

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIS DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA

Eska Prawisudawati Ulpa

Magister Psikologi, Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang

Email: eskaulpa18@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademis dan kesejahteraan psikologis remaja di Malang, serta hubungan antara stres akademis dengan kesejahteraan psikologis remaja di Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel 69 orang siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Malang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode kuesioner atau angket *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dengan reliabilitas $\alpha = 0,79$ dan angket *The Ryff's Psychological Well-Being Scales* (PWB) dengan reliabilitas $\alpha = 0,809$. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan: (1) tingkat stres akademis siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 50,7%, (2) tingkat kesejahteraan psikologis siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 55,1%. Besarnya hubungan antara stres akademis dan kesejahteraan psikologis menghasilkan korelasi sebesar 0,372 dan menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan. Sebagai rincian stres akademis memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 13,9%.

Kata kunci: stres akademis, kesejahteraan psikologis.

Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis sangat penting dimiliki terutama dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan yang harus dilewati oleh individu, karena kesejahteraan psikologis tidak hanya berdampak baik pada kesehatan mental tetapi juga berperan terhadap kesehatan fisik (Vazquez et al, 2009). Kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan kesehatan individu (Ryff, 2008). Individu yang sejahtera secara psikologis berkaitan dengan sedikit gejala ketidaksehatan mental, fungsi sosial yang lebih positif, relasi interpersonal yang lebih tinggi, kesehatan yang lebih baik, karakteristik dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik, serta kemampuan kognitif yang lebih tinggi (Diener et al, 1985).

Kesejahteraan psikologis adalah gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif individu tersebut (Ryff, 1989). Individu yang sejahtera secara psikologis adalah individu yang memiliki

respon positif terhadap dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Individu yang mencapai kesejahteraan psikologis juga dapat meningkatkan kebahagiaan, kesehatan mental yang positif, dan pertumbuhan diri.

Kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian yang diharapkan oleh setiap individu, tidak terkecuali pada remaja. Remaja diharapkan sejahtera secara psikologis agar dapat mengembangkan diri dan mengaktualisasikan dirinya sehingga dapat mencapai kesuksesan. Akan tetapi pada kenyataannya hal tersebut belum tercapai dengan baik, salah satu penyebabnya adalah stres akademik.

Stres akademik adalah respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa (Olejnik dan Holschuh, 2007). Stres akademik merupakan stres 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, 2010).

Penelitian yang dilakukan pada masyarakat Australia menunjukkan hasil bahwa tahun 2014 tingkat kesejahteraan psikologis menurun dibandingkan tahun sebelumnya dan jumlah terendah berada pada kelompok usia remaja dan dewasa madya, sedangkan tingkat stres tertinggi dilaporkan berada pada kelompok usia remaja dan dewasa awal (Australian Psychological Society, 2015).

Penelitian yang dilakukan di Bostwana menunjukkan bahwa 88% remaja mengalami rasa cemas, gugup dan masalah pencernaan. Mereka juga mengungkapkan bahwa mereka sulit berkonsentrasi pada apa yang mereka kerjakan (Agolla dan Ongori, 2009). Hasil ini mendukung apa yang diungkapkan pada penelitian sebelumnya bahwa sulitnya berkonsentrasi dan permasalahan fisik menunjukkan tanda-tanda stres (Elfering dkk, 2005; Agolla, 2009). Penelitian lain yang dilakukan pada 376 siswa di Malaysia membuktikan bahwa sebagian besar sumber stres remaja berasal dari masalah akademik, terlebih pada siswa tingkat pertama (Elias, 2011).

Tuntutan di bidang akademik merupakan salah satu sumber stres pada siswa di sekolah (Hashim, 2003; Olpin, 1997; Tyrrell, 1992). Memahami apa yang diajarkan guru, bersaing dengan teman sekelas, dan memenuhi apa yang diharapkan oleh guru dan orang tua (Lal, 2014). Siswa di Sekolah Menengah Atas mengungkapkan bahwa stres yang mereka rasakan di sekolah (seperti ujian, ranking, pekerjaan rumah, harapan dan pencapaian prestasi nantinya) merupakan stres terbesar mereka (Lohman dan Jarvis, 2000). Hasil-hasil penelitian ini menguatkan bahwa sebagian besar remaja mengalami stres dalam kegiatan akademiknya

(Cohen dan Single, 2001; Topper, 2007; Agolla dan Ongori, 2009).

Stres akademik yang dialami siswa sering berhubungan dengan kecemasan dan depresi (Abouserie, 1994; Gadzella, Masten, dan Stacks, 1998; Pury, 2002). Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak hal dan emosi negatif yang dirasakan oleh siswa yang mengalami stres akademik. Padahal siswa dalam proses belajar diharapkan memiliki emosi yang positif karena hal tersebut akan dapat berdampak positif pada kesejahteraan psikologisnya (Fredrickson dan Joiner, 2002). Remaja yang sejahtera secara psikologis memiliki kemampuan merealisasikan potensi dalam dirinya dan optimis dalam menghadapi keadaan yang sulit.

Penelitian ini dilakukan pada siswa di sekolah yang merupakan rintisan sekolah bertaraf internasional (RSBI). RSBI adalah sekolah nasional yang menyiapkan peserta didiknya berdasarkan Standar Nasional Pendidikan (SNP) Indonesia dan tarafnya internasional sehingga lulusannya memiliki kemampuan daya saing internasional (Djauhari, 2007). Sekolah ini merupakan sekolah unggulan dimana siswa-siswanya juga merupakan siswa pilihan. Dengan standar yang berbeda ini dapat menjadi stresor siswa di sekolah baik dikarenakan tugas, tuntutan, persaingan ataupun juga sistem yang berbeda dengan sekolah pada umumnya.

Masa remaja merupakan masa kritis dimana pola stres dapat berkontribusi pada masalah kesehatan jangka panjang. Pola perilaku yang mereka kembangkan selama remaja dapat mempengaruhi hingga nanti mereka dewasa. Hal yang mengkhawatirkan berdasarkan laporan APA bahwa stres terjadi terus menerus dan meluas di masyarakat terutama pada remaja dan orang dewasa (American Psychological Association, 2009).

Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan dimana individu memiliki evaluasi positif terhadap diri sendiri dan orang lain, sebuah rasa untuk tumbuh dan berkembang sebagai manusia, kepercayaan bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna,

memiliki hubungan yang berkualitas dengan orang lain dan memiliki kapasitas dalam mengatur hidup dan sekitarnya secara efektif (Ryff, 1989).

Ryff (1995) juga mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis menandakan berfungsinya diri secara psikologis dan terpenuhinya potensi yang dimiliki. Enam dimensi yang membentuk kesejahteraan psikologis yaitu: 1. Penerimaan diri (*self acceptance*); 2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*); 3. Otonomi (*autonomy*); 4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*); 5. Tujuan hidup (*purpose in life*); dan 6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis remaja, penelitian telah menunjukkan bahwa salah satu faktor kunci yang berkontribusi pada tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja adalah stres (Siddique & D'Arcy, 1984). Stres adalah suatu kondisi dimana transaksi antara individu dan lingkungannya mengarahkan individu mempersepsikan adanya kesenjangan antara tuntutan fisik atau psikologi dari suatu situasi tertentu dengan sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang dimiliki individu (Lazarus, 1984).

Permasalahan akademik dilaporkan merupakan sumber stres yang paling sering dirasakan siswa (Felsten & Wilcox, 1992; Struthers et al., 2000). Stres akademik yang dialami remaja berdampak pada kesehatan mental, fisik dan kemampuan mereka untuk melakukan tugas sekolah secara efektif (Clark dan Rieker, 1986; Felsten dan Wilcox, 1992).

Huli (2014) mengungkapkan bahwa stres di kalangan remaja dapat membuat kekacauan pada hidup mereka namun stres juga dapat menghasilkan hasil yang lebih baik. Hal ini dapat membuat remaja menjadi individu yang kompetitif sehingga remaja dapat menunjukkan hasil yang lebih baik dalam tugas dan kegiatan akademiknya. Namun terlalu banyak stres

dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental (Laio et al, 2007.), mempengaruhi prestasi akademik siswa (Choi et al, 2007), dan juga berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa (Jung, 1989; Kohn, Hay, & Legere, 1994).

Hasil penelitian yang dilakukan Glozah (2013) pada remaja Ghana menunjukkan bahwa remaja laki-laki memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dan juga sejahtera secara psikologis. Sedangkan remaja perempuan di Ghana dilaporkan lebih tinggi tingkat depresinya namun lebih banyak mendapatkan dukungan dari lingkungannya. Sedangkan penelitian yang dilakukan di Pakistan menunjukkan hasil bahwa remaja perempuan memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi yaitu 83,5% dibandingkan remaja pria sebesar 73,4%. Hasil- hasil penelitian tersebut menunjukkan ketidakkonsistenan hasil penelitian. Pada penelitian ditemukan hasil bahwa remaja laki-laki yang mengalami peningkatan stres dan kesejahteraan psikologis, namun pada penelitian yang lain ditemukan hasil tinggi justru pada remaja perempuan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA di kota Malang. Dengan mempelajari kaitan kedua hal tersebut diharapkan stres akademik remaja dapat diminimalisir dan kesejahteraan psikologis remaja dapat ditingkatkan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yaitu untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kesejahteraan psikologis. Melalui pendekatan kuantitatif, peneliti dapat melakukan analisis pada variabel-variabel secara ilmiah dan melakukan prediksi dan hasil analisis (Arikunto, 2002; Sugiyono, 2009). Subjek dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki dan remaja perempuan berusia 14-17 tahun yang sedang menempuh

pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) di kota Malang berjumlah 69 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode kuesioner atau angket. *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) digunakan untuk mengukur stres akademik yang terdiri dari 16 item, berbentuk skala likert dengan lima pilihan jawaban. Contoh item soal: saya merasa terbebani dengan banyaknya tugas sekolah. Hasil uji realibilitas ESSA sebesar 0,79. *The Ryff's Psychological Well-Being Scales* (PWB) digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis subjek penelitian. Instrumen ini berupa kuesioner yang terdiri dari 42 item dan berbentuk skala likert. Instrumen ini berupa kuesioner yang terdiri dari 42 item, berbentuk skala likert. Contoh item soal: saya memiliki arah dan tujuan dalam hidup. Hasil uji reliabilitas PWB sebesar 0,809. Analisis data dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui koefisien korelasi antara variabel stres akademik dengan variabel kesejahteraan psikologis.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis korelasi pada stres akademik dan kesejahteraan psikologis menghasilkan korelasi sebesar 0,372. Nilai korelasi antara variabel stres akademik dengan variabel kesejahteraan psikologis memiliki tanda negatif (-), hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah kesejahteraan psikologis.

Koefisien determinasi stres akademik menghasilkan nilai sebesar 0,139 atau sama dengan 13,9%. yang artinya bahwa kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh stres akademik sebesar 13,9% dan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis lainnya sebesar 86,1% dipengaruhi oleh variabel lain. Secara keseluruhan dari penelitian ini didapat hasil bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat stres sedang (72,5%) dan sejahtera secara psikologis (66,7%).

Stres akademik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap

kesejahteraan psikologis remaja. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik sedang namun tetap sejahtera secara psikologis. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Glozah (2013) bahwa stres akademik berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja dan remaja yang sejahtera secara psikologis ditunjukkan pada remaja yang mengalami stres akademik sedang dibandingkan yang tinggi dan rendah.

Hasil ini sejalan dengan yang diungkapkan Patel (1996) bahwa ada berbagai jenis reaksi stres yang umumnya dialami manusia, diantaranya adalah kondisi *too little stress* dan *optimum stress*. Remaja yang berada dalam kondisi *too little stress* belum mengalami tantangan yang berat dalam memenuhi kebutuhan pribadinya. Seluruh kemampuan belum sampai dimanfaatkan, serta kurangnya stimulasi mengakibatkan munculnya kebosanan dan kurang maksimal mengembangkan potensi diri. Sedangkan remaja yang berada dalam kondisi *optimum stress* mengalami kehidupan yang seimbang pada situasi “atas” maupun “bawah”. Kepuasan dan perasaan mampu dalam meraih prestasi menyebabkan remaja mampu menjalani kehidupan dan pekerjaan sehari-hari tanpa menghadapi masalah yang terlalu banyak atau rasa lelah yang berlebihan.

Huli (2014) juga mengungkapkan bahwa stres di kalangan remaja dapat membuat kekacauan pada hidup mereka namun stres juga dapat memberi dampak hasil yang lebih baik. Hal ini dapat membuat remaja menjadi individu yang kompetitif sehingga remaja dapat menunjukkan hasil yang lebih baik dalam tugas dan kegiatan akademiknya.

Pada penelitian ini didapat hasil bahwa siswa sebagian besar siswa berada pada tingkat stres sedang dan sejahtera secara psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu merespon stressor yang ada dengan respon yang positif. Respon apabila bersifat positif akan menimbulkan dampak yang menjadi pendorong agar individu lebih

berusaha. Ketika stres berpengaruh positif maka akan dapat meningkatkan kinerja, meningkatkan kepercayaan diri dan hasil akhir yang baik

Quick et al (1997) mengkategorikan stres menjadi dua, yaitu eustress dan distress. *Eustress* merupakan hasil dari respon terhadap tekanan yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif. Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi. Sedangkan *distress* merupakan hasil dari respon terhadap tekanan yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dikatakan bahwa siswa mampu merespon dengan positif atau *eustress*, sehingga stres yang dirasakan tidak tinggi dan siswa sejahtera secara psikologis.

Selain itu persiapan yang cukup matang dari sekolah juga membantu siswa sehingga stressor yang ada tidak menjadi hal yang negatif. RSBI merupakan sekolah pilihan yang tentunya perangkat sekolah baik kepala sekolah, guru, lingkungan dan juga prestasi sekolahnya adalah pilihan. Begitupun dengan sarana dan prasarannya yang lebih memadai, sehingga dengan persiapan yang matang dari semua perangkat sekolah akan dapat membantu siswa untuk mencapai prestasi dengan lebih baik, dan salah satunya adalah tingkat stres yang dirasakan siswa berada pada tingkat sedang dan sejahtera secara psikologis.

Ruus (2007) menerangkan bahwa kesuksesan remaja di sekolah berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Sebagian remaja dapat mengatasi stres dengan lebih baik setelah mereka pernah menghadapi stres. Bagaimana remaja merespon stres dan mempersiapkan diri dapat membantu remaja untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (Kempf, 2011).

Stres akademis dapat berdampak positif apabila remaja merespon dengan positif, namun stres akademis sebaiknya tidak terjadi secara berkelanjutan atau berlebihan karena akan berdampak negatif pada jangka

panjang. Hal tersebut merupakan salah kunci agar remaja dapat mengatasi berbagai hal yang dapat memicu stres akademis, sehingga remaja tetap sejahtera secara psikologis dan dapat berhasil dengan baik di sekolah.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara stres akademis dan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi stres akademis maka semakin rendah kesejahteraan psikologis, dan sebaliknya jika semakin rendah stres akademis maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational Psychology*, 14(3), 323-330.
- Agolla, J.E. and Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: *The case of University of Botswana*, Edu. Res and Rev, 4 (2), pp. 063-070.
- American Psychological Association. (2009). APA Stress Survey: Children are more stressed than parents realize. Practice Central.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Australian Psychological Society. (2015). APS stress and well-being in Australia survey 2014. *National Psychology Week*. The Australian Psychological Society Limited.
- Choi, Y. B., Abbott, T. A., Arthur, M. A. & Hill, D. (2007). Towards a future wireless classroom paradigm. *International Journal of Innovation and Learning*, 4(1), 14-25.
- Clark, E. J. & Rieker, P. P. (1986). Gender differences in relationships and stress of medical and law students. *Journal of Medical Education*, 61(1), 32-40.
- Cohen J, Single, L. E. (2001). An examination of the perceived impact

PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

“Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal”

- offlexible work arrangement on professional opportunities in public accounting. *Journal of Bussiness Ethics*. 32 (4): 317-9.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffen, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 7 1-75.
- Djauhari. 2007. SMP Negeri 1 Purwodadi Bakal menjadi SBI. <http://www.smkn1-purwodadi.net/> - 24k -
- Elfering, A., Grebner, S., Semmer, N. K., Kaier, D. F., Lauper-Del Ponte, S., Witschi, I. (2005). Chronic job stresors and job control: effects on event-related coping success and well-being, *J. Occup. Organisational Psychology*. (78): 237-52.
- Elias. 2011. Stres akademis, (Online), (<http://konselingkita.com>, diakses 18 Februari 2015).
- Felsten, G., Wilcox, K. (1992). Why is life stres ignored in studies of “stres” and athletic performance? *Perceptual and Motor Skills*, 74, 800-802.
- Fredrickson, B.L. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172- 175.
- Gadzella, B. M., Masten, W. G., & Stacks, J. (1998). Students’ stres and their learning strategies, text anxiety, and attributions. *College Student Journal*, 32, 416-422.
- Glozah, F. N. (2013). Effects of academic stres and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescent in ghana. *Journal of Medical Psychology*. 2, 143-150
- Hashim, I. H. (2003). Cultural and gender differences in perceptions of stresors and coping skills. *A Higher Education*, pp:254-268.
- Huli, Prerana, R. (2014). Stress management in adolescence. *Journal of Research in Humanities and Social Science*. 2 (7), 50-57
- Jung, J. (1989). The relationship of daily hassles, social support, and coping to depression in black and white students. *Journal of General Psychology*, 116, 407-417.
- Kempf, Jennifer. (2011). *Recognizing and managing stress: coping strategies for adolescents*. Thesis. University of Wisconsin-Stout
- Kohn, P. M., Hay, B. D., & Legere, J. J. (1994). Hassles, coping styles, and negative well-being. *Personality and Individual Differences*, 17, 169-179.
- Laio, K., Lu, J. and Yi, Y. (2007). Research on humanized web-based learning model. *International Journal of Innovation and Learning*, 4(2), 186-196.
- Lal, K. (2014). Academic stres among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*. 14, 123-129
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Olejnik, S. N. & Holschuh, J. P. (2007). *College rules 2nd Edition How to study, survive, and succeed*. New York: Ten Speed Press.
- Olpin, M. N. (1997). Perceived stres levels and sources of stres among college students: *Methods.Psychology*, 62, 1231–1244.
- Patel, Chandra. (1996). *The Complete Guide to Stress Management*. New York: Vermillion
- Pury, C. L. (2002). Information-processing predictors of emotional response to stres. *Cognition and Emotion*, 16, 667-683.
- Quick, J.C., J.D. Quick, D.L. Nelson and J.J. Hurrell, 1997. Preventive stress management in organizations. Washington, DC., American Psychological Association
- Ryff,C.D.(1989).Happiness is everything, or is it? exploration on the meaning of

PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

“Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal”

- psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1089-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions In Psychological Science*, vol 4:99-104
- Ryff, C.D. (2008). Longitudinal examination of health outcomes: The danger of the double gradient. Paper presented at the *annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology*, Albuquerque, NM.
- Ruus, V. R., Veisson, Marika., Leino, Mare., Ots, Loone., Pallas, Linda., Sarv, E. S., & Veisson, Anneli. (2007). Student's well-being, coping, academic success and school climate. *Social Behaviour and Personality*. 35 (7). 919-936
- Siddique, C., & D'Arcy, C. (1984). Adolescents, stress and psychological well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 13, 459-473.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian bisnis* (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r&d). Bandung: Alfabeta.
- Topper, E. F. (2007). Stress in the library workplace. *New Library World*, (11 / 12): 561-564
- Tyrrell, J. (1992). *Sources of stress among psychology undergraduates*. New York: Continuum.
- Vasquez, C., Gonzalo H., Juan R., Diego G. (2009). Psychological well-being and health. *Contribution of Positive Psychology*. Spain. School of Psychology Complutense University, 15-27.