

# PENYEBAB STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN STIKES ST. PAULUS RUTENG

Claudia Fariday Dewi

Prodi S-1 Keperawatan STIKes St. Paulus Ruteng, Jl.Jend. Ahmad Yani, No.10, Ruteng-Flores 86508

e-mail: [claudiasiw@gmail.com](mailto:claudiasiw@gmail.com)

---

**ABSTRACT: Stress caused on Nursing Student of St. Paulus Ruteng.** The reasearch was conducted to identify the level of stress and the sources of stress in nursery students of STIKes ST Paulus, even semester 2014/2015. Cross Sectional Descriptive methodology was applied to analyze the data from Taylor Manifest Anxiety Scale and Student Stress Survey Questionare given to 50 nursery students of STIKes St. Paulus Ruteng. The objects of the research was selected using the total sampling methodology. The result of the research showed that 92% of the selected nursery students of STIKes St Paulus had high stress level and 8% of them had middle stress level. The dominant stressor was intrapersonal (32 %), followed by academic factors (27 %), environment factors (26%), and interpersonal stressors (21%).

**Keywords:** stress levels, sources of the stres, student

**ABSTRAK: Penyebab Stres pada Mahasiswa Keperawatan STIKes St. Paulus Ruteng.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres dan penyebab stres pada mahasiswa keperawatan STIKes St. Paulus Ruteng semester genap tahun ajaran 2014/2015. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode *cross sectional*. Data diperoleh menggunakan kuesioner *Taylor Manifest Anxiety Scale* dan *Student Stress Survoey*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*. Hasilnya menunjukkan bahwa dari 50 mahasiswa keperawatan STIKes St. Paulus Ruteng 92% mahasiswa mengalami stress tingkat tinggi dan 8 % mahasiswa stress tingkat *sedang*. Penyebab stres yang paling dominan adalah stresor intrapersonal 32 %, stresor akademik 27 %, stresor lingkungan 26%, dan stresor interpersonal 21%.

**Kata kunci:** tingkat stres, penyebab stress, mahasiswa keperawatan

---

## PENDAHULUAN

Setiap orang pasti mengalami yang namanya stres. Setiap hari, bahkan setiap saat stres bisa muncul dalam berbagai bentuk dan disebabkan oleh stresor yang beragam pula. Demikian pula di kalangan akademisi, terutama di kalangan mahasiswa dan mahasiswi

baru. Beberapa penelitian di bidang psikologi yang berfokus pada stres di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa mereka sangat rentan mengalami stres yang disebabkan oleh stresor yang unik (Gareth, 2011).

Stres menurut Seyle (1974) didefinisikan sebagai respon tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan

dari luar tubuh. Reaksi yang diberikan oleh tubuh bisa berupa reaksi emosional maupun tekanan secara fisik (*Stress and How to Manage It: ehealth.com/library/stress/str\_whatist.htm.on 26.02.2015*). Stres juga bisa diartikan sebagai interaksi antara stresor dan persepsi individu dan reaksi terhadap stresor-stresor tersebut. Tingkat stres yang dialami bisa saja dipengaruhi oleh kemampuan setiap individu untuk secara efektif menghadapi aktivitas dan situasi-situasi yang sangat berpotensi menimbulkan stres (Sharma, 2011). *Stresor* adalah sebuah kejadian atau stimulus yang membuat orang mengalami stres (Greenbergz, 2013).

Stres tidak selamanya memberikan dampak negatif terhadap individu. Stres dikategorikan menjadi dua, *distress* dan *eustress*. *Distress* adalah stres yang memberikan dampak negatif terhadap tubuh karena tubuh memberikan reaksi di luar batas kewajaran atau kemampuan tubuh untuk memberikan koping terhadap stressor. Sebaliknya, *eustress* adalah jenis stres yang bisa memberikan dampak positif bagi individu yang mengalaminya (Gadzella, Baloglu, Masten, and Wang: *Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised*)

Stres yang tidak terkontrol bisa menyebabkan perubahan fisik secara signifikan yang berujung pada sakit secara fisik. Gejala fisik yang timbul akibat stres yang berlebihan dapat berupa respon tubuh seperti peningkatan denyut nadi, masalah pernapasan, tekanan darah, dan kadar glukosa darah akan meningkat

(Murff, 2006). Untuk mengidentifikasi gejala tersebut dan menentukan skala stres atau kerentanan seseorang akan stres, digunakan *Taylor Manifest Anxiety Scale*. Jika tidak segera diatasi, menurut Nathan (2002) stres berkepanjangan dan semakin parah bisa menimbulkan masalah psikologis yang serius yang berujung keterbatasan individu untuk mengatur perilaku efektifnya. Presnall (2008), dalam penelitiannya menggunakan *Student Stress Survey* menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres dengan level yang cukup tinggi cenderung berperilaku negatif seperti mengkonsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang. Tentunya hal ini tidak baik untuk prestasi akademik dan masa depan mahasiswa.

Stres yang dialami mahasiswa bisa disebabkan oleh berbagai macam hal. Menurut Ross, Neibling dan Hekert (1999), ada beberapa alasan yang bisa meningkatkan level stres yang dialami mahasiswa. Pertama, mahasiswa maupun mahasiswi harus beradaptasi dengan lingkungan kampus. Kedua, masalah tekanan akademis. Tuntutan kuliah dan tugas yang semakin menumpuk bisa meningkatkan level stres secara signifikan. Selain itu ada faktor-faktor lain yang termasuk dalam *interpersonal skills* mereka. Ketiga, perubahan gaya hidup dan masalah beradaptasi dengan lingkungan baru di mana mereka tinggal.

Taylor, dalam Jurnalnya yang berjudul "A Personality Scale of Manifest

Anxiety” berhasil membuat sebuah instrumen untuk mengidentifikasi stresor pada mahasiswa ataupun mahasiswi. Pada dasarnya, instrumen ini digunakan dalam eksperimen psikologi untuk mengukur stres, motivasi, dan performa manusia. Akan tetapi, instrumen ini juga sering digunakan sebagai indikator umum penyebab kecemasan atau stres yang dialami oleh individu. Survey ini terdiri dari 40 item yang kemudian akan dibagi ke dalam empat kategori yaitu pertama, interpersonal source yang terdiri atas 6 item, kedua intrapersonal source yang terdiri atas 16 item, ketiga academic source yang terdiri atas 8 item, dan yang keempat adalah environmental source yang terdiri atas 10 item (Taylor, 1953). Instrumen ini akan digunakan untuk mengidentifikasi stresor pada mahasiswa STIKes St Paulus Ruteng.

Bagi mahasiswa baru, masuk ke lingkungan kampus yang sama sekali baru bagi mereka bisa menjadi pengalaman yang penuh tekanan. Menurut Blimling dan Miltenberg, masa tersebut merupakan masa transisi dari remaja ke usia dewasa dan dituntut usaha ekstra dari mereka untuk beradaptasi. Shock terhadap lingkungan kampus bisa merangsang personal security, kebutuhan untuk diterima di lingkungannya, dan mendapatkan dukungan sosial. Selain karena masuk ke lingkungan yang baru, stres pada mahasiswa juga disebabkan oleh keraguan mereka apakah bisa memenuhi ekspektasi orangtua, teman, ataupun ekspektasi pribadi mereka

sendiri (Blimling and Miltonberger, 1981). Tuntutan orang tua sebagai penyedia kebutuhan mereka secara finansial membuat mereka merasa memikul tanggung jawab besar.

Hal yang sama bisa saja dialami oleh mahasiswa dan mahasiswi baru di STIKes St. Paulus Ruteng. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab apakah para mahasiswa dan mahasiswi baru mengalami hal serupa dan faktor – faktor apa saja yang paling dominan yang menjadi penyebabnya: apakah faktor lingkungan, faktor intrapersonal, faktor interpersonal, dan faktor akademis.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di STIKes St Paulus Ruteng pada mahasiswa dan mahasiswi keperawatan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yakni total 58 mahasiswa yang terdiri dari 49 mahasiswa tingkat I dan 9 mahasiswa tingkat II.

Penelitian ini akan dibagi dalam beberapa tahap. Pertama, penelitian menggunakan instrument Taylor Manifest Anxiety Scale akan digunakan untuk mengukur level stres mahasiswa dan mahasiswi STIKes St Paulus Ruteng program studi keperawatan. Instrumen tersebut terdiri atas 38 pertanyaan dimana mahasiswa akan diminta untuk menjawab benar atau salah,

sesuai dengan kenyataan yang dialami. Hasilnya akan dikelompokkan ke dalam tiga kategori yaitu: skor 0 – 5 termasuk ke dalam normal stres, 6-15 medium stres, dan 16 – 38 adalah stres tingkat paling tinggi. Tahap kedua, peneliti akan melakukan penelitian stressor mahasiswa/ mahasiswi keperawatan dengan menggunakan instrumen Student Stress Survey. Instrumen ini terdiri dari 31 item yang kemudian akan dibagi ke dalam empat kategori yaitu pertama, interpersonal source yang terdiri atas 6 item, kedua intrapersonal source yang terdiri atas 14 item, ketiga academic source yang terdiri atas 8 item, dan yang keempat adalah environmental source yang terdiri atas 3 item. Para peserta akan dimintai untuk mencentang pernyataan yang sesuai dengan kenyataan yang mereka alami selama 6 bulan terakhir.

Tahap terakhir, data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis data penelitian dengan menggunakan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) untuk menjawab

pertanyaan esensial yaitu stresor apakah yang paling dominan yang memicu stres pada mahasiswa STIKes St. Paulus Ruteng dan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa/mahasiswi.

## HASIL PENELITIAN

Responden penelitian adalah 50 mahasiswa STIKes St. Paulus program studi keperawatan semester genap tahun ajaran 2014/2015. Sampel yang berhasil diteliti tidak sesuai dengan jumlah populasi sebenarnya yaitu sebanyak 58 mahasiswa. Hal ini dikarenakan keterbatasan peneliti dalam hal waktu penelitian. Responden yang ada diambil dari tiap-tiap semester. Mahasiswa yang tidak hadir saat penelitian dilakukan, tidak menjadi responden peneliti. Hasil penelitian digolongkan berdasarkan karakteristik mahasiswa, meliputi penggolongan semester, jenis kelamin, usia, indeks prestasi, dan asal daerah. Distribusi karakteristik responden dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	<b>Jenis Kelamin</b> Laki-laki Perempuan	31	62
		19	38
2	<b>Usia</b> 17-20 thn 21-23 thn > 26 thn	42	84
		7	14
		1	2
3	<b>Angkatan/Kelas</b> I/A I/B II	23	46
		18	36
		9	18
4	<b>IPK</b> < 2 2 - 2,24 2,25 - 2,99 3 - 3,45 >3,45	4	8
		8	16
		13	26
		18	36
		7	14
5	<b>Asal</b> Ruteng Luar Ruteng	15	30
		35	70

Hasil pengukuran level stress pada mahasiswa/i STIKes St. Paulus Ruteng dengan mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa/i melalui *Taylor Manifest Anxiety Scale*, dapat dilihat pada table berikut.

Table 2. Distribusi tingkat kecemasan mahasiswa/mahasiswa/i berdasarkan karakteristik responden.

No	Karakteristik	Tingkat Stres							
		tinggi		sedang		rendah		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	<b>Jenis Kelamin</b> Laki-laki Perempuan	29	93,5	2	6,5	0	0	31	100
		17	89,5	2	10,5	0	0	19	100
2	<b>Usia</b> 17-20 thn 21-23 thn > 26 thn	38	90,5	4	9,5	0	0	42	100
		7	100	0	0	0	0	7	100
		1	100	0	0	0	0	1	100
3	<b>Angkatan/Kelas</b> I/A I/B II	19	82,6	4	17,4	0	0	23	100
		18	100	0	0	0	0	18	100
		9	100	0	0	0	0	9	100
4	<b>IPK</b> < 2 2 - 2,24 2,25 - 2,99 3 - 3,45 >3,45	4	100	0	0	0	0	4	100
		8	100	0	0	0	0	8	100
		12	92,3	1	7,7	0	0	13	100
		15	83,3	3	16,7	0	0	18	100
		7	100	0	0	0	0	7	100
5	<b>Asal</b> Ruteng Luar Ruteng	12	80	3	20	0	0	15	100
		34	97	1	2,9	0	0	35	100

Identifikasi penyebab stress pada mahasiswa dilakukan dengan menggunakan instrument *Student Stress Scale*, dan dapat dilihat pada table identifikasi penyebab stress berikut:

**Tabel 3.1 Stresor intrapersonal**

PERNYATAAN	JUMLAH	%
Perubahan status financial (memiliki masalah keuangan)	34	68
Perubahan kebiasaan tidur	33	66
Perubahan kebiasaan makan	31	62
Anggota keluarga yang sakit	27	54
Jarang berkumpul bersama keluarga	24	48
Kematian anggota keluarga	17	34
Peningkatan prestasi pribadi	15	30
Semester pertama kuliah	13	26
Pelanggaran lalu lintas ringan	9	18
Kematian teman dekat	8	16
Mengalami cedera atau sakit yang parah	8	16
Terlibat masalah hukum yang berat	2	4
Pernikahan	1	2
Dipecat dari pekerjaan	0	0
Rata-rata		32

**Tabel 3.2 Stresor Akademik**

PERNYATAAN	JUMLAH	%
Meningkatnya beban kuliah (tugas atau kuliah yang padat)	38	76
Gagal dalam perkuliahan (nilai kuliah tidak sesuai harapan)	28	56
IPK yang lebih rendah dari harapan	24	48
Harus mengulang mata kuliah pada semester bawah	9	18
Terlalu banyak ketinggalan mata kuliah	6	12
Perubahan jurusan	3	6
Masalah dengan dosen	2	4
Pindah kampus	2	4
Rata-rata		27

**Tabel 3.4 Stresor Lingkungan**

PERNYATAAN	JUMLAH	%
Perubahan lingkungan tempat tinggal	19	38
Masalah kendaraan (transportasi yang susah)	17	34
Perpisahan dengan orang tua (orang tua bercerai)	3	6
Rata-rata		26

**Tabel 3.5 Stresor Interpersonal**

PERNYATAAN	JUMLAH	%
Perbedaan pendapat yang serius dengan teman dekat	21	42
Perubahan kegiatan sosial	19	38
Masalah dengan orang tua	12	24
Memiliki pacar baru (perlu adaptasi dengan pacar baru)	8	16
Kehamilan	1	2
Masalah seksual	1	2
Rata-rata		21

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian tingkat stres terhadap 50 mahasiswa keperawatan STIKes St. Paulus Ruteng menunjukkan bahwa 46 mahasiswa (92%) memiliki stress tingkat tinggi dan hanya 4 mahasiswa (8%) yang memiliki stres tingkat sedang. Hal ini menunjukkan skala stress ataupun kerentanan mahasiswa keperawatan STIKes St. Paulus Ruteng terhadap stress berada pada kisaran sedang sampai tinggi. Respon fisik terhadap stres seperti yang tertera pada pernyataan *Taylor Manifest Anxiety Scale* menunjukkan respon mahasiswa terhadap stresor yang dihadapi bersifat negative (distres). Hal ini jika dibiarkan terus menerus akan berujung pada masalah psikologis yang serius yang berujung pada keterbatasan individu untuk mengatur perilaku efektifnya (Nathan, 2002).

Sebanyak 46 (92%) mahasiswa mengatakan sering merasa khawatir terhadap sesuatu. Sebanyak 43 (86%) mahasiswa mengatakan susah fokus dalam menyelesaikan tugas kuliah. Selain itu, mahasiswa yang mengatakan sering merasa cemas berlebihan terhadap hal-hal kecil sebanyak 30 (60%). Lebih dari itu, mahasiswa yang mengatakan dirinya tidak bahagia seperti orang lain sebanyak 45 (90%) mahasiswa. Keempat hal ini menjadi contoh bahwa sebagian besar mahasiswa STIKes St. Paulus Ruteng mengalami *Anxiety disorder*.

Respon fisik terhadap kecemasan berlebihan akan harga diri, masa depan, dan sebagainya bermacam-macam. Diantaranya adalah jantung berdebar, berkeringat, tremor, sakit kepala, dan lain sebagainya. Mahasiswa keperawatan STIKes St. Paulus Ruteng mengalami hal tersebut. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 33 (66%) mahasiswa yang sering mengalami tremor saat mencoba melakukan sesuatu. Sebanyak 35 (70%) mahasiswa sering merasa jantungnya berdegup kencang saat menghadapi stresor. Sebanyak 23 (46%) mahasiswa yang mengatakan mudah berkeringat saat malu. Dan sebanyak 23 (46%) mahasiswa yang mengatakan sering merasa pusing.

Berbagai kecemasan yang dihadapi mahasiswa tidak terlepas dari sumber dan besar kecilnya stresor yang dihadapi. Permasalahan atau sumber stres yang dihadapi oleh seorang mahasiswa tentu lebih kompleks dibandingkan dengan permasalahan yang dihadapi oleh seorang pelajar SMP ataupun SMA. Hal ini menuntut konsekuensi psikologis yang lebih berat dari diri mahasiswa itu sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa keperawatan STIKes St. Paulus Ruteng adalah stres yang bersumber dari individu mahasiswa itu sendiri atau disebut dengan stresor intrapersonal yaitu sebanyak 32 %. Sebanyak 71 % mahasiswa yang berasal

dari luar kota Ruteng memiliki masalah keuangan. Mahasiswa berjenis kelamin perempuan mengalami perubahan kebiasaan tidur sebanyak 71% dan yang mengalami perubahan kebiasaan makan sebanyak 74%. Mahasiswa yang berasal dari luar kota Ruteng mengeluh jarang berkumpul dengan keluarga sebanyak 54%.

Stresor intrapersonal ini merupakan sumber stress bagi mahasiswa yang dipicu dari individu mahasiswa itu sendiri. Hal ini tergantung dari bagaimana cara mahasiswa memandang masalah/stresor tersebut. Jika seorang mahasiswa mampu bersikap positif terhadap masalah apapun, maka resiko stres akan menjadi sangat menjadi kecil.

Stresor akademik menjadi stresor yang juga tidak dapat dihindari dari kehidupan seorang mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan stresor akademik yang dialami mahasiswa sebanyak 27%. Sebagian besar mahasiswa mengatakan stres dengan tugas kuliah yang padat, sebanyak 100% dijawab oleh mahasiswa angkatan I kelas B, 65% kelas A, dan 56% dijawab oleh mahasiswa angkatan II. Sebanyak 100% mahasiswa dengan indeks prestasi < 2 mengatakan indeks prestasi yang mereka peroleh jauh di bawah harapan, dan sebagian besar dikeluhkan oleh mahasiswa laki-laki (61%). Sebanyak 25% mahasiswa dengan indeks prestasi < 2 mengatakan memiliki masalah dengan dosen.

Stresor akademik merupakan sumber stress yang dipicu oleh tekanan akademik, tugas perkuliahan yang menumpuk, persaingan di kampus, usaha yang tidak berhasil. Mahasiswa yang tidak dapat menghadapi stresor ini dengan positif, akan mudah merasa bosan dan tidak betah berada di lingkungan kampus.

Selain sumber stress akademik, stressor dari lingkungan juga turut menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan 51% mahasiswa yang berasal dari luar kota Ruteng mengatakan stres dengan adanya perubahan lingkungan tempat tinggal. Stresor ini juga menjadi stresor bagi 100% mahasiswa dengan IP < 2.

Stresor lingkungan merupakan sumber stres yang disebabkan oleh adanya perubahan situasi lingkungan hidup dari seorang mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal yang baru. Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi biasanya akan cenderung mencari lingkungan lain yang lebih nyaman, baik dengan cara berkumpul dengan teman atau lebih sering pulang kampung.

Stresor interpersonal merupakan stresor yang bersumber dari hubungan seseorang dengan orang lain. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa dengan IP < 2 memiliki masalah perbedaan pendapat dengan teman sebanyak 75%, memiliki masalah dengan

orang tua sebanyak 100%, dan memiliki masalah dengan pacar sebanyak 100%.

Stres pada mahasiswa pada umumnya akan selalu dipicu oleh stresor-stresor di atas. Selama masa perkuliahan, mahasiswa harus selalu siap berhadapan dengan stresor baik dari segi personal dan sosial, gaya hidup dan budaya, dan stresor akademis kuliah itu sendiri. Semua stresor tersebut hanya akan menjadi stress jika mahasiswa memiliki koping negative dalam menghadapinya. Mahasiswa yang mampu menghadapi stresor dengan koping positif akan selalu mendapat pengalaman baru dari stresor-stresor baru yang dihadapi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 50 mahasiswa keperawatan STIKes St. Paulus Ruteng semester genap tahun akademik 2014/2015, dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan sebanyak 92% mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi dan 8 % mahasiswa memiliki stres tingkat sedang.

Penelitian terhadap sumber stress bagi mahasiswa keperawatan STIKes St. Paulus Ruteng terdiri dari stresor intrapersonal, stresor interpersonal, stresor akademik, dan stresor lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan penyebab stres yang paling dominan adalah stresor intrapersonal yaitu sebanyak 32 %,

stresor akademik sebanyak 27 %, stresor lingkungan sebanyak 26% , dan stresor interpersonal sebanyak 21%.

Melihat tingkat stres mahasiswa yang cukup tinggi, maka akan sangat bagus jika mahasiswa mendapat program kesehatan mental seperti konseling baik dari pembimbing akademik masing-masing mahasiswa maupun melalui pelatihan-pelatihan khusus terkait pembinaan mental. Selain itu diharapkan adanya penelitian lanjutan yang dapat meneliti hubungan antara tingkat stres, stresor, dan penyakit fisik yang sering diderita oleh mahasiswa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Blimling, G.S., Miltenberg, L. J. 1981. *The Resident Assistant: Working with College Students in Residence Halls (2nd ed.)*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Dyson, Rachael and Renk, Kimberley. 2006. "Freshman Adaptaion to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping". *Journal of Clinical Psychology* Vol 62. 2006 : hal 1231-1244
- Gadzella, B. M, Baloglu, Mustafa, Masten, William G, and Wang Qingwei. "Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised". *Journal of Instructional Psychology* Vol 39, no 2: hal 82 - 91
- Greensberg, Jarold S. 2013. *Comprehensive Stress Management 13th Edition*. McGraw Hill.
- Gareth, J.B. 2001. Gender Differences in College Related Stress. *Undergraduate Journal of Psychology* Vol 14. 2001
- Murf, Sharon. 2006. "Hall The Impact of Stress on Academic Success in College Students". *Online Journal*. 2006

Sanchez, Maria G. 2014. "Sources of Stress Among Colloge Students". *CVCITC Research Journal* Vol 1. 2014 : hal: 17 – 25

Sharma, Nitasha., Kaur Amandeep. 2011. "Factors Associated with Stress among Nursing Students". *Nursing and Midwifery Research Journal* vol 7th.

Taylor, J A. 1953. "A Personality Scale of Manifest Anxiety". *Journal of Abnormal and Social Psychology.* ; 48th Edition: hal 285-290

**Sumber online:**

<http://collegelife.about.com/od/healthwellness/a/How-To-Identify-The-Sources-Of-Stress-In-College.htm> (Diakses pada tanggal 25 Februari 2015)

<https://psychology-tools.com/taylor-manifest-anxiety-scale/>(Diakses pada tanggal 25 Februari 2015)

<http://www.monmouth.edu/university/strees/stress.aspx> (Diakses pada tanggal 25 Februari 2015)

(<https://instruct.uwo.ca/kinesiology/9641/Assessments/Psychological/TMAS.html> (Diakses pada tanggal 25 Februari 2015)

[http://www.ehealth.com/library/stress/str\\_whatism.htm](http://www.ehealth.com/library/stress/str_whatism.htm). (Diakses pada tanggal 26 Februari 2015)