



Perbedaan Tingkat Stres Pada Generasi X dan Generasi Z Kota Ternate

Abdul Hamid^{1✉}, Viva Hadyasri Taslim²

Psikologi, Universitas Khairun, Indonesia

Email: abdulhamidpsikolog33@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Generasi adalah sekelompok orang yang memiliki kesamaan tahun lahir, umur, lokasi dan juga pengalaman historis atau kejadian-kejadian dalam individu tersebut yang sama yang memiliki pengaruh signifikan dalam fase pertumbuhan mereka. Hal ini juga mempengaruhi cara setiap generasi merespon stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tingkat perbedaan stres pada generasi X dan Generasi Z di Kota Ternate. Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Kuantitatif dengan metode Pengambilan sampel menggunakan Teknik Pengumpulan Proposif Random Sampling Maka dari itu pada penelitian ini subjek penelitian adalah Generasi X dan Generasi Z di Kota Ternate. Teknik Pengumpulan data menggunakan skala stres. Sedangkan teknik analisis data menggunakan metode Uji T dengan hasil signifikan $p < 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres pada Generasi X dan Generasi Z.

Kata Kunci: *Stres, Generasi Z, Generasi X, Ternate*

Abstract

A generation is a group of people who have the same year of birth, age, location and also the same historical experiences or events within the individual that have a significant influence on their growth phase. This also influences the way each generation responds to stress. The aim of this research is to get an idea of the different levels of stress between Generation X and Generation Z in Ternate City. This type of research is quantitative research with a sampling method using a side random proportional collection technique. Therefore, in this research, the research subjects are Generation X and Generation Z in Ternate City. Data collection techniques use a stress scale. Meanwhile, the data analysis technique uses the T test method with significant results of $p < 0.05$. The results of this research show that there is a significant difference between stress levels in Generation X and Generation Z.

Keyword: *Stress, Generation Z, Generation X, Ternate*

PENDAHULUAN

Generasi adalah sekelompok orang yang memiliki kesamaan tahun lahir, umur, lokasi dan juga pengalaman historis atau kejadian-kejadian dalam individu tersebut yang sama yang memiliki pengaruh signifikan dalam fase pertumbuhan mereka. Jadi, dapat dikatakan pula bahwa generasi adalah sekelompok individu yang mengalami peristiwa – peristiwa yang sama dalam kurun waktu yang sama pula (Kupperschmidt, 2000).

Howe & Strauss membagi generasi berdasarkan kesamaan rentang waktu kelahiran dan kesamaan kejadian – kejadian historis. Pembagian generasi tersebut juga banyak dikemukakan oleh peneliti – peneliti lain dengan label yang berbeda – beda, tetapi secara umum memiliki makna yang sama (Howe, N. & Strauss, W, 2000) .

Beberapa pendapat tentang perbedaan generasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Perbedaan Generasi Menurut Ahli

Sumber	Generasi				
Tapscott (1998) -		Baby Boom Generation (1946-1964)	Generation X (1965-1975)	Digital Generation (1976-2000)	
Howe & Strauss (2000)	Silent Generation (1925-1943)	Boom Generation (1943-1960)	13th Generation (1961-1981)	Millenial Generation (1982-2000)	
Zemke et al (2000)	Veterans (1922-1943)	Baby Boomers (1943-1960)	Gen-Xers (1960-1980)	Nexters (1980-1999)	
Lancaster & Stillman (2002)	Traditionalist (1900-1945)	Baby Boomers (1946-1964)	Generation Xers (1965- 1980)	Generation Y (1981-1999)	
Martin & Tulgan (2002)	Silent Generation (1925-1942)	Baby Boomers (1946-1964)	Generation X (1965-1977)	Millenials (1978-2000)	
Oblinger & Oblinger (2005)	Matures (<1946)	Baby Boomers (1947-1964)	Generation Xers (1965- 1980)	Gen- Y/NetGen (1981-1995)	Post Millenials (1995- present

Veteran generation atau sering juga disebut sebagai silent generation adalah generasi yang konservatif dan disiplin, Baby boom generation adalah generasi yang materialistis dan

berorientasi waktu. Generasi X adalah generasi yang lahir pada tahun – tahun awal dari perkembangan teknologi dan informasi seperti penggunaan PC (personal computer), video games, tv kabel, dan internet. Ciri – ciri dari generasi ini adalah: mampu beradaptasi, mampu menerima perubahan dengan baik dan disebut sebagai generasi yang tangguh, memiliki karakter mandiri dan loyal, sangat mengutamakan citra, ketenaran, dan uang, tipe pekerja keras, menghitung kontribusi yang telah diberikan perusahaan terhadap hasil kerjanya (Jurkiewicz, 2000) . Generasi Y dikenal dengan sebutan generasi millennial atau milenium. Ungkapan generasi Y mulai dipakai pada editorial koran besar Amerika Serikat pada Agustus 1993 (Lyons, 2004).

Selain itu mulai bangkit generasi yang mulai memasuki angkatan kerja yang disebut dengan generasi Z. Penelitian Bencsik, Csikos, dan Juhez (Bencsik, Csikos & Juhaz, 2016) menunjukkan masuknya Generasi Z didalam kelompok generasi, yang dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2. Kelompok Generasi

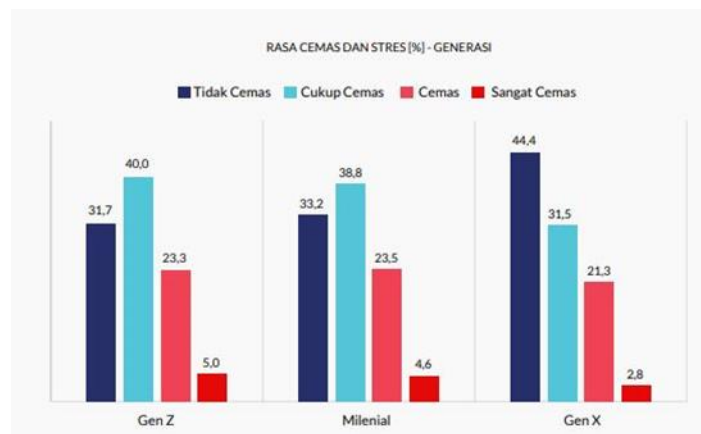
Tahun kelahiran	Nama Generasi
1925 – 1946	Veteran generation
1946 – 1959	Baby boom generation
1960 – 1979	X generation
1980 – 1997	Y generation
1998 – sekarang	Z generation

Generasi Z memiliki kesamaan dengan generasi Y, tapi generasi Z mampu mengaplikasikan semua kegiatan dalam satu waktu (multi tasking) seperti: menjalankan sosial media menggunakan ponsel, browsing menggunakan PC, dan mendengarkan musik menggunakan headset. Apapun yang dilakukan kebanyakan berhubungan dengan dunia maya. Sejak kecil generasi ini sudah mengenal teknologi dan akrab dengan gadget canggih yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap kepribadian.

Generasi X atau generasi yang lahir antara tahun 1960 sampai 1980 secara umum adalah dewasa madya dan dewasa akhir. Sedangkan generasi Z yang lahir pada rentang tahun 1995 sampai 2010 secara umum adalah remaja dan dewasa awal. Generasi X hidup di zaman awal awal perkembangan teknologi sedangkan generasi Z hidup di zaman adanya teknologi. Selain itu secara umum generasi X adalah orang tua dari generasi Z. Hal ini tentu membuat perlunya dibuat gambaran stres dari kedua generasi tersebut, apalagi mengingat banyaknya penelitian yang menyebutkan tingkat stres generasi Z yang tinggi.

Generasi Z yang lahir di antara tahun 1997-2012 kini memiliki peran penting dalam menjalani perputaran perkembangan di Indonesia. Lahir bersamaan dengan era digital dan internet dengan kecepatan pegerakannya yang justru semakin menambah tuntutan pada generasi Z semakin rawan stres. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Alva Research Center, menilai bahwa generasi Z lebih banyak merasa stres dan cemas dibanding kelompok generasi yang lebih tua. Survei yang dilakukan melalui wawancara tatap muka terhadap 1.529 responden yang berasal dari generasi Z, milenial, dan generasi X di seluruh Indonesia ini membagi indeksnya menjadi tiga kategori, yakni cukup cemas, cemas, dan sangat cemas.

Gambar 1. Tingkat Kecemasan Antar Generasi Tahun 2022



Menilik data Alvara, penyebab tingkat kecemasan generasi Z disebut lebih tinggi karena generasi mereka belum memiliki banyak pengalaman dalam menghadapi tekanan. Hal ini berbeda dengan generasi pendahulunya seperti generasi X atau generasi kelahiran tahun 1965-1980 dan milenial atau generasi Y yang lahir pada tahun 1981-1994 (Alvara research Center, 2022)

Menurut American Institute of Stres, tidak ada definisi yang pasti untuk stres karena setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap stres yang sama. Stres bersifat individu dan pada dasarnya bersifat merusak bila tidak adanya keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban stres yang dirasakan (The American Institute of Stres, 2010) . Menurut Rasmun (Rasum, 2009) sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan diluar tubuh, sumber stres dapat berupa biologik atau fisiologik, kimia, psikologik, sosial dan spiritual, terjadi stres karena stresor tersebut di rasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis.

Sumber atau penyebab stres psikologis menurut Maramis (Marimis, 2009), di bagi menjadi 4 yaitu:

- a. Frustrasi Timbul akibat kegagalan dalam mencapai tujuan karena ada rintangan, frustrasi ada yang bersifat intrinsik (cacat badan dan kegagalan usaha) dan ekstrinsik

(kecelakaan, bencana alam, kematian orang yang dicintai, kegoncangan ekonomi, pengangguran, perselingkuhan, dan lain-lain)

- b. Konflik Timbul karena tidak bisa memilih antara dua atau lebih macam-macam keinginan, kebutuhan, atau tujuan.
- c. Tekanan Timbul sebagai akibat tekanan hidup sehari-hari. Tekanan dapat berasal dari dalam individu, misalnya cita-cita atau norma yang terlalu tinggi. Tekanan yang berasal dari luar individu, misalnya orang tua menuntut anaknya agar disekolahkan selalu ranking satu atau istri menuntut uang belanja yang berlebihan kepada suami.
- d. Krisis Krisis yaitu keadaan yang mendadak, yang menimbulkan stres pada individu, misalnya kematian orang yang disayangi, kecelakaan dan penyakit yang harus segera operasi. Keadaan stres yang dialami oleh individu dapat terjadi beberapa sebab sekaligus, misalnya kombinasi antara frustrasi, konflik dan tekanan

Potter & Perry (2010), membagi hubungan tingkat stres yaitu :

- a) Stres Ringan biasanya tidak merusak aspek fisiologis, sebaiknya stres sedang dan berat mempunyai resiko terjadinya penyakit, stres ringan umumnya dapat dirasakan oleh semua orang
- b) Stres sedang terjadi lebih lama beberapa jam sampai beberapa hari. Contohnya kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, mengharapakan pekerjaan baru, anggota keluarga pergi dalam kurun waktu yang cukup lama, situasi seperti ini dapat bermakna bagi individu yang mempunyai faktor predisposisi suatu penyakit koroner.
- c) Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun, misalnya hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit yang lama.

Maka dari itu penting untuk mendapatkan gambaran tingkat stres pada generasi X yang berada pada usia dewasa madya dan pada generasi Z yang berada pada usia remaja maupun dewasa awal. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Stres pada Generasi X dan Generasi Z di Kota Ternate.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Kuantitatif. Penelitian Kuantitatif adalah Penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian bagian dan fenomena serta kausalitas hubungan hubungannya. Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model model matematis, teori teori dan atau hipotesis yang berkaitan dengan suatu fenomena.

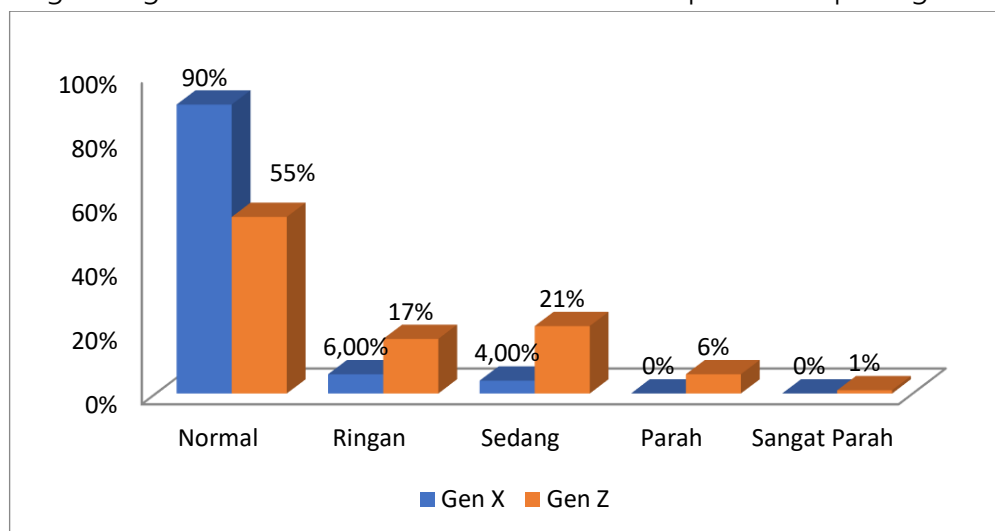
Metode Pengambilan sampel menggunakan Teknik Pengumpulan Proposif Random Sampling atau metodologi pengambilan sampel secara acak dimana kelompok sampel ditargetkan memiliki atribut tertentu. Maka dari itu pada penelitian ini subjek penelitian adalah Generasi X dan Generasi Z di Kota Ternate.

Teknik Pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner. Angket atau Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab,

Sedangkan teknik analisis data menggunakan metode Uji T. Uji-T atau T-Test merupakan salah satu jenis uji statistik parametrik yang digunakan untuk menguji signifikansi dan relevansi dalam satu atau dua kelompok sampel. Uji t pertama kali dikembangkan oleh William Seely Gosset pada 1915.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres generasi Z lebih tinggi dari pada tingkat stres generasi X. Hasil penelitian ini juga dapat diuraikan menjadi kategori jenjang interval stres dari masing-masing generasi. Dalam bagan yang disajikan, kita dapat melihat perbandingan tingkat stres antara dua generasi, yakni Generasi X dan Generasi Z, menggunakan alat ukur stres berupa skala DASS (Depression Anxiety Stres Scale) yang mencakup lima klasifikasi: normal, ringan, sedang, parah, dan sangat parah. Prosentase Perbandingan tingkat stres Generasi X dan Generasi Z dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Prosentase Perbandingan Tingkat Stres Generasi X dan Generasi Z di Kota Ternate

Berdasarkan data yang disajikan kita dapat melihat bahwa 90% generasi X memiliki tingkat stres yang normal dan dapat diartikan mereka dapat mengelola stres dengan baik

dan tidak memiliki gangguan dengan kesehatan mental mereka. Stres dengan kategori normal adalah kategori paling rendah dalam interval tingkat stres, sehingga dapat diartikan juga mereka tidak mengalami stres. Berbeda dengan Generasi Z yang pada kategori sama hanya berjumlah 55%. Temuan ini sejalan dengan data dari studi oleh Lopez et al. (2020) menunjukkan bahwa Generasi X cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi akibat tekanan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga yang lebih besar.

Namun, saat kita memperhatikan tingkat stres dari ringan hingga sangat parah, Generasi Z menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan Generasi X. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian oleh Wang et al. (2012) menemukan bahwa Generasi Z sering mengalami stres akibat tekanan akademik, sosial media, dan ketidakpastian masa depan.

Secara spesifik, terlihat bahwa 17% dari Generasi Z mengalami stres ringan, sementara hanya 6% dari Generasi X yang mengalami stres ringan. Di sisi lain, 21% dari Generasi Z mengalami stres sedang, sementara hanya 4% dari Generasi X yang mengalami stres berat. Lebih lanjut, 6% dari Generasi Z mengalami stres parah, dengan 1% mengalami stres sangat parah. Temuan ini mendukung data dari survei nasional oleh Institute of Mental Health (Fung, D, Say. How, O.S & Goh, S, 2020), yang menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan stres pada remaja Generasi Z dalam beberapa tahun terakhir.

Namun, tidak ada anggota Generasi X yang mengalami tingkat stres parah atau sangat parah seperti yang ditunjukkan dalam bagan. Ini mungkin menandakan perbedaan dalam faktor-faktor stres antara kedua generasi tersebut, yang membutuhkan penelitian lebih lanjut untuk dipahami sepenuhnya. Hasil tersebut tidak jauh berbeda dengan hasil wawancara tatap muka terhadap 1.529 responden yang berasal dari generasi Z, milenial, dan generasi X di seluruh Indonesia pada 2022 yang menunjukkan bahwa generasi Z memiliki tingkat stres lebih tinggi dari generasi lainnya (Alvara reseacrh Center, 2022)

Tabel 3. Group Statistics

Generasi		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Tingkat Stres	Generasi X	80	8.24	5.100	.570
	Generasi Z	128	14.05	8.011	.708

Pada tahun 2022 Survey yang dilakukan National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan Satu dari tiga remaja (34.9%), setara dengan 15.5 juta remaja Indonesia, memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Queensland Centre for Mantal Health Research, 2022). Kemudian Survey yang dilakukan intothelihgt.org pada 5.211 orang dari 34 provinsi di indonesia menemukan bahwa Pikiran menyakiti diri

sendiri lebih prevalen ditemui pada partisipan berusia 18-24 tahun atau generasi Z yaitu sebanyak 50,4% (Prawira, Magdalena, Siandita, Hanifa, Liem, 2021). Hal ini dapat menggambarkan bagaimana buruknya kesehatan mental generasi Z di Indonesia.

Namun tidak hanya kesehatan mental yang buruk, para generasi Z di Indonesia juga mengatakan bahwa kesehatan sosial, kesehatan spiritual dan kesehatan fisik mereka buruk. Survei yang dilakukan oleh McKinsey Health Institute (MHI's) pada 2022 menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan antara generasi Z dan generasi lainnya tentang kesehatan mental, sosial, spiritual dan fisik.

Tingginya tingkat stres generasi Z atau remaja usia 18 hingga 24 tahun tidak hanya fenomena di Indonesia, hal ini merupakan fenomena global. Pew Research juga melaporkan bahwa sekitar 70 persen remaja dari berbagai ras, jenis kelamin dan berbagai tingkat pendapatan keluarga berbeda di Amerika mengalami kecemasan dan depresi (Horowitz, & Graf, (2019). Selain itu survey yang dilakukan Deloitte pada 22.000 orang di 44 negara selama 4 tahun menunjukkan sepanjang tahun dari 2020 hingga 2023 hampir 46% generasi Z mengalami tingkat stres dan kecemasan yang tinggi (Deloitte, 2023).

Menurut survey Deloitte Penyebab stres generasi Z adalah masalah keuangan jangka panjang, keuangan sehari-hari, kesehatan keluarga, kesehatan mental dan masalah hubungan personal. Generasi Z yang mengalami stres karena keuangan jangka panjang sebanyak 47% , stres karena keuangan sehari-hari sebanyak 42%, stres karena kesehatan keluarga sebanyak 42%, stres karena kesehatan mental sebanyak 39% dan stres karena hubungan personal sebanyak 39%. Semua aspek penyebab stres pada generasi Z ini memiliki prosentase yang lebih tinggi dibandingkan generasi milenial.

Sedangkan menurut Survei yang dilakukan oleh McKinsey Health Institute (MHI's) kepada lebih dari 42.000 responden dari 26 negara termasuk Indonesia menunjukkan bahwa penyebab utama generasi Z lebih stres dibandingkan generasi lainnya adalah hubungan mereka dengan sosial media. Generasi Z cenderung mengungkapkan perasaan negatif terhadap media sosial dibandingkan generasi lainnya. Pada gambar 4 sebanyak 27% generasi Z mengungkapkan pengaruh negatif media sosial, sedangkan semakin tua generasi semakin mereka tidak merasa negatif dengan sosial Media. Para responden khususnya generasi Z mengatakan bahwa penggunaan media sosial dapat menyebabkan rasa takut ketinggalan (FOMO), citra tubuh yang buruk dan kepercayaan diri (McKinsey Health Institute, 2023).

Perubahan zaman membuat perubahan pola psikologis dari individu. Generasi X, yang lahir antara tahun 1965 hingga awal 1980-an, telah tumbuh dalam era transisi teknologi, sementara Generasi Z, yang lahir antara akhir 1990-an hingga awal 2010-an, adalah generasi

yang terhubung secara digital sejak lahir. Kedua kelompok individu tersebut akan memiliki pola psikologis yang berbeda. Profesor Dewi, Guru Besar Ilmu Kedokteran Komunitas mengatakan bahwa Kemampuan mengelola stres dan mencapai gaya hidup sehat menurun setiap generasi. Hal ini membuat generasi baru lebih mudah stres saat mengalami masalah. Disamping itu karakter Gen Z yang tidak memiliki batasan dengan individu lain sehingga memungkinkan terjadinya stres. Mereka menjadi mudah tidak stabil karena paparan informasi dan kondisi yang berubah dengan cepat (Sherly (2023)

Di sisi lain, Generasi X mengalami tingkat stres yang lebih rendah seiring dengan penambahan usia. Mereka memiliki strategi koping yang lebih matang, pengalaman hidup yang lebih banyak, dan kestabilan finansial yang lebih besar, yang semuanya dapat membantu mengurangi tingkat stres.

Penting untuk diingat bahwa tingkat stres juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti situasi kehidupan, pekerjaan, lingkungan sosial, dan kesehatan mental. Oleh karena itu, penanganan stres yang efektif dan membangun mekanisme koping yang sehat harus menjadi fokus bagi kedua generasi ini.

Penelitian ini memberikan wawasan berharga tentang perbedaan tingkat stres antara Generasi X dan Generasi Z, yang dapat membantu dalam merancang program-program dan kebijakan yang lebih baik untuk mendukung kesejahteraan mental dan kesehatan generasi muda di masa depan.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 208 subjek penelitian di Kota Ternate diketahui terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres pada generasi X dan generasi Z. Jika melihat jenjang stresnya generasi Z memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan generasi X. Dimana terdapat 6% generasi Z yang mengalami stres parah bahkan satu persen diantaranya mengalami stres sangat parah. Sedangkan tidak ada generasi X yang stres parah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvara reseacrh Center (2022). Gen Z : Millenial 2.0 ? Perbedaan Karakter dan Perilakunya ?, Juni 2022. Alvara-strategic.com
- Bencsik, A., Csikos, G., & Juhaz, T. (2016). Y and Z Generations at Workplaces. *Journal of Competitiveness*, 8(3), 90–106. <https://doi.org/10.7441/joc.2016.03.06>
- Deloitte. (2023) Mental health today A deep dive based on the 2023 Gen Z and Millennial survey. Deloitte Report May 2023. www.deloitte.com

- engagement trajectories in school and their differential relations to educational success.
- Fung, D, Say, H, O.S & Goh, S (2020) The Stress Wars: How Many Psychiatrists Does it Take to Raise a Child?. Institut of Mental health. imh.com
- Horowitz, J.M & Graf, N. (2019) Most U.S Teen See Anxiety And depression as a Major Problem Among Their Peers. Pew Research Center. (https://www.pewresearch.org/social-trends/wp-content/uploads/sites/3/2019/02/Pew-Research-Center_Teens-report_full-2.pdf)
- Howe, N. dan Strauss, W. (2000). Millennials Rising: The Next Great Generation. New York: Vintage Books.
- J. López, G. Perez-Rojo, C. Noriega, I. Carretero, C. Velasco, J.A. Martinez-Huertas, P. López-Frutos, and L. Galarraga (2020) Psychological well-being among older adults during the COVID-19 outbreak: a comparative study of the young-old and the old-old adults. *International Psychogeriatrics*(2020), 32:11, 1365–1370
- Journal of Research on Adolescence*, 22(1), 31-39.
- Jurkiewicz, C. L. (2000). Generation X and the Public Employee. *Public Personnel Management*, 29(1), 55. <https://doi.org/10.1177/009102600002900105>
- Kupperschmidt, B. R. (2000). Multigeneration employees : Strategies for effective management. *Health Care Manager*, 19 (1)
- Lyons, S. (2004). An exploration of generational values in life and at work. ProQuest Dissertations and Theses, 441-441 . Retrieved from <http://ezproxy.um.edu.my/docview/305203456?accountid=28930>
- Maramis, W.F. (2009). Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya: Airlangga University Press
- McKinsey Health Institute (2023) Gen Z mental health: The impact of tech and social media. www.mckinsey.com
- Potter & Perry. (2010). Fundamental Of Nursing edisi 7. Jakarta : Salemba medika.
- Prawira, B, Magdalena, S, Siandita, M.J, Hanifa, R.S, Liem, A. (2021) Laporan Perilaku Penggunaan Layanan Kesehatan Mental di Indonesia – Hasil Awal. *Intothelight.org & change.org* (<https://www.intothelightid.org/2021/09/10/laporan-perilaku-penggunaan-layanan-kesehatan-mental-di-indonesia-2021-hasil-awal/>)
- Queensland Centre for Mental Health Research (QCMHR).(2022). Laporan penelitian Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) (2022).qcmhr.org (<https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>)
- Rasmun (2009) Stres, coping dan adaptasi : teori dan pohn masalah keperawatan. Jakarta : Sagung Seto
- Sherly (2023) Kemampuan Kelola Stres Semakin Turun, Kemungkinan Gen Z jadi Generasi

Paling Stres. Ui.ac.id (<https://www.ui.ac.id/kemampuan-kelola-stres-semakin-turun-kemungkinan-gen-z-jadi-generasi-paling-stres/>)

The American Institute of Stres (2010). What is Stres. Stres.org (<https://www.stres.org/what-is-stres>)

Wang, M. T., & Eccles, J. S. (2012). Adolescent Behavioral, Emotional, and Cognitive Engagement Trajectories in School and Their Differential Relations to Educational Success. *ournal of Research on Adolescence* 22(1):31 – 39