
Keterampilan Mentoleransi Distres Akademik Oleh Konselor Melalui Peningkatan *Hardiness* pada Siswa: Tantangan Pendidikan Era *Society 5.0*

Ashari Mahfud

*a*Pendidikan Bimbingan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Semarang Indonesia

*Alamat Surel: ashari.mahfud@students.unnes.ac.id

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk memberikan gambaran pentingnya kemampuan mentoleransi distres akademik yang diberikan oleh konselor sekolah pada siswa melalui peningkatan *hardiness* sebagai wujud persiapan dalam menghadapi tantangan pendidikan era *society 5.0*. studi ini melibatkan beberapa hasil penelitian terdahulu mengenai keterampilan toleransi distres akademik, *hardiness*, dan pendidikan era *Society 5.0*. hasil studi menunjukkan bahwa, tantangan pendidikan era *society 5.0* memberikan beberapa harapan kompetensi yang harus dimiliki oleh siswa, tidak hanya berfokus pada satu kompetensi saja. Hal ini akan memberikan tuntutan pendidikan yang lebih berat bagi siswa sehingga mereka rentan mengalami *distress* akademik. Oleh sebab itu, penting bagi konselor sekolah untuk mampu meningkatkan aspek *hardiness* siswa sehingga *distress* akademik dapat ditoleransi dengan baik.

Kata kunci: *Hardiness*, Toleransi Distres Akademik

© 2019 Dipublikasikan oleh Universitas Negeri Semarang

1. Pendahuluan

Perkembangan zaman terus berlanjut dan membawa perubahan pada pola kehidupan manusia. Saat ini, perkembangan tersebut berwujud pada penciptaan berbagai media yang mampu membantu dan mempermudah kehidupan manusia. Wujud dari media tersebut yang kemudian dikenal sebagai teknologi, yang dikemas dalam bentuk fisik yang berupa mesin canggih yang terdiri dari berbagai fungsi. Perkembangan teknologi ini, secara tidak langsung yang mempengaruhi pola dan karakteristik kehidupan manusia saat ini. Pola dan karakteristik tersebut salah satunya berwujud dalam system pendidikan.

Pendidikan merupakan upaya yang diwujudkan untuk memberikan pengetahuan dan *softskill* bagi manusia yang terstruktur dan tersistem. Sistem tersebut dikemas untuk menjawab tantangan pengetahuan dan keterampilan yang disesuaikan dengan tuntutan kehidupan. Perkembangan teknologi dewasa ini yang dikenal dengan era *society 5.0* memberikan corak tuntutan bagi kehidupan manusia yang lebih kompleks (Wurianto, A. B. 2019). Tidak hanya itu, manusia dewasa ini juga dituntut untuk mampu hidup selaras dan bersanding dengan teknologi yang sudah ada.

Tantangan di era *society 5.0* menuntut siswa selaku subjek pendidikan untuk mampu belajar berfikir kritis dan konstruktif (Ibda, H. 2014). Melalui perkembangan teknologi dalam bidang pendidikan, di era *society*, menuntut siswa untuk mulai mengembangkan dan menggunakan *artificial intelligence* serta teknologi berbasis data dalam setiap kegiatan pembelajaran yang dilakukannya. Kegiatan ini tentu menjadi tekanan sendiri bagi siswa yang berkemungkinan menjadi wujud *stressor* dalam kegiatan pembelajarannya. *Stressor* merupakan pemicu terjadinya *stress* pada kehidupan manusia. Saat *stressor* banyak dirasakan oleh siswa di era ini, tentu akan mengarahkan siswa kedalam kondisi *stress* secara akademik.

Agolla, J.E., & Ongori, H. (2009) menjelaskan bahwa *stress* yang dialami oleh peserta didik selama masa pendidikan sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran yang sedang dijalannya.

Hawari (2011) mengategorikan *stress* menjadi 2, yakni *distress* dan *eustress*. *distress* merupakan *stress* yang memiliki hasil respon terhadap tekanan yang bersifat tidak sehat, negatif dan destruktif. Sedangkan *Eustress* merupakan *stress* yang memiliki hasil dari respon terhadap tekanan yang bersifat sehat, positif dan konstruktif. Sifat dari *eustress*, akan didapatkan oleh individu yang memiliki pola toleransi yang baik terhadap *distress*.

Bardeen, Fergus dan Orcut (2013) menjelaskan bahwa, toleransi distres (*distress tolerance*) sebagai perasaan atau kemampuan sebenarnya untuk mentolerir pengalaman emosional dan pertentangan fisik, seperti kondisi afektif yang negatif, ketidaknyamanan fisik, dan lain-lain. Dengan kata lain, toleransi distres memungkinkan individu untuk tetap tumbuh ditengah kondisi yang menghimpit (Allan, Macatee & Norr. 2014). Melalui pengembangan pola toleransi distres dalam diri individu, situasi yang menekan akan dirubah menjadi bentuk dorongan untuk menjadikannya sebagai bahan pembelajaran hidup dimasa yang akan datang. *Stress* tidak secara otomatis bersifat menguntungkan. Melalui torenasi terhadap *distress* inilah, individu akan memiliki derajat *stress* yang moderat sehingga berdampak baik dalam meningkatkan performa, termasuk dibidang akademik. oleh sebab itu, selama masa pendidikan, mahasiswa diharapkan mampu untuk mengembangkan *eustress* dengan baik melalui toleransi terhadap *distress*, sehingga mereka akan terpacu untuk mencapai tujuan pembelajaran selama masa pendidikannya.

Fenomena stress akademik dikalangan siswa harus mendapatkan perhatian khususnya oleh konselor di sekolah. Hal tersebut dapat mengganggu terwujudnya tujuan pendidikan khususnya dalam menghadapi tantangan di era society 5.0. *stress*, bukanlah fenomena yang harus dihindari bagi siswa, karena kondisi *stress* akan meningkatkan kemampuan siswa dalam berfikir kritis dan konstruktif. Oleh sebab itu, kondisi *stress* siswa haruslah mampu untuk di toleransi didengan baik oleh siswa. Namun, kemampuan untuk mengupayakan mentoleransi *distress* akademik bagi siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang kemudian menjadi ladang bagi konselor sekolah dalam melakukan upaya perbantuan bagi mereka.

konselor sekolah sebagai tenaga pendidikan yang berokus pada pemberian bantuan pada area kesejahteraan psikologis, harus sadar akan peristiwa ini dan mengusahakan berbagai upaya untuk menyelesaikan masalah ini. Salah satu upaya yang pada dilakukan oleh konselor untuk membantu siswa dalam mentoleransi *distress* akademik adalah peningkatan kuliatas *hardiness* pada diri siswa melalui berbagai layanan konseling yang kreatif dan inovatif.

2. Pembahasan

Bardeen, Fergus, dan Orcult (2013) menjelaskan bahwa, toleransi distres (*distress tolerance*) sebagai perasaan atau kemampuan sebernarnya untuk mentolerir pengalaman emosional dan pertentangan fisik, seperti kondisi afektif yang negatif, ketidaknyamanan fisik, dan lain-lain. Dengan kata lain, toleransi distres memungkinkan individu untuk tetap tumbuh ditengah kondisi yang menghimpit (Fetzner, M. G., Peluso, D. L., & Asmundson, G. J. G. 2014). Toleransi distres, biasanya didefinisikan sebagai kapasitas untuk menahan paparan keadaan emosional atau kondisi yang tidak menyenangkan. Zvolensky dan Hogaan (2013) menjelaskan bahwa toleransi distres adalah sebuah kemampuan untuk mengalami dan menahan keadaan psikologis yang negatif. Toleransi distres dianggap sebagai kumpulan dari meta-emosi yang terdiri dari hasil evaluasi dan harapan saat mengalami kondisi emosi yang negatif. Hal tersebut dihubungkan pada (1) toleransi dan hal yang tidak menyenangkan, (2) penilaian dan penerimaan, (3) kecenderungan untuk menyerap perhatian dan gangguan fungsi, (4) regulasi emosi, khususnya pada kecenderungan pemilihan konsekwensi tindakan. Aspek-aspek tersebut menjadi indicator dalam menentukan tingkatan dari toleransi distres yang dimiliki oleh individu. Siswa yang sedang mengalami masa pendidikan, *distress* yang dirasakan di khsusukan pada sebuah studi mengenai *stressor* yang berkaitan dengan kegiatan akademik yang meningkat akibat tuntutan pendidikan di era *society* 5.0.

Senada dengan hal diatas, selanjutnya Gross (dalam Lejuez, Banducci & Long: 2013) menjelaskan bahwa toleransi distres adalah membangun tingkat-tinggi dalam diri individu yang terwujud dalam berbagai aspek-aspek regulasi yang mempengaruhi perilaku. Misalnya, mengidentifikasi lima poin dimana emosi itu dapat diatur: (1) pemilihan situasi, (2) modifikasi situasi, (3) penyebaran perhatian, (4) perubahan kognisi, (5) modulasi respon. Perbedaan individu dalam mentoleransi kesulitan (*distress*) mungkin terwujud dalam kecenderungannya untuk mengurangi atau menghindari situasi yang dianggap sebagai potensi untuk menimbulkan kondisi menyedihkan (*stressor*), kekuatan atau bentuk usaha untuk merubah situasi menjadi lebih baik, kecenderungan untuk menangkap dan fokus pada kondisi menyedihkan yang dialami dan menghadapi situasi tersebut sepenuhnya, dan merubah makna dari situasi tersebut (Anestis, Michael, D., et al 2012).

Secara khusus, berdasarkan pemaparan di atas maka individu dengan tingkat toleransi distres yang rendah akan cenderung untuk menghindari *stressor*, dengan menggunakan strategi-strategi perilaku

yang maladaptif. Pada akhirnya, penggunaan strategi seperti ini akan menjerumuskan individu pada semua permasalahan yang lebih besar. Sebaliknya, individu dengan tingkat toleransi distres akademik yang relatif lebih tinggi, mungkin akan cenderung menggunakan strategi yang lebih maladaptif dalam menghadapi *stressor* yang datang. Mislanya, individu dengan tingkat toleransi distres yang baik, akan mampu untuk mengontrol fleksibilitas dirinya dan lebih memusatkan perhatiannya pada rangsangan-rangsangan *distress* yang mampu memberikan dampak pembiasaan diri terhadap pengalaman-pengalaman yang terjadi (Zvolensky, et al 2013).

Permasalahan yang timbul akibat rendahnya toleransi distres seperti gangguan kecemasan (kecemasan umum, obsesif-kompulsif, kecemasan sosial, panic, depresi, Gangguan kepribadian borderline, gangguan makan, Penyalahgunaan zat adiptif (Bakhshizadeh, A., Shiroudin, S. G., & Khalatbari, J. 2013). Dalam tantangan pendidikan di era *society* 5.0, langkah-langkah toleransi distres difokuskan pada kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas sulit yang membutuhkan sumberdaya kognitif maupun psikologis (Teresa M. Leyro, Michael J. Zvolensky dan Amit Bersntein, 2010; Wibawa, R. P., & Agustina, D. R. 2019). Raharja, H. Y. (2019) menjelaskan bahwa, tuntutan pendidikan dalam menghadapi era *society* yang berkemungkinan membuat siswa mengalami *distress* akademik (stessor) diantaranya adalah (1) pembelajaran dan keterampilan inovasi meliputi penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang beraneka ragam, pembelajaran dan inovasi, berpikir kritis dan penyelesaian masalah, komunikasi dan kolaborasi, dan kreatifitas dan inovasi, (2) keterampilan literasi digital meliputi literasi informasi, literasi media, dan literasi ICT, (3) karir dan kecakapan hidup meliputi fleksibilitas dan adaptabilitas, inisiatif, interaksi sosial dan budaya, produktifitas dan akuntabilitas, dan kepemimpinan dan tanggung jawab.

Stress akademik sebagai sebuah kondisi ketegangan yang diakibatkan karena banyaknya himpitan, ataupun tuntutan akademik. Dowood (Dalam Hussain 2008:70) mengemukakan bahwa peserta didik yang mengalami *stress* akademik mempengaruhi kinerja akademik mereka. lebih lanjut Sengkar (2013) menjelaskan bahwa yang paling sering disebut *stressor* oleh peserta didik terkait dengan banyaknya tugas akademik.

Fakta hidup yang sering dihadapi oleh seseorang individu salah satunya adalah *stress*. Kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menghadapi *stress* akan ditentukan oleh cara individu ketika menghadapi *stress*. Faktor psikologis akan mempengaruhi bagaimana respon individu terhadap *stress*. *Hardiness* adalah salah satu bentuk kepribadian yang dapat mempengaruhi dan menahan akibat yang ditimbulkan dari *stress*.

Maldi dan Kobasa (dalam Nurhidayah & Hidayati, 2009) menjelaskan bahwa *hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang mempunyai fungsi sebagai sumber perlawanan ketika individu mengalami kejadian yang menimbulkan *stress*. Lebih lanjut, Maldi dan Kubasa menjelaskan bahwa *hardiness* merupakan kunci agar individu dapat bertahan ketika menghadapi tekanan dalam hidupnya.

Maddi Kahn & Maddi (dalam Suprlock, 2008) menemukan bahwa pelatihan *hardiness* bermanfaat untuk parakaryawan dalam mengatasi masalah *stress* kerja. Suprlock (2008) juga meneliti antara hubungan *stress* kerja, *hardiness* dan *burnout* pada fakultas keperawatan dengan jumlah sebanyak 210 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pada fakultas keperawatan memiliki tingkat *stress* dan *burnout* tinggi. *Hardiness berfungsi sebagai zat penyangga terhadap burnout*. Semakin tinggi *hardines*, maka semakin rendah *burnout* yang dialami mahasiswa keperawatan, bahkan dalam menghadapi *stress* yang terkait dengan tugas-tugas selama di fakultas keperawatan.

Peristiwa-peristiwa yang berpotensi menjadi tekanan dalam hidup dapat dikurangi dengan kepribadian *hardiness* dengan cara meningkatkan strategi dalam menyesuaikan diri. Individu yang tangguh tetap akan mengalami *stress* ketika menghadapi keadaan yang menekan, namun dengan adanya *hardiness*, individu dapat menghadapi dan menyikapinya dengan menerapkan strategi yang positif agar menciptakan kenyamanan.

Hardines memberikan keberanian dan dorongan (motivasi untuk melakukan kerja keras dalam mengubah *stress* dari potensi yang merugikan menjadi sebaliknya yaitu sebagai peluang untuk pertumbuhan (Maddi dalam tavousi 2015). Dengan kata lain, tahan banting adalah jalur untuk ketahanan dibawah *stress* (Bonanno dalam Taher, Ahandi, Kashani, & Kermani, 2014: 406)

Maddi (Tavousi, 2015) juga menjelaskan bahwa psikologi positif meyakini bahwa *hardiness* berfungsi untuk memfasilitasi perubahan dari tekanan menjadi keuntungan, perkembangan kerja dikintangkan seperti kreativitas, kebijaksanaan, dan mempertahankan atau meningkatkan kesehatan fisik dan mental dalam proses. Sikap tahan banting juga merupakan suatu pembelajaran yang berorientasi pada pertumbuhan, dan penyanggaan kepribadian.

Dengan demikian, diasumsikan bahwa individu dengan *hardiness* yang tinggi percaya bahwa segala tekanan dalam hidup, baik tekanan akademik ataupun tekanan kerja harus dihadapi dan tidak untuk

dihindari. Individu yang tangguh akan selalu mencari cara bagaimana menghadapi tekanan tersebut. Sebaliknya, individu dengan *hardiness* yang rendah akan berpandangan bahwa tekanan yang dihadapi, salah satunya yaitu tekanan akademik, akan mendatangkan suatu ancaman dan menjadi penyebab *stress*. Dalam memandang tekanan akademik menjadi suatu ancaman maka akan timbul konsekuensi negatif dan tekanan tersebut menjadi semakin berat untuk dihadapi. Individu dengan *hardiness* yang tinggi selain lebih tabah terhadap *stress* akademik juga lebih sulit jatuh sakit dibandingkan individu dengan *hardiness* yang rendah.

Konselor sekolah yang berkerja pada ranah psikologis dan membantu siswa mencapai kesejahteraan psikologis pada masa pendidikan dalam menyosong *era society 5.0* penting untuk memperhatikan tingkat karakteristik *hardiness*. Fokus layanan konseling di sekolah yang berpusat pada karakteristik *hardiness* siswa akan membantu siswa dalam menyikapi toleransi distres akademik dengan baik terutama saat menghadapi tuntutan pendidikan di *era society 5.0*. Hal ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahfud, A., Jafar, M., & Sunawan, S. (2017) menyampaikan bahwa *hardiness* memiliki hubungan positif dengan toleransi distres akademik ($R = 0,305, p > 0,05$). Pelayanan konseling yang diberikan dengan berorientasi pada aspek kognitif, akan sangat membantu siswa dalam meningkatkan toleransi distres akademik melalui peningkatan karakteristik *hardiness* dalam diri peserta didik ($F = 4.702, p < 0,05$).

3. Implikasi

Layanan konseling adalah proses bantuan yang diberikan oleh seseorang yang ahli (konselor) kepada individu yang membutuhkan (konseli) agar mampu mencapai kebahagiaan hidup secara mandiri (Corey, G. 2013). Penerapan konseling di sekolah sebagai upaya dalam mendukung tercapainya system pendidikan bagi siswa. Aspek psikologis, menjadi salah satu focus penerapan layanan konseling di sekolah, agar siswa memiliki kesejahteraan psikologis selama masa belajarnya. Konselor sekolah memberikan pelayanan kepada konseli sesuai dengan apa yang dibutuhkan (Gladding, Samuel T. 2012). Oleh sebab itu, kondisi siswa menjadi barometer karakteristik pelayanan konseling oleh konselor sekolah. Apa yang dibutuhkan oleh siswa serta kondisi seperti apa yang dialami oleh siswa wajib diketahui terlebih dahulu oleh konselor sebelum penyelenggaraan layanan konseling.

Aspek *hardiness* dalam diri siswa merupakan hal yang dapat menjadi focus layanan saat ini bagi konselor sekolah. Hal ini karena, siswa rentan menghadapi *stressor* yang mampu membawa mereka kedalam kondisi *stress* secara akademik. Hal ini disebabkan karena tantangan pendidikan saat ini yang menyosong *era society 5.0*. *hardiness* menjadi sangat penting dimiliki oleh setiap pribadi siswa di sekolah. Lewat karakteristik *hardiness* yang dimiliki, maka siswa akan mampu mentoleransi distres akademik dengan baik. secara umum, *stress* merupakan hal yang normal dialami oleh setiap individu, oleh sebab itu, kondisi *stress* harus dapat ditoleransi dengan baik agar mampu mengembangkan tantangan tersebut menjadi sebuah peluang yang berimbas positif (*eustress*).

Namun, saat siswa tidak memiliki karakteristik *hardiness* dalam diri mereka, maka dapat menimbulkan permasalahan bagi mereka. Untuk menyelesaikan masalah tersebut, konselor sekolah mampu menggunakan layanan konseling yang berorientasi pada pendekatan kognitif. Pada teori konseling yang berorientasi pada ranah kognitif, mendefinisikan masalah sebagai salah satu dampak yang disebabkan oleh terganggunya system kognitif berupa distorsi atau kekacauan kognitif (Corey, 2018). Oleh sebab itu, layanan konseling yang digunakan dengan memanfaatkan pendekatan kognitif akan mampu menyelesaikan permasalahan distorsi atau kekacauan kognitif pada diri siswa sehingga karakteristik *hardiness* dapat meningkat dan *distress* akademik dapat ditoleransi dengan baik. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Kobasa yang mengatakan bahwa kondisi kognitif merupakan modal dalam pengembangan *hardiness* (Tavousi 2015).

Saat konselor melaksanakan layanan konseling untuk memperbaiki struktur kognitif siswa, konselor berusaha untuk mengembangkan fleksibilitas psikologis dan memperbaiki disfungsi kognitif mereka. Sehingga, melalui usaha tersebut, siswa dapat memunculkan coping yang tepat saat menghadapi *stressor* dan *stress* dapat ditoleransi dengan baik. *Coping* sendiri terdiri dari usaha kognitif dan tingkah laku yang bertujuan untuk mengatasi permintaan baik internal, eksternal, maupun konflik diantaranya yang dinilai sangat membebani individu (Tavousi 2015). Sehingga, Tujuan *coping* dalam toleransi distres adalah untuk merestrukturisasi pikiran mereka kembali ke pemikiran yang positif (*positive cognitive restructuring*), memperluas perspektif (*enhanced restructuring*), mencoba memahami sebaik mungkin (*dependen understandings*), menentukan tindakan yang akan diambil (*device action*), dan mencapai

dukungan emosional (*emosional support*). Semua tindakan tersebut dapat di tempuh dengan *caratransformational coping* saat individu memiliki *hardiness* yang baik (Kobosa dalam Tavousi 2015).

4. Kesimpulan

Tantangan pendidikan di *era society 5.0* merupakan kondisi yang harus dihadapi bersama. Tidak hanya factor pendidika yang harus mendapatkan perhatian, namun kondisi peserta didik (siswa) hendaknya mendapatkan perhatian agar mampu mewujudkan kompetensi yang diharapkan dalam menyosong era tersebut. Meningkatnya kompetensi pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa dalam menghadapi *era society 5.0* berpotensi sebagai *stressor* bagi siswa yang mampu mengarahkannya pada kondisi *stress* akademik. Konselor sekolah yang berkerja pada ranah kesejahteraan psikologis siswa memiliki peran penting dalam membantu siswa mempersiapkan kesiapan psikologisnya. Hal ini agar, kondisi *stress* akademik yang dialami oleh siswa mampu ditoleransi dengan baik sehingga *stressor* dapat dijadikan sebagai pembelajaran dalam proses yang sedang dijalani. Proses toleransi terhadap *distress* dapat dilakukan siswa saat mereka memiliki karakteristik *hardiness* dalam diri. Layanan konseling yang di berikan oleh konselor sekolah kepada siswa berfokus meningkatkan aspek *hardiness* akan membuat mereka menghadai setiap *stressor* yang dialami dengan control diri yang baik serta komitmen yang tinggi. Harapannya, hal tersebut mampu untuk membantu siswa dalam mencapai kompetensi yang dirapkan dalam menyosong era *society 5.0*.

Daftar Pustaka

- Agolla, J.E., & Ongori, H. 2009. *An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate Students: The case of university of Botswana. Educational Research and review*. Vol.4 (2): 063-070
- Allan, N.P., Macatee, R. J., Norr, A. M., & Schmidt. 2014. *Direct and Interactive Effects of Distress Tolerance and Anxiety Sensitivity on Generalized Anxiety and Depression*. *Journal of Cognitive Therapy*. 38: 530-540
- Anestis, Michael, D., dkk. 2012. *Evaluating Distress Tolerance Measures: Interrelations and Associations with Impulsive Behaviors*. *Journal of Cognitive Therapy* 36 : 593-602
- Bakhshizadeh, A., Shiroudin, S. G., & Khalatbari, J. 2013. *Effect of Hardiness Training on Stress and Post Partum Depression*. *Journal of Social and Behavior Sociences* 84: 1790-1794
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcut, H. K. 2013. *Testing a Hierarchical Model of Distress Tolerance*. *Journal of Psychopathology Behavior Assesment* 35: 495-505
- Corey, Gerald. 2013. *Theory and Practice of Counseling and Psychoteraphy, ninth edition*. California : Brooks/cole
- Fetzner, M. G., Peluso, D. L., & Asmundson, G. J. G. 2014. *Toleranting Distress After Trauma: Differential Associations Between Distress Tolerane and Posttraumatic Stress Symtoms*. *Journal of Psychopathol Behavior Assessment* 36:475-484
- Gladding, Samuel T. 2012. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.
- Hawari, dadang. 2011. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi (2 ed)*. Jakarta : FKUI
- Ibda, H. (2014). Integrasi Sastra Siber dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia SD/MI untuk Menjawab Era Revolusi Industri 4.0 dan Society 5.0. *Bahasa Dan Sastra*, 13, 40.
- Lejuez, C. W., Banducci, A. N., & Long, N. 2013. *Comentary on the Distress Tolerance Special Issue*. *Journal of Cognitive Therapy* 37: 510-513
- Mahfud, A., Jafar, M., & Sunawan, S. (2017). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Stress Inoculation Training terhadap Toleransi Distres Akademik melalui Hardiness. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 94-100.
- Nurhidayah, S & Hidayanti, N. 2009. *Hubungan antara Ketabahan dan Locus of Control External dengan kebermaknaan Hidup pada istri yang berkerja di bagian sewing pada PT Bosaeng Jaya Bantar Gebang Bekasi*. *Jurnal of Soul* 2 (2) : 63-89
- Raharja, H. Y. (2019). Relevansi Pancasila Era Industry 4.0 dan Society 5.0 di Pendidikan Tinggi Vokasi. *Journal Of Digital Education, Communication, And Arts (Deca)*, 2(1), 11-20.
- Sengkar, Raja. 2013. *Impac of Academic Stress Among The Management Students of Amet University-an Analysis*. *AMET International Jurnal of manajemen* 2 (1) : 213-220

- Suprlock, D. 2008. *Work Stress, Hardiness and Burnout Among Nursing Faculty*. Disertation: Capella University.
- Taher, A., Ahadi, H., Kashani, F. L., Kermani, R, A., 2014. *Mental Hardiness and Social Support in Life Satisfaction of Breast Cancer Patiens*. Journal of Social Behavior Sciences 159: 406 – 409
- Tavousi, M. N., 2015, *The Effektivness of Progressive Relaxation Training on Daily Hassles: Moderating Role of Hardiness and Self Esteem*. Journal of Social Behaviour Sciencess 190 (2): 54-60
- Vujanovic, A. A., Miller, M. O. B., Potter, C. M., Marshall., Zvolensky. 2011. *An Evaluation of the Relation Between Distress Tolerance and Posttraumatic Stress Within a Trauma-Exposed Sample*. Journal of Psychopathology Behavior Assesment 33: 129-135.
- Wibawa, R. P., & Agustina, D. R. (2019). Peran Pendidikan Berbasis Higher Order Thinking Skills (Hots) Pada Tingkat Sekolah Menengah Pertama di Era Society 5.0 Sebagai Penentu Kemajuan Bangsa Indonesia. *EQUILIBRIUM: Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Pembelajarannya*, 7(2), 137-141.
- Wurianto, A. B. (2019). Literasi Bahasa Dan Sastra Indonesia Menuju Kewirausahaan Profesi Di Era Revolusi Industri 4.0 Dan Society 5.0 (Peluang Dan Tantangan). In *Prosiding Seminar Nasional Bahasa dan Sastra Indonesia (SENASBASA)* (Vol. 1, No. 1).
- Zvolensky, M. J., & Hogan, J. 2013. *Distress Tolerance and its Role in Psychopathology*. Journal of Cognitive Therapy 37: 419 - 420