

ABSTRAK

PENGARUH NEGATIF MODEL STERILISASI PENDIDIKAN KARAKTER DALAM KELUARGA TERHADAP TINGKAT PENYESUAIAN DIRI

Oleh

(Ayu Devia Mutiarani, Irawan Suntoro, Yunisca Nurmalisa)

Tujuan penelitian ini untuk menjelaskan pengaruh negatif penerapan model sterilisasi pendidikan karakter dalam keluarga terhadap tingkat penyesuaian diri pada anak usia sekolah siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012-2013.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional, subjek yang diteliti adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012-2013. Pengumpulan data menggunakan tehnik angket, wawancara dan dokumentasi. data dianalisis menggunakan rumus Chi Kuadrat.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa terdapat pengaruh negatif yang erat dan signifikan penerapan model sterilisasi pendidikan karakter dalam keluarga terhadap tingkat penyesuaian diri pada anak usia sekolah siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kata kunci: model sterilisasi, pendidikan karakter, tingkat penyesuaian diri anak.

ABSTRACT

NEGATIVE EFFECTS OF EDUCATION MODEL STERILIZATION
CHARACTERS IN THE FAMILY ADJUSTMENT OF SELF

BY

(Ayu Devia Mutiarani, Irawan Suntoro, Yunisca Nurmalisa)

The purpose of this study to explain the negative effect of the application of the sterilization of character education in the family of the level of adjustment in school age children eighth grade students of SMP Negeri 10 Bandar Lampung Academic Year 2012/2013.

This research use descriptive correlational method, subjects studied were eight grade students of SMP Negeri 10 Bandar Lampung 2012/2013 school year. Data collection using questionnaire techniques, interviews, and documentation. Data were analyzed using Chi Square formula.

The result show, that there is a strong negative effect and a significant application of sterilization models of character education in the family of the level of adjustment in school age children eighth grade students of SMP Negeri 10 Bandar Lampung in the academic year 2012/2013

Keywords: character education, sterilizations models, the child's level of adjustment.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Pembentukan karakter seorang anak dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern. Faktor intern adalah faktor yang dipengaruhi dari dalam diri siswa, seperti motivasi diri yang kuat, pola pikir yang baik untuk diri sendiri dan orang lain dan memahami arti dari kewajiban. Sedangkan faktor ekstern adalah faktor dari luar diri siswa seperti lingkungan teman sebaya, lingkungan masyarakat dan lingkungan keluarga. Keluarga memiliki peranan dalam pembentukan karakter dan menentukan bekal kepribadian seorang anak yang akan menjadi penerus masa depan. Keluarga sebagai unit sosial terkecil dimasyarakat hendaknya dapat menjadi wahana penanaman, pembangunan, dan pembentukan nilai karakter anak bangsa yang mandiri dan bertanggung jawab.

Karakter adalah respon langsung yang dilakukan seseorang terhadap setiap stimulus yang datang dalam keadaan sadar (*Golemen*), kata karakter itu sendiri berasal dari bahasa Yunani yaitu “ *caracteer* “ yang artinya tanda, ciri atau gambaran yang diukir.

Kepribadian seseorang terdiri dari kumpulan watak dan perilaku hidup yang membedakan dirinya dengan orang lain dan inilah yang dikatakan karakter, karakter ini juga tidak tercipta dalam waktu singkat tetapi tercipta dari suatu cara yang terulang-ulang menjadi sebuah kebiasaan dan kebiasaan terulang-ulang menjadi sebuah tabiat dan tabiat terulang-ulang menjadi sebuah tata kelakuan dan tata kelakuanlah yang melahirkan sebuah budaya dimana gambaran budaya itulah yang kita sebut sebagai karakter, oleh karena itu karakter bisa tercipta dengan adanya sebuah pendidikan karakter yang menciptakan sebuah cara yang tepat dalam melakukan suatu tindakan atau perilaku.

Terdapat dua model pendidikan karakter dalam membentuk karakter pada diri anak yaitu:

1. Sterilisasi

Anak dijauhkan dari realitas. Selalu mengatakan jangan, hal ini menjadi tidak efektif karena anak secara diam-diam akan melakukan sesuatu yang tidak baik maka dia akan menjadi manusia yang munafik, seolah-olah menjadi anak baik tetapi dibelakang orang tua atau guru mereka berperilaku semaunya.

1. Imunisasi

Anak didekatkan kepada realitas. Diberikan pemahaman konsekuensi atau akibat kalau dia melakukan suatu kesalahan maka anak akan berpikir baik dan buruk setiap perilakunya dan akhirnya anak menjadi kokoh dan punya benteng pertahanan diri yang kuat

Pendidikan di sekolah adalah masa transisi dari rumah ke sekolah perlu diperhatikan oleh para guru dan orang tua. Hari di sekolah merupakan situasi peralihan dari situasi permainan ke pekerjaan, dari situasi bebas ke situasi terikat

dari situasi pergaulan kecil ke situasi pergaulan yang lebih besar. Oleh karena itu kesalahan dalam membina dan mengembangkan remaja melalui model sterilisasi pendidikan karakter akan berdampak negatif pada remaja siswa. Siswa akan memiliki sikap tertutup, sulit untuk bergaul, menunjukkan sikap anti sosial, minder, kurang perhatian, kurang bertanggung jawab, apabila dalam pola pendidikan yang terbawa dari lingkungan keluarga tidak memberi peluang bagi remaja untuk mengenal lingkungan (dunia luar).

Faktanya banyak para orangtua saat ini lebih senang melihat anaknya hanya berada di kamar rumah bermain games melalui komputer dan internet dari pada bergaul dengan lingkungan masyarakat, lingkungan teman sebaya, dan bahkan lingkungan teman sekolah. Orangtua kadangkala memiliki rasa kekhawatiran yang besar, sehingga selalu melarang dan menjauhkan anak dari lingkungan pergaulannya. Bagi anak tindakan orangtua seperti ini akan menyebabkan stress lingkungan. Stres lingkungan adalah "reaksi individu sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungan yang menetapkan permintaan psikologis dan atau fisik yang berlebihan kepada individu tersebut, stres lingkungan juga merupakan beban mental yang akan dikurangi atau dihilangkan oleh individu yang bersangkutan". Untuk mengurangi atau menghilangkan stres, individu melakukan penyesuaian diri.

Dampak yang paling terlihat dari adanya stres lingkungan ini adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Penyesuaian diri merupakan hal yang penting dalam suatu kehidupan remaja dimana setiap keberhasilan seseorang dalam menyesuaikan diri maka akan sedikit hambatan dalam menjalani kehidupan bersosial dan bermasyarakat. Penyesuaian diri terhadap orang lain dan lingkungan sangat diperlukan oleh setiap orang, terutama dimasa rentang usia perkembangan remaja.

Penyesuaian diri atau sering disebut juga *adjustment*, akan terus dilakukan oleh manusia hingga sepanjang rentang kehidupan yang dijalaninya. Sejak kecil individu belajar bertingkah laku, tingkah laku yang berhasil dalam memenuhi kebutuhannya berarti dapat memenuhi kebutuhannya berarti dapat menyesuaikan diri dan mengalami keseimbangan. Sebagaimana dikemukakan oleh Lazarus dalam Sundari (2005: 27) bahwa " penyesuaian diri adalah termasuk reaksi seseorang karena adanya tuntutan yang dibebankan pada dirinya", hal ini senada dengan pendapat dari Thorndike dan Hogen dalam Sundari (2005: 32) yang menyatakan bahwa "penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk mendapatkan ketentraman secara internal dan hubungannya dengan dunia sekitarnya". Jadi penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk bereaksi karena tuntutan dalam memenuhi dorongan atau kebutuhan dan mencapai ketentraman batin dalam hubungannya dengan sekitar.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 10 Bandar Lampung bahwa siswa kelas VIII cenderung masuk ke dalam model pendidikan karakter sterilisasi. Hal ini dikarenakan masih banyak siswa di kelas VIII yang mengaku tidak diperbolehkan bergaul oleh orang tuanya, tidak diperbolehkan keluar rumah sepulang sekolah kecuali untuk belajar, tidak

diperbolehkan berpacaran, dan lain sebagainya sehingga dilakukannya secara diam-diam, maka siswa tersebut menjadi anak yang munafik.

Hal ini menunjukkan adanya rata-rata sikap yang negatif dari siswa, ini diyakini disebabkan adanya faktor-faktor yang menjadi penyebab gejala sikap seperti itu.

Faktor pola asuh oleh orangtua misalnya diduga berpengaruh pada pembentukan sikap siswa. Siswa menjadi sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan karena orang tua kurang memberi kesempatan bagi anaknya untuk bergaul dan berkomunikasi dengan teman sebaya dalam lingkungan keluarga dan masyarakat.

Faktor lingkungan juga turut memberi pengaruh yang besar terhadap pembentukan sikap anak. Seorang anak dapat menjadi baik apabila berada pada lingkungan yang benar, tetapi sebaliknya anak akan menjadi buruk perilakunya karena berada pada lingkungan yang salah.

Faktor keteladanan, faktanya kadang-kadang anak dihadapkan pada realitas dari orangtua, guru, para pejabat, politikus, bahkan tokoh agama yang memiliki perilaku tidak baik, hal ini tentunya berdampak pada pembentukan sikap anak. Anak menjadi egois dan arogan karena melihat banyak peristiwa-peristiwa yang tidak memberi pelajaran yang baik pada mereka.

Faktor lain yang diduga berpengaruh pada pembentukan sikap anak adalah pola atau model pendidikan karakter yang diterapkan dalam keluarga. Model sterilisasi misalnya; anak dijauhkan dari realitas. Selalu mengatakan jangan, hal ini menjadi tidak efektif karena anak secara diam-diam akan melakukan, maka dia akan menjadi manusia yang munafik, seolah-olah menjadi anak baik tetapi dibelakang orang tua atau guru mereka berperilaku semaunya.

Berdasarkan pada konsep ideal dan fakta berkaitan dengan pendidikan karakter dan stress lingkungan pada anak/siswa, penulis mencoba menuangkannya pada suatu penelitian dengan mengambil judul “Pengaruh Negatif Penerapan Model Sterilisasi Pendidikan Karakter dalam Keluarga dengan Tingkat Penyesuaian diri Anak Usia Sekolah di SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menjelaskan pengaruh negatif penerapan model sterilisasi pendidikan karakter dalam keluarga terhadap tingkat penyesuaian diri pada anak usia sekolah siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013. Secara teoritis Secara teoritis penelitian ini berguna untuk memperkaya dan mengembangkan konsep-konsep yang berkaitan dengan ilmu pendidikan khususnya pendidikan kewarganegaraan berkenaan dengan upaya pembentukan sikap positif siswa melalui pendidikan karakter.

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi para guru dan siswa dalam rangka pembentukan sikap positif siswa melalui penerapan pendidikan karakter di lingkungan keluarga dan sekolah.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, subjek yang diteliti adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012-2013.

Pengumpulan data menggunakan tehnik angket, wawancara dan dokumentasi. data dianalisis menggunakan rumus Chi Kuadrat.

HASIL PENELITIAN

Berikut ini adalah penjelasan hasil dari masing-masing variabel, yaitu variabel penerapan model sterilisasi pendidikan karakter dalam keluarga dan variabel tingkat penyesuaian diri anak, sebagai berikut :

1. Penerapan Model Sterilisasi Pendidikan Karakter Dalam Keluarga

Pada variabel penerapan model sterilisasi pendidikan karakter dalam keluarga untuk responden yang menjawab masuk kedalam kategori baik hal ini disebabkan siswa memiliki pengetahuan dan pemahaman cukup baik yang didapat dari sekolah sehingga siswa tidak keberatan ketika orang tuanya menerapkan model sterilisasi pendidikan karakter dalam keluarga. Responden yang menjawab masuk kedalam kategori kurang baik hal ini disebabkan siswa kurang memahami konsep dasar yang harus diterapkan dalam pendidikan karakter sehingga model sterilisasi ini kurang bisa diterima oleh siswa, dan selebihnya responden yang menyatakan kategori tidak baik, ini disebabkan karena siswa beranggapan bahwa model sterilisasi yang diterapkan oleh orang tuanya belum tentu serasi dengan perkembangan anak sehingga siswa cenderung merasa tertekan dengan model sterilisasi yang diterapkan oleh orang tuanya.

2. Tingkat Penyesuaian Diri Anak

Setelah hasil angket tentang tingkat penyesuaian diri anak diketahui, siswa yang mempunyai tingkat penyesuaian diri tinggi hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa yang sudah membiasakan diri untuk selalu menerapkan sikap kesadaran selektif kemampuan toleransi, kemampuan problem solving serta integritas kepribadiannya pun tinggi. siswa yang mempunyai tingkat penyesuaian diri sedang hal ini dapat dilihat dari siswa yang hanya menanamkan sikap kesadaran selektif kemampuan toleransi, kemampuan problem solving serta integritas kepribadiannya sedang tanpa mengaplikasikan ke dalam perilaku dan tindakannya sehari-hari , dan selebihnya siswa yang mempunyai tingkat penyesuaian diri rendah hal ini dilihat dari siswa yang tidak pernah menerapkan sikap kesadaran selektif kemampuan toleransi, kemampuan problem solving ke dalam kehidupan sehari-hari.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 10 Bandar Lampung kelas VIII tahun pelajaran 1012-2013 yang berjumlah 270 orang siswa Lebih rinci lagi digambarkan oleh tabel berikut:

Sampel

Sampel diambil 10% dari 270 siswa SMP Negeri 10 Bandar Lampung dan diperoleh sampel 27 siswa

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Skor Hasil Angket dari Indikator Pengekangan

No	Item Soal					Skor	Kategori
	1	2	3	4	5		
1.	1	2	3	4	5	14	Nyaman
2.	3	3	2	3	3	14	Nyaman
3.	3	3	3	2	3	14	Nyaman
4.	3	3	2	3	3	14	Nyaman
5.	3	3	2	3	3	14	Nyaman
6.	3	2	3	3	3	14	Nyaman
7.	3	3	2	3	3	14	Nyaman
8.	3	3	2	3	3	13	Kurang nyaman
9.	3	3	2	3	2	13	Kurang nyaman
10.	3	3	2	3	2	12	Kurang nyaman
11.	3	3	2	2	2	14	Nyaman
12.	2	3	2	3	3	13	Kurang nyaman
13.	3	3	2	3	3	14	Nyaman
14.	3	3	2	3	3	14	Nyaman
15.	3	3	2	3	3	14	Nyaman
16.	2	3	2	3	3	13	Kurang nyaman
17.	3	2	3	3	3	14	Nyaman
18.	2	3	2	3	3	13	Kurang nyaman
19.	2	3	2	3	3	13	Kurang nyaman
20.	2	3	3	3	2	12	Kurang nyaman
21.	2	3	2	3	2	10	Tidak nyaman
22.	2	2	1	2	3	12	Kurang nyaman
23.	3	3	1	3	2	12	Kurang nyaman
24.	2	3	2	3	2	11	Tidak nyaman
25.	3	3	1	2	2	12	Kurang nyaman
26.	3	3	2	2	2	14	Nyaman
27.	3	2	3	3	3	10	Tidak nyaman
28.	3	2	1	2	2	14	Nyaman

Sumber : Data Primer

2. Skor Hasil Angket dari Indikator Pelarangan Bergaul

No.	ITEM SOAL					SKOR	KATEGORI
	6	7	8	9	10		
1	2	2	2	3	3	12	Kurang menerima
2	2	3	3	3	3	14	Menerima
3	3	3	2	3	3	14	Menerima
4	2	2	2	2	2	10	Tidak menerima
5	2	2	3	2	2	11	Kurang menerima
6	2	2	3	3	3	13	Kurang menerima
7	2	2	2	2	2	10	Tidak menerima
8	2	2	3	2	2	11	Kurang menerima
9	2	2	2	2	2	10	Tidak menerima
10	2	2	2	3	2	11	Kurang menerima
11	2	2	2	2	2	10	Tidak menerima
12	2	2	2	2	2	10	Tidak menerima
13	2	2	2	2	2	10	Tidak menerima
14	2	3	2	3	3	13	Kurang menerima
15	3	3	2	3	3	14	Menerima
16	2	2	2	1	3	10	Tidak menerima
17	1	2	2	3	2	10	Tidak menerima

18	2	2	3	2	2	11	Kurang menerima
19	2	2	3	2	2	11	Kurang menerima
20	2	2	3	3	3	13	Kurang menerima
21	2	3	3	3	3	14	Menerima
22	2	2	3	3	3	13	Kurang menerima
23	2	2	3	3	3	13	Kurang menerima
24	2	2	3	3	3	13	Kurang menerima
25	3	2	2	3	3	13	Kurang menerima
26	2	2	2	2	2	10	Tidak menerima
27	1	2	2	1	2	8	Tidak menerima

Sumber : Data Primer

3. Skor Hasil Angket dari Indikator Kesadaran Selektif Kemampuan Toleransi

No .	ITEM SOAL					SKOR	KATEGORI
	11	12	13	14	15		
1	2	3	3	2	3	13	Sedang
2	2	3	3	2	3	13	Sedang
3	2	3	3	3	3	14	Tinggi
4	2	2	3	2	2	11	Rendah
5	2	3	3	2	2	12	Sedang
6	2	2	3	2	3	11	Rendah
7	2	3	3	2	2	12	Sedang
8	2	3	3	2	2	12	Sedang
9	3	3	3	2	2	13	Sedang
10	2	3	2	2	3	12	Sedang
11	3	3	3	2	2	13	Sedang
12	2	3	3	2	2	12	Sedang
13	2	3	2	2	2	11	Rendah
14	3	3	3	2	3	14	Tinggi
15	3	3	3	3	3	15	Tinggi
16	2	1	3	2	1	9	Rendah
17	3	1	1	1	3	9	Rendah
18	2	3	3	2	2	12	Sedang
19	2	3	3	2	2	12	Sedang
20	2	3	3	2	3	13	Sedang
21	2	3	3	2	3	13	Sedang
22	2	3	3	2	3	13	Sedang
23	2	3	3	2	3	13	Sedang
24	2	2	3	2	3	12	Sedang
25	2	3	2	3	3	13	Sedang
26	2	3	3	2	2	12	Sedang
27	3	1	1	1	2	8	Rendah

4. Skor Hasil Angket Variable X

NO	SKOR	KATEGORI
	VARIABEL Y	
1	39	Baik
2	41	Baik
3	42	Baik
4	35	Cukup baik
5	37	Cukup baik
6	38	Baik
7	36	Cukup baik

8	36	Cukup baik
9	36	Cukup baik
10	35	Cukup baik
11	37	Cukup baik
12	35	Cukup baik
13	35	Cukup baik
14	41	Baik
15	43	Baik
16	32	Cukup baik
17	33	Cukup baik
18	36	Cukup baik
19	36	Cukup baik
20	38	Baik
21	37	Cukup baik
22	38	Baik
23	38	Baik
24	36	Cukup baik
25	38	Baik
26	36	Cukup baik
27	26	Kurang baik

Sumber : Data Primer

5. Skor Hasil Angket Dari Variable Y

No.	Jumlah	Kategori
1	27	Tinggi
2	27	Tinggi
3	28	Tinggi
4	26	Tinggi
5	24	Sedang
6	23	Sedang
7	24	Sedang
8	26	Tinggi
9	27	Tinggi
10	26	Tinggi
11	27	Tinggi
12	26	Tinggi
13	25	Tinggi
14	27	Tinggi
15	28	Tinggi
16	23	Sedang
17	24	Sedang
18	25	Tinggi
19	23	Sedang
20	25	Tinggi
21	23	Sedang
22	26	Tinggi
23	24	Sedang
24	25	Tinggi
25	24	Sedang
26	25	Tinggi
27	17	Rendah

Sumber : Data Primer

6. Skor Hasil Angket seluruh Indikator

No.	Jumlah	Kategori
1	66	Baik
2	68	Baik
3	70	Baik
4	61	Cukup baik
5	61	Cukup baik
6	61	Cukup baik
7	60	Cukup baik
8	62	Cukup baik
9	63	Baik
10	61	Cukup baik
11	64	Berpengaruh
12	61	Cukup baik
13	60	Cukup baik
14	68	Baik
15	71	Baik
16	55	Cukup baik
17	57	Cukup baik
18	61	Cukup baik
19	59	Cukup baik
20	63	Baik
21	60	Cukup baik
22	64	Baik
23	62	Cukup baik
24	61	Cukup baik
25	62	Cukup baik
26	61	Cukup baik
27	43	Kurang baik

Sumber : Data Primer

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Pengaruh negatif model sterilisasi pendidikan karakter dalam keluarga dengan tingkat penyesuaian diri anak pada siswa kelas VIII di SMPN10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013 maka dapat diambil kesimpulan bahwa Pengaruh negatif model sterilisasi pendidikan karakter dalam keluarga pada siswa kelas VIII SMPN10 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013 masuk dalam kategori sangat kuat terhadap tingkat penyesuaian diri anak

B. Saran

1. Orang tua

Diharapkan orang tua mampu membentuk tingkah laku, watak, moral dan pendidikan pada anak. Pengalaman interaksi di dalam keluarga akan menentukan pula pola tingkah laku anak dengan cara orang tua menerapkan pola asuh yang baik dalam mendidik anak, karena semakin baik pola asuh yang diterapkan, maka akan semakin tinggi tingkat penyesuaian diri anak.

2. Guru

Sekolah merupakan lembaga pendidikan setelah keluarga, oleh karena itu guru diharapkan mampu memberikan perhatian pada siswa dengan cara memperhatikan perkembangan siswa terutama yang mempunyai prestasi rendah atau mempunyai kesulitan dalam belajar.

3. Siswa

Diharapkan siswa mampu terbuka kepada orang tua maupun guru dengan cara berkomunikasi yang baik dan mengungkapkan setiap masalah yang sedang dihadapi karena para pendidiklah yang akan membimbing anak didik mereka menuju kedewasaan. Namun, yang lebih penting berusaha terus untuk dapat meningkatkan penyesuaian diri sehingga siswa dapat berprestasi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aat, S. 2008. *Tinjauan tentang stress*. UNPAD : Fakultas Ilmu Keperawatan
- Atkinson, R.L, Atkinson, R.C. Smith, E.E. Bem, D.J. 1993. Pengantar Psikologi. Edisi 11 jilid dua. Batam: Interaksa.
- Chaplin. 2002. Kamus Lengkap Psikologi.
- Fudyartanto, K. RBS. 2002. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Yogyakarta : Global Pustaka Utama
- Gerungan, W.A. 2004. *Psikologi Sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Hadi, S. 1998. *Metodologi Research 1*. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset.
- Hardjana, M.A.1994.*stres tanpa distress :seni mengolah Stres*. Yogyakarta : liberty
- Julianti, F. 2008. *Pengaruh Penbguasaan Konsep diri terhadap tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Lingkungan Belajar di Program Studi PPKn Pendidikan IPS FKIP UNILA*.

Pramadi, A. 1996. *Hubungan Antara Kemampuan Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Tugas dan hasil kerja*. Jurnal anima, Vol. XI- No.43,237-245.

Sarwono, S.W.1995. *Psikologi Lingkungan*. Jakarta :Grasindo

Sundari, S. 2005. *Kesehatan mental dalam kehidupan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Tyer, P. 1991. *Psikologi Populer. Bagaimana Mengatasi Stres*. Alih Bahasa.

Irwanto. Jakarta : Erlangga

(<http://www.geocities.com/guntoroutamadi/artikel-remaja-dan-stress.html>).