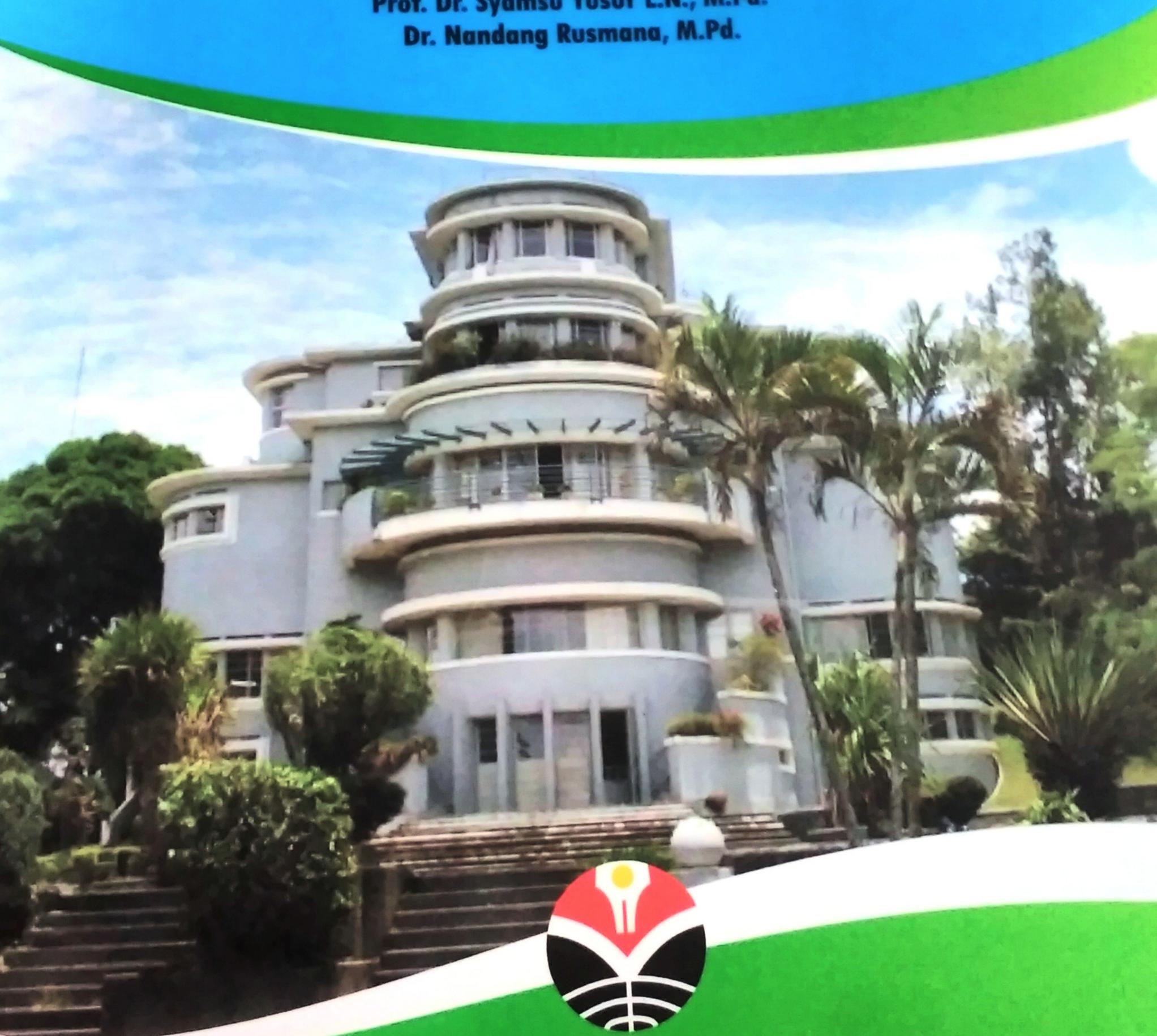


PROCEEDINGS OF THE INTERNATIONAL SEMINAR AND WORKSHOP ON GUIDANCE AND COUNSELING

The Current Issues and Trends of Guidance and Counseling
and Their Implications on The Standardization of Counselor Education

Editor:

**Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N., M.Pd.
Dr. Nandang Rusmana, M.Pd.**



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

PENGEMBANGAN PANDUAN PELATIHAN KETERAMPILAN COPING ADAPTIF SISWA SMP

Laily Tiarani S.Psi. M.Pd¹, Khairul Bariyyah M.Pd²

lailytiarani@gmail.com, kh.bariyyah@gmail.com

^{1,2}Universitas Kanjuruhan Malang

ABSTRACT

Inability of teenagers to control emotion in facing pressure, stress and social demand in the adolescence has caused many social issues. Adaptive coping skill is any effort, both mental and behavior, to control, tolerate, decrease, or minimize situation or incident full of pressure. One of the efforts to improve adaptive coping skill of students is by making manual of adaptive coping skill. The manual developed was adapted from the procedure proposed by Borg & Gall in three stages, namely preliminary study, development, and try out. Preliminary study stage covers need assessment and literary study. Development stage produces manual draft of adaptive coping skill. And try out stage contains three stages namely limited field trial, wider field trial, and final field trial. The result of limited field trial and users showed that manual of adaptive coping skill was effectively tested since it has met the criteria of acceptance. The final field trial was conducted using Single Subject Research (SSR), A-B-A design with 6 subjects. Based on the result of research, the improvement varied in every skill indicator with the percentage of the improvement 6.88% for problem solving skill, 28.23% for support seeking strategy skill, 22.05% for avoidance skill, and 13.89% for externalizing skill. Overall, the result of research revealed that role playing can improve adaptive coping skill of students. Therefore, training manual of adaptive coping skill of junior high school students was effectively tested to improve adaptive coping skill of students

Kata kunci: Panduan Pelatihan, Keterampilan *Coping* Adaptif, Siswa SMP

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada rentang usia remaja awal yang dimulai dari usia 12-15 tahun. Masa remaja ini dikenal dengan masa yang penuh dengan badai dan tekanan atau *strom and stress* karena banyaknya goncangan-goncangan dan perubahan yang cukup radikal dari masa sebelumnya (Santrock, 2004; Hurlock, 1994). Dalam beberapa penelitian telah banyak bukti di seluruh dunia bahwa peristiwa kehidupan yang penuh stres selama masa remaja dapat menyebabkan depresi (Byrne & Mazanov, 2007; Deardorff & Sandler, 2003; Lazaratou & Soldatos, 2010).

Pada masa remaja ini sering terjadi ketegangan emosi yang meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar hormon. Selain perubahan fisik dan kelenjar hormon, ketegangan emosi ini juga diakibatkan oleh kecenderungan remaja dalam memandang kehidupan menurut apa yang mereka inginkan bukan sebagaimana adanya. Semakin tidak realistik maka semakin mudah remaja mengalami masalah emosi seperti marah, benci, dan emosi negatif lainnya (Hurlock, 2004). Pendapat ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Adi Atmoko (2008) yang menemukan bahwa siswa yang memiliki kecerdasan diatas

rata-rata tetapi berprestasi rendah disebabkan oleh emosi negatif (bosan, tidak senang, takut, cemas, bingung) yang mereka rasakan.

Berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh dengan emosi negatif dapat dikatakan sebagai *coping* adaptif. Dengan perkataan lain, *coping* adaptif merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menanggapi dan menguasai situasi emosi yang tidak menyenangkan yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Lazarus, 1999).

Beberapa macam strategi *coping* berhasil diidentifikasi oleh beberapa ahli antara lain: *Task focused coping* yang meliputi tindakan yang diarahkan untuk mengatasi penyebab stress diantaranya adalah mencari solusi masalah, perencanaan tindakan dan kontrol emosi; *emotion-focused coping* yang meliputi usaha-usaha untuk memperbaiki emosi yang negatif seperti mencari dukungan sosial, pengungkapan emosi; *avoidance coping* yang meliputi mencari selingan, penyangkalan, penekanan emosi; dan *passive emotioni* secara umum seringkali digunakan oleh individu yang kurang memiliki pengalaman dalam melakukan coping contohnya tidak melakukan apapun, menyalahkan diri sendiri (Lazarus, 1999).

Penggunaan strategi *coping* dipercaya dapat dipertajam dengan kemampuan menilai situasi sebagai situasi yang menantang atau tidak dapat dikontrol tergantung pada sumber dan kemampuan mereka (Folkman 2000).

Penelitian yang dilakukan oleh Mikolajczka dkk (2008) menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi memiliki strategi-strategi yang lebih adaptif bukan hanya dalam mengelola stress tetapi juga dapat mengelola emosi yang negatif (marah, sedih, iri, dan cemburu) dan juga emosi positif (kebahagiaan).

Pada masa remaja, siswa sering kali mengalami mudah marah, mudah tersinggung, dan emosinya cenderung meledak (menggerutu, bersuara keras mengeritik), tidak berusaha mengendalikan perasaannya, dan tidak punya keperihatinan. Akibat dari semua itu, remaja seringkali anak mengalihkan perhatiannya pada hal-hal lain. Seperti halnya dilakukan oleh para remaja - pemuda terdidik (pelajar) yang menunjukkan keberingasannya yang terakumulasi dalam tawuran massal, pembajakan kendaraan umum, perampokan, pemerkosaan, penjambretan, penculikan, pencurian, membakar, mengumpat, menghujat, dan bahkan membunuh maupun bunuh diri, sebagaimana kita lihat diberbagai media massa terutama di televisi.

Kegagalan remaja dalam melakukan keterampilan *coping* adaptif akan berpengaruh terhadap fungsinya sebagai pelajar. Goleman (2001) menyatakan bahwa masalah emosi akan mempengaruhi konsentrasi belajar siswa, kurang memberi perhatian terhadap guru, kurang memberi perhatian pada tugas atau pekerjaan rumah. Selain itu menurut Hymel dan Ford (2003) masalah emosional juga akan menghambat penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya.

Beberapa masalah ketidakmampuan melakukan coping adaptif memberikan isyarat bahwa pentingnya pengenalan peranan aspek-aspek emosi pada siswa sejak dini. Triplett (2004) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa emosi senang dan bangga membuat siswa menginterpretasikan pengalaman belajar sebagai pengalaman yang menguntungkan secara personal, memberikan kontribusi terhadap kesempatan memilih, partisipasi kegiatan secara personal, keaktifan dalam pembelajaran dan keberhasilan siswa. Sebaliknya, perasaan marah dan frustrasi yang muncul bersamaan dengan kesulitan belajar menyebabkan siswa menginterpretasi situasi pembelajaran sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan dan menganggap bahwa orang lain sebagai pihak yang bertanggung jawab atas kegagalan yang ia alami.

Bimbingan dan konseling sebagai salah satu komponen pendidikan di sekolah mempunyai tujuan membantu pencapaian tugas perkembangan siswa, pengembangan potensi dan pengentasan masalah siswa melalui aspek pribadi-sosial, belajar (akademik) dan karir (ABKIN, 2007). Salah satu aspek perkembangan yang sangat perlu dicapai siswa adalah aspek kematangan emosi. Dalam standar kompetensi kemandirian peserta didik dalam aspek perkembangan kematangan emosi yang harus dicapai siswa terdiri dari : (1) mengenal perasaan diri dan orang lain, (2) mengenal cara-cara mengekspresikan perasaan secara wajar, (3) memahami keragaman ekspresi perasaan diri dan orang lain, (4) mengekspresikan perasaan atas dasar pertimbangan kontekstual (ABKIN, 2007).

Konselor sebagai pelaksana bimbingan dan konseling di sekolah dituntut memiliki kompetensi dalam melaksanakan bimbingan dan konseling komprehensif yaitu kompetensi akademik dan kompetensi profesional. Dalam kompetensi akademik, yang harus dimiliki oleh konselor adalah menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling yang memandirikan. Kompetensi ini terdiri dari merancang, mengimplikasikan dan nilai rogram bimbingan dan konseling. Salah satu program yang dapat dirancang adalah pelatihan keterampilan *coping* adaptif. Program ini akan membantu siswa dalam mencapai aspek kematangan emosi.

Pelatihan keterampilan *coping* adaptif bagi siswa merupakan salah satu wujud pemberian layanan bimbingan pribadi sosial. Agar pelayanan bimbingan pribadi social dalam

bentuk pelatihan keterampilan *coping* adaptif dapat dilakukan secara maksimal oleh konselor, diperlukan fasilitas untuk mendukung kegiatan tersebut. Salah satu fasilitas tersebut adalah buku panduan tentang pelatihan keterampilan *coping* adaptif yang memiliki kriteria kelayakan, kegunaan, ketepatan dan kepatutan. Dari hasil pengamatan yang dilakukan di beberapa SMP di Kota Malang, panduan pelatihan keterampilan *coping* adaptif belum tersedia. Oleh karena itu, perlu dikembangkan sebuah panduan pelatihan keterampilan *coping* adaptif yang memiliki kriteria kelayakan, kegunaan, ketepatan dan kepatutan.

Sebagai studi awal dalam pengembangan panduan pelatihan keterampilan *coping* adaptif, diberikan *need assessment* berupa angket penilaian kebutuhan kepada siswa-siswa pada beberapa SMP di Kota Malang dan wawancara dengan beberapa konselor di Kota Malang. *Need assessment* ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebutuhan keterampilan *coping* adaptif siswa. Hasil penyebaran angket penilaian kebutuhan menunjukkan bahwa 65% siswa membutuhkan bimbingan pribadi sosial dan 87 % membutuhkan bimbingan terkait dengan keterampilan *coping* adaptif

Hasil wawancara dengan beberapa konselor di Kota Malang, diperoleh informasi bahwa siswa selama ini belum memiliki keterampilan *coping* adaptif. Selain itu konselor belum pernah mengadakan pelatihan keterampilan *coping* adaptif. Hal ini disebabkan karena belum adanya panduan dan materi tentang keterampilan *coping* adaptif. Oleh karena itu, maka perlu dikembangkan Pengembangan Panduan Pelatihan Keterampilan *Coping* Adaptif untuk Siswa SMP.

Panduan pelatihan keterampilan *coping* adaptif yang akan dikembangkan merupakan buku pedoman bagi konselor sekolah dalam membantu siswa mengembangkan pengetahuan dan melatih keterampilan *coping* adaptif. Pengetahuan dan keterampilan tersebut akan dapat menjadi bekal bagi siswa bila suatu saat siswa mengalami problem emosi dalam kehidupan sehari-hari. Karena itu, panduan pelatihan keterampilan *coping* adaptif yang dikembangkan peneliti, selain berfungsi sebagai preventif yaitu mencegah agar siswa tidak mengalami gangguan emosi yang sangat serius, tidak menutup kemungkinan panduan pelatihan keterampilan *coping* adaptif ini berfungsi kuratif dan development bagi siswa yang tidak mampu dalam menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh dengan emosi negatif.

METODOLOGI

Prosedur atau strategi pengembangan yang digunakan dalam penelitian pengembangan Panduan Pelatihan Keterampilan *Coping* Adaptif adalah kombinasi dari Borg & Gall (1983) dan Dick & Carey (1990) yang dikemas dalam tiga tahapan yaitu tahap studi pendahuluan, tahap pengembangan dan tahap uji coba.

Tahap studi pendahuluan, meliputi asesmen kebutuhan dan studi literatur. asesmen kebutuhan bertujuan mengidentifikasi perlunya Pelatihan Keterampilan *Coping* Adaptif bagi siswa SMP. Instrumen yang digunakan untuk *need assessment* adalah lembar wawancara dan lembar observasi. Setelah data dikumpulkan selanjutnya dianalisa. Dan dari hasil analisis *need assessment* ini dijadikan dasar pengembangan Panduan Pelatihan Keterampilan *Coping* Adaptif. Sedangkan studi literatur kegiatan yang dilakukan adalah mengkaji secara teoritis tentang Keterampilan *Coping* Adaptif dan peranan bimbingan konseling dalam meningkatkan Keterampilan *Coping* Adaptif siswa di sekolah

Tahap pengembangan menghasilkan draf panduan pelatihan keterampilan *coping* adaptif. Secara garis besar langkah penyusunan buku panduan konselor ini meliputi: (1) menyusun panduan berupa rasional penyusunan buku Panduan Pelatihan Keterampilan *Coping* Adaptif (2) merumuskan tujuan umum dan tujuan khusus, (3) menyusun petunjuk umum pelaksanaan pelatihan, dan (4) menyusun petunjuk khusus dan prosedur rinci pelatihan.

Tahap uji coba terdiri dari uji ahli dan uji lapangan awal. Penilai ahli diberikan kepada konselor yang bergelar master dengan yang memiliki pengalaman di atas 5 tahun sebagai konselor. Data yang diperoleh dari penilai tersebut bersifat kuantitatif dan kualitatif. Pemerolehan data kuantitatif dijamin dengan menggunakan angket penilaian yang diberikan kepada ahli, sedangkan data kualitatif berupa komentar, kritik, saran perbaikan yang diperoleh dari hasil diskusi dengan ahli. Data tersebut digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk merevisi panduan *coping* adaptif sebelum diujicobakan kepada siswa. Pada tahap uji lapangan awal data diperoleh melalui pelaksanaan Pelatihan keterampilan *coping* adaptif kepada subjek yang terpilih dalam hal ini siswa sebanyak 6 orang siswa. Uji pelaksanaan lapangan dilakukan dengan pendekatan *Single Subject Research* (SSR) desain A-B-A.

HASIL

Penjaringan subjek penelitian

Kegiatan tahap awal mencakup dua hal yaitu *need assessment* dan penjaringan subjek penelitian. *Need assessment* bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang perlu tidaknya Pelatihan Keterampilan *Coping* Adaptif. Kegiatan ini dilakukan melalui wawancara dengan beberapa orang konselor. Hasil konsultasi dan wawancara dengan konselor menyatakan bahwa

kegiatan tersebut sangat perlu dan bermanfaat bagi siswa. Setelah kegiatan tersebut terlaksana selanjutnya melakukan penjarangan terhadap siswa yang akan dijadikan sebagai subjek. Penjarangan subjek dilakukan berdasarkan hasil pengisian *chek list*, laporan dari konselor dan rekomendasi wali kelas.

Draf panduan pelatihan

Panduan yang dikembangkan berupa buku panduan untuk konselor merupakan uraian petunjuk umum dan khusus yang menggambarkan seluruh tahapan pelaksanaan komponen-komponen Panduan Pelatihan keterampilan *coping* adaptif. Buku panduan ini terdiri dari panduan umum dan panduan khusus yang dikembangkan dengan menggunakan teknik coping adaptif yang dikembangkan oleh Saarni (1999) yaitu: *problem-solving strategy*, *support seeking strategy*, *distancing or avoidance strategy*, *internalizing strategy* dan *externalizing strategy*.

Penilaian ahli.

Data yang diperoleh dari penilai tersebut bersifat kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif didapatkan dari hasil pengisian skala penilaian akseptabilitas panduan pelatihan Keterampilan *Coping* Adaptif, sedangkan data kualitatif berupa komentar, kritik, saran perbaikan yang diperoleh dari hasil diskusi dengan ahli. Berdasarkan hasil penilaian ahli panduan Pelatihan Keterampilan *Coping* Adaptif secara teoritik panduan ini cukup baik dan memenuhi kriteria aspek kegunaan, ketepatan, kelayakan dan kemenarikan namun perlu ada revisi yang perlu dilakukan seperti (1) memperbaiki kesalahan ketik, (2) mengganti kata istilah dengan kata yang tepat (3) menyederhanakan kalimat-kalimat yang panjang. Dengan melakukan revisi diharapkan panduan menjadi tampak lebih sederhana, jelas dan operasional sehingga lebih mudah digunakan oleh para pemakai. Atas dasar masukan dari Ahli, revisi dilakukan pada pengubahan format agar lebih menarik, teknik penulisan yang lebih sederhana dan operasional dan dilakukan perbaikan atas kesalahan pengetikan dan kalimat.

Uji pelaksanaan lapangan awal.

Subyek penelitian ini adalah siswa SMP yang menunjukkan adanya gejala-gejala masalah emosi dan memiliki keterampilan *coping* adaptif yang rendah yaitu sebanyak 6 siswa. Subyek penelitian diperoleh berdasarkan skor rubrik penilaian keterampilan *coping* adaptif, wawancara dan observasi. Jumlah subyek siswa yang dijadikan yang dijadikan sasaran penelitian ini bergantung pada penemuan pengukuran selama masa *baseline*..

Secara individu, subyek penelitian 2 memiliki persentase kenaikan perubahan keterampilan *coping* adaptif terbesar apabila dibandingkan dengan subyek penelitian yang lainnya. Persentase kenaikan perubahan keterampilan *coping* adaptif subyek penelitian 2, diikuti oleh

subyek penelitian 1, subyek penelitian 4, subyek penelitian 3, subyek penelitian 5 dan subyek penelitian 6.

Berdasarkan hasil penelitian juga tampak peningkatan tampak bervariasi pada setiap indikator keterampilan dengan rata-rata persentase peningkatan sebesar 6,88 % untuk keterampilan *problem solving*, 28,23% untuk keterampilan *support seeking strategy*, 22,05% untuk keterampilan *avoidance* serta 13,89% untuk keterampilan *externalizing*. Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan ini dapat meningkatkan keterampilan *coping* adaptif siswa. Dengan demikian, panduan pelatihan keterampilan *coping* adaptif siswa SMP teruji efektif untuk meningkatkan keterampilan *coping* adaptif siswa.

DISKUSI

Keterampilan *coping* adaptif merupakan keterampilan adalah keterampilan siswa dalam menguasai atau mengatasi emosi – emosi yang negatif. Dalam penelitian ini model pelatihan yang akan digunakan merupakan teknik-teknik dari keterampilan-keterampilan *coping* adaptif yang dikembangkan oleh Saarni (2006) yaitu: *Problem-solving strategy*, *Support-seeking strategies*, *Avoidance strategy* dan *Externalizing strategy* (melepaskan emosi negatif).

Berdasarkan dari hasil penelitian diperoleh data bahwa keterampilan *suport seeking strategies* merupakan keterampilan yang memiliki persentase kenaikan perubahan keterampilan *coping* adaptif terbesar apabila dibandingkan keterampilan lainnya yaitu sebesar 28,23%, yang diikuti oleh keterampilan *support seeking strategies*, sebesar 26,88%, keterampilan *avoidance* memiliki persentase kenaikan sebesar 22,05% dan yang terakhir adalah keterampilan *externalizing* sebesar 13,89%.

Peningkatan keterampilan *coping* adaptif pada fase *treatment* memiliki makna bahwa teknik pelatihan terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan strategi *coping* subyek, peningkatan keterampilan *coping* adaptif juga berlangsung konsisten dan stabil selama fase *treatment*.

Peningkatan yang tidak seragam pada masing-masing subyek dikarenakan juga tidak terlepas dari beberapa faktor yang menjungannya, seperti; kondisi emosi siswa yang dilatih, pelatihnya, serta situasi dan kondisi saat pelatihan dilaksanakan. Sebagaimana yang dikemukakan Calhoun (1995), faktor-faktor yang mempengaruhi proses pengembangan perilaku manusia adalah diri dan lingkungan. Lingkungan ini bisa berupa konselor, siswa, teman, serta orang tua siswa ikut bertanggung jawab dalam pembinaan aspek pribadi-sosial siswa.

Dengan proses belajar, seseorang menjadi lebih berkualitas dalam menghadapi suatu stimulus emosi (negatif). Individu tidak lagi bereaksi secara spontan bertindak emosional, tetapi sebelum bertindak, telah melakukan analisis tentang hakikat makna stimulus yang dihadapi, penyebab, dan pertimbangan relevan lainnya sehingga respon, atau tindakan lebih terencana, terkendali dan adaptif. Dalam keadaan ini, Lazarus (1991) mengatakan bahwa seseorang itu dapat melakukan *coping* secara lebih efektif atas stimulus atau tantangan emosional yang dihadapi daripada tindakan yang dilakukan secara spontan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa: a) Penelitian pengembangan ini menghasilkan buku panduan pelatihan keterampilan *coping* adaptif yang terdiri dari panduan umum dan panduan khusus. Buku Panduan Pelatihan keterampilan *coping* adaptif terdiri dari empat penggalan yaitu konsep dasar pelatihan keterampilan *coping* adaptif yang meliputi: *problem-solving strategy*, *support seeking strategy*, *distancing or avoidance strategy*, *internalizing strategy* dan *externalizing strategy*. 2) skenario kegiatan pelatihan, 3) kegiatan refleksi, dan 4) kegiatan evaluasi. b). Prototipe panduan pelatihan keterampilan *coping* adaptif yang telah diuji melalui kajian teoritik pada tahap pengembangan yang dilanjutkan dengan evaluasi formatif dalam kegiatan pasca pengembangan. c) Hasil penilaian uji ahli memenuhi kriteria aspek kegunaan, ketepatan, kelayakan dan kemenarikan d) Berdasarkan hasil uji pelaksanaan lapangan awal menunjukkan bahwa pelatihan ini dapat meningkatkan keterampilan *coping* adaptif siswa. Dengan demikian, panduan pelatihan keterampilan *coping* adaptif siswa SMP teruji efektif untuk meningkatkan keterampilan *coping* adaptif siswa.

Disarankan panduan pelatihan Keterampilan *Coping* Adaptif ini di uji coba dalam lapangan dan diuji coba keefektifannya pada siswa yang memiliki ciri Keterampilan *Coping* Adaptif rendah di setting yang berbeda dengan jumlah siswa yang lebih banyak. Panduan pelatihan Keterampilan *Coping* Adaptif ini bagaimanapun masih merupakan hal baru baik bagi pengembang maupun bagi konselor yang selama ini melaksanakan layanan bimbingan konseling secara konvensional. Untuk itu disarankan agar panduan pelatihan Keterampilan *Coping* Adaptif ini didiseminasi kepada para konselor dan stakeholder lainnya. Hal ini dimaksudkan untuk memperoleh masukan tentang reliabilitas metode, isi, dan kemenarikan panduan dan validitas eksternal dari panduan pelatihan Keterampilan *Coping* Adaptif dalam memecahkan masalah berkaitan dengan Keterampilan *Coping* Adaptif. Deseminasi juga dapat menghasilkan informasi tentang kekurangan dan kelemahan panduan pelatihan Keterampilan

Coping Adaptif ini berkaitan dengan sistem dan fasilitas yang ada di sekolah dalam setting berbeda sehingga bias dirumuskan langkah kebijakan untuk memperbaiki kelemahan yang teridentifikasi.

DAFTAR RUJUKAN

- ABKIN. 2007. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta : Depdiknas.
- Atmoko, A. .2008. *Model Tindakan Guru Menanggapi Perilaku Emosional Siswa dalam pembelajaran Sekolah Dasar di Kota Malang*. Disertasi tidak di terbitkan. Malang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Borg, W.R. and Gall, M.D. 1983. *Education Research*. Longman Inc. 95 Street, White Plains.
- Byrne, D. G., Davenport, S. C., & Mazanov, J. 2007. Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30, 393–416.
- Calhoun, J.F & Acocella, J.R, 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Ed.3. Penerjemah : R.S Satmoko. Semarang Press. IKIP Semarang
- Deardorff, J., Gonzales, N. A., & Sandler, I. N. 2003. Control beliefs as a mediator of the relationship between stress and depressive symptoms among inner city adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31, 205–217.
- Dick, W. & Caarey, L. 1990. *The Systematic Design of Instruction* (3 ed).Illinois: Scott, Foresman and Company.
- Folkman , S., & Moskowitz, J. T. 2000. Positive affect and the other side of coping. *The American Psychologist*
- Hurlock, E.B. 2004. *Psikologi Perkembangan Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hymel & Ford. 2003. *School Completion and Academic Success: The Impact Of Early Social-Emotional Competence*. Encyclopedia on Early Childhood Development.(<http://www.statcan/freepub.pdf>. diakses pada tanggal 16 Juli 2014).
- Lazaratou, H., Dikeos, D., Anagnostopoulos, D., & Soldatos, C. (2010). Depressive symptomatology in high school students: The role of age, gender and academic pressure. *Community Mental Health Journal*, 46(3), 289–295.
- Lazarus, R.S. 1999. *Stress and Emotion: A new synthesis*. New York; Springer
- Saarni, C. 1999. *The Development of Emotional Competence*. New York: The Guildford Press

_____. 2006 *A Skill Based Model Of Emotional Competence: A Development Perspective*.

Santrock, J. 2004. *Adolescence, Eleventh Edition*. Alih Bahasa Benedictine Widyasinta. 2007. Jakarta: PT Erlangga.