

Pengaruh *Cooperative Learning* terhadap Resiliensi Akademik Remaja

Anastasia Laura¹

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra, Surabaya

Andrea Dean Nugroho

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra, Surabaya

Angelina Arum Wulandari

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra, Surabaya

Arya Brillianto

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra, Surabaya

Daniel Thaddeus Budiman

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra, Surabaya

Abstract: Due to experiencing the storm and stress phase, adolescents may feel depressed over academic problems and be prone to stress, depression, and even suicide. Academic resilience is a person's ability to maintain academic achievements even under the presence of academic pressure. The aim of this research was to discover the effectiveness of cooperative learning method to increase academic resilience in adolescents' learning process. This research used a quasi-experiment method with one-group pretest- posttest design. Purposive sampling was used as the participant sampling technique. The participants are 14 adolescents at the age of 12 to 17 years old who are under the management of WVI (World Vision Indonesia). ARS-30 scale (Academic Resilience Scale) was used to collect participants' academic resilience data. The result of this research showed that cooperative learning method is not significant to increase academic resilience with $p=0,475$ ($p>0,05$).

Keywords: academic resilience, adolescents, cooperative learning, depression, suicide

Abstrak: Remaja yang sedang berada dalam fase *storm and stress* dapat memunculkan rasa tertekan ketika dihadapkan dengan permasalahan akademik sehingga rentan untuk mengalami stress, depresi, ataupun bunuh diri. Resiliensi akademik merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mempertahankan diri dalam menghadapi tekanan maupun permasalahan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode *cooperative learning* pada pembelajaran remaja dalam meningkatkan resiliensi akademik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah *quasi-experiment (one-group pretest-posttest design)* dengan *purposive sampling* dalam pemilihan partisipan. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 14 orang remaja, usia 12-17 tahun yang berada dibawah naungan WVI (Wahana Visi Indonesia). Dalam penelitian ini, pengambilan data dilakukan menggunakan skala resiliensi akademik ARS-30 (*Academic Resilience Scale*). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa metode *cooperative learning* tidak signifikan dalam meningkatkan resiliensi akademik dengan hasil $p=0,475$ ($p>0,05$).

Kata kunci: bunuh diri, depresi, pembelajaran kooperatif, remaja, resiliensi akademik

¹ **Korespondensi:** Anastasia Laura. Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya, UC Town, Citraland, Surabaya, 60219.
Email: anastasialaura09@gmail.com

Pendidikan merupakan hal yang penting, terutama bagi remaja. Pendidikan merupakan kegiatan terarah yang dilakukan untuk melaksanakan proses pembelajaran demi mengembangkan potensi peserta didik sesuai dengan kebutuhan di masyarakat (Alfie & Sanjaya, 2019). Remaja yang berada pada masa transisi sedang dihadapkan pada dunia yang lebih luas (Alwis & Kurniawan, 2018). Dengan perkembangan sistem pembelajaran, remaja justru dihadapkan pada berbagai tantangan dan hambatan. Apabila remaja tidak dapat menanganinya dengan baik maka mereka dapat merasa tertekan bahkan hingga berujung dapat menyebabkan mereka merasa tertekan bahkan yang terparah dapat berujung depresi (Marcus, Yasamy, Ommeren, Chisholm, & Saxena, 2012).

Berdasarkan hasil temuan Rachmawati (2020) diketahui bahwa persentase depresi pada remaja usia 15 hingga 24 tahun sebesar 6.2%, salah satu penyebabnya adalah pada bidang akademik. Peneliti juga menemukan sejumlah kasus dari tahun ke tahun mengenai tekanan yang dialami remaja hingga berakibat pada terjadinya bunuh diri. Seperti pada tiga kasus bunuh diri yang terjadi pada tahun 2017 hingga 2020 yang dilakukan oleh remaja diakibatkan tekanan orang tua untuk nilai yang bagus, ketidaksiapan mengikuti ujian, serta tekanan selama pembelajaran secara daring (Surakarta & Wismabrata, 2017; Supriyatna, 2020).

Resiliensi akademik adalah keadaan ketika seseorang memiliki kemampuan untuk tetap mempertahankan pencapaian dalam kegiatan belajar walaupun dihadapkan pada kondisi yang sulit (Cassidy, 2016). Terdapat hubungan positif antara resiliensi akademik dan pencapaian akademik. Wang dan Gordon (1994) dan Fallon (2010) menyatakan bahwa siswa yang memiliki resiliensi akademik memiliki peluang keberhasilan yang lebih tinggi di sekolah karena mereka dapat mempertahankan motivasi dan performa

akademik bahkan pada saat kondisi stress atau konflik yang berpotensi memunculkan dampak fatal.

Menurut Henderson dan Milstein (2003) anak yang memiliki resiliensi cenderung memiliki tujuan-tujuan yang lebih spesifik dan dorongan motivasi untuk berprestasi di sekolah maupun lingkungannya. Remaja yang memiliki resiliensi digambarkan sebagai individu yang memiliki kemampuan secara sosial, dan keterampilan dalam pemecahan masalah, berpikir kritis, inisiatif dan kesadaran akan tujuan positifnya untuk masa depan (Benard, 1991). Dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki resiliensi tinggi akan cenderung menunjukkan performa kemampuan akademik yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang memiliki resiliensi rendah (Jew, Green, & Kroger, 1999).

Pada masa transisi, remaja sedang berada pada fase *storm and stress* (Hall dalam Santrock, 2007). Hidayati dan Farid (2016) menyatakan fase *storm and stress* sebagai masa ketidaknyamanan serta rasa cemas yang terjadi pada diri remaja dikarenakan perubahan sosial, fisik, dan emosional dalam dirinya. Tidak jarang dikarenakan banyaknya waktu yang dihabiskan remaja di sekolah, menimbulkan adanya tekanan akademik. Remaja yang tidak dapat menghadapi tekanan akan terancam mengalami berbagai masalah dalam pembelajarannya.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [KEMENKES] (2020) menyatakan bahwa permasalahan dalam pelajaran sekolah menjadi salah satu penyebab stress pada remaja. Apabila remaja tersebut tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi stress tersebut akan timbul berbagai macam dampak buruk. Ketika remaja tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan dari sekolah, sering kali mereka akan mengalami stress akademik yang dapat menimbulkan gejala stress fisik dan

mental, seperti perasaan sedih, gangguan tidur, gangguan pencernaan hingga yang terparah bunuh diri (Asnayanti, Kumaat & Wowiling, 2013).

Berdasarkan banyaknya fenomena bunuh diri yang terjadi pada remaja akibat adanya tekanan akademik, peneliti akan melakukan penelitian mengenai resiliensi akademik remaja usia 12-17 tahun. Remaja tidak seharusnya berlarut dalam tekanan akibat tuntutan akademik, sebaliknya mereka diharapkan mampu merefleksikan diri dan kembali memperbaiki serta mengembangkan diri. Ketidakmampuan remaja dalam mengatasi tekanan menunjukkan tidak adanya resiliensi atau ketangguhan dalam diri remaja tersebut (Ambarwati & Pihasnawati, 2017).

Berdasarkan penelitian Ahmadi, Zainalipour, dan Rahmani (2013) ditemukan bahwa resiliensi akademik memiliki hubungan yang positif dengan prestasi akademik siswa. Tidak adanya resiliensi akademik pada siswa tidak hanya berdampak pada performa akademik yang memburuk, namun juga pada keadaan psikologis yang semakin rendah. Hu, Zhang, dan Wang (2015) menyatakan bahwa resiliensi berkorelasi negatif dengan kesehatan mental yang buruk, seperti depresi. Alhasil, kesehatan mental yang rendah tersebut dapat memicu tindakan impulsif seperti bunuh diri. Hal ini mengindikasikan bahwa penting bagi siswa untuk memiliki resiliensi akademik guna mencapai prestasi akademik.

Penelitian dari Frisby, Hosek, dan Beck (2020) mengenai kaitan pengajar dan hubungan teman sebaya terhadap resiliensi akademik, dan Sari dan Indrawati (2016) mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik, membahas bahwa untuk mencapai resiliensi akademik, mahasiswa membutuhkan adanya dukungan eksternal, salah satunya dari teman sebaya, untuk meningkatkan resiliensi akademik. Kedua penelitian tersebut adalah penelitian uji

korelasi mengenai resiliensi akademik pada tingkat mahasiswa dan peneliti menemukan bahwa pelatihan mengenai resiliensi akademik masih jarang ditemui. Selain itu subjek penelitian yang umumnya mahasiswa membuat penelitian ini menjadi penting karena saat seorang remaja tidak memiliki ketahanan dalam menghadapi permasalahan / tekanan yang dimilikinya, maka diduga pada tahapan perkembangan selanjutnya individu tersebut tidak bisa menghadapi tantangan yang ada (Sari & Indrawati, 2016). Oleh karena itu penting untuk meningkatkan resiliensi akademik remaja. Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi akademik adalah *cooperative learning*.

Cooperative learning atau pembelajaran kooperatif adalah salah satu bentuk metode pembelajaran yang dirancang agar pelajar dapat bekerja sama mencapai tujuan belajar dengan bentuk kelompok kecil (Berns & Erickson, 2001). Pelaksanaan metode ini dilakukan dengan beberapa ketentuan, seperti individu bekerja dalam kelompok kooperatif untuk mempelajari materi, kelompok dibentuk berdasarkan tingkat kemampuan dari rendah hingga tinggi dan terdiri dari jenis kelamin, suku, dan budaya yang berbeda, sistem penilaian dan *reward* diberikan dalam bentuk kelompok (Arends, 1997). Sehingga dengan menggunakan metode ini, siswa akan bekerja sama dengan siswa yang berlatar belakang serta kemampuan berbeda-beda (Slavin, 2005). Perbedaan membantu siswa saling bertukar pikiran dengan sudut pandang mereka yang berbeda-beda. Sehingga pengetahuan dan kemampuan masing-masing siswa dapat meningkat.

Saat ini, segala pembelajaran remaja di sekolah formal menggunakan kurikulum 2013 (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan [KEMENDIKBUD], 2014). Pada kurikulum ini, buku beserta aktivitas belajar menitikberatkan pada *activity based learning* dibandingkan hanya membaca dan mendengarkan guru

menerangkan. Salah satu bentuk dari *activity based learning* adalah *cooperative learning*. Benard (2017) menyatakan bahwa melalui *cooperative learning*, siswa dapat mengembangkan sifat-sifat resiliensi.

Ramadhana (2019) mengatakan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya merupakan salah satu faktor penunjang resiliensi akademik remaja. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Santrock (2003) bahwa peran teman sebaya penting bagi remaja karena waktu yang mereka habiskan bersama lebih banyak dibandingkan dengan orang lain, seperti orangtua dan guru. Ekasari dan Yuliyana (2012) menyatakan bahwa dengan adanya dukungan dari teman sebaya, remaja akan merasa dihargai dan menumbuhkan efikasi diri. Dapat disimpulkan bahwa *cooperative learning* sendiri merupakan suatu metode pembelajaran yang dapat memfasilitasi remaja untuk memperoleh dukungan teman sebaya yang diperlukannya guna meningkatkan resiliensi akademik.

Oleh karena itu dalam penelitian yang berjudul 'Pengaruh Cooperative Learning Terhadap Resiliensi Akademik Remaja 12-17 Tahun'. Peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui efektivitas *cooperative learning* dalam meningkatkan resiliensi akademik pada remaja rentang usia 12-17 tahun. Peneliti menduga bahwa dengan menggunakan metode *cooperative learning* pada pembelajaran remaja akan mempengaruhi peningkatan resiliensi akademik yang dimiliki oleh individu.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experiment (one-group pretest- posttest design)*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan resiliensi akademik dengan metode *cooperative learning* dan variabel terikat yang diukur adalah resiliensi akademik. Dalam penelitian ini, tidak terdapat variabel sekunder yang dikontrol.

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini merupakan remaja dengan rentang usia 12-17 tahun yang sedang berada di bangku SMP hingga SMA. Teknik sampling yang akan dilakukan adalah dalam *purposive sampling*. Kriteria partisipan penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 12-17 tahun yang berada dalam naungan Wahana Visi Indonesia (WVI).

Sebelum memulai pelatihan, peneliti membagikan *informed consent* kepada pihak yang bersangkutan. Melalui *informed consent* ini, orang tua memberikan izin kepada peneliti untuk memberi pelatihan kepada para remaja. Setelah memperoleh persetujuan, peneliti membuat *group* Whatsapp untuk dapat berkomunikasi dengan remaja.

Guna mengetahui tingkat resiliensi akademik subjek, dilakukan *pretest*. *Pretest* akan dilakukan secara daring menggunakan Google Form. Hasil yang didapatkan akan digunakan peneliti untuk membagi 14 subjek ke dalam 3 kelompok kecil yang masing-masing beranggotakan 4-5 subjek secara acak dan merata, dengan memastikan setiap kelompok memiliki rata-rata resiliensi akademik yang sama.

Setiap minggunya, selama satu bulan, akan terdapat diskusi dalam grup Whatsapp besar (dengan peneliti) mengenai materi resiliensi akademik, sesi tanya jawab, *games* kecil, dan pemberian materi hari itu dalam bentuk video serta *handout*. Sesi Zoom sendiri akan dilangsungkan sebanyak tiga kali dan kegiatan yang dilakukan berupa pemberian materi singkat, diskusi bersama dalam kelompok, dan pengerjaan *project*.

Pada sesi terakhir, dilakukan *posttest* kepada subjek setelah mendapatkan intervensi untuk mengetahui efektivitas dari *cooperative learning* dalam meningkatkan resiliensi akademik.

Week	Tujuan	Deskripsi kegiatan	Tanggal Pelaksanaan	Durasi
Week 1	Subjek mengingat kembali keadaannya selama PJJ melalui pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh peneliti dan menuliskannya dalam refleksi.	Perkenalan, <i>game</i> , <i>pretest</i> , penjelasan rangkaian keseluruhan acara, sharing dari peserta, tugas 1 (<i>sharing</i> kondisi diri selama pembelajaran online), materi <i>unbreakable</i> (definisi dan faktor resiko resiliensi akademik), pembagian <i>handout unbreakable</i> (definisi dan faktor resiko resiliensi akademik), QnA, Tugas 1 (refleksi pengertian resiliensi akademik menurut diri dan faktor resiko diri), <i>closing</i> .	14/4/2021	1 x 60 Menit
Week 2	Subjek memahami materi faktor protektif dan upaya penanganan kemudian merefleksikan.	Pembukaan, <i>game</i> , penjelasan materi <i>incredible</i> (faktor protektif dan upaya penanganan resiliensi akademik), pembagian <i>handout incredible</i> (faktor protektif dan upaya penanganan resiliensi akademik), QnA, tugas 2(refleksi faktor protektif dan upaya penanganan).	21/4/2021	1 x 60 Menit
Week 3	Subjek melakukan <i>cooperative learning</i> dengan menyelesaikan studi kasus.	Pembukaan, kuis, tugas 3 (studi kasus), penutupan.	28/4/2021	1 x 60 Menit
Week 4	Subjek melakukan <i>sharing</i> antar kelompok untuk saling memotivasi untuk meningkatkan resiliensi akademik.	<i>Opening</i> , <i>ice breaking</i> , <i>sharing</i> peserta, <i>post test</i> , <i>awarding</i> peserta, <i>closing</i> , foto bersama.	5/5/2021	1 x 60 Menit

Penelitian menggunakan survei sebagai metode pengumpulan data dan skala sebagai alat pengumpulan data. Skala digunakan untuk mengukur tingkat resiliensi akademik subjek.

Penelitian ini menggunakan skala

Academic Resilience Scale (ARS-30) yang dikembangkan oleh Kumalasari, Luthfiyanni, & Grasiawaty, (2020). Skala tersebut terdiri dari 24 aitem pernyataan yang meliputi tiga faktornya, yaitu *perseverance* (10 aitem), *reflecting and adaptive help-seeking*, dan *negative affect*(8 aitem) and *emotional response* (6

aitem). Subjek akan menilai tingkat resiliensi akademiknya menggunakan skala *likert* dengan rentang penilaian 1, sangat tidak setuju, hingga 5, sangat setuju. Skala ini diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia.

Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan, ARS-30 memiliki *cronbach α* 0.891 (Kumalasari et al., 2020). Telah dipaparkan juga reliabilitas tiap faktor yang memiliki *cronbach α* yang berbeda-beda, yaitu faktor *perseverance* = .800, faktor *reflecting and adaptive help-seeking* = .881, dan faktor *emotional response* = .775. Kaplan dan Sacuzzo (2008) mengemukakan 0.7 merupakan batas minimal reliabilitas yang baik. Oleh karena itu ARS-30 dapat dikatakan reliabel.

Kumalasari et al. (2020) menguji validitas konvergen ARS30 menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan bantuan perangkat lunak JASP. Namun, ditemukan 6 aitem yang memiliki *factor loading* di bawah 0.5 sehingga tidak diikutsertakan pada skala final ARS30 milik Kumalasari et al. (2020).

Dalam penelitian ini, digunakan *paired t-test* untuk menguji hipotesis. Data hasil *pre-test* dan *post-test* akan diuji menggunakan *t-test* dengan bantuan perangkat lunak JASP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 5 remaja berusia 12 tahun (35.7%), 2 remaja berusia 13 tahun (14.3%), 1 remaja berusia 14 tahun (7.1%), 3 remaja berusia 15 tahun (21.4%), 2 remaja berusia 16 tahun (14.3%) dan 1 remaja berusia 17 tahun (7.1%) sehingga total partisipan yang didapat adalah 14 orang. Jenis kelamin partisipan dalam penelitian ini adalah 9 perempuan dan 5 laki-laki.

Berdasarkan hasil analisis, peneliti menemukan bahwa data tidak terdistribusi

normal dengan $p = 0.007$ sehingga hasil dari penelitian ini tidak dapat digeneralisasi. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa metode *cooperative learning* tidak dapat mempengaruhi peningkatan resiliensi akademik sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Hal ini terlihat dari nilai $p = 0.475$ ($p > 0.05$).

Peneliti berasumsi bahwa penyebab tidak diterimanya hipotesis ini akibat dari ketika pelaksanaan intervensi berupa *cooperative learning*, tidak tercapainya syarat dari pemenuhan implementasi *cooperative learning*. Johnson, Johnson, dan Smith (2006) menyatakan terdapat syarat yang perlu untuk dipenuhi agar *cooperative learning* dapat berjalan dengan baik. Pada pelatihan ini terdapat empat syarat yang tidak terpenuhi, yaitu tidak adanya ketergantungan positif (Rusman, 2010). Keadaan ini dapat dilihat dari tidak adanya usaha dalam menjalin kerjasama antar partisipan dan rasa saling membutuhkan untuk menyelesaikan tugas kelompok di sesi *breakout room*. Selanjutnya tidak ada tanggung jawab individu dalam kelompok (Sumartono & Sridevi, 2017), yang mana dibuktikan ketika terdapat sesi kelompok, individu tidak ada yang memiliki inisiatif untuk mengerjakan ataupun memulai interaksi. Ketiga adalah interaksi tatap muka yang tidak berjalan dengan baik, dibuktikan ketika sesi kelompok tidak ada yang memulai pembicaraan. Sebaliknya, pembicaraan hanya terjalin antara fasilitator dan partisipan. Syarat terakhir yang tidak terpenuhi adalah kemampuan sosial, partisipan menunjukkan ketidakmampuan sosial dengan sulit membangun interaksi bersama orang lain dalam pelatihan ini. Selain itu karena kondisi pelatihan dilakukan secara *online*, partisipan mendapatkan beberapa distraksi seperti terdapat beberapa partisipan yang berkumpul bersama sehingga kurang memperhatikan pelatihan, juga terdapat salah satu partisipan yang tertidur di pertengahan hingga akhir pelatihan.

Ketidaktifan dari partisipan ini diduga dari tidak adanya motivasi atau kebutuhan dari partisipan mengenai topik yang berikan yaitu resiliensi akademik.

Peneliti melakukan evaluasi reaksi dengan memberikan survei untuk mengetahui bagaimana respon partisipan setelah mengikuti pelatihan ini. Dari 14 partisipan yang mengikuti pelatihan, partisipan yang mengisi evaluasi reaksi berjumlah 9 orang. Hasil evaluasi reaksi yang dilakukan menunjukkan bahwa 88,9% mengatakan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami oleh partisipan sedangkan 11,1% mengatakan materi cukup dipahami. Kemudian 77,8% menyatakan bahwa cara penyampaian fasilitator sudah menarik, sedangkan 22,2% cukup menarik. Selanjutnya 88,9% partisipan menyatakan bahwa media penyampaian yang digunakan sudah menarik, 11,1% lain menyatakan cukup menarik. Dari 9 peserta yang mengisi evaluasi 88,9% mendapatkan Pengetahuan baru dan 11,1% mendapatkan cukup pengetahuan. Berdasarkan hasil evaluasi reaksi, didapatkan hasil bahwa mayoritas peserta merasa puas dengan pelaksanaan metode *cooperative learning* yang dilakukan.

Peneliti juga memperoleh data evaluasi reaksi dan evaluasi hasil. Evaluasi hasil dilakukan dengan memberikan quiz tentang materi yang dijelaskan selama pelatihan. Dari 14 partisipan yang mengikuti pelatihan, partisipan yang mengisi evaluasi hasil berjumlah 10 orang dan hasil yang didapatkan bahwa nilai rata-rata nya adalah 94. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun secara uji hipotesis resiliensi akademik mereka tidak meningkat, namun setelah mengikuti pelatihan ini partisipan memiliki pengetahuan yang baik mengenai topik resiliensi akademik. Hal ini sejalan dengan hasil temuan Wallace (2002) bahwa telah dibuktikan secara konsisten pengetahuan tidak berpengaruh dalam memprediksi perilaku. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa tingginya pengetahuan

tidak meningkatkan perilaku resiliensi akademik partisipan sehingga hipotesis tidak diterima.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa metode *cooperative learning* tidak memiliki pengaruh terhadap peningkatan resiliensi akademik. Keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah penerapan metode *cooperative learning* tidak dapat terlaksana dengan baik karena peserta tidak berpartisipasi secara aktif sehingga metode ini tidak dapat berjalan secara maksimal. Selain itu, peneliti menduga bahwa topik yang diambil yaitu resiliensi akademik ini kurang tepat diterapkan pada partisipan yang terlibat. Hal ini karena peneliti memilih topik tanpa melihat kebutuhan dari peserta pelatihan.

Disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk memperhatikan penerapan *cooperative learning* pada kegiatan pelatihan. Penerapan *cooperative learning* memerlukan keaktifan peserta untuk dapat terlaksana dengan baik, sehingga diperlukan *engagement* yang lebih dari para fasilitator untuk menarik interaksi dari peserta. Kemudian agar peneliti dapat memperoleh partisipan yang lebih tepat atau memiliki keinginan meningkatkan resiliensi akademiknya, peneliti dapat mencari partisipan dengan cara membuka kesempatan kepada populasi yang dituju untuk dengan sukarela mendaftarkan diri atau dengan melakukan analisis kebutuhan pelatihan pada target peserta.

REFERENSI

- Ahmadi, A., Zainalipour, H., & Rahmani, M. (2013). Studying the role of academic hardiness in academic achievement of students of Islamic Azad University, Bandar Abbas Branch. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 3(6), 418-423.
- Ambarwati, R., & Pihasnawati. (2017). Dinamika resiliensi remaja yang pernah

mengalami kekerasan orang tua. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 22(1), 50-68. doi:10.20885/psikologika.vol22.iss1.art4

Alfie, A. R. T., & Sanjaya, E. L. (2019). Hubungan antara religiusitas dengan kecenderungan seks pranikah pada remaja di Pesantren Islam X, Asrama Katolik Y, dan Asrama Kristen Z. *Psychopreneur Journal*, 3(2), 73-80. doi:10.37715/psy.v3i2.1374

Alwis, T. S., & Kurniawan, J. E. (2018). Hubungan antara body image dan subjective well-being pada remaja putri. *Psychopreneur Journal*, 2(1), 52-60. doi:10.37715/psy.v2i1.867

Arends, R. (1997). *Classroom Instruction and management*. New York: McGraw-Hill Companies Inc.

Asnayanti., Kumaat, L., & Wowiling, F. (2013). Hubungan mekanisme coping dengan kejadian stress pasca bencana alam pada masyarakat kelurahan Tubo kota Ternate. *EJournal Keperawatan*, 1(1), 1-8.

Benard, B. (2017, Juni 1). *From risk to resiliency: What schools can do*. Iowa Department of Education. Diunduh dari <https://educateiowa.gov/documents/learner-supports/2019/12/risk-resiliency-what-schools-can-do>

Bernard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*. San Francisco, CA: WestEd Regional Educational Laboratory.

Berns, R. G., & Erickson, P. M. (2001). *Contextual teaching and learning: Preparing students for the new economy* (Vol. 5). Columbus: National Dissemination Center for Career and Technical Education.

Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A

multidimensional construct measure. *Journal Frontiers in Psychology*, 7, 1-11. doi:10.3389/fpsyg.2016.01787

Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 5(2), 55-66.

Fallon, C. M. (2010). *School factors that promote academic resilience in urban Latino high school students* (Disertasi doktoral, Loyola University Chicago, Chicago, US). Diunduh dari https://ecommons.luc.edu/luc_diss/122

Frisby, B. N., Hosek, A. M., & Beck, A. C. (2020). The role of classroom relationships as sources of academic resilience and hope. *Communication Quarterly*, 68(3), 289-305. doi:10.1080/01463373.2020.1779099

Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators* (Updated ed.). US: Corwin Press.

Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 137-144. doi:10.30996/persona.v5i02.730

Hu, T., Zhang D., & Wang J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27. doi:10.1016/j.paid.2014.11.039

Jew, C. L., Green, K. E., & Kroger, J. (1999). Development and validation of a measure of resiliency. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 32(2), 75-89.

Johnson, D. W., Johnson, R., & Smith, K. (2006). *Active learning: Cooperation in the university classroom* (3rd ed.). Edina, MN: Interaction.

Kaplan, R. M., & Sacuzzo, D. (2008). *Psychological testing* (7th ed.). Belmont, CA : Wadsworth Cengage Learning.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Penyebab stress pada remaja*. Diunduh dari <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/penyebab-stres-pada-remaja>

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2014, Januari 4). *Konsep dan implementasi kurikulum 2013* [PowerPoint slides]. Diunduh dari <https://www.kemdikbud.go.id/kemdikbud/dokumen/Paparan/Paparan%20Wamendik.pdf>

Kumalasari, D., Luthfiyanni, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis faktor adaptasi instrumen resiliensi akademik versi Indonesia: Pendekatan eksploratori dan konfirmatori. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84-95. doi:10.21009/JPPP.092.06

Marcus, M., Yasamy, M. T., Ommeren, M. V., Chisholm, D., & Saxena, S. (2012). *Depression: A global public health concern*. World Health Organization. Diunduh dari http://www.who.int/mental_health/management/depression/who_paper_depression_wfmh_2012.pdf

Rachmawati, A. A. (2020, November 27). *Darurat kesehatan mental bagi remaja*. Environmental Geography Student Association. Diunduh dari <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>

Ramadhana, N. S. (2019). Kecerdasan adversitas dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik siswa SMP X Jakarta Timur. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(2), 39-45.

Rusman. (2010). *Model-model pembelajaran (mengembangkan*

profesionalisme guru) (2nd ed.). Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja* (6th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak* (11th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan X fakultas teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177-182.

Slavin, R. E. (2005). *Cooperative learning*. Boston: Allyn and Bacon.

Sumartono, S., & Sridevi, H. (2017). Mengembangkan karakter tanggung jawab siswa melalui pembelajaran model kooperatif tipe number head together. *Edu-Mat: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2). doi:10.20527/edumat.v4i2.2579

Supriyatna, I. (2020, Oktober 30). Siswa gantung diri karena stress belajar online, evaluasi PJJ Kemendikbud. *Suara*. Diunduh dari <https://www.suara.com/>

Surakarta, K., & Wismabrata, M. (2017, Juni 2). Dimarahi karena nilai ujian jelek, seorang remaja gantung diri. *Kompas*. <https://regional.kompas.com/read/xml/2017/06/02/20004191/dimarahi.karena.nilai.ujian.jelek.seorang.remaja.gantung.diri>

Wallace, L. S. (2002). Osteoporosis prevention in college women: Application of the expanded health belief model. *American Journal of Health Behavior*, 26(3), 163-172. doi:10.5993/ajhb.26.3.1

Wang, M. C., & Gordon, E. W. (1994). *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects*. USA: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.