

FAMILY RESILIENCE

dalam Menghadapi Pandemi *COVID-19*

Anissa Lestari Kadiyono dkk.

FAMILY RESILIENCE

dalam Menghadapi Pandemi *COVID-19*

ideas
PUBLISHING

IP.047.10.2021

Family Resilience dalam Menghadapi Pandemi COVID-19

Anissa Lestari Kadiyono, Jane Savitri, Meilia Trisito Anggraeni,
Arimbi Apriliani, Indah Puspitasari, Ira Adelina, Gianti Gunawan,
Endah Noviyanti, Indira Briantri Asni, Tery Setiawan,
C. M. Indah Soca R. Kuntari, Ari Pratiwi, Tesselonika Sembiring,
O. Irene Prameswari Edwin, Seriwati Ginting,
Ambrosius Stephano Decidery Yolanda, Suroso, Niken Titi Pratitis,
Ni Luh Indah Desira Swandi, Putu Nugrahaeni Widadiasavitri,
Intan Rahmawati, Aliyah Arika Fatin, Lisa Efendy, Yulinda Ashari,
Lie Fun Fun, Dian Jayantari Putri K. Hedo, Nicholas Simarmata,
Meilani Rohinsa, Risa Juliadilla, Irfani Zukhrufillah,
Syarifah Faradonna, Winbaktianur, Yuspendi

Pertama kali diterbitkan pada Oktober 2021

Oleh **Ideas Publishing**

Alamat: Jalan Ir. Joesoef Dalie No. 110

Kota Gorontalo

Surel: infoideaspublishing@gmail.com

Anggota IKAPI No. 001/GORONTALO/14

ISBN: 978-623-234-195-1

Penyunting : Rosida Tiurma Manurung
Mira Mirnawati
Penata Letak : Siti Khumaira Dengo
Desainer Sampul : Ilham Djafar

Dilarang mengutip, memperbanyak, atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik dan mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, maupun dengan sistem penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari penerbit.

Daftar Isi

Kata Pengantar — ix

1. Peran Resiliensi Keluarga dalam Pendidikan
Anissa Lestari Kadiyono..... 1
2. Peningkatan *Family Resilience*
dengan Membangun Relasi Positif dalam Keluarga
Jane Savitri, Meilia Trisito Anggraeni,
Arimbi Apriliani..... 23
3. Peran Orang Tua dalam Pemilihan Karier Remaja
Indah Puspitasari..... 37
4. *Growth Mindset* untuk Meningkatkan Ketahanan
Keluarga dalam Menghadapi Pandemi *Covid-19*
Ira Adelina 45
5. Kontribusi *Family Support* terhadap *Work-Life Balance*
Karyawati Bank X yang Sudah Menikah di Bandung
Gianti Gunawan & Endah Noviyanti 55
6. Aplikasi *Social Network Analysis*
dalam Menjelaskan Fenomena Kekerasan Seksual
yang Dilakukan Orang Tua Laki-Laki
Indira Briantri Asni & Tery Setiawan 71
7. Peningkatan Ketahanan Keluarga Indonesia
selama Pandemi *Covid-19 melalui Aktivitas Bersyukur*
C. M. Indah Soca R. Kuntari..... 87
8. Ayah di Antara Pekerjaan, Pekerjaan Rumah Tangga,
dan Pengasuhan: Sebelum dan Selama Pandemi *Covid-19*
Ari Pratiwi..... 101

9. ***Close Relationship* dan *Family Resilience***
Tessalonika Sembiring 117
10. **Fungsionalitas Keluarga dan Kesehatan Mental**
O. Irene Prameswari Edwina 129
11. **Karakter Tangguh**
Modal Membangun Keluarga Sejahtera
Seriwati Ginting 147
12. **Komunikasi Interpersonal, Komitmen Pernikahan,**
dengan Kecenderungan Perceraian
Ambrosius Stephano Decidery Yolanda, Suroso,
Niken Titi Pratitis 165
13. **Mengontrol atau Dikontrol: Regulasi Emosi Orang Tua**
Mendampingi Anak Berkebutuhan Khusus
Belajar dari Rumah di Masa Pandemi
Ni Luh Indah Desira Swandi
& Putu Nugrahaeni Widiasavitri 179
14. **Nilai Kekuatan Relasi Keluarga**
dalam Menghadapi Pandemi
Intan Rahmawati, Aliyah Arika Fatin,
Lisa Efendy 195
15. **Pengaruh *Family Sense of Coherence*, Dukungan Sosial,**
dan Pendapatan terhadap Resiliensi Keluarga
di Masa Pandemi *Covid-19*
Yulinda Ashari 211
16. **Peranan Dukungan Keluarga terhadap Stres Akademik**
pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring
Lie Fun Fun 233
17. **Perencanaan Keluarga**
dalam Upaya Mencapai *Family Flourishing*
Dian Jayantari Putri K. Hedo & Nicholas Simarmata 245

18. ***Resiliency Wheel*** sebagai Dasar Orang Tua dalam Membentuk Anak yang Tangguh di Masa Pandemi *Covid-19*
Meilani Rohinsa 261
19. Seni Berkomunikasi dengan Keluarga Menghadapi Fenomena *Cabin Fever* saat Pandemi *Covid-19*
Risa Juliadilla & Irfani Zukhrufillah..... 273
20. Strategi Mengatasi Konflik Kerja Keluarga Ibu Bekerja di Masa Pandemi *Covid-19*
Syarifah Faradina & Winbaktianur 287
21. Keseimbangan Kepribadian, Cinta pada Pasangan dan Tuhan dalam Mencapai Kepuasan Pernikahan
Yuspendi 299

Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan berkat dan rahmat-Nya sehingga *book chapter* ini dapat terselesaikan dengan baik. *Book chapter* ini disusun sebagai luaran dari Seminar Nasional dan *Call for Paper* yang diselenggarakan dalam Rangka Dies Natalis Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha ke-56, yang dipersembahkan oleh Program Studi Magister Psikologi Universitas Kristen Maranatha.

Seminar Nasional dan *Call for Paper* ini mengambil tema “***Family Resilience dalam Menghadapi Pandemi Covid-19***”, yang sesuai dengan kekhasan Program Studi Magister Psikologi Sains, yaitu bidang kajian mengenai *family* dan *parenting*. Keluarga merupakan salah satu unsur kekuatan pembangunan nasional. Penguatan ketahanan keluarga sangat diperlukan karena banyak masalah sosial yang terjadi akibat runtuhnya pondasinya keutuhan keluarga. Pandemi *Covid-19* jelas berdampak pada ketahanan keluarga di Indonesia. Semakin baik ketahanan keluarga, semakin baik pula kemampuan keluarga menghadapi perubahan pandemi dan pasca pandemi.

Book chapter ini berisi kumpulan kajian literatur dan penelitian mengenai topik-topik *family resilience* dari seantero nusantara. Diharapkan *book chapter* ini dapat dijadikan literatur bagi pembaca dan kalangan akademik yang meneliti tentang tema keluarga, *parenting*, dan resiliensi.

Akhir kata, kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak, khususnya kepada peserta dan panitia Seminar Nasional dan *Call for Papers* atas kerja sama dan dukungannya sehingga buku ini dapat diterbitkan.

Bandung, September 2021
Ketua Program Studi Magister Psikologi Sains
Universitas Kristen Maranatha

Dr. Meilani Rohinsa., M.Psi., Psikolog

Peranan Dukungan Keluarga Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring

Lie Fun Fun

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha

Pos-el: lie.ff@psy.maranatha.edu



A. Pendahuluan

Perubahan situasi dan kondisi akibat pandemi *Covid-19* mengubah tatanan kehidupan seluruh umat manusia di dunia ini. Pandemi sudah dilalui lebih dari satu tahun dan tidak ada seorangpun yang mengetahui kapan akan berakhir. Perubahan paling nyata terlihat dalam bidang pendidikan. Proses belajar mengajar yang sedianya dilakukan secara tatap muka berubah menjadi pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan teknologi daring dalam waktu cepat (Nizam, 2020). Pembelajaran daring memanfaatkan jaringan internet dengan fasilitas komputer, laptop maupun *smartphone*. Dengan fasilitas ini dosen dan mahasiswa dapat tetap melakukan proses belajar mengajar di waktu yang sama dengan menggunakan *platform* seperti *zoom*, *google classroom*, *google meet*, *WhatsApp*. Pembelajaran daring memiliki beberapa dampak terhadap mahasiswa yaitu (1) pembelajaran daring masih membingungkan mahasiswa, (2) mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, (3)

penumpukan informasi/konsep pada mahasiswa kurang bermanfaat, (4) mahasiswa mengalami stres, (5) peningkatan kemampuan literasi bahasa mahasiswa (Melani Kartika Sari, 2020).

Menurut Cole, Field dan Haris (2004) mengikuti proses studi di perguruan tinggi merupakan kondisi yang *stressful*. Kondisi ini disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal 2008). Stres akademik merupakan kondisi individu yang mengalami tekanan yang bersumber dari persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stresor akademik (Govaerts & Grégoire, 2004). Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik diantaranya; persepsi akan beban studi yang banyak, tugas perkuliahan yang berlebihan, kurangnya fasilitas/sarana-prasarana untuk belajar, soal ujian yang terlalu sulit, waktu ujian yang singkat, turut menjadi sumber stres bagi mahasiswa, ekspektasi/harapan akan prestasi akademik yang berlebih dari orangtua atau pengajar, persaingan teman sebaya, kecemasan, rasa takut gagal, dan ketidakpastian akan masa depan (Bedewy dan Gabriel, 2015). Dengan demikian, stres akademik merupakan peristiwa yang dialami oleh setiap mahasiswa dan tidak bisa dihindari (Aihie, 2019). Dari berbagai penyebab stres pada mahasiswa, stres akademik merupakan salah satu penyebab terbesarnya (Yikealo, Yemane, Karniven, 2018).

Stres akademik mengalami peningkatan pada masa pandemi ini. Derajat stres terbagi menjadi derajat ringan, sedang dan berat. Saat beban stress melebihi ambang kemampuan individu mengelola stres maka akan berpengaruh negatif dan memunculkan perasaan cemas,

frustrasi, depresi, dan ketidakberdayaan. Stres akan berpengaruh positif jika beban atau tingkat stress yang dihayati dalam tingkat sedang sehingga individu merasa terpacu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi berkenaan dengan tekanan yang dihadapi. Stres ringan ditunjukkan melalui kondisi fisik mudah lelah, tidak bisa santai, hal ini akan berangsur hilang jika penyebab stres dapat ditemukan solusinya. Stres sedang ditunjukkan dengan respon tubuh badan yang lemas, dan konsentrasi serta daya ingat menurun. Sedangkan stres berat sampai memunculkan gangguan system pencernaan, denyut jantung yang semakin keras, sesak napas, dan tubuh terasa gemetar (Atziza, 2015). Derajat stres bisa meningkat jika tidak ditemukan cara menangani yang efektif.

Kondisi stres akademik mahasiswa tergambar dari beberapa penelitian sebagai berikut: sebanyak 51.6% mahasiswa menghayati stres dalam derajat berat (Rizkia Dwina Rahmayani, dkk, 2019), sebanyak 55% mahasiswa menghayati stres dalam derajat tinggi (studi pendahuluan penulis, 2020); sebanyak 61.6% mahasiswa menghayati stres dalam derajat sedang menuju berat (Husky, 2020), 71% mengalami stres dan kecemasan yang meningkat (Son, 2020); sebanyak 38.57% menghayati stres sedang, 28.57% stres berat, dan 32.86% stres ringan (Melani Kartika Sari, 2020); 85% menghayati tekanan emosional yang tinggi (Matthew Browning, 2021). Stresor yang paling menyebabkan stres yaitu munculnya rasa takut akan tertular *COVID-19*, kekhawatiran saat pergi keluar rumah, kebosanan saat melakukan *social distancing*, dan kesulitan memahami materi saat perkuliahan daring (Melani Kartika Sari, 2020). Dari gambaran diatas, ditemukan bahwa stres akademik bukan hanya dihayati oleh

mahasiswa di Indonesia namun juga di berbagai negara lain.

Sejumlah peneliti menyatakan bahwa siswa/mahasiswa yang mengalami stres akan cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun (Rafidah, Azizah, Norzaidi, Chong, Salwani, & Noraini, 2009; Talib & Zia-ur-Rehman, 2012), menunjukkan IPK yang rendah/buruk (Sohail, 2013 dalam Bedewy & Gabriel, 2015; Patricia Frazier, dkk, 2018), kesehatan yang memburuk (Chambel & Curral, 2005; Marshall, Allison, Nyakap & Lanke, 2008), depresi (Das & Sahoo, 2012; Jayanthi, Thirunavukarasu & Rajkumar, 2015), dan gangguan tidur (Waqas, Khan, Sharif, Khalid & Ali, 2014). Dengan demikian, stres akademik menjadi masalah dalam berbagai negara, budaya dan kelompok etnis (Wong, Wong, & Scott, 2006 dalam Reddy, Karishmarajamenon, & Anjanathattil, 2018) dan berdampak pada masalah yang memengaruhi kesejahteraan dan kesehatan mental mahasiswa saat ini (Reddy dkk., 2018).

Dengan memerhatikan kondisi stres akademik pada saat pandemi ini maka perlu dilakukan upaya untuk menurunkan derajatnya. Upaya yang bisa dilakukan bersumber dari dalam diri sendiri dan lingkungan yang berperan aktif. Dalam tulisan ini, penulis lebih menfokuskan pada pentingnya peran lingkungan, yaitu dukungan keluarga. Dukungan sosial merujuk pada berbagai dukungan, bantuan (sumber daya) yang diberikan oleh orang-orang disekitar (Cohen, 2002). Dukungan sosial tersebut dapat berasal dari teman sebaya, keluarga, pasangan/kekasih, atau sebuah organisasi atau komunitas (Sarafino, 2010). Dukungan sosial yang tinggi akan membantu seseorang terhindar dari dampak stres

yang tinggi terhadap situasi belajar daring yang dihayati menekan.

B. Pembahasan

Indonesia merupakan salah satu negara dengan budaya kolektivisme yang tinggi (Hofstede, 2011). Ciri budaya kolektivisme adalah seseorang sejak lahir hingga seumur hidupnya diintegrasikan ke dalam kelompok yang kuat, dan sering ditemui dalam suatu keluarga besar yang akan terus melindungi satu sama lain dengan timbal balik berupa kesetiaan yang tidak diragukan lagi, dan menentang kelompok lainnya. Kolektivisme umumnya tumbuh dalam masyarakat agraris yang mengutamakan pembentukan keluarga besar sebagai *ingroup*. Kondisi ini akan melahirkan sifat-sifat: (1) mengutamakan integritas atau keutuhan keluarga; (2) diri dihayati dan dimaknai dalam kaitannya dengan *ingroup*; (3) perilaku ditentukan oleh norma *ingroup*; (4) mengutamakan hirarki dan harmoni dalam *ingroup*; (5) mengutamakan keseragaman dalam *ingroup*; dan (6) melakukan pembedaan yang tajam antara *ingroup* dan *outgroup*. Sifat-sifat itu menimbulkan konsekuensi: (1) dalam sosialisasi mengutamakan ketaatan dan kepatuhan pada kewajiban; (2) menekankan pentingnya pengorbanan diri bagi *ingroup*; (3) menekankan keseragaman dalam berpikir; (4) menekankan bentuk-bentuk perilaku yang mencerminkan hirarki, kehangatan, saling ketergantungan, saling memberikan dukungan sosial, dan berorientasi menyelamatkan muka (Triandis dalam Supratiknya, 2006). Dengan demikian, mahasiswa Indonesia dengan sistem budaya kolektivisme menjadikan dukungan sosial sangat berarti secara khusus pada saat menjalani proses studi.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif terhadap stres dimana didalamnya termasuk sistem yang merupakan sumber dari *well being* (Cohen & Wills, 1985; Throits, 1986 dalam Camara, 2014). Beberapa keuntungan dari dukungan yang dilakukan secara informal (Griffiths dkk. (2011 dalam Camara, 2014) adalah adanya latar belakang pengetahuan yang sama tentang orang tersebut, kesempatan untuk melepaskan tekanan/beban, atribut pribadi dari personal sumber dukungan, dan aksesibilitasnya yang mudah. Penelitian yang dilakukan oleh Hamdan-Mansour, dkk (2007) menyatakan bahwa mahasiswa yang menghayati adanya dukungan sosial dari keluarga dan teman dapat menurunkan stres. Dukungan sosial baik itu dari keluarga maupun teman sebaya berkorelasi negatif dengan stres akademik (Wilks & Spivey, 2010). Kehadiran orang lain dalam hal ini keluarga yang mendukung individu dapat menjadi prediktor penting bagi stres akademik yang dialami mahasiswa, mereka membantu mahasiswa untuk mengurangi stres yang dialami (Renk & Smith, 2007). Hasil penelitian Ernawati dan Rusmawati (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel dukungan sosial orang tua dengan stres akademik. Bentuk dukungan sosial yang paling berpengaruh pada stres akademik adalah dukungan penghargaan. Kemudian diikuti oleh dukungan jaringan sosial, dukungan informatif, dukungan emosional dan yang terakhir dukungan instrumental.

Dukungan keluarga merupakan salah satu bentuk dukungan sosial informal di antara anggota keluarga, dan dapat disebut sebagai *central helping system* (Canavan dan Dolan, 2006). Menurut Cutrona dalam Canavan dan Dolan

(2006), terdapat empat tipe dukungan yang berada dalam keluarga, yaitu (1) dukungan konkret; dukungan yang berkaitan dengan tindakan nyata dalam kegiatan sehari-hari; (2) dukungan emosional, yaitu pemberian empati dengan mendengarkan secara aktif ketika seorang dalam keluarga mengalami permasalahan; (3) dukungan nasihat, biasanya yang lebih dibutuhkan individu adalah rasa nyaman dalam berbagi dan menerima masukan, ketimbang isi dari nasihat itu sendiri; (4) dukungan penghargaan, berfokus pada bagaimana seseorang dihargai keberadaannya dalam keluarga. Dukungan keluarga memiliki peran penting diantaranya adalah sebagai pemberian kekuatan (tempat teraman dan ternyaman) dan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental di antara anggotanya menjadi bagian yang penting bagi perkembangan individu (Canavan, Dolan, & John, 2000). Pada persepektif yang lain terdapat 4 macam dukungan yang dapat diberikan oleh orang-orang disekitar, secara khusus keluarga, yaitu *tangible support*, *belonging support*, *self-esteem support*, dan *appraisal support*. *Tangible support* merujuk pada bantuan secara nyata, praktis, dan biasanya berupa materi (seperti penyediaan internet dengan kuota yang mencukupi, ketersediaan listrik, fasilitas belajar yang memadai). *Appraisal support* merujuk pada ketersediaan seseorang untuk memberikan pengetahuan/informasi yang bermakna untuk membantu penyelesaian masalah (memberikan berbagai alternatif solusi untuk permasalahan yang dihadapi mahasiswa). *Belonging support* merujuk pada ketersediaan seseorang untuk menghabiskan waktu bersama dengan orang lain. *Self-esteem support* merujuk pada ketersediaan seseorang

untuk mendengarkan dengan penuh simpati ketika individu mengalami suatu masalah (Cohen, 2002).

Menurut Rodin dan Salovey (dalam Smet, 1994) keluarga merupakan sumber utama bagi anak untuk mendapatkan dukungan sosial. Seorang anak bisa mendapatkan dukungan sosial keluarga dari orangtua, saudara kandung, dan anggota keluarga lainnya. Dukungan sosial keluarga dapat berupa pemenuhan kebutuhan fisik, psikis, kehangatan, informasi, dukungan emosional, dan lain-lain. Dukungan sosial keluarga juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang karena dengan pemberian perhatian, pengertian akan menimbulkan perasaan dimiliki, meningkatkan harga diri, serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri. Pencapaian pemenuhan psikologis melalui dukungan sosial keluarga, maka diharapkan ketika menghadapi stress akademik mahasiswa dapat berespon positif dan menunjukkan performa akademik yang optimal. Dengan demikian, tidak terjadi peningkatan derajat stress akademik yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa secara umum.

C. Penutup

Negara Indonesia berusia 100 tahun atau satu abad pada tahun 2045. Pada tahun yang sama pula, Indonesia mendapatkan bonus demografi dengan jumlah penduduk produktif sebanyak 70%. Menurut Muktiani Asrie, (analisis kebijakan ahli madya BKKBN) bonus demografi merupakan fenomena langka karena hanya akan terjadi satu kali ketika proporsi penduduk usia produktif berada lebih dari dua pertiga jumlah penduduk. Indonesia memasuki era bonus demografi yang terjadi akibat

berubahnya struktur umur penduduk, digambarkan dengan menurunnya rasio perbandingan antara jumlah penduduk non-produktif (umur kurang dari 15 tahun dan 65 tahun ke atas) terhadap jumlah penduduk produktif (usia 15-64 tahun). Indonesia diprediksi akan mengalami masa bonus demografi pada tahun 2020-2035, dan puncaknya di tahun 2028-2030. (bkkbn.go.id). Di samping itu, penambahan jumlah mahasiswa yang melanjutkan studi ke perguruan tinggi menjadi berita yang menggembirakan karena pendidikan dapat mencerdaskan kehidupan bangsa (UUD 1945 alinea 4).

Keindahan dan kekayaan budaya kolektivisme menjadi kekuatan bagi masyarakat Indonesia, secara khusus pada mahasiswa yang sedang menjalani proses studi di masa pandemi *Covid-19* sebagai upaya *buffer* terhadap stress akademik. Stres merupakan bagian dalam kehidupan setiap individu yang harus dilalui dengan menemukan solusi yang efektif. Dukungan keluarga menjadi salah satu alternatif solusi yang bisa diterapkan. Pandemi mungkin bisa selamanya menyertai hidup kita namun ketangguhan dan kebersamaan dalam keluarga menjadi kekuatan yang bisa mengalahkannya. Perkuatlah ikatan dalam keluarga dengan saling memperhatikan setiap anggotanya melalui berbagai bentuk dukungan yang diberikan. Dengan demikian, mahasiswa Indonesia terhindar dari dampak negatif stres yang dapat menurunkan performa akademik dan kesejahteraan psikologis. Bonus demografi yang dihadapi Indonesia menjadi istimewa karena kualitas sumber daya manusia yang meningkat menjadi dasar dan impian Indonesia emas tahun 2045 mendatang. Bonus demografi membuka peluang yang positif bagi Indonesia.

Daftar Rujukan

- Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived Academic Stress Among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2), 56-56.
- Argaheni, Niken Bayu. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*. 8. 99. 10.20961/placentum.v8i2.43008.
- Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *Jurnal Agromedicine*, 2(3), pp.317-320.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2008). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Camara, M., Bacigalupe, G., & Padilla, P. (2017). The Role of Social Support in Adolescents: Are You Helping Me or Stressing Me Out?. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(2), 123-136.
- Cohen, Sheldon, Lynn G. Underwood, dan Benjamin H. Gottlieb. (2002). *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists*. New York: Oxford University Press.
- Cole, M. S., Feild, H. S., & Harris, S. G. (2004). Student Learning Motivation And Psychological Hardiness: Interactive Effects On Students' Reactions To A Management Class. *Academy of Management Learning & Education*, 3(1), 64-85.
- Dolan, P. & Canavan, J. (2006). *Family Support as Reflective Practice*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Dolan, P., Canavan, J., & Pinkerton, J. (2000). *Family Support Direction from Diversity*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stresful Academic Situations: Study On Appraisal Variables in Adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 54(4), 261-271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>.

- Hofstede, Geert. 2011. "Dimensionalizing Cultures: The Hofstede Model in Context Dimensionalizing Cultures: The Hofstede Model in Context. *Journal of Psychology And Culture*, Vol. 2, pp. 1-26.
- Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). Stress And Anxiety Among University Students In France During Covid-19 Mandator Confinement. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152191.
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103-111.
- Reddy, K. J., Karishmarajamenon, M., & Anjanathattil. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Renk, K., & Smith, T. (2007). Predictors of Academic-Related Stres in College Students: An Examination of Coping, Social Support, Parenting, and Anxiety. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 44(3). Doi: 10.2202/1949-6605.1829.
- Sarafino, Edward P. dan Timothy W. Smith. (2010). Health Psychology: Biopsychosocial Interaction (7th Edition). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Sari MK. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat 19 And Online Lecturer At Karya Husada. Health Institute.; 31-5.
- Smet, B. (1994). Psikologi kesehatan. Jakarta: Gramedia
- Sohail, N. (2013). Stress And Academic Performance Among Medical Students. *J Coll Physicians Surg Pak*, 23(1), 67-71.
- Talib, N., & Zia-ur-Rehman, M. (2012). Academic Performance And Perceived Stress Among University Students. *Educational Research and Reviews*, 7(5), 127-132.
- Talib, N., & Zia-ur-Rehman, M. (2012). Academic Performance And Perceived Stress Among University Students. *Educational Research and Reviews*, 7(5), 127-132.
- Triandis, H. C. (2001). Individualism-Collectivism And Personality. *Journal of personality*, 69(6), 907-924
- Triandis, H.C., McCusker, C., & Hui, C.H. (1990). Multimethod Probes Of Individualism And Collectivism. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 59, 1006-1020.
- Waqas, A., Khan, S., Muhammad Sharif, W., & Ali, A. (2014). Association Of Academic Stressors With Sleep Disturbances In Medical Students: Is Psychological Stress A Mediator? (No. e706v1). PeerJ PrePrints.
- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). The Resilience in Undergraduate Social Work Students: Social Support and Adjustment to Academic Stres. *Social work education: the international journal*, 29(3), 37-41. <https://doi.org/10.1080/02615470902912243>.
- Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences*, 06(11), 40-57. <https://doi.org/10.4236/jss.2018.611004>