


# Pelatihan Konselor Sebaya Sebagai Upaya Meningkatkan School Well Being Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Pleret

<sup>1)</sup>Muhammad Erwan Syah\*, <sup>2)</sup>Dian Juliarti Bantam, <sup>3)</sup>Inna Zahara

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ekonomi dan Sosial, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, DIY, Indonesia

E-mail Corresponding: [muhammaderwansyah@yahoo.com](mailto:muhammaderwansyah@yahoo.com)\*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<b>Kata Kunci:</b> Pelatihan Konselor Sebaya School Well Being Siswa SMP	Adanya perubahan proses pembelajaran ini tentu akan memunculkan beberapa tekanan yang dirasakan oleh siswa dalam penelitian lain menjelaskan bahwa siswa yang melaksanakan pembelajaran online kesulitan untuk memahami pembelajaran sehingga menurunkan prestasi pada siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dialaminya yang akhirnya menimbulkan rasa tidak nyaman saat berada di sekolah atau kondisi kesejahteraan siswa di sekolah ( <i>school well-being</i> ) menurun. Oleh karena itu perlu adanya usaha yang kita berikan untuk membantu siswa salah satunya melalui konselor sebaya. Tujuan dari pelatihan ini untuk mengetahui pengaruh konseling sebaya terhadap <i>School Well Being</i> . Jumlah siswa dalam pelatihan ini adalah 20 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berusia 12-15 tahun. Pengumpulan data menggunakan menggunakan adaptasi skala <i>School Well Being</i> (SWB) yang disusun berdasarkan teori Konu dan Rimpela untuk skala <i>School Well Being</i> yang telah diadaptasi dalam penelitian Diyah. F. K. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 16. Pelatihan konselor sebaya ini menunjukkan pengaruh yang positif pada <i>school well-being</i> (SWB) siswa 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.
<b>Keywords:</b> Training Peer Counselor School Well Being Middle school students	<b>ABSTRACT</b> <p>This change in the learning process will certainly give rise to some of the pressure felt by students. In other research, it is explained that students who carry out online learning have difficulty understanding the lesson, thereby reducing student achievement. This shows that there is a decline in students' ability to solve the problems they experience which ultimately causes a feeling of discomfort when they are at school or the condition of students' welfare at school (<i>school well-being</i>) decreases. Therefore, we need to make efforts to help students, one of which is through peer counselors. The aim of this training is to determine the effect of peer counseling on <i>School Well Being</i>. The number of students in this training is 20 people, male and female, aged 12-15 years. Data collection used an adaptation of the <i>School Well Being</i> (SWB) scale which was prepared based on Konu and Rimpela's theory for the <i>School Well Being</i> scale which had been adapted in Diyah's research. F. K. Data analysis was carried out using SPSS 16. This peer counselor training showed a positive influence on students' <i>school well-being</i> (SWB) as seen from the good improvement after students were given the training. At the end of the session of this training activity, students looked more enthusiastic, happy and enthusiastic, this shows that students felt better than before.</p> <p>This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC-BY-SA</a> license.</p> 

## I. PENDAHULUAN

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. Stres

2990

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) 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).

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 SMP Muhammadiyah Pleret kelas VII 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 pengabdian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas konseling sebaya untuk mengelola stres akademik terhadap *school well-being* pada siswa SMP Muhammadiyah Pleret. Selain itu, pengabdian ini diharapkan menjadi dasar untuk materi ajar bimbingan dan konseling di sekolah jenjang menengah pertama.

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut dengan stres akademik (Barseli, 2018). Stres akademik merupakan hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang melebihi kemampuan menyesuaikan diri seorang individu (Wiks, 2015). Stres akademik juga terjadi pada siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2015).

Stres akademik terjadi karena terlalu banyak tugas, persaingan antar siswa, kegagalan, kekurangan uang saku, hubungan yang buruk dengan teman atau guru, kelembagaan (sekolah), ruang kelas yang penuh sesak, sistem semester, dan sumber daya yang tidak memadai untuk melakukan pekerjaan akademik (Busari, 2014). Penyebab stres akademik juga dapat bersumber dari interaksi antara guru dengan siswa, kecemasan terkait hasil belajar yang diperoleh, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam proses akademik, kemampuan dalam manajemen waktu, serta persepsi individu terkait kemampuan belajarnya yang mempengaruhi kinerja akademik yang ditampilkan (Lue, 2013).

Aspek stres akademik menurut Hardjana (2014) diantaranya (1) Biologis; aspek biologis berkaitan dengan hal-hal yang bersifat fisik dan tingkah laku yang dapat diamati dan dilihat; (2) Intelektual; aspek intelektual berkaitan dengan daya tangkap seseorang dalam memperoleh, menganalisa dan memproses informasi; (3) Emosional; keadaan stres yang dialami seseorang dapat mempengaruhi emosi dan perasaan individu. Individu yang mengalami stres cenderung mudah merasa marah, agresif, mudah sedih, mudah tersinggung; (4) Interpersonal; aspek interpersonal berkaitan dengan hubungan dan interaksi individu dengan orang yang ada di sekitarnya.

Konseling sebaya adalah cara memecahkan masalah menggunakan keterampilan dan mendengarkan secara aktif, untuk mendukung orang-orang yang sebaya dengan kita (Van Kan, 2013). Menurut Suwarjo (2018), konseling sebaya adalah 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. Di samping itu dia juga berfungsi sebagai mediator yang membantu konselor dengan cara memberikan informasi tentang kondisi, perkembangan atau masalah individu yang perlu mendapat layanan bantuan bimbingan atau konseling.

Menurut Rebeca (2016), tujuan konseling sebaya diantaranya membantu individu lain memecahkan permasalahannya, membantu menjalani pekan orientasi individu untuk mengenal sistem dan suasana sekolah secara keseluruhan, membantu individu baru membina dan mengembangkan hubungan baru dengan teman sebaya dan personil sekolah, melakukan tutorial dan penyesuaian sosial bagi individu-individu asing. Selain itu, memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan siswa yang irasional dan tidak logis menjadikan pandangan yang rasional agar dapat memecahkan masalah, mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasi diri seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. Menurut Hartanto (2015) teknik dan prosedur yang dilakukan dalam melaksanakan konseling sebaya sebagai

berikut (a) Mengajar secara aktif-direktif; (b) Mengubah cara berpikir siswa dengan membuang cara berpikir yang tidak logis; (c) Memberikan tugas kepada siswa untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi baru.

## II. MASALAH

Solusi masalah yang terjadi yaitu pengabdian akan memberikan pelatihan konseling sebaya kepada siswa kelas VII dengan tujuan mengetahui pengaruh konseling sebaya terhadap *school well being*, meningkatkan *school well being* pada siswa, serta merancang program konselor sebaya untuk siswa SMP Muhammadiyah Pleret.

*School well-being* (SWB) merupakan sebuah keadaan sekolah yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan dasarnya, yang meliputi *having*, *loving*, *being*, dan *health*. Aspek SWB menurut Konu dan Rimpela (2013), diantaranya (1) *having* (kondisi sekolah) mencakup aspek material dan non material meliputi lingkungan fisik, mata pelajaran dan jadwal, hukuman, dan pelayanan di sekolah; (2) *loving* (hubungan sosial), merujuk kepada lingkungan pembelajaran sosial, hubungan antara guru dan murid, hubungan dengan teman sekelas, dinamisasi kelompok, *bullying*, kerjasama antara sekolah dan rumah, pengambilan keputusan di sekolah, dan keseluruhan atmosfir sekolah; (3) *being* (pemuhan diri) merupakan terdapatnya penghormatan terhadap individu sebagai seseorang yang bernilai di dalam masyarakat. Dalam konteks sekolah, *being* dilihat sebagai cara sekolah memberikan kesempatan siswa untuk mendapatkan pemuhan diri. Aspek SWB selanjutnya (4) *health* (status kesehatan) dilihat dalam bentuk yang sederhana, yakni tidak adanya sumber penyakit dan siswa yang sakit. Status kesehatan siswa ini meliputi aspek fisik dan mental berupa simtom psikosomatis, penyakit kronis, penyakit ringan (seperti flu), dan penghayatan akan keadaan diri (*illness*).



Gambar 1. Lokasi Kegiatan



Gambar 2. Observasi dan Penjelasan Kegiatan

## III. METODE

Langkah yang ditempuh oleh pengabdian guna memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu Pengumpulan data dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala stress akademik, skala *school well-being* (Skala SWB) dan skala *adversity intelligence* (AI). Skala tersebut 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.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Agar mengetahui hasil dari data *pretest* dan *posttest* yang telah diperoleh maka dilakukan uji statistik dengan bantuan *SPSS 16* untuk mengetahui hasil dari penelitian ini lebih jelas, oleh karena itu peneliti melakukan analisis data dengan *paired sample t-test*, namun salah satu syarat dari analisis tersebut adalah data harus terdistribusi normal, sehingga peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas pada data *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal hal tersebut terlihat dari nilai Sig. pada tabel uji normalitas bahwa data *pretest* maupun *posttest* lebih >0,05 ( $p > 0,05$ ) yaitu 0,67, sehingga peneliti dapat melanjutkan pada analisis selanjutnya yaitu melakukan analisis *paired sample t-test* untuk mengetahui peningkatan pada subjek setelah mendapatkan perlakuan, berikut hasil dari uji analisis *paired sample t-test*:

Tabel 1. Hasil analisis paired sample t-test

Paired Differences									
95% Confidence Interval of the Difference									
		Mea	Std.	Std.					
		n	Deviation	Error			t	df	Sig. (2-tailed)
				Mean	Lower	Upper			
Paired Sample 1: Pretest - Posttest	Pretest -	-	17.548	3.924	-	-	-	19	.000
	Posttest	127.550			135.763	119.337	32.506		

Dapat dilihat dari hasil uji analisis *paired sample t-test* diatas, bahwa didapatkan nilai t sebesar 32.508 dengan nilai signifikansi (Sig(2-tailed)) sebesar 0.000 yang berarti nilai tersebut kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa dan siswi SMP Pleret Bantul yang mengikuti pelatihan konselor sebaya mengalami peningkatan dalam kemampuan *school well-being* (SWB) hal tersebut sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan konselor sebaya untuk meningkatkan *school well-being* (SWB), pada siswa SMP Pleret Bantul.

*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, hal tersebut sesuai dengan pendapat Stoltz (2017), Namun pada siswa SMP tidak dapat terpenuhi dengan baik karena siswa harus melaksanakan pembelajaran dari rumah yang akhirnya memungkinkan siswa mengalami stress dan tidak memiliki *school well-being* (SWB) yang baik. Oleh karena itu diperlukan penyelesaian sederhana yang dapat dilakukan oleh siswa yaitu melalui konselor sebaya.



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) pada siswa, sesuai dengan hasil uji analisis *paired sample t-test* diatas menunjukan bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan *school well-being* (SWB) siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan konselor sebaya. Berdasarkan penjelasan di atas bahwa pelatihan konselor sebaya ini menunjukan pengaruh yang positif pada *school well-being* (SWB) siswa 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 menunjukan bahwa siswa merasa lebih baik dari sebelumnya.

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini terdapat beberapa saran baik untuk pengabdian maupun instansi yang berkaitan, diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat membantu pengajar untuk lebih memperhatikan kondisi *school well-being* (SWB) yang dimiliki oleh siswa agar siswa dapat menjadi individu yang lebih baik lagi. Saran untuk pengabdian selanjutnya konsep mengenai konseling ini juga mungkin dapat diterapkan pada pengajar karena kondisi kesejahteraan seorang pengajar juga perlu untuk diperhatikan agar system pembelajaran disekolah tersebut dapat jauh lebih efektif.



Gambar 3. Kegiatan Pelatihan Konseling Sebaya



Gambar 4. Kegiatan Pretest dan Posttes



Gambar 5. Kegiatan Pelatihan Konseling Sebaya bersama Siswa kelas VII

## V. KESIMPULAN

Pelatihan konselor sebaya ini menunjukkan pengaruh positif terhadap *school well-being* (SWB) pada siswa di SMP Muhammadiyah Pleret dilihat dari adanya peningkatan pada kedua bagian setelah diberikan pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa *school well-being* (SWB) sangat bermanfaat bagi kesejahteraan siswa disekolah, sehingga siswa merasa lebih nyaman berada disekolah, selain itu juga dapat membantu mengasah kemampuan siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Selain itu berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti terlihat bahwa siswa lebih bersemangat setelah mengikuti pelatihan konselor sebaya. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa pelatihan konselor sebaya dapat meningkatkan *school well-being* (SWB) pada siswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Dosen PkM Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berterima kasih kepada SMP Muhammadiyah Pleret atas kesediaannya menjadi mitra pengabdian dan menjalin kerjasama yang baik dalam melaksanakan kegiatan pengabdian. Terima kasih juga kami ucapkan kepada jajaran Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan mahasiswa yang telah berpartisipasi mensukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Tim Dosen PkM Fakultas Ekonomi dan Sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E. (2019). *An assessment of academic stress among undergraduate students*. The case of University of Botswana.
- Astiti, P., S. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *Indonesia Journal of Islamic Psychology*. 1(2): (243-263)
- Azwar, S., (2017). Pengembangan skala kepribadian siswa SMA dari tipologi kepribadian Jung dan Myers-Briggs. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*. 1(2): 191-207.
- Barseli, R. &. (2018). *Konsep Stres Akademik Siswa*. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3): 143-148.
- Busari, B. (2014). Stress Inoculation Techniques in Fostering Adjustment to Academic Stress among Undergraduate Students. *Journal of Humanities and Social Sciences*. 2(1): 230.
- Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., & Weisberg, J. (2019). The Relationship Between Emotional Intelligence and Psychological Wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*, 24(1), 66–78.
- Desmita. (2015). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Diyah, F., K. (2021). Hubungan Antara Stress Akademik dan Adbersty Intelligence Dengan School Well Being Pada Siswa Kelas VIII dan IX SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Saat Belajar Dari Rumah Masa Pandemi Covid-19. Tesis. Magister Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan.
- Faas, C., Benson, M. J., Kaestle, C. E., & Savla, J. (2018). Socioeconomic success, and mental health profiles of young adults who drop out of college. *Journal of Youth Studies*, 21(5), 669-686.
- Frosso, M.-S., Jens B, A., & Masten, A. S. (2012). The Adaptation and Well-being of Adolescent Immigrants in Greek schools: A multilevel, Longitudinal Study of Risks and Resources. *Development and Psychopathology*, 24(2), 451-473.
- Hardjana, A. M. (2014). *Stres tanpa distres: seni mengolah stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hartanto, d. (2015). Model Peer Counseling dalam Mengatasi Problematika Remaja Akhir. *Laporan Penelitian*. (Yogyakarta: FIP UNY).
- Izzati, A., & Wahyu, T., O. (2012). Gambaran Penerimaan Diri Pada Penderita Psoriasis. *Jurnal Psikologi*. 10(2). 68-78.
- Konu, A. I., & Rimpelä, M. K. (2013). Well- being in School A Conceptual Model. *Health Promotion International*. 17(1): 79-87.
- Lue, B. H. (2013). Stress, personal characteristic and burnout among first postgraduate year residents. A nationwide study in Taiwan. *Medical Teacher*. 32(5): 400-407.
- Markman, G. (2013). *Adversity Quotient: The Role Of Personal Bounce-Back Ability In New Venture Formation*. Diakses April 2009,. Dari [Http://Www.Peaklearning.Com](http://www.peaklearning.com).
- Pascoe, M. C. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. 25(1): 104-112.
- Rahman, F. (2020). Kemendikbud Buat Skenario Belajar di Rumah Sampai Akhir 2020. Diakses pada 19 Maret 2022, dari <https://www.cnnindonesia.com/nasional>.
- Rebeca, M. (2016). *Peer Counseling, A way of Life* (Manila: The Peer Counseling Foundation), h. 16.
- Saiffudin, A., (2017). Pengembangan skala kepribadian siswa SMA dari tipologi kepribadian Jung dan Myers-Briggs. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*. 1(2): 191-207.
- Sarmin. (2017). Konselor Sebaya: Pemberdayaan Teman Sebaya Dalam Sekolah Guna Menaggulangi Pengaruh Negatif Lingkungan. *Jurnal Risert dan Konseptual*. 2(1): 102-112.
- Setiadi, Iwan. 2021. "Analisis Adversity Quotient Pada Penyintas Leukemia Anak Dalam Menempuh Pendidikan Formal." *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 6(1):34. doi: 10.22373/psikoislamedia.v6i1.7602.
- Stoltz, P. G. (2017). *Adversity Quotient At Work: Mengatasi Kesulitan Di Tempat Kerja, Mengubah Tantangan Sehari-Hari Menjadi Kunci Sukses Anda*. Jakarta: Interaksara.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suwarjo (2018). Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja. *Makalah FIP UNY*. 29 Februari 2018.
- Tri, N. I., & Auliya, N. P. (2020). The Impact Of Emotional Intelligence On School Well-Being. *Education Sciences and Psychology*, (2), 21-26.
- Utami, R. M. (2016). Perbedaan tingkat kecerdasan adversity mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Journal Bimbingan dan Konseling*, 10, 347-357.
- Wiks, S. (2015). Resillience and academic stress: the moderatibg impact of social support among social work student. *Advances in social work*. 9(2): 106-1.