

STRES AKADEMIK, RELIGIUSITAS DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA DI PESANTREN RAUDHATUL IRFAN

¹Nita Rohayati, ²Aang Solahudin Anwar, ³Nursumiah Hajijah

Email: nitarohayati@ubpkarawang.ac.id

^{1,3}Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

²Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan, Universitas Buana Perjuangan Karawang

Abstract. During the Covid-19 pandemic, learning at the Raudhatul Irfan Islamic boarding school Karawang continue to be carried out face-to-face amid the threat of the Covid-19 pandemic, this causes problems on the psychological wellbeing of adolescents in Islamic boarding schools. The purpose of this research is to determine the relationship between academic stress and religiosity with Psychological wellbeing in the youth of Raudhatul Irfan Islamic Boarding School, Karawang. Study This method uses a correlational quantitative method, using three scales, the academic stress scale, religiosity scale and Psychological wellbeing scale. This research involving 42 students of the Raudhatul Irfan Islamic Boarding School, Karawang as a saturated sample in this study selected using a non-probability sampling technique, where all the research population into the sample. Data analysis techniques used in this study is multiple linear regression analysis test. The results of this study indicate that the value of Rsquare of 0.592; it means that 59.2% of the variation in psychological wellbeing is influenced by religiosity and stress, the remaining 40.8% is caused by other variables that are not measured in this research. The relationship between academic stress and religiosity with psychological wellbeing is known to have a significant relationship with a significance value of 0.000.

Keywords: Psychological wellbeing, academic stress, religiosity, youth, Islamic boarding school

Abstrak. Pada masa pandemic Covid-19, pembelajaran di pondok pesantren Raudhatul Irfan Karawang tetap dilakukan secara tatap muka ditengah ancaman pandemic Covid-19, hal ini menimbulkan permasalahan pada *psychological wellbeing* remaja di pondok pesantren. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dan religiusitas dengan *Psychological wellbeing* pada remaja Pondok Pesantren Raudhatul Irfan, Karawang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dengan menggunakan tiga skala yaitu skala stress akademik, skala religiusitas dan skala *Psychological wellbeing*. Penelitian ini melibatkan 42 orang santri Pondok Pesantren Raudhatul Irfan, Karawang sebagai sampel jenuh dalam penelitian ini yang dipilih menggunakan teknik *non probability sampling*, dimana semua populasi penelitian menjadi sampel. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah uji analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai Rsquare sebesar 0,592; artinya sebesar 59,2% variasi pada *psychological wellbeing* dipengaruhi oleh religiusitas dan stres, sisanya sebesar 40,8% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Hubungan antara stres akademik dan religiusitas dengan *psychological wellbeing* diketahui memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000.

Kata Kunci: Psychological wellbeing, stres akademik, religiusitas, remaja, pondok pesantren

Pengantar

Di dalam lingkungan pesantren, santri akan menghadapi berbagai macam persoalan, dan santri mendapatkan pengalaman-pengalaman berupa pengalaman yang menyenangkan dan juga pengalaman yang tidak menyenangkan, kemudian akan mempengaruhi *psychological well-being*nya (Halim & Atmoko dalam Fitriyani, 2019). Menurut Cloninger (dalam Garcia & Siddqui, 2009) penerimaan diri merupakan langkah penting untuk menjadi bahagia. Apabila seorang individu ingin mampu menyesuaikan diri, merasa baik, dan menyelesaikan permasalahan hidupnya, orang tersebut harus menerima semua bagian yang berbeda dalam dirinya. Lingkungan agamis dan religius yang dijalani remaja Ponpes Raudhatul Irfan menuntut mereka agar mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan tersebut. Mereka dididik untuk dapat mandiri, mampu mengendalikan berbagai situasi yang dihadapi, mampu menjalin hubungan dengan santri lain, menerima kondisi diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan potensi yang dimiliki. Hal-hal tersebut sesuai dengan aspek yang terdapat dalam *psychological well-being* yang harus dimiliki untuk dapat mencapai *psychological well-being* yang baik.

Para santri di Ponpes Raudhatul Irfan memiliki permasalahan pada *psychological well-being*nya karena kurang mampu mengatur kehidupannya yang ditunjukkan melalui ketidakmampuan dalam menerima pembelajaran secara luring dengan metode penugasan mandiri dan kurang bisa

menerima banyaknya tuntutan hafalan yang diberlakukan oleh pondok pesantren. Ada beberapa macam hal-hal dapat berpengaruh pada *psychological well-being*, diantaranya: faktor psikososial, sosiodemografis, resiliensi, dukungan sosial (Ryff & Singer dalam Kurniawan & Eva, 2020). Selain itu, Stres akademik juga dapat menjadi faktor yang bisa berpengaruh pada *psychological well-being* (Selian, Hutagalung & Rosli, 2020).

Landasan Teori

Stres Akademik

Stres akademik merupakan sebuah rasa tertekan yang dirasakan oleh siswa karena adanya tuntutan akademik dan disebabkan karena adanya tanggungan berat tugas sekolah, perasaan cemas pada nilai, juga tekanan dalam belajar (Sun, dkk, 2011). Selain itu, Stres akademik adalah jenis stres yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang berhubungan dengan pembelajaran siswa, seperti jumlah tugas sekolah, tekanan untuk ke tingkat selanjutnya, jumlah pelajaran, ulangan, birokrasi, beasiswa, kecemasan ujian, keputusan yang menentukan derajat dan karir serta mengatur waktu (Desmita, 2010).

Stres akademik dapat memberikan beberapa reaksi yang terjadi pada diri santri. Reaksi yang terjadi dapat berupa reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi kognitif, dan tingkah lakunya yang dapat terjadi pada diri santri. Reaksi fisik seperti munculnya sakit perut dan pusing, reaksi emosional seperti adanya rasa sedih pada diri siswa, marah, dan menangis, reaksi kognitif seperti kesulitan

berkonsentrasi sewaktu siswa belajar, dan reaksi tingkah laku seperti teriakan, melempar benda dan sebagainya (Goliszrek dalam Adawiyah & Matuzahroh, 2016). Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres akademik dalam diri siswa yaitu tuntutan akademik yang cukup sulit untuk dijalani, hasil ujian yang rendah, beban sekolah yang menumpuk dan juga tempat pergaulannya (Rahmawati, 2015). Aspek-aspek stres akademik dapat diklasifikasikan menjadi 5 aspek yaitu ekspektasi diri (*self-expectation*), tekanan belajar (*pressure from study*), beban tugas (*workload*), kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grade*), keputusan (*despondency*) (Dunne, Hou & Xu, 2011). Para santri yang mengalami stres akademik tentunya akan menurunkan keadaan psikisnya yang merupakan pembentuk dari *psychological well-being*, sehingga santri memiliki stres akademik tinggi akan mengalami *psychological well-being* rendah.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Selian, Hutagalung dan Rosli (2020) mengenai stres akademik, coping dan adaptasi sosial budaya dengan *psychological well-being* pada mahasiswa pascasarjana di Indonesia menunjukkan pengaruh yang signifikan antara stres akademik, coping, dan adaptasi sosial budaya terhadap *psychological well-being*. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulpa (2015) mengenai hubungan stres akademik dengan kesejahteraan psikologis remaja menunjukkan hasil adanya korelasi yang positif signifikan antara stres akademis

dengan kesejahteraan psikologi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Cole, Nonterah, Utsey, Hook, Hubbard, Henaku dan Fischer (2015) pada mahasiswa Ghanaian mengenai stres akademik dan *psychological well-being* menunjukkan hasil terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan *psychological well-being*. Didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Clemente, Hezomi, Allahverdipour, Jafarabadi dan Safaian (2016) mengenai stres dengan *psychological well-being* pada remaja wanita di Iran menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dan *psychological well-being*.

Psychological Well-Being

Berkaitan dengan usaha remaja Ponpes dalam mencapai *psychological well-being* yang baik, diduga berkaitan dengan faktor religiusitas dan stress akademik yang dihadapi para santri. Berdasarkan uraian tersebut diketahui bahwa lingkungan Ponpes, khususnya Ponpes Raudhatul Irfan, memiliki lingkungan religius yang dapat menunjang kualitas religius para santrinya. Lingkungan religius tersebut terbentuk oleh adanya aktivitas-aktivitas keagamaan yang dilakukan oleh seluruh penghuni Ponpes sepanjang hari. Pada Ponpes Ponpes Raudhatul Irfan, peneliti memperoleh gambaran bahwa lingkungan Ponpes memiliki banyak kegiatan yang berhubungan dengan keagamaan. Kegiatan-kegiatan tersebut dilakukan oleh para santri semenjak pagi hingga malam hari. Sehingga, religiusitas yang dimiliki remaja Ponpes

berasal dari kegiatan keagamaan yang mereka lakukan sepanjang hari tersebut.

Berkaitan dengan jiwa remaja yang selalu bergejolak, keyakinan beragama remaja memiliki keunikan tersendiri. Religiusitas remaja berkembang dari masa anak-anak yang tidak memaknai nilai agama sebagai sesuatu yang penting, menjadi keinginan yang cukup besar untuk mengetahui masalah-masalah mengenai agama. Mereka mulai memperdalam pengetahuannya mengenai agama yang diyakininya. Santrock (2003) menjelaskan bahwa remaja lebih memiliki ketertarikan pada agama dan keyakinan spiritual daripada anak-anak. Sebelumnya remaja mengandalkan semuanya pada keyakinan orang tuanya. Ini tampak pada masa remaja akhir, individu menghadapi keputusan-keputusan pribadi, mulai mengevaluasi beberapa pertanyaan mengenai keyakinan dan kepentingan orang lain. Holder et. al. (dalam Steinberg, 2005) dalam penelitiannya diketahui bahwa keyakinan remaja terhadap agama lebih berorientasi pada hal-hal spiritual dan pemahaman dibandingkan dengan ritual, praktik, dan ibadah yang kaku dalam kebiasaan-kebiasaan religius. Sebagai contoh, meskipun 87% dari remaja berdo'a dan 95% percaya kepada Tuhan, 60% dari keseluruhan remaja merasakan bahwa agama yang terorganisasi tidak berperan penting dalam kehidupan mereka. Colbert, dkk (2009) menyebutkan bahwa usia berkorelasi positif dengan orientasi keagamaan secara intrinsik, begitu juga hubungan dengan orientasi keagamaan ekstrinsik dengan

variabel demografis lainnya. Penemuan ini konsisten dengan penemuan Benjamin (dalam Colbert dkk, 2009) yang menyebutkan bahwa usia berhubungan dengan religiusitas secara signifikan. Semakin matang usia seseorang, maka keterlibatan pada hal-hal yang bersifat religius semakin meningkat. Dan dapat disimpulkan bahwa tingkat keterlibatan keagamaan yang lebih tinggi memiliki hubungan dengan kematangan dan usia.

Glock dan Stark (dalam Ancok & Suroso, 2008) mendefinisikan agama sebagai suatu sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai dan sistem perilaku yang terlembagakan. Menurut Glock dan Stark tolak ukur tingkat religiusitas seseorang tidak dapat dinilai hanya dari satu aspek saja melainkan harus secara keseluruhan, mulai dari ritual peribadatan sampai dengan sesuatu yang bersifat keyakinan dan tidak dapat dilihat. Berdasarkan hal tersebut, Glock dan Stark (dalam Ancok & Suroso, 2008) mengusulkan lima dimensi yang dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui tingkat religiusitas, yaitu: dimensi keyakinan, dimensi peribadatan, dimensi pengalaman, dimensi pengetahuan agama dan dimensi pengamalan atau konsekuensi.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. Mengingat populasi dalam penelitian ini, berjumlah 42 orang maka metode penentuan sampel yang sesuai untuk digunakan adalah dengan metode sampel

jenuh yang merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan menjadi sampel (Sugiyono, 2017). Dalam mengumpulkan data, peneliti menggunakan tiga skala yaitu skala stress akademik, skala religiusitas dan skala *psychological wellbeing* membagikan skala secara langsung kepada responden penelitian. Dalam proses pengambilan data, peneliti menghubungi Kepala Sekolah Ponpes

Hasil Penelitian

Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini terpenuhi. Hal ini berarti terdapat hubungan antara stress akademik dan religiusitas dengan *psychological well-being*. Hasil tersebut ditunjukkan oleh nilai Fhitung hasil uji simultan F lebih besar daripada nilai Ftabel, yaitu $28,248 > 3,200$. Dengan kata

Raudhatul Irfan dan memita ijin untuk melakukan pengambilan data, dikarenakan para santri tidak diperbolehkan menggunakan gawai, maka skala diberikan dalam bentuk cetak dan disebarlang langsung kepada santri dengan tetap mematuhi protokol Kesehatan. Data dianalisis menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS 24 *Statistic for Windows*.

lain, religiusitas dan stress akademik secara bersama-sama berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Hubungan yang terbentuk antara religiusitas dan dukungan sosial dengan *psychological well-being* termasuk dalam kategori kuat, berdasarkan pada nilai R pada penelitian ini, yaitu sebesar 0,769

Tabel 1
Uji
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2549.883	2	1274.942	28.248	.000 ^b
	Residual	1760.236	39	45.134		
	Total	4310.119	41			

Dari uji hipotesis diketahui stress akademik berhubungan secara signifikan dengan *psychological well-being* dengan nilai Sig. yaitu 0,000, artinya nilai signifikan variable stress akademik kurang dari 0,05

sementara diperoleh t hitung stres akademik sebesar -6.196, dengan demikian stress akademik berpengaruh negative dan signifikan terhadap *psychological well-being*. Jika Stress akademik yang dialami santri

meningkat maka *psychological well-being* yang dimiliki santri menurun, sebaliknya jika stress akademik yang dialami santri menurun, maka *psychological well-being* akan meningkat. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cole, dkk (2015) pada mahasiswa Ghanaian mengenai stress akademik dan *psychological well-being* menunjukkan hasil terdapat hubungan negatif antara stress akademik dengan *psychological well-being*. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulpa (2015) pada remaja menunjukkan hasil adanya korelasi yang positif signifikan antara stress akademis

dengan kesejahteraan psikologi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Selian, Hutagalung dan Rosli (2020) pada mahasiswa pascasarjana di Indonesia menunjukkan pengaruh yang signifikan antara stress akademik, coping, dan adaptasi sosial budaya terhadap *psychological well-being*. Didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Clemente, Hezomi, Allahverdipour, Jafarabadi dan Safaian (2016) pada remaja wanita di Iran menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stress dan *psychological well-being*.

Tabel 2

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	119.097	18.860		6.315	.000		
	STRES AKADEMIK	-.623	.101	-.777	-6.196	.000	.666	1.502
	RELIGIUSITAS	-.009	.077	-.014	-.112	.911	.666	1.502

a. Dependent Variable: PWB

Sementara variable religiusitas berhubungan secara tidak signifikan dengan variable kriterium yaitu *psychological well-being* dengan nilai Sig. yaitu 0,911, dapat dikatakan tidak signifikan karena nilai signifikan lebih dari 0,05. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh t hitung religiusitas sebesar

-0.112, dengan demikian pada penelitian ini religiusitas tidak berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*. Hal ini bisa terjadi karena penelitian ini dilakukan di pondok pesantren, sehingga remaja pondok pesantren memang sudah memiliki minat yang lebih terhadap agama. Minat tersebut

sudah tampak dari keputusan yang mereka ambil untuk masuk dan terdaftar sebagai santri pondok pesantren. Remaja yang telah mengambil keputusan untuk menjadi santri pondok pesantren berarti telah mengetahui akan segala konsekuensi yang akan dihadapi selama belajar dan tinggal di pondok pesantren. Remaja yang mampu mengambil keputusan dalam hidupnya dinilai memiliki *psychological well-being* yang baik, sehingga tidak terlalu dipengaruhi secara signifikan oleh variabel religiusitas.

Hubungan antara religiusitas dengan *psychological well-being* yang bernilai 0,009 menunjukkan arah hubungan yang positif, artinya sebesar 1% dari variabel *psychological well-being* dapat diprediksikan melalui religiusitas. Arah hubungan positif berarti bahwa semakin tinggi religiusitas individu semakin tinggi *psychological well-being*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah religiusitas maka semakin rendah pula *psychological well-being*-nya. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Koenig, Kvale & Ferrel (dalam Papalia et. al., 2002) yang menunjukkan bahwa individu yang tingkat religiusnya tinggi mempunyai sikap yang lebih baik, lebih merasa puas dalam hidup, dan hanya sedikit mengalami rasa kesepian.

Penelitian lain yang juga mendukung ialah penelitian Coke (1992); Walls & Zarit (1991) yang menunjukkan bahwa individu yang merasa mendapatkan dukungan dari tempat peribadatan mereka cenderung mempunyai tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Sehingga para ahli

menyimpulkan bahwa religiusitas mempunyai hubungan yang kuat dengan *psychological well-being* (Papalia et. al., 2002).

Senada dengan Spranger (dalam Dister, 1994) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki nilai religius menempatkan kesatuan sebagai nilai tertinggi dalam hidupnya. Individu-individu semacam ini hidupnya dikuasai oleh keseluruhan nilai yang memuncak dalam nilai tertinggi, yaitu nilai Tuhan. Nilai-nilai religius mampu memberikan suatu kerangka yang menjadi acuan bagi individu dalam berfikir, memandang diri, dan kehidupannya. Individu yang telah mencapai *psychological well-being* yang baik tampak dalam bagaimana ia mampu menerima segala kondisi yang ada pada dirinya, baik masa lalu, saat ini, dan masa depannya, serta selalu berserah kepada Yang Maha Kuasa.

Remaja lebih memiliki ketertarikan pada agama dan keyakinan spiritual dibanding anak-anak. Pada masa anak-anak, mereka mengandalkan sepenuhnya pada keyakinan orang tua. Pada masa remaja akhir, individu menghadapi keputusan-keputusan pribadi, mulai mengevaluasi beberapa pertanyaan mengenai keyakinan dan kepentingan orang lain (Santrock, 2003). Pada masa remaja, salah satu minat yang berubah ialah minatnya terhadap agama. Remaja mulai kritis terhadap ajaran agama yang dianutnya. Remaja juga mulai menghayati setiap hal yang terjadi dalam lingkungannya. Kehidupan yang religius cenderung mendorong remaja untuk lebih

dekat ke arah hidup yang religious (Jalaluddin, 2002).

Colbert, dkk (2009) menyebutkan bahwa usia berkorelasi positif dengan orientasi keagamaan dan usia berhubungan dengan religiusitas secara signifikan, yakni keterlibatan keagamaan yang lebih tinggi dihubungkan dengan kematangan dan usia. Agama melibatkan aktivitas keagamaan cenderung meningkat dengan usia. Semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin ia mengetahui kondisi terbaik bagi dirinya. Oleh karena itu, individu tersebut mampu mengatur lingkungannya sesuai dengan keadaan dirinya (Ryff, 1989). Meskipun

dalam penelitian ini tidak melibatkan factor usia untuk membedakan religiusitas, namun usia remaja yang menjadi karakteristik dalam penelitian dinilai sebagai usia yang matang.

Tabel 3
Ringkasan Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.769 ^a	.592	.571	6.718

Pada pengolahan data, diketahui nilai Rsquare sebesar 0.592. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sumbangan atau kontribusi yang diberikan variable stress akademik dan religiusitas kepada *psychological wellbeing* ialah sebesar 0,592. Artinya, sebesar 59,2% variasi pada *psychological wellbeing* dipengaruhi oleh variabel religiusitas dan stress akademik dan sisanya sebesar 41,8% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diukur oleh peneliti.

Diskusi

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Lee (2007) yang menyatakan bahwa terdapat signifikansi antara stres dengan coping religiusitas/spiritualitas dalam hubungan antara stres dan depresi. Hubungan antara stress akademik dan *psychological wellbeing* diprediksikan berhubungan langsung, level yang tinggi pada stres berhubungan dengan rendahnya *wellbeing* (yakni symptom terbesar dari depresi). Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa

coping religius dapat mengurangi penyebab dari stres terhadap depresi dan ditemukan bahwa coping religious berhubungan dengan persepsi dari stres dan psychological wellbeing.

Dalam penelitian Lee (2007) ditemukan bahwa coping religiusitas/spiritualitas merupakan faktor moderator pada hubungan antara persepsi terhadap stress dan *psychological wellbeing*. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai tinggi pada religiusitas berhubungan dengan nilai yang rendah dari *psychological distress symptoms*.

Munculnya *psychological wellbeing* dapat terganggu oleh adanya stres yang dihadapi individu. Menurut Ryff dan Singer (dalam Nugraeni, 2009) salah satu aspek dalam *psychological wellbeing* dapat lebih tinggi pada kelompok individu berpendidikan tinggi dibanding kelompok berpendidikan rendah. Pendidikan memberikan ketahanan dalam menghadapi stres, tantangan, dan kesulitan hidup. Sebaliknya, kurangnya pendidikan dapat mengganggu munculnya *psychological wellbeing*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Raudhatul Irfan didapatkan kesimpulan bahwa religiusitas dan stress akademik secara bersama-sama berpengaruh terhadap *psychological wellbeing*. Hubungan yang terbentuk antara religiusitas dan dukungan sosial dengan *psychological wellbeing* termasuk dalam kategori kuat, berdasarkan

pada nilai R pada penelitian ini, yaitu sebesar 0,769.

Psychological well-being sebagai variabel kriterium dapat dijelaskan oleh stres akademik dan religiusitas sebagai variabel prediktor sebesar 59,2%, dan selebihnya 40,8 % dijelaskan oleh faktor lain.

Kepustakaan

Adawiyah, W., & Matuzahroh, N. (2016). Terapi *spiritual emotional freedom technique* (seft) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 228-245.

Ancok, D., & Suroso, F. N. (2008). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas problem-problem psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Clemente, M., Hezomi, H., Allahverdi-pour, H., Jafarabadi, M. A., & Safaian, A. (2016). Stress and psychological well-being: An explanatory study of the Iranian female adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behavior*.

Colbert, L. K. (2009). A Study of religiosity and psychological well-being among african americans: implications for counseling and psychotherapeutic processes. *Journal Relig Health*, 48. <http://proquest.umi.com/>

Cole, N., Utsey, H., Hubbard, O., & Fischer. (2015). Predictor and moderator effects of ego resilience and mindfulness on the relationship between academic stress and

- psychological well-being in a sample of Ghanaian college students. *Journal of Black Psychology*, 41(4), 340-357.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fitriyani, N. (2019). Pengaruh dukungan sosial dan psychological wellbeing terhadap prestasi belajar santri kelas X (studi kasus di MBs Sleman dan Ibnul Qoyyim Putri). *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(1), 34-46.
- Garcia, D., & Siddiqui, A. (2009). Adolescents' psychological well-being and memory for life events: influences on life satisfaction with respect to temperamental dispositions. *Journal Happiness Stud*, 10, 407-419. <http://proquest.umi.com/>
- Jalaluddin. (2002). *Pengantar psikologi agama*. Edisi Revisi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kurniawan, S, R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. *Seminar Nasional Psikologi*, 1(1).
- Lee, Bong-Jae. (2007). Moderating effects of religious/ spritual coping in the relation between perceived stress and psychological well-being. *Pastoral Psychol*, 55, 751-759. <http://proquest.umi.com/>
- Nugraeni, L. K. (2009). Hubungan antara tingkat stres dan tingkat hardiness dengan psychological well-being pada penderita kanker di instalasi rawat inap RSUD Haji Surabaya. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surabaya. Universitas Airlangga.
- Papalia, D. E. (2002). *Adult development and aging*. New York: Mc Graw Hill.
- Rahmawati, W. K. (2015). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15-21.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of personality and social psychology*, 57.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence (6th ed): Perkembangan remaja*. Terjemahan Juda Damanik dan Achmad Chusairi. Jakarta: Erlangga.
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Academic stress, coping and social cultural adaptation of psychological well-being among Indonesian postgraduate students. *Pertanika Journal of Social Science and Hummaniora*, 28(4), 2505-2527.
- Steinberg, L. (2005). *Adolescence (7th ed)*. New York: Mc Graw Hill.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational stress scale for

adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.

Ulpa, E. P. (2015). Hubungan antara stres akademis dengan kesejahteraan psikologis remaja. *Proceeding Seminar Nasional*. ISBN: 978-602-71716-3-3.