelajaran jarak jauh. Sisanya sebanyak 2,4% belum melakukan karena daerahnya tidak terjangkau corona atau tidak memiliki perangkat pendukung. Dari jumlah 97,6% tersebut, sebanyak 54% sekolah sudah melakukan pembelajaran jarak jauh sepenuhnya, yakni guru dan siswa mengajar dan belajar dari rumah. 46% lainnya gurunya masih mengajar dari sekolah, tapi muridnya di rumah. Hal ini dikarenakan ada beberapa daerah yang masih mewajibkan guru-guru datang ke sekolah, secara piket bergantian⁵.

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang dihadapi oleh siswa. Berbagai macam tuntutan akademik di sekolah berdampak secara negatif terhadap siswa, seperti stres akademik yang dapat menurunkan prestasi akademik, mengurangi motivasi belajar, dan menurunkan kesejahteraan siswa dalam belajar (Pascoe, 2020). Stres yang dialami siswa memainkan peranan penting dalam proses akademik. Stres dapat mempengaruhi fisik maupun psikis siswa. Dampak dari stres yang dialami siswa dapat berupa kegelisahan, kegugupan, kekhawatiran yang tidak ada habisnya, dan gangguan pencernaan (Agolla, 2019).

Faktor tersebut sangat mempengaruhi menurunnya kesejahteraan di sekolah dan *adversity intelligence* yang dimiliki oleh siswa, yang dikenal dengan sebutan *school well-being* (SWB) dan *adversity intelligence* (AI) pada siswa yang mengalami stres akademik. SWB adalah kepuasan siswa untuk memenuhi kebutuhan dasar di sekolah yang meliputi *having* (kondisi sekolah), *loving* (hubungan sosial), *being* (pemenuhan diri), dan *health* (status kesehatan). Selain SWB yang mempengaruhi *adversity intelligence* yang dimiliki oleh siswa dalam menghadapi berbagai kondisi sulit sehingga tidak mudah terkena stres.

Rendahnya tingkat *adversity intelligence* yang dimiliki oleh siswa dapat menyebabkan putus asa, menyerah dan tidak berkeinginan untuk mencoba lagi serta berdampak terhadap munculnya stres akademik. Begitu juga perasaan yang tidak nyaman dan tidak merasakan kesejahteraan belajar di sekolah (*school well-being*) berdampak pada tingginya stres akademik. Pengalaman siswa tentang kondisi pembelajaran di kelas dan kondisi kesejahteraan siswa berdampak pula terhadap performansi akademik.

Berangkat dari urgensi permasalahan serta untuk menjembatani kebutuhan siswa dan sekolah maka dalam penelitian ini akan berfokus pada siswa SMK Kelautan kelas X yang diberikan konseling sebaya sebagai salah satu solusi efektif. Konseling sebaya yang dimaksud adalah bimbingan yang dilakukan oleh individu terhadap individu yang lainnya untuk membantu individu lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas konseling sebaya untuk mengelola stres akademik terhadap *school well-being* dan *adversity intelligence* pada siswa SMK Kelautan di Kabupaten Gunungkidul. Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi dasar untuk materi ajar bimbingan dan konseling di sekolah jenjang menengah kejuruan.

METHOD

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) dengan jenis eksperimen, yang di desain sendiri oleh peneliti dan berkolaborasi dengan pihak-pihak terkait yang disesuaikan dengan situasi sekolah. Modul konseling sebaya, skala stress akademik, skala *school well-being* (Skala SWB) dan skala *adversity intelligence* (AI) yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil pengembangan dari penelitian peneliti sebelumnya. Skala stres akademik mengacu pada aspek biologis, intelektual, emosional, dan interpersonal. Skala SWB digunakan untuk mengungkapkan *school well-being*, dengan mengacu pada empat aspek yaitu *having* (kondisi sekolah), *loving* (hubungan sosial), *being* (pemenuhan diri), dan *health* (status kesehatan). Sedangkan skala AI digunakan untuk mengungkapkan *adversity intelligence* dengan mengacu pada aspek *control*, *origin* dan *ownership*, *reach*, *endurance*.

Sedangkan konseling sebaya merupakan program bimbingan yang dilakukan oleh individu terhadap individu yang lainnya. Individu yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau bimbingan oleh konselor. Individu yang menjadi pembimbing berfungsi sebagai mentor atau tutor yang membantu individu lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, baik akademik maupun non-akademik. Konseling sebaya ini akan diberikan kepada kelompok eksperimen selama 3 hari dengan estimasi waktu 4 jam setiap hari. Awal pelaksanaan pelatihan konseling sebaya akan diberikan materi terkait teknik konseling dan mengajarkan kepada siswa secara aktif. Kemudian mengubah cara berpikir siswa dengan membuang cara berpikir yang tidak logis dan pemecahan masalah, kemudian hari ketiga memberikan tugas kepada siswa untuk mencoba melakukan konseling sebaya antara konselor dan konseli.

Design

Model rancangan eksperimen yang digunakan merupakan model yang dikemukakan oleh Sugiartini, G. A (2015) yaitu *One Group Pretest-Posttest*. Peneliti sebelumnya memberikan pre-test kepada kelompok yang akan diberikan perlakuan. Kemudian peneliti melakukan perlakuan atau intervensi. Setelah selesai perlakuan, peneliti memberikan post-test. Besarnya pengaruh perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat dengan cara membandingkan antara hasil pre-test dengan post-test. Berikut desain eksperimen yang digunakan:

Tabel 1. *One Group Pretest-Posttest*

| Kelompok | Pretes | Perlakuan | Posttes |
|------------|--------|-----------|---------|
| Eksperimen | O1 | X | O2 |

Keterangan:

O1 : Pretest

O2 : Posttest

X : Perlakuan

Participants

Subjek yang akan dijadikan bagian dari penelitian ini adalah siswa SMK Kelautan Kabupaten Gunungkidul kelas X berjumlah 30 siswa. Subjek penelitian ini memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang sampai tinggi dan bersedia mengikuti program. Baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen akan diberikan pengukuran awal (prates) yaitu dua minggu sebelum terapi. Kemudian kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa konseling sebaya selama tiga hari. Sedangkan kelompok kontrol akan dijadikan *waiting list* artinya akan diberi perlakuan setelah serangkaian penelitian berakhir. Setelah program selesai, peserta akan diberikan pengukuran lagi (pascates) baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen yaitu setelah dua minggu terapi berakhir. Kurang lebih dua minggu setelah pascates akan diadakan tindak

lanjut untuk mengetahui efek yang lebih lanjut terkait dampak dari konseling sebaya.

RESULT AND DISCUSSION

Analisis data dilakukan untuk mempermudah dan menyederhanakan dalam menginterpretasikan data. Proses analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif berupa analisis skala stres akademik, skala *school well-being* (Skala SWB) dan skala *adversity intelligence* (AI). Analisis data secara kuantitatif dengan menggunakan *Non-Parametric Uji Friedman*, melalui bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 17.0 release for Windows*. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui efektivitas Konselor Sebaya dalam meningkatkan *school well-being* dan *adversity intelligence* serta menurunkan stres akademik pada siswa SMK Kelautan Kabupaten Gunungkidul kelas X sebagai kelompok eksperimen yang dilakukan pengukuran pada saat prates, pascates dan tindak lanjut.

Berikut disampaikan data terkait kategorisasi berdasarkan hasil prates, pascates dan tindak lanjut penelitian.

Tabel 2. Kategorisasi

| Kategori | Rumus Norma | Rentang Nilai |
|----------|--|-------------------|
| Rendah | $X < \mu - 1 \sigma$ | $X < 76$ |
| Sedang | $\mu - 1 \sigma \leq X < \mu + 1 \sigma$ | $76 \leq X < 114$ |
| Tinggi | $\mu + 1 \sigma \leq X$ | $114 \leq$ |

Keterangan:

| | |
|-----------------|----------------------------------|
| Σ A item | = Jumlah Keseluruhan Aitem |
| Nmax | = Nilai Maksimal Aitem |
| Nmin | = Nilai Minimal Aitem |
| Xmax | = Rata-rata Nilai Maksimal Aitem |
| Xmin | = Rata-rata Nilai Minimal Aitem |
| Mean (μ) | = Rerata |
| SD (σ) | = Standar Deviasi (Penyimpangan) |

Dari data di atas dapat dicari jumlah kategori yang terdapat di setiap pengukuran (prates, pascates dan tindak lanjut) pada setiap kelompok eksperimen. Berikut data yang dapat ditampilkan pada *school well-being* dan *adversity intelligence* serta menurunkan stres akademik:

Tabel 3. *School well-being*

| Kategori | Kelompok Eksperimen | | |
|--------------|---------------------|-----------|---------------|
| | Prates | Pascates | Tindak Lanjut |
| Rendah | 16 | 7 | 3 |
| Sedang | 13 | 6 | 4 |
| Tinggi | 1 | 17 | 23 |
| Total | 30 | 30 | 30 |

Tabel 4. *Adversity intelligence*

| Kategori | Kelompok Eksperimen | | |
|----------|---------------------|----------|---------------|
| | Prates | Pascates | Tindak Lanjut |
| Rendah | 17 | 9 | 5 |
| Sedang | 11 | 9 | 6 |

| | | | |
|--------------|-----------|-----------|-----------|
| Tinggi | 2 | 12 | 19 |
| Total | 30 | 30 | 30 |

Tabel 5. Stres akademik

| Kategori | Kelompok Eksperimen | | |
|--------------|---------------------|-----------|---------------|
| | Prates | Pascates | Tindak Lanjut |
| Rendah | 2 | 14 | 17 |
| Sedang | 11 | 9 | 8 |
| Tinggi | 17 | 7 | 5 |
| Total | 30 | 30 | 30 |

Berikut disampaikan data terkait uji normalitas berdasarkan hasil prates, pascates dan tindak lanjut penelitian.

Tabel 6. Uji Normalitas Kelompok Penelitian

| | Kelompok Penelitian | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------------|---------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Prates | Eksperimen | .221 | 30 | .081 | .863 | 30 | .042 |
| Pascates | Eksperimen | .138 | 30 | .200* | .965 | 30 | .834 |
| Tindak Lanjut | Eksperimen | .201 | 30 | .155 | .893 | 30 | .107 |

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Tabel 7. Uji Normalitas Prates dan Pascates

| | | PRATES | PASCATES | TINDAK LANJUT |
|----------------------------------|----------------|----------|----------|---------------|
| N | | 26 | 26 | 26 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 81.5385 | 90.7308 | 86.6923 |
| | Std. Deviation | 12.98070 | 15.09055 | 11.90217 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .200 | .105 | .147 |
| | Positive | .129 | .074 | .105 |
| | Negative | -.200 | -.105 | -.147 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | 1.021 | .533 | .752 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .248 | .939 | .624 |

a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.

Dari data di atas, diketahui bahwa saat menggunakan analisis Statistic Parametric, sebaran data Prates kelompok eksperimen tidak terdistribusi normal karena nilai sig. lebih kecil dari 0.05 ($p = 0.042$), Oleh karena itu, selanjutnya analisis dalam penelitian ini akan menggunakan analisis Statistic Non Parametrik. Tabel One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan bahwa sebaran data dalam tindakan Prates, Pascates maupun Tindak Lanjut semua terdistribusi normal yaitu nilai sig. lebih besar dari 0.05 (prates $p = 0.248$, pascates $p = 0.939$ dan tindak lanjut $p = 0.624$).Berikut disampaikan

data terkait uji hipotesis menggunakan uji mann whitney:

Tabel 8. Uji mann whitney

| PRATES | |
|---|-------------------|
| Mann-Whitney U | 66.000 |
| Wilcoxon W | 157.000 |
| Z | -.950 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .342 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .362 ^a |
| a. Not corrected for ties. | |
| b. Grouping Variable: Kelompok Penelitian | |

Tabel 9. Ranks Prates

| | | Ranks | | |
|--------|---------------------|-------|-----------|--------------|
| | Kelompok Penelitian | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| PRATES | Eksperimen | 30 | 14.92 | 194.00 |
| | Total | 30 | | |

School well-being (SWB) merupakan sebuah keadaan sekolah yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan dasarnya, yang meliputi empat aspek seperti *having, loving, being, dan health*, menurut Konu dan Rimpela (2013), keempat aspek dalam *School well-being* (SWB) tersebut penting dimiliki oleh siswa sehingga siswa dapat merasa nyaman dan memiliki kemampuan *adversity intelligence* atau kemampuan mengatasi kesulitan yang baik, hal tersebut sesuai dengan pendapat Stoltz (2017), yang menyatakan bahwa *adversity intelligence* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk bertahan dan mengatasi setiap kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya. Namun, selama masa pandemi *Covid-19* pemenuhan kedua bagian tersebut pada siswa SMK tidak dapat terpenuhi dengan baik karena siswa harus melaksanakan pembelajaran dari rumah yang akhirnya memungkinkan siswa mengalami stress akademik dan tidak memiliki *school well-being* (SWB), dan *adversity intelligence* (AI) yang baik. Oleh karena itu diperlukan penyelesaian sederhana yang dapat dilakukan oleh siswa yaitu melalui konselor sebaya guna menurunkan tingkat stres akademik.

Konselor sebaya merupakan cara memecahkan permasalahan yang dapat dilakukan oleh seorang individu dengan melibatkan keterampilan berkomunikasi dan mendengarkan secara aktif, sesuai dengan pengertian tersebut maka peneliti merancang pelatihan konselor sebaya agar dapat meningkatkan *school well-being* (SWB), dan *adversity intelligence* (AI) pada siswa, sesuai dengan hasil uji analisis *paired sample t-test* diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan *school well-being* (SWB), dan *adversity intelligence* (AI) siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan konselor sebaya.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa pelatihan konselor sebaya ini menunjukkan pengaruh yang positif pada *school well-being* (SWB) dilihat dari adanya peningkatan yang baik setelah siswa diberikan pelatihan tersebut. Pada akhir sesi dari kegiatan pelatihan ini siswa terlihat lebih bersemangat, gembira, dan antusias hal tersebut menunjukkan bahwa siswa merasa lebih baik dari sebelumnya. Sesuai dengan

penelitian yang dilakukan oleh (Arsyad, 2016) bahwa proses konseling termasuk didalamnya konselor sebaya dapat membantu meningkatkan *school well-being* (SWB) pada siswa, karena dalam proses konseling itu sendiri terdapat fungsi yang dapat mewujudkan aspek dasar seperti *having, loving, being* dan *health*. Kemudian menurut Salmiati, Hasbahuddin, dan Bakhtiar (2018), menjelaskan bahwa pada usia remaja seorang individu memerlukan teman sebaya untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dialaminya salah satu proses yang dapat dilakukan melalui konselor sebaya, yang akhirnya dapat membantu siswa memiliki *school well-being* (SWB) dan *adversity intelligence* (AI) yang baik, hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriany dan Setyawan (2016), menyimpulkan bahwa *school well-being* (SWB) dan *adversity intelligence* (AI) memiliki hubungan yang positif, semakin tinggi *adversity intelligence* (AI) yang dimiliki oleh seorang individu maka semakin baik juga *school well-being* (SWB) yang dirasakannya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohman dan Fauziah, (2016) menyimpulkan bahwa *adversity intelligence* dan *school well-being* memiliki hubungan yang positif pada siswa agar dapat menjelaskan proses pembelajarannya dengan baik oleh karena itu jika terjadi penurunan pada *adversity intelligence* dan *school well-being* maka perlu adanya penanganan yang dapat diberikan pada siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Zuleyka, Hanum, Sari, dan Bhakti, (2022) menyimpulkan bahwa proses konseling sebaya efektif untuk membantu penyelesaian masalah pada siswa yang sulit untuk mengungkapkan permasalahannya, hal ini juga menunjukkan bahwa memang seorang konselor sebaya dapat menjadi salah satu faktor yang dapat membantu siswa lain untuk meningkatkan kesejahteraan yang dirasakannya disekolah. Penjelasan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muwakidah (2021) dari hasil penelitiannya disimpulkan bahwa proses konseling sebaya yang melibatkan siswa dalam pelaksanaannya, dapat meningkatkan kemampuan siswa tersebut untuk kembali bangkit dari permasalahan yang dialaminya, kemudian menurut Triani (2017), menjelaskan bahwa terdapat beberapa manfaat yang didapatkan siswa sebagai sebagai seorang konselor sebaya seperti meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan berfikir kritis untuk dapat membantu temanya dalam menyelesaikan permasalahan, dan meningkatkan empati siswa tersebut. Maka berdasarkan penjelasan dari penelitian-penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa konselor sebaya memiliki pengaruh yang positif terhadap *school well-being* (SWB) dan *adversity intelligence* (AI) pada siswa.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil, proses, dan hal-hal yang sangat mempengaruhi pelaksanaan intervensi, didapatkan beberapa hal sebagai berikut: 1) Ada perbedaan yang signifikan pada *School Well-Being* kelompok Eksperimen yang diukur selama 3 kali yaitu Prates, Pascates dan Tindak Lanjut, sehingga *Rational Emotive Behaviore Therapi* terbukti efektif untuk memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan pelaku bullying yang irasional dan tidak logis menjadikan pandangan yang rasional. Selain itu, pelaku bullying dapat mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasi diri seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. 2) Pelatihan konselor sebaya ini menunjukkan pengaruh positif terhadap *school well-being* (SWB) dan *adversity intelligence* (AI) pada siswa SMK Kelautan Kabupaten Gunungkidul. Hal ini menunjukkan bahwa *school well-being* (SWB) dan *adversity intelligence* (AI) sangat bermanfaat bagi kesejahteraan siswa disekolah, sehingga siswa merasa lebih nyaman berada disekolah, selain itu juga dapat menurunkan tingkat stress akademik serta membantu mengasah kemampuan siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Selain itu berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti terlihat bahwa siswa dan siswi lebih bersemangat setelah mengikuti pelatihan konselor sebaya. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa pelatihan konselor sebaya dapat meningkatkan *school well-being* (SWB) dan *adversity intelligence* (AI) pada siswa.

REFERENCES

- Agolla, J. E. (2019). *An assessment of academic stress among undergraduate students. The case of University of Botswana.*
- Amalia, K. (2020). Gambaran School Well Being Pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Terapan Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh*, 3(1) <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3637>
- Andriany, N.F., Setyawan, I. (2016). Adversity Intelligence dan Kesejahteraan Sekolah pada Siswa Kelas XI dan XII. *Jurnal Empati, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, 5(1), 24-27 <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14941>
- Arsyad, A. A. (2017). *Hubungan Antara Adversity Intelligence Dalam Berorganisasi Dengan Komitmen Para Pengurus Lembaga Mahasiswa Di Universitas Gajah Mada. Laporan Penelitian (Tidak Diterbitkan).* Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Dariyo, A. (2017). Peran School Well Being dan Keterlibatan Akademik dengan Prestasi Belajar pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Psikogenesis, Fakultas Psikologi Universitas YARSI*, 5(1). <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.490>
- Muwakhidah, M. (2021). Keefektifan Peer-Counseling (Konseling Teman Sebaya) Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Jombang. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 52-64. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15663>
- Na'imah, T., Pamuji, P. (2014). School Well Being Pada Anak Didik Di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Sainteks*, 9(2), Doi: 10.30595/sainteks.v11i2.137
- Nada, R. K. (2022). Implementasi School Well Being bagi Anak Berkebutuhan Khusus di Masa Pandemi Covid-19:(Studi Kasus Sekolah Inklusi "Sekolahku-My School" Yogyakarta). *QuranicEdu: Journal of Islamic Education*, 2(1), 18-36.
- Napitupulu, L., Nashori, F., & Kurniawan, I. N. (2007). Pelatihan adversity intelligence untuk meningkatkan kebermaknaan hidup remaja panti asuhan. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 12(23), 43-56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol12.iss23.art4>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.
- Rachmah, E. N. (2017). Pengaruh school well being terhadap motivasi belajar siswa. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 8(1). <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v8i1.3853>
- Rasyid, A. (2021). Konsep dan Urgensi Penerapan School Well-Being Pada Dunia Pendidikan. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 376-382. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.705>
- Rimpelä, M. K. (2013). *Well-being in School A Conceptual Model.* Health Promotion International, 17(1).
- Rohman, I. H., & Fauziah, N. (2016). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan School Well-Being (Studi pada Siswa SMA Kesatrian 1 Semarang). *Jurnal EMPATI*, 5(2), 322-326. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15261>
- Salmiati, S., Hasbahuddin, H., & Bakhtiar, M. I. (2018). Pelatihan Konselor sebaya Sebagai Strategi Pemecahan Masalah Siswa. *Matappa*, 1(1), 36-41. <https://doi.org/10.31100/matappa.v1i1.117>
- Shohib, M., Firmanto, A., Kusuma, W. A., & Martasari, G. I. (2016). Pendampingan

- kelompok konselor sebaya di Kota Batu. *Jurnal Dedikasi*, 13. <https://doi.org/10.22219/dedikasi.v13i0.3135>
- Stoltz, P. G. (2017). *Adversity Quotient At Work: Mengatasi Kesulitan Di Tempat Kerja, Mengubah Tantangan Sehari-Hari Menjadi Kunci Sukses Anda*. Jakarta: Interaksara.
- Sugiartini, G. A., Dantes, D. N., Candiasa, D. I. M., & Komp, M. I. (2015). Pengaruh Penggunaan Metode Pembelajaran Kontekstual Berbantuan Media Gambar terhadap Motivasi dan Hasil Belajar IPA pada Siswa Kelas VI SLB Negeri Gianyar. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan Indonesia*, 5(1).
- Triani, S. P. (2017). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Sebaya (Peer Counseling) di SMA Negeri 9 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 4(1), 35-46. <https://doi.org/10.24042/kons.v4i1.2106>
- Wikipedia. (2020). Pandemi_COVID-19_di_Indonesia.diunduh tanggal 28 Juli. <https://id.wikipedia.org/wiki/>.
- Zuleyka, A., Hanum, N. C., Sari, Y. N., & Bhakti, C. P. (2022). Konseling Sebaya Sebagai Alternatif Penyelesaian Masalah Bagi Siswa Introverd. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 24-28. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7091>