



KARYA ILMIAH

SMA KOLESE DE BRITTO



Pengaruh Keluarga dan Lingkungan Sosial Terhadap Siswa dengan Penderita Depresi atau Stress di SMA Kolese De Britto

Jason Nicholas ^{a,1*}, Benedictus Richard ^{b,2}, Andreas Yudha ^{c,3}, Karina Heksari, S.Pd.

¹ jasonwong1407@gmail.com; ric11gun@gmail.com; andreasyudha234@gmail.com

Informasi artikel

Kata kunci:

Keluarga
Siswa
Tekanan akademik
Lingkungan sosial

ABSTRAK

Keluarga dan lingkungan sosial yang dapat mempengaruhi tingkat stress dan depresi pada siswa. Serta penelitian kecil yang sudah dilakukan oleh penulis sebelumnya. Karya ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keluarga dan lingkungan sosial pada kehidupan siswa. Praktikum ini merupakan praktikum kualitatif dimana peneliti akan menganalisis pengaruh nya dari data yang diambil pada grafik. Penelitian dilakukan dengan mencari data dari narasumber melalui media kuesioner online google forms. Pada kesimpulan didapatkan bahwa tekanan akademik memberikan pengaruh yang besar pada stress atau depresi yang dialami siswa.

Keywords:

Family
Students
Academic pressure
Social environment

ABSTRACT

Abstract using Bahasa Indonesia and English. Explain the core of the Family and social environment that can affect the level of stress and depression in students. As well as small research that has been done by the author before. This scientific work aims to determine the influence of family and social environment on student life. This practicum is a qualitative practicum where the researcher will analyze its influence from the data taken on the graph. The research was conducted by searching for data from sources through the media google forms online questionnaire. In conclusion, it is found that academic pressure has a major influence on stress or depression experienced by students.

© 2023 (Nama Penulis). All Right Reserved

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial. Hakikatnya manusia tidak dapat hidup sendiri. Setiap Individu memerlukan bantuan dari individu lainnya. Setiap manusia pasti tinggal bersama keluarganya di suatu lingkungan sosial.

Dalam suatu lingkungan tentu terdapat lingkungan yang baik maupun lingkungan yang kurang baik. Lingkungan yang baik akan membawa manusia yang tinggal di lingkungan tersebut menjadi lebih baik juga tetapi lingkungan yang kurang baik akan berdampak kurang baik kepada manusia tersebut .Tekanan

yang tinggi membuat anak yang diberikan tekanan tersebut merasa takut jika dia tidak bisa mencapai hasil yang sesuai diharapkan. Kesehatan pikiran sendiri ternyata merupakan hal penting bahkan bisa dikatakan bahwa kesehatan pikiran dengan kesehatan fisik hampir sama pentingnya. Terlebih lagi siswa di Indonesia dituntut dengan mata pelajaran yang harus dikuasai cukup banyak, Pendidikan mengajarkan kita mengenai banyak hal dan pengalaman baru dan tentu hal ini penting bagi kehidupan masa depan seseorang. Tetapi tekanan yang terlalu tinggi dari keluarga terkadang membuat seorang

Pengaruh Keluarga dan Lingkungan Sosial Terhadap Siswa dengan Penderita Depresi atau Stress di SMA Kolese De Britto

anak merasa tidak nyaman untuk belajar di sekolah. Sekolah seharusnya menjadi tempat seorang anak untuk berkembang. Banyak individu yang memiliki sifat memikirkan sesuatu secara berlebihan dan ada juga yang bisa dengan gampang melupakan sesuatu masalah. Tentu ini menimbulkan sebuah pertanyaan mengenai bagaimana orang-orang itu bisa menderita stress dan depresi, apakah dikarenakan oleh faktor keluarga atau lingkungan sosial oleh karena itu perlu untuk diketahui mengenai apa yang dimaksud dengan stress dan depresi.

Agustin, Dyah. dkk (2015 : 47) menyatakan bahwa “Sebagai sistem sosial terkecil, keluarga memiliki pengaruh luar biasa dalam hal pembentukan karakter suatu individu.” Keluarga menjadi wadah terpenting bagi pembentukan karakter individu. Sehingga keluarga menjadi salah satu aspek terpenting dalam hidup. Keluarga yang suportif akan membentuk karakter anggota keluarga yang baik pula. Kebalikannya, keluarga yang kurang suportif juga akan berimbas dan mempengaruhi anggota keluarga.

Dalam teori stres keluarga dijelaskan tentang sebuah krisis timbul karena sumber dan strategi adaptif tidak efektif mengatasi ancaman-ancaman stressor, sehingga keluarga tidak dapat terampil dalam memecahkan masalah dan keluarga menjadi kurang bermanfaat (Robins, 2001). Menurut Cox dan Ferguson (1991) menjelaskan bahwa krisis atau stres keluarga dicirikan oleh ketidakstabilan keluarga, pada saat stres muncul biasanya keluarga merasa tidak nyaman dan keluarga biasanya bersifat reseptif terhadap nasehat-nasehat dan informasi.

Hasil penelitian dari Komalasari (2007) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi positif terhadap resiliensi. Hal tersebut berarti, semakin tinggi dukungan sosial yang dipersepsikan subjek maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula resiliensinya.

Sehingga keluarga dapat juga menjadi salah satu penyebab individu mengalami stress hingga depresi. Hal tersebut juga dapat ditambah dengan lingkungan sosial luar individu yang buruk. Sehingga hal tersebut akan menjadi

masalah terutama pada masa remaja atau masa sekolah dan SMA.

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Dari beberapa jurnal ada yang mengatakan bahwa “Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa siswa yang mengalami stres akan cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun (Rafidah, Azizah. dkk, 2012), kesehatan yang memburuk (Chamber & Curral, 2005; Marshall, Allison, Nyakap & Lanke, 2008), depresi (Das & Sahoo, 2012; Jayanthi, Thirunavukarasu & Rajkumar, 2015), dan gangguan tidur (Waqas, Khan, Sharif, Khalid & Ali, 2014). Lenny N Rosalin Deputy Menteri PPPA Bidang Tumbuh Kembang Anak dalam konferensi pers, Sabtu (11/4/2020). Ia menambahkan, 58% anak memiliki perasaan yang tidak menyenangkan selama menjalani kebijakan belajar di rumah. Sedang, 38% anak berpendapat bahwa sekolah belum memiliki program yang baik dalam menerapkan kegiatan belajar di rumah. (Liputan6.com, 2020).

Desmita (2010) menyatakan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*”. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Siswa pada SMA Kolese De Britto memiliki banyak tugas maupun ulangan setiap harinya. Hal ini tentu menjadi salah satu permasalahan terutama bagi mental siswa dalam menjalani hidupnya. Tugas dan Ulangan yang banyak juga dapat menjadi ‘tantangan’ tersendiri bagi siswa tersebut. Sehingga tidak menutup kemungkinan adanya siswa yang mengalami stress dan depresi terutama yang ditambah oleh lingkungan sosial dan keluarga. Lingkungan sosial dan keluarga menjadi salah satu faktor dalam seseorang yang mengalami stress dan depresi.

Survey kecil yang penulis lakukan, 4 dari 6 siswa De Britto mengaku stress yang diakibatkan oleh lingkungan sosial yang ada di Sekolah, terlepas dari beban akademik dan tekanan keluarga. 2 diantaranya, mengatakan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk belajar dan waktu untuk beristirahat. Survey ini menunjukkan bahwa lebih dari 66%, siswa di De Britto (4 dari 6 responden) mengalami stress yang diakibatkan oleh lingkungan sosial.

Menjadi tujuan kami meneliti pengaruh dari lingkungan sosial terhadap manusia itu sendiri dengan harapan kejadian serupa dan kejadian tersebut dapat diminimalisasi dengan tindakan yang sesuai. Banyak kasus dimana terjadinya hubungan yang tidak sehat sehingga menjadi hal yang penting agar pribadi dapat mengetahui pengaruh keluarga, dan lingkungan sosial bagi dirinya sendiri. Hipotesis kami adalah stres yang dipunyai oleh anak dipengaruhi oleh tuntutan keluarga dan lingkungan sosialnya.

Kajian Literatur

Keluarga merupakan lingkungan terpenting dan utama dari seorang individu. Individu dapat mempelajari emosi pertama kalinya dalam sebuah keluarga. Peran orang tua menjadi penting karena orang tua lah yang mendidik anaknya. Orang tua dapat mengidentifikasi, menasehati, hingga mengembangkan perilaku anak hingga akhirnya hal tersebut menjadi kepribadian individu tersebut.

Menurut Zakiah (2021), karakter anak dibentuk melalui perilaku orang tua dalam keluarganya, serta bentuk hubungan sosial dengan teman sebaya atau orang lain, komunikasi yang dilakukan dan lainnya. Sehingga karakter dan tindakan anak dapat dipengaruhi juga oleh lingkungan keluarga. Hubungan seseorang dengan keluarga mempengaruhi bagaimana seseorang berperilaku di lingkungan sosial. Contohnya ketika seorang anak kurang diperhatikan bahkan tidak merasakan kasih sayang orang tua, perilaku anak di lingkungan sosial akan menjadi orang yang kurang bisa mengendalikan emosi dan perilaku. Menurut George Ritzer (1992), individu berhubungan

langsung dengan lingkungan dan dapat menyebabkan perubahan perilaku pada individu tersebut.

Peran keluarga dalam mengatasi atau mencegah seseorang mengalami stres merupakan suatu hal yang vital. Contohnya ketika anak sedang berkeluh kesah tentang masalah yang dihadapinya, sebagai keluarga sebaiknya biarkan dia bercerita dan mengekspresikan emosinya. Jangan menyalahkan anak yang nanti malah akan menambah tekanan batin bagi seorang anak.

Menurut Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010) stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan 10 perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Dalam setiap teori yang berbeda pasti akan dihasilkan sudut pandang yang berbeda juga dalam melihat penyebab dari berbagai gangguan fisik yang berhubungan dengan stres. Dibawah ini akan dijelaskan tentang beberapa sudut pandang tentang tersebut.

a. Sudut pandang psikodinamik

Sudut pandang psikodinamik mendasarkan diri mereka pada asumsi bahwa gangguan tersebut muncul sebagai akibat dari emosi yang direpres.

b. Sudut pandang biologis

Salah satu sudut pandang biologis adalah somatic weakness model. Model ini memiliki asumsi bahwa hubungan antara stres dan gangguan psikofisiologis terkait dengan lemahnya organ tubuh individu

C. Sudut pandang kognitif dan perilaku

Sudut pandang kognitif menekankan pada bagaimana individu mempersepsi dan bereaksi terhadap ancaman dari luar.

Depresi adalah salah satu dari 10 (sepuluh) penyebab utama kematian dan morbiditas. Depresi merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah (menarik diri, tidak dapat tidur, kehilangan selera, minat dalam aktivitas sehari-hari), dalam Gerald C. Davison 2004. Menurut Rice PL (1992),

Pengaruh Keluarga dan Lingkungan Sosial Terhadap Siswa dengan Penderita Depresi atau Stress di SMA Kolese De Britto

depresi adalah gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) seseorang.

Depresi merupakan sesuatu yang sering kali kita temui dalam seorang remaja, depresi seringkali dikaitkan dengan adanya penurunan mood (perasaan), namun penurunan mood yang terjadi di setiap waktu sangat memiliki variasi, terkadang saat mood sedang baik lalu tiba tiba bisa menjadi kurang baik dikarenakan satu hal kecil saja. Hal ini dikarenakan adanya sensitivitas perasaan yang dimiliki oleh tiap orang. Terdapat survei pada tahun 2012 yang pada saat itu di uji pada 17 negara menghasilkan 2,8 juta remaja di Amerika Serikat yang berusia 12-17 tahun setidaknya dalam 1 tahun terakhir.

Banyak sekali gejala yang ditimbulkan oleh stress akademik maupun depresi itu sendiri. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional dan fisik (Hernawati, N. 2006; Inayatillah, V. 2015). Gejala dari stres dan juga depresi dapat timbul berulang dan biasanya dapat menimbulkan resiko gangguan kejiwaan.

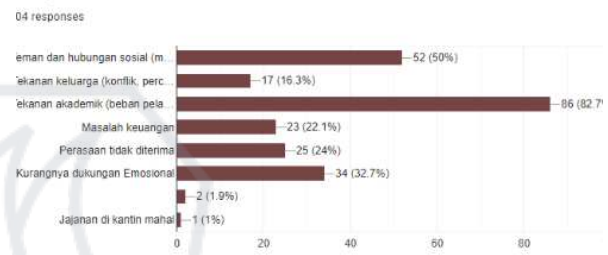
Metode

Penelitian ini akan melakukan penelitian kualitatif dimana peneliti akan melakukan studi kasus dengan cara survei kuesioner melalui media online *Google Form*. Subjek dari penelitian ini adalah siswa SMA Kolese De Britto pada kelas XI MIPA, XI IPS, XI BB, X, XII MIPA. Objek dari penelitian adalah pengaruh stress dan depresi pada siswa SMA Kolese De Britto tahun 2023/2024.

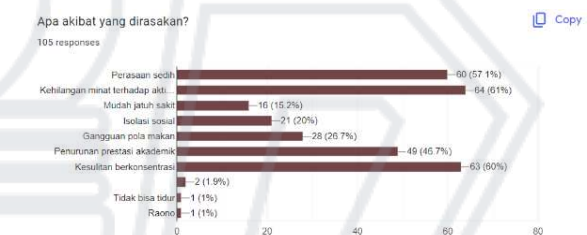
Teknik analisis data yang dilakukan adalah kualitatif dengan melakukan survei kuesioner narasumber dimana mencari hubungan atau persentase hubungan keluarga dan lingkungan sosial pada tingkat stress pada siswa. Data akan disesuaikan dengan teori yang telah kami dapat lalu melakukan pencocokan dengan teori yang ada.

Hasil dan pembahasan

Hal apa yang menjadi penyebab anda merasakan hal tersebut? (dapat memilih lebih dari 1)



Gambar 1. Penyebab stress atau depresi



Gambar 2. Akibat dari stress atau depresi



Gambar 3. Penyelesaian

Dalam Gambar 1. Penyebab Stress atau Depresi penyebab dominan siswa SMA Kolese De Britto mengalami stress dan depresi adalah tekanan akademik. Sebanyak 86 dari 104 responden setuju dengan hal ini. Dengan banyaknya tugas, ulangan, maupun proyek menciptakan pikiran tidak nyaman kepada siswa mengingat responden masih dalam umur remaja yang dimana merupakan proses pencarian jati diri.

Seperti yang dikatakan di landasan teori, Rahmawati (2012) menyatakan bahwa stress akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Penyebab lainnya juga disebabkan oleh tidak tercapainya *goal* atau target nilai akademik responden sehingga menciptakan kekhawatiran maupun pikiran berlebih, salah satunya adalah perilaku membandingkan diri dengan orang lain. Yang kemudian hal ini akan berimbas pula pada kehidupan akademik siswa.

Akibat yang paling dominan dirasakan siswa adalah kehilangan minat terhadap aktivitas yang dirasa menyenangkan atau yang dikenal dengan Anhedonia. Anhedonia merupakan salah satu gejala depresi, yang faktanya menurut survei kuesioner yang telah diberi sebanyak 64 responden (61%) mengalami hal serupa.

Berkaitan dengan penyebab yang sebelumnya dibahas dengan penyebab utama adalah tekanan akademik yang tinggi sehingga dengan kesibukan yang padat dan prioritas tinggi maka hal ini dapat saling berkaitan satu sama lain. Tekanan akademik yang tinggi dapat menciptakan kejenuhan tersendiri bagi siswa dan menciptakan kebiasaan buruk. Dengan berkurangnya waktu untuk melakukan hal yang dirasa menyenangkan seperti hobi atau kegiatan kesukaan. Sehingga pengalaman yang dialami ketika melakukan hobi tersebut sudah berbeda rasanya dengan keadaan stress dan lelah secara akademik.

Dalam **Gambar 5** akibat yang dirasakan paling dominan oleh siswa SMA Kolese De Britto adalah bermain game dan hanya membiarkan kondisi tersebut berjalan begitu saja. Hal ini muncul dikarenakan saat bermain game siswa merasakan kesenangan dan bisa melupakan masalah masalah yang ada selama di sekolah.

Game merupakan salah satu sarana para siswa untuk bisa mendapatkan hiburan walaupun itu hanya sementara, sedangkan ada banyak siswa juga yang sudah bingung harus berbuat apa dengan keadaan yang terjadi sehingga pada akhirnya dia memilih untuk membiarkan kondisi itu berjalan begitu saja. Hal ini tidak bisa dilakukan oleh semua siswa dikarenakan ada tipe siswa yang tidak bisa melupakan masalah begitu saja. Tidur yang cukup juga menjadi pilihan siswa saat mengalami banyak masalah. Biasanya para siswa cenderung memilih untuk tidur supaya masalah yang ada tidak terpikirkan terus menerus.

Simpulan

Penelitian ini meneliti pengaruh keluarga dan lingkungan sosial pada siswa yang menderita stress dan depresi di SMA Kolese De Britto. Peneliti telah melakukan pengumpulan data dan menganalisis data tersebut. Data tersebut telah peneliti olah dan akhirnya mendapatkan hasil yang dapat peneliti simpulkan.

Pertama, keluarga dan lingkungan sosial bukanlah pengaruh utama siswa SMA Kolese De Britto mengalami stress atau depresi, melainkan tekanan akademik dengan 86 (82.7%) responden dan kesimpulan kedua yaitu solusi yang paling tepat dilakukan adalah Bermain Game dengan 64 (59.3%) responden, dan “membiarkan kondisi tersebut berjalan saja” memiliki jumlah responden yang sama (64 responden). Sedangkan pencegahan terbaik bagi siswa SMA Kolese De Britto untuk menghindari stres dan depresi adalah dengan menghentikan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau *procrastinating* serta mengembangkan *skill* manajemen waktu dan tugas yang baik.

Ucapan terima kasih

Kami menyadari betul bahwa karya kami jauh dari kata sempurna. Banyak kekurangan yang kami miliki dalam proses pengerjaan Karya Ilmiah kami. Oleh karena itu, kami Tim Penulis mengucapkan Terimakasih yang sebesar-besarnya atas bantuan Bapak, Ibu, dan saudara maupun pihak pihak yang membantu berjalannya proses dan dinamika kami:

1. Ibu Karina Heksari, S.Pd. sebagai guru pembimbing karya ilmiah,
2. Bapak Damas Pujiyono, S.Fk. sebagai guru penguji ujian karya ilmiah,
3. Orang tua,
4. Teman - teman SMA Kolese De Britto, serta

pihak lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Referensi

1. Sarafino, E.P. (1994). *Health Psychology (2nd ed)*. New York : John Wiley and Sons.
2. Agustin, Dyah. 2015. *Peran Keluarga Sangat Penting dalam Pendidikan Mental, Karakter*

Pengaruh Keluarga dan Lingkungan Sosial Terhadap Siswa dengan Penderita Depresi atau Stress di SMA Kolese De Britto

- Anak serta Budi Pekerti Anak.* Jurnal Sosial Humaniora, Vol 8 No.1, Juni 2015.
3. Zakiah Daradjat, Ilmu Jiwa Agama, Jakarta: Bulan Bintang, 1976. ,
-----Islam dan Kesehatan Mental, Jakarta: PT Toko Gunung Agung, 1996.
-----, Islam dan Peranan Wanita, Jakarta: Bulan Bintang, 1978.
-----Kepribadian guru, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982.
-----Kesehatan Mental Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran, Institut Agama Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 1984.
-----Metodik Khusus Pengajaran Agama Islam, Jakarta: Bumi Aksara, 2008. , Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah, Jakarta: Ruhama, 1995.
 4. Ritzer George. (1992). *Sosiologi Ilmu Pengetahuan Berparadigma Ganda*. Terjemahan Ali Marda. Jakarta: Rajawali Press.
 5. Sjarkawi. (2006). *Pembentukan Kepribadian Anak*. Jakarta: Bumi Aksara.
 6. Richard. (2010). *Coping with Stress In a Changing World*. New York: McGrawHill.
 7. Syahabuddin. (2010). *Hubungan antar Cinta dan Stres dengan Memaafkan pada Suami dan Istri*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
 8. Browne, T., Evangeli, M., & Greenberg, N. (2012). Trauma-related guilt and posttraumatic stress among journalists. *Journal of Traumatic Stress*, 25(2), 207–210. doi:10.1002/jts.21678
 9. Preece, K. K. (2011). Relations Among Classroom Support, Academic SelfEfficacy, and Perceived Stress During Early Adolescence. Department of Psychological and Social Foundations (hal. 1-185). Florida: University of South Florida.
 10. Yusuf. (2006). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
 11. Sarafino, E. P. (2002). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. New York: John Willey and sons, Inc
 12. Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (6th ed). New York: John Wiley & Sons.
 13. Wilkinson, G. 2002. *Bimbingan Dokter pada Stress*. Semarang, Jawa Tengah. Terbitan: Jakarta Dian Rakyat 2002.
 14. Davison, T.E & McCabe, M. P. (2006). Adolescent Body Image And Psychosocial Functioning. *The journal of social psychology*, 146 (1), 15-30.
 15. Chaplin, J.P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
 16. Ridner, S.H. (2004). Psychological distress: Concept analysis. *Journal of Advance Nursing*. 45(5),536-545.
 17. Rahmayanti, Y.E, & Rahmawati, E. (2018). Hubungan dukungan keluarga dengan kejadian depresi pada remaja awal. *Jurnal Asuhan ibu & Anak*. 3(2):45-57.
 18. Inayatillah, V. 2015. Hubungan antara adversity quotient dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya)
 19. Puspitasari, W. 2013. Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi

- Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1)
20. Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Terjemahan oleh Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana Perdana Media Group
21. Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books
22. Poetry, R. V., Ramli, A. H., & Pratiwi, A. (2012). Resiliensi pada mahasiswa baru penyandang cerebral palsy (CP), *Jurnal Psikologi UB*, 1-13
23. Rustham, A. T. (2010). Pengaruh social problem solving dan self esteem terhadap kecemasan sosial pada remaja. Tesis. Yogyakarta: UGM.
24. Francis, S., Satiadarma, M.P. (2004). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kesembuhan Ibu yang Mengidap Kanker Payudara : *Jurnal Ilmiah Psikologi "ARKHE"*. 1. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada
25. Sarafino, E. P. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interaction second edition*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
26. Cox, T dan E. Ferguson. 1991. "Individual Differences, Stress and Coping" dalam *Personality and Stres : Individual Differences in the Stres Process*. Diedit oleh C. L Cooper dan R. Payne. England : John Wiley & Son.
27. Komalasari, D. (2007). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Ibu yang memiliki anak autistik. Skripsi. Depok: Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia.
28. Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185. DOI: 10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433
29. Chambel, M. J., & Curral, L. (2005). Stress in academic life: work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied psychology*, 54(1), 135-147. DOI: 10.1111/j.1464-0597.2005.00200.x
30. Marshall, L. L., Allison, A., Nykamp, D., & Lanke, S. (2008). Perceived stress and quality of life among doctor of pharmacy students. *American journal of pharmaceutical education*, 72(6), 1-8.
31. Das, P. P. P., & Sahoo, R. (2012). Stress and Depression among post-graduate students. *International Journal of Scientific and Research Publication*, 2(7), 1-5.
32. Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M., & Rajkumar, R. (2015). Academic stress and depression among adolescents: A cross-sectional study. *Indian pediatrics*, 52(3), 217-219.
33. Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali, A. (2014). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey. *PeerJ*, 2-11. DOI: 10.7717/peerj.840
34. Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
35. Rahmawati, D. D. (2012). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas I Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) Di SMP Negeri 1 Medan. Skripsi

