

# HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN DAYA TAHAN STRES SANTRI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM 2 SETAIL GENTENG

**Anang Humaidi**

Institut Agama Islam Darussalam  
Email: aku.ananghumaidi@gmail.com

## **Abstrak**

Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan kecerdasan emosional dengan daya tahan stres para Santri. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Kuantitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket (kuesioner) dengan jumlah responden sebanyak 42. Untuk menguji hipotesis menggunakan korelasi product moment. Penelitian ini memperoleh kesimpulan umum: Ada hubungan positif Hubungan kecerdasan emosional dengan daya tahan stres santri Pondok Pesantren Darussalam 2.

Dari hasil analisis telah disimpulkan bahwa ada pengaruh positif antara hubungan kecerdasan sosial dengan daya tahan stres Santri Pondok Pesantren Darussalam 2. Hasil analisis yang diperoleh adalah korelasi ( $r$ ) antara variabel kecerdasan emosional dengan daya tahan stres adalah sebesar 0,984 dan  $p = 0,000$  atau  $p < 0,01$  berarti antara kecerdasan emosional dengan daya tahan stres memiliki korelasi yang sangat signifikan yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

**Kata Kunci:** Kecerdasan Emosional, daya tahan stress.

## **Abstract**

*This study is to find out how the relationship between emotional intelligence and stress resistance of the students. The type of research used is quantitative research. The data collection method used is a questionnaire (questionnaire) with a total of 42 respondents. To test the hypothesis using product moment correlation. This study obtained general conclusions: There is a positive relationship between emotional intelligence and stress resistance of Darussalam 2 Islamic Boarding School students.*

*From the results of the analysis, it has been concluded that there is a positive influence between the relationship between social intelligence and stress endurance of Darussalam Islamic Boarding School students 2. The results of the analysis obtained are the correlation ( $r$ ) between emotional intelligence variables and stress resistance is 0.984 and  $p = 0.000$  or  $p < 0.01$  means that emotional intelligence with stress resistance has a very significant correlation which means  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected.*

**Keywords:** Motivation, The Students of the Islamic Boarding School, and Islamic College.

## PENDAHULUAN

Perubahan sosial yang cepat sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu dan teknologi telah mempengaruhi nilai-nilai moral, etika, dan gaya hidup.<sup>1</sup>

Gambar yang dapat dilihat, misalnya dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat ditambah dengan laju perubahan populasi yang cepat. Hal ini menyebabkan persaingan semakin keras dan berat. Kompetisi adalah tempat untuk mengukur kualitas seseorang, sehingga mampu bersaing dengan bangsa lain yaitu Indonesia harus memiliki manusia yang unggul. Individu yang berkualitas tidak hanya dinilai dari kemampuan kognitifnya tetapi juga didukung oleh mental yang baik dan obrolan. Persaingan yang ketat dalam segala aspek kehidupan membawa perubahan yang cepat dan terkadang drastis dan tidak untuk semua orang mampu beradaptasi dengan perubahan yang cepat dan drastis. Seseorang yang tidak terbiasa menghadapi stres dapat mengalami gangguan stres mental atau fisik karena stres ringan sekalipun. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Kraines bahwa selanjutnya stres akan menyebabkan neurosis dan psikosis.

Stres merupakan sesuatu yang menyangkut interaksi antara individu dan lingkungan, yaitu interaksi antara stimulus dan respon. Sehingga dapat dikatakan stres merupakan konsekuensi setiap tindakan dan situasi lingkungan yang menimbulkan tuntutan psikologis dan fisik pada seseorang. Stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan meliputi : gangguan fisik, emosional, dan perilaku.<sup>2</sup>

Masalah stres sangat menarik untuk dibahas karena dalam kehidupan sehari-hari Anda akan selalu dihadapkan pada stres, baik stres fisik maupun psikologis. Individu akan selalu dihadapkan pada stressor internal dalam kehidupannya. Individu tidak harus menghilangkan stressor kehidupan internal untuk menghindari dampak buruk stres, tetapi mengelola diri dan stresnya, sehingga individu tidak mengalami gangguan buruk akibat stres yang diterimanya. Tingkat stres tertentu

---

<sup>1</sup> Dadang Hamawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI), 2001, 1

<sup>2</sup> Goliszek, A. *Manajemen Stres*. (Jakarta : PT Buana Ilmu Populer). 2005, 1

memang dapat bermanfaat dan diperlukan untuk perkembangan mental dan fisik, karena stres dapat merangsang kegembiraan dan kebahagiaan yang diinginkan banyak orang untuk mencapai kesuksesan, oleh karena itu sangat penting bagi individu untuk memiliki ketahanan terhadap stres.

Kesiapan santri dalam menghadapi stres diperlukan agar ia cepat melakukan penyesuaian terhadap stres, sehingga stres tidak berdampak negatif pada dirinya. Individu perlu mempersiapkan kemampuannya secara kognitif, emosional dan fisik. Kemampuan kognitif memang dibutuhkan dalam menghadapi stres, namun yang tidak kalah pentingnya adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional yang meliputi kesadaran diri dan pengendalian impuls, ketekunan, antusiasme dan motivasi diri, empati dan keterampilan sosial mempengaruhi kekuatan daya tahan seseorang terhadap stres.

Maka dari berbagai definisi stres di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi yang dialami seseorang secara non spesifik, termasuk kondisi yang mengancam seseorang baik secara fisik maupun psikis. Dari sudut pandang psikologis, stres dapat didefinisikan sebagai keadaan internal yang disebabkan oleh kebutuhan psikologis tubuh atau disebabkan oleh situasi eksternal seperti kondisi lingkungan atau sosial yang berpotensi berbahaya, menghadirkan tantangan, menyebabkan perubahan atau memerlukan mekanisme pertahanan.

Secara umum kecerdasan emosional dan ketahanan terhadap stres bukanlah hal baru, kedua penelitian ini merupakan hasil penelitian mendalam oleh para ilmuwan yang khusus mempelajari masalah kejiwaan. Kecerdasan emosional dan ketahanan terhadap stres memiliki peran penting dalam menciptakan kemampuan dan keterampilan untuk menjadi produktif dan sukses bagi seseorang, dan diharapkan kecerdasan emosional dan ketahanan terhadap stres dapat menempati posisi penting dalam pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam.

Seperti yang dikatakan oleh Daniel Goleman “Para ahli psikologi sepakat bahwa IQ hanya menyumbang seindividur 20% faktor-faktor yang menentukan keberhasilan, 80% sisanya berasal dari faktor lain termasuk apa yang saya namakan dengan kecerdasan emosi”.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Patricia Patton, *Emotional Quesion, Pengembangan Sukses Lebih Bermakna*, (Mitra. Media, 2002), hlm. 1

Mengenai asal-usul perkataan “santri” itu ada dua pendapat yang bisa kita jadikan acuan. Pertama, pendapat yang mengatakan bahwa santri berasal dari kata *sastri*, sebuah kata sari bahasa sansakerta, yang artinya melek huruf. Kedua adalah pendapat yang mengatakan bahwa perkataan santri sesungguhnya berasal dari bahasa jawa, persisnya pada kata *cantrik*, yang artinya seorang yang selalu mengikuti seorang guru kemana guru ini pergi menetap. Tentunya dengan tujuan dapat belajar darinya mengenai suatu keahlian.<sup>4</sup>

Tujuan dari Bimbingan Konseling Islam ialah menyiapkan sarjana dakwah yang beriman, berakhlak mulia, dan memiliki kemampuan dan profesional di bidang Konseling Islam. Senada dengan hal ini jurusan BKI dapat membentuk dan menciptakan konselor islami yang berkualitas bila pada saat proses pembentukan selama kuliah diukur dan dibentuk kecerdasan emosi dan daya tahan stres dalam diri mahasiswanya.

Bagi Santri dalam setiap kehidupannya yang masih dalam jenjang mematangkan diri dan mencari jati diri yang di dalam perjalanannya banyak menemukan tekanan dan tuntutan dua hal ini akan berdampak baik dan buruk tergantung bagaimana mahasiswa mengelola dan menilai setiap tekanan dan tuntutan tersebut. Diharapkan mahasiswa yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi juga akan memiliki daya tahan terhadap stres tinggi pula.

Mengingat begitu pentingnya kecerdasan emosi dan kemampuan daya tahan stres dalam menciptakan santri yang berkualitas yang sesuai dengan visi dan misi Pondok Pesantren maka peneliti merasa perlu dilakukan penelitian tentang kecerdasan emosi dan daya tahan terhadap stres pada santri Pondok Pesantren Darussalam 2.

Berdasarkan uraian di atas maka timbul pertanyaan penelitian sebagai berikut ”Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan daya tahan terhadap stres?” hal itu perlu dibuktikan secara empiris. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Daya Tahan Stres Santri Pondok Pesantren Darussalam 2 Setail genteng banyuwangi”

---

<sup>4</sup> <sup>2</sup>Dr. Nurcholish Madjid, *Bilik-Bilik Pesantren*, (Jakarta: Paramadani, 1997), h. 19-20

## LANDASAN TEORI

### A. Daya Tahan Stres

Stres merupakan sesuatu yang menyangkut interaksi antara individu dan lingkungan, yaitu interaksi antara stimulasi respon. Sehingga dapat dikatakan stres merupakan konsekuensi setiap tindakan dan situasi lingkungan yang menimbulkan tuntutan psikologis dan fisik pada seseorang. Stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan meliputi : gangguan fisik, emosional, dan perilaku.<sup>5</sup>

Selye berpendapat bahwa stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang dibebankan padanya. Dari sudut pandang ilmu kedokteran, menurut Hans Selye, seorang ahli fisiologi dan ahli stres, yang dimaksud dengan stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap tindakan atau tuntutan terhadapnya. Jadi merupakan respon otomatis tubuh yang adaptif terhadap setiap perlakuan yang menyebabkan perubahan fisik atau emosional yang bertujuan untuk mempertahankan kondisi fisik yang optimal dari suatu organisme.<sup>6</sup>

Sumber-sumber stres diatas dijelaskan secara global. Masa remaja, merupakan masa khas dibandingkan masa perkembangan yang lain, sehingga sumber stres pada masa ini memiliki kekhasan tersendiri. Hawari mengatakan stresor pada remaja berasal dari :<sup>7</sup> Sudut keluarga, sudut sekolah, dan sudut masyarakat.

Perubahan perilaku dan kognisi secara konstan untuk mengatur tuntutan yang dinilai melewati sumber-sumber personal. Individu yang memiliki keterampilan coping stres tentunya akan lebih tahan terhadap stresor yang menyimpannya.

### B. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merujuk kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri

---

<sup>5</sup> Goliszek, A. *Manajemen Stres*. (Jakarta : PT Buana Ilmu Populer). 2005, 1

<sup>6</sup> Santrock John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. (Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga). 2003 557

<sup>7</sup> Dadang Hamawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI), 2001

dan kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik dalam diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan- kemampuan yang berbeda, tetapi saling melengkapi, dengan kecerdasan akademik (*academic intelligence*), yaitu kemampuan kognitif murni yang diukur dengan IQ. Banyak orang yang cerdas, dalam arti terpelajar, tetapi tidak mempunyai kecerdasan emosi, ternyata bekerja jadi bawahan orang ber-IQ lebih rendah tetapi unggul dalam keterampilan kecerdasan emosi.<sup>8</sup>

Goleman mengelompokkan emosi dalam golongan-golongan besar yaitu:<sup>9</sup> amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, malu.

Kecerdasan emosional yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional sebagaimana yang dikemukakan oleh Salovey yaitu kemampuan mengelola emosi yang mencakup wilayah kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.<sup>10</sup>

## HIPOTESIS

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan daya tahan stres. Semakin tinggi kecerdasan emosional semakin tinggi daya tahan stres.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional dengan menggunakan variabel bebas kecerdasan emosional dan variabel terikat daya tahan stress. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random* berjumlah 42 santri tingkat SLTA di Pondok Pesantren Darussalam 2 Setail Genteng. Hasil uji reliabilitas skala kecerdasan emosional dalam penelitian ini diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,956, sedangkan hasil uji coba skala daya tahan stress dalam penelitian ini diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,946

---

<sup>8</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama), 2016, 512.

<sup>9</sup> Daniel Goleman. *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI lebih penting daripada IQ* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama) 2018, 410

<sup>10</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama), 2016, 513

## HASIL PENELITIAN

Analisa data untuk mengetahui korelasi product moment antara variabel kecerdasan emosional dengan daya tahan stres dilakukan dengan menggunakan korelasi melalui bantuan program SPSS 26 for Windows. Hasil analisis yang diperoleh adalah korelasi ( $r$ ) antara variabel kecerdasan emosional dengan daya tahan stres adalah sebesar 0,984 dan  $p = 0,000$  atau  $p < 0,01$  berarti antara kecerdasan emosional dengan daya tahan stres memiliki korelasi yang sangat signifikan.

## DISKUSI

Berdasarkan kriteria pengujian dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment dengan taraf signifikansi 10% dan dilanjutkan dengan uji  $r$ , setelah di asosiasikan dengan  $r_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 10% dan ditemukan harga  $r_{tabel}$  sebesar (0,304) maka diperoleh hasil uji validitas instrumen, menentukan valid atau tidaknya variabel, dicari Nilai  $r_{tabel}$  pada tabel  $r$ . Nilai  $r_{tabel}$  pada penelitian ini dengan jumlah responden 11 adalah 0,304 sedangkan Nilai  $r_{hitung}$  dapat dilihat dari koefisien korelasi antara masing-masing variabel dengan variabel total dan mendapatkan angka yang lebih besar dari  $r_{tabel}$  (0,304) yang artinya semua butir pernyataan dinyatakan valid.

Dalam bukunya V. Wiratna Sujarweni menjelaskan bahwa uji reliabilitas sanggup dilakukan secara gotong royong terhadap seluruh butir atau item pertanyaan dalam angket (kuesioner) penelitian. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas yaitu sebagai berikut:<sup>11</sup>

1. Jika nilai Cronbach's Alpha  $> 0,60$  maka kuesioner atau angket dinyatakan reliabel atau konsisten.
2. Sementara, jikalau nilai Cronbach's Alpha  $< 0,60$  maka kuesioner atau angket dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten.

Untuk reliabilitas variabel X adalah 0,956 dan untuk variabel Y adalah 0,946. Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa variabel X dan variabel Y sudah reliabel.

---

<sup>11</sup> V. Wiratna Sujarweni. *SPSS untuk Penelitian*. (Yogyakarta: Pustaka Baru Press).2014, 193

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang disajikan untuk dianalisis lebih lanjut berdistribusi normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas data, dalam penelitian ini hanya akan dideteksi melalui analisis grafik yang dihasilkan melalui perhitungan regresi dengan SPSS. Jika data tersebut normal maka menggunakan uji statistik parametrik sedangkan jika data tersebut tidak normal maka dapat diuji menggunakan statistik non parametrik. Kriteria pengujian dengan melihat besaran *Kolmogrov-Smirnov Test* dengan menggunakan SPSS adalah sebagai berikut :<sup>12</sup>

Jika signifikansi  $> 0,05$  maka, data tersebut berdistribusi normal.

Jika signifikansi  $< 0,05$  maka, data tersebut tidak berdistribusi normal.

Pada penelitian ini kami memperoleh angka 0,088, yang berarti  $0,088 > 0,05$  dan dapat disimpulkan bahwa untuk uji normalitas mendapatkan hasil yang signifikan

Analisa data untuk mengetahui korelasi product moment antara variabel kecerdasan emosional dengan daya tahan stres dilakukan dengan menggunakan korelasi melalui bantuan program SPSS 26 for Windows. Hasil analisis yang diperoleh adalah korelasi ( $r$ ) antara variabel kecerdasan emosional dengan daya tahan stres adalah sebesar 0,984 yang lebih besar dari  $r_{tabel}$  (0,304) dan  $p = 0,000$  atau  $p < 0,01$  berarti antara kecerdasan emosional dengan daya tahan stres memiliki korelasi yang sangat signifikan.

Nilai sumbangan variabel kecerdasan emosional terhadap daya tahan stres ditunjukkan oleh koefisien determinasi  $r = 0,968$  sehingga setelah dipersentase didapatkan sebesar 96,8 %.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan stres, artinya semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang maka semakin tinggi pula daya tahan stresnya. Hal ini berarti bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor yang turut mempengaruhi daya tahan stres seseorang. Sumbangan kecerdasan emosional terhadap daya tahan stres adalah sebesar 96,8%, berarti masih ada sekitar 3,2% faktor-faktor lain.

---

<sup>12</sup> Riduwan. *Metode dan teknik menyusun tesis*(Alfabeta:Bandung)2004, 133



Berdasarkan penelitian terdahulu dari skripsi Wahyu Risky Agustiani, Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (Fkip) Universitas Nusantara PGRI Unp Kediri 2015 dengan judul “*hubungan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan terhadap stres peserta didik kelas viii smp negeri 1 papar kabupaten kediri tahun pelajaran 2014/2015*” dijelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan stres peserta didik kelas viii smp negeri 1 Papar Kabupaten Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Goelman menambahkan kecerdasan emosional mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda, tetapi saling melengkapi, dengan kecerdasan akademik (*academic intelligence*), yaitu kemampuan kognitif murni yang diukur dengan IQ. Banyak orang yang cerdas, dalam arti terpelajar, tetapi tidak mempunyai kecerdasan emosi, ternyata bekerja jadi bawahan orang ber-IQ lebih rendah tetapi unggul dalam keterampilan kecerdasan emosi.<sup>13</sup>

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosi adalah kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain serta menggunakan perasaan-perasaan untuk memandu pikiran dan tindakan.<sup>14</sup>

Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan dasar seseorang untuk mengenali dan menggunakan emosi. Cherniss, menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk melihat dan mengekspresikan emosi, mengasimilasi emosi dalam pikiran, memahami dan bernalar dengan emosi, dan mengatur emosi dalam diri dan orang lain.<sup>15</sup>

Dari semua data dan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional mempunyai pengaruh yang besar terhadap daya tahan stres santri Pondok Pesantren Darussalam 2. Semakin tinggi kecerdasan emosional para santri maka semakin tinggi pula daya tahan mereka terhadap stres yang mereka alami.

## KESIMPULAN

---

<sup>13</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama)*, 2016, 512.

<sup>14</sup> Ibid 513

<sup>15</sup> Cherniss, C. D. G. *The Emotionally Intelligent Workplace How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. (San Francisco: Jossey-Bass) 2001, 85

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi "ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan daya tahan stres pada remaja awal ternyata terbukti. Hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan emosional semakin tinggi pula daya tahan stresnya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian memiliki kecerdasan emosional yang sedang dan daya tahan stres yang sedang pula.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, A. B. 2007. *Mengatasi Stres Anak : Melalui Kasih Sayang Orang Tua*. Jakarta: Restu Agung

Arikunto, S. 2009. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Cherniss, C. D. G. 2001. *The Emotionally Intelligent Workplace How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. (San Francisco: Jossey-Bass)

Dadang Hamawari, 2001. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi* Jakarta: Balai Penerbit FKUI

Daniel Goleman, 2016. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Daniel Goleman. 2018. *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI lebih penting daripada IQ* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama)

Daradjat, Z. 1989. *Kesehatan Mental*. (Jakarta: CV Haji Masagung).

Dian Mutiara, di akses pada situs <http://Dianmutiarach.wordpress.com/2012/12/12/makalah-pertumbuhan-dan-perkembangan-remaja/>, (01 April 2017)

Dr. Nurcholish Madjid, 1997. *Bilik-Bilik Pesantren*, Jakarta: Paramadani,

Dra. Ny. Singgih D. Gunarsa, 1988. *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia.),

- Drs. Mahfudh Salahuddin, dkk, 1987. *Metode Pendidikan Agama*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1987), h. 125.
- Fausiah, F, Widury, J. 2005. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta : UI Press
- Gerungan, W. A. 2004. *Psikologi Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Grenberg, J. S. 2010. *Comprehensive Stress Managemet*. San Francisco The Asia Foundation.
- Hasan, I. 2006. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hilton, J. 2007. *Mengatasi Stres*. Batam: Karima Publishing Group.
- Looker, T., & Gregson, O. 2005. *Managing Stres, Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca!
- Madlan, L. B., Bahari, F., & Ardillah, F. 2012. Stress And Coping Skills Among University Students: A Preliminary Research On Ethnicity.
- Nevid, S.F, Rathus, A.S., Greene, B. 2003. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*, Erlangga: Jakarta
- Notosoedirdjo & Latipun. 2007. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press
- Reed, S. K. 2011. *Kognisi : Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Riduwan. 2004. *Metode dan teknik menyusun tesis*. Alfabeta:Bandung
- Santrock John W. 2003. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Sarwono, 2009. buku acuan nasional pelayanan kesehatan maternal dan neonatal jakarta:YBP-SP
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental : Konsep Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset

Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung:  
Alfabeta.

Swart, J. 2004. *Stres dan Nutrisi*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.

V. Wiratna Sujarweni. 2014. *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru  
Press.

Zakiah Daradjat, 1991. *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang,