

HUBUNGAN *HARDINESS* DENGAN STRES PADA GENERASI Z

Wita Nur Hafidzah¹, Rizal Kurniawan²

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: witanurhafidzah@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stres pada Generasi Z. penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, sampel dalam penelitian ini sebanyak 384 orang berusia 14–27 tahun menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala *Dispositional Resilience Scale A Short hardiness Scale* (DRS-15) yang diadopsi dari Maeshade *et al.*, (2022) yang disusun oleh (P. Bartone, 2019) berdasarkan aspek-aspek *hardiness* menurut (Kobasa, 1979) untuk mengukur *hardiness* selanjutnya skala *Depression Anxiety Stress Scales 42* (DASS 42) yang diadopsi dari Yuliansyah (2021) berdasarkan aspek-aspek Lovibond dan Lovibond (1995) untuk mengukur stres. Teknik analisis data yang digunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan IBM SPSS Statistic 25 for windows. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dan stres pada Generasi Z ($r = -0,343$; $p < 0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak artinya terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stres pada Gen Z, semakin tinggi tingkat *hardiness* maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan.

Kata kunci: *Hardiness, Stres, Generasi Z*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between hardiness and stress among Generation Z. A quantitative with correlational methods approach was employed, with a total of 384 participants aged 14–27 years selected through purposive sampling. The instrument used to measure hardiness was the Dispositional Resilience Scale – Short Hardiness Scale (DRS-15), adopted from Maeshade et al. (2022) and developed by Bartone (2019), based on the hardiness aspects proposed by Kobasa (1979). To measure stress, the Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS-42) was used, adopted from Yuliansyah (2021), which refers to the framework by Lovibond and Lovibond (1995). Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation technique with the assistance of IBM SPSS Statistics 25 for Windows. The results indicated a significant negative correlation between hardiness and stress in Generation Z ($r = -0.343$; $p < 0.05$). This finding supports the alternative hypothesis (H_a) and rejects the null hypothesis (H_o), indicating that as levels of hardiness increase, perceived stress levels decrease among Generation Z individuals.

Kata kunci: *Hardiness, Stress, Generation Z*

PENDAHULUAN

Generasi Z (Gen Z) menurut Badan Pusat Statistik Indonesia (2020) adalah generasi yang dikenal lahir pada rentang waktu tahun 1997 - 2010. Galih Sakitri (2021) mengelompokkan Gen Z kedalam empat ciri menghargai ekspresi diri (*the undefined ID*), aktif dalam komunitas digital (*the communaholic*), percaya pada dialog terbuka (*the dialoguer*), serta bersikap realistis dan mandiri dalam mengambil keputusan (*the realistic*).

Meskipun terlihat adaptif secara digital, Gen Z tergolong kelompok usia yang rentan terhadap tekanan psikologis. Menurut survei stress yang dilaporkan oleh APA (2019) lebih dari sembilan dari 10 orang dewasa Gen Z (91 %) mengatakan bahwa Gen Z telah mengalami setidaknya satu gejala fisik atau emosional akibat stres, seperti merasa tertekan atau sedih (58 %) atau kurang minat, motivasi, atau energi (55 %) hanya setengah dari Gen Z yang merasa mampu untuk mengelola stres.

Menurut Lovibond dan Lovibond (1995), individu yang mengalami stres cenderung menunjukkan peningkatan emosi negatif, seperti mudah tersulut amarah, kesulitan dalam mengatur ketenangan diri, serta berkurangnya toleransi dalam menghadapi situasi yang menekan. Aspek-aspek

stres meliputi sulit dalam relaksasi, reaktivitas berlebihan, mudah marah/gelisah, mudah gugup atau cemas dan tidak sabaran. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisik, mental, serta produktivitas individu, menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk menghadapinya. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental, serta produktivitas seseorang.

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam mengelola stres adalah *hardiness*, yaitu kemampuan individu untuk bertahan dan tetap stabil dalam menghadapi tekanan hidup. Menurut Kobasa (1979), *hardiness* merupakan kombinasi dari tiga komponen utama *commitment*, *control*, dan *challenge*. Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi memiliki rasa keterlibatan terhadap hidup, keyakinan bahwa mereka dapat mengontrol situasi, serta kecenderungan melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Menurut Sukomo (2009) *hardiness* merupakan ketahanan psikologis yang dapat membantu mengelola stress, *hardiness* merupakan salah satu ciri kepribadian yang dimiliki seseorang untuk menghadapi situasi stress, seseorang yang mempunyai *hardiness* yang tinggi akan mempunyai ketahanan psikologis yang kuat dan mampu mengatasi tekanan dengan cara mengubah stressor negatif menjadi stressor positif.

Penelitian empiris turut memperkuat hubungan antara *hardiness* dan stres. Penelitian oleh Vagni *et al.* (2020) mengenai stres dan *hardiness* menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi lebih cenderung menggunakan strategi koping stress yang adaptif untuk mengurangi tingkat stres dibandingkan dengan individu yang memiliki *hardiness* rendah. Penelitian oleh Anggi Junjung Harapan Simatupang dan Asina Christina Rosito (2024) menemukan bahwa Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi menunjukkan kecenderungan untuk memandang stres sebagai bagian dari kehidupan yang dapat diatasi dan dijadikan peluang pertumbuhan. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Azizah dan Satwika (2021) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka tingkat stres akademik yang dialami cenderung lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *hardiness* yang rendah cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *hardiness* berkorelasi negatif dengan tingkat stres pada berbagai populasi. Namun, belum ada studi mengenai hubungan antara *hardiness* dan stres pada Gen Z. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara *hardiness* dengan stres pada Gen Z. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman karakteristik psikologis Gen Z serta menjadi dasar bagi pengembangan program yang mendukung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dan stres pada Generasi Z. Populasi dalam penelitian ini adalah Gen Z berusia 14–27 tahun di Indonesia, dengan jumlah sampel sebanyak 384 responden menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria usia dan kewarganegaraan.

Instrumen pengumpulan data terdiri dari dua skala, skala *hardiness* menggunakan skala adopsi *Dispositional Resilience Scale* (DRS-15) yang telah diterjemahkan dan divalidasi dalam konteks Indonesia oleh Maeshade *et al.*, (2022) yang disusun oleh (P. Bartone, 2019) berdasarkan aspek-aspek *hardiness* menurut (Kobasa, 1979), sedangkan Skala Stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) yang telah dimodifikasi oleh peneliti sebelumnya yaitu Yuliansyah (2021). Pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan *google form* melalui media sosial dan *offline* secara langsung memberikan kode QR kepada responden.

Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Sebelum analisis utama, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan linearitas. Penelitian ini bertujuan menguji apakah terdapat hubungan signifikan antara tingkat *hardiness* dengan tingkat stres pada Generasi Z.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini berjumlah 384 yang melibatkan subjek penelitian berjenis kelamin laki – laki dan perempuan yang berkisar usia 14 – 27 tahun. Dengan kriteria sampel yang ditentukan berdasarkan kebutuhan penelitian.

Tabel 1. Kategorisasi responden penelitian berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persen
14 tahun	9	2,3
15 tahun	14	3,6
16 tahun	17	4,4
17 tahun	18	4,7
18 tahun	22	5,7
19 tahun	20	5,2
20 tahun	26	6,8
21 tahun	39	10,1
22 tahun	87	22,6
23 tahun	67	17,4
24 tahun	23	6,0
25 tahun	22	5,7
26 tahun	8	2,1
27 tahun	11	2,9

Berdasarkan Tabel 1 responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia antara 14 hingga 27 tahun. Responden yang paling berada pada usia 21 tahun sebanyak 39 orang (22,6%), diikuti oleh usia 22 tahun sebanyak 87 orang (17,4%), dan usia 23 tahun sebanyak 67 orang (15,7%) usia 26 tahun sebanyak 8 orang (2,1%), kemudian usia 14 tahun sebanyak 9 orang (2,3%), dan usia 27 tahun sebanyak 11 orang (2,9%).

Tabel 2. Kategorisasi responden penelitian berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persen
Laki - laki	136	35,3
Perempuan	248	64,4

Berdasarkan 2 responden dalam penelitian ini terdiri dari 2 jenis kelamin yaitu laki – laki dan Perempuan dengan jumlah yang berbeda. Jumlah responden laki – laki berjumlah 136 orang atau 35,3 %, sedangkan jumlah responden perempuan berjumlah 248 orang atau 64,4 %.

Tabel 3. Uji Normalitas

N	Asymp.Sig (2-tailed)	Keterangan
384	0, 018	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas residual yang dilakukan terhadap 384 responden, diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,018 yang menunjukkan $p > 0,05$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal, karena memenuhi kriteria signifikansi di atas 0,05.

Tabel 4 Uji Linearitas

	F	Sig.	Keterangan
<i>Deviation from Linearity</i>	1,364	0, 117	Signifikan

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai F sebesar 1,324 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,147, yang berarti $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari pola hubungan linear antara kedua variabel. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis *Pearson Product Moment*

	<i>Pearson correlation</i>	Sig.	Keterangan
<i>hardiness</i> dan stres	- 0,343	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan antara variabel *hardiness* dan stres (hipotesis diterima). Nilai *correlation coefficient* berkorelasi negative sebesar - 0,343 menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres yang artinya semakin tinggi *hardiness* seseorang, maka tingkat stresnya cenderung lebih rendah, dan begitu juga sebaliknya.

Temuan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa variabel *hardiness* berkorelasi lemah yang signifikan dengan variabel stress yang bergerak tidak searah, artinya semakin tinggi *hardiness* individu maka tingkat stress nya dimiliki cenderung rendah.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *hardiness* dan stres pada Generasi Z serta hubungan antara keduanya dalam menghadapi tekanan hidup. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dan stres ($r = -0,343$; $p = 0,000$), menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness*, semakin rendah stres, meskipun kekuatannya lemah. Sebagian besar responden (74,7%) memiliki *hardiness* pada kategori sedang, dengan tantangan sebagai aspek terendah (86,2% kategori rendah), mengindikasikan kurangnya persepsi positif terhadap perubahan hidup. Faktor seperti tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan ketidakpastian masa depan diduga turut memengaruhi.

Mayoritas responden (69,0%) mengalami stres pada kategori sedang di semua aspek, terutama pada aspek “mudah reaktif” dan “mudah marah/gelisah”, menandakan kerentanan emosional. Teori coping Lazarus dan Folkman serta teori *hardiness* Kobasa mendukung temuan ini—bahwa individu dengan strategi coping adaptif dan aspek *hardiness* yang kuat cenderung lebih mampu mengelola stres.

Namun, aspek tantangan yang rendah menyebabkan *hardiness* belum sepenuhnya berfungsi optimal sebagai pelindung stres. Temuan ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya Vagni et al. (2020) dikatakan bahwa individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung menggunakan strategi koping yang lebih adaptif sehingga mampu mengurangi intensitas stres yang dirasakan. Dengan kata lain, *hardiness* berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang memungkinkan individu untuk tetap tangguh dalam menghadapi tekanan. Sebaliknya, penelitian Agustina dan Deastuti (2023) menunjukkan bahwa hubungan *hardiness*-stres bersifat sedang dan dipengaruhi oleh variabel lain seperti dukungan sosial dan kecerdasan emosional. Oleh karena itu, hubungan keduanya tidak selalu linier dan dapat dimediasi atau dimoderasi oleh faktor lain.

Dalam konteks Gen Z yang menghadapi tekanan digital dan sosial, aspek tantangan menjadi krusial namun paling lemah. Hasil ini menekankan pentingnya intervensi psikologis untuk memperkuat persepsi terhadap tantangan hidup sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan ketahanan psikologis Gen Z.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan penemuan bahwa terdapat hubungan *hardiness* dengan Stres berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dan stres ($r = -0,343$, $p < 0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh individu, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami, dan sebaliknya. Namun, kekuatan hubungan ini tergolong lemah, yang mengindikasikan bahwa meskipun berpengaruh, *hardiness* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi tingkat stres.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar penelitian lebih lanjut pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi stres pada Gen Z, seperti *self-efficacy*, dukungan sosial, atau *mindfulness*, serta memperluas subjek dan metode penelitian secara

lebih mendalam. Bagi generasi muda terkhususnya Gen Z, diharapkan mampu meningkatkan aspek hardiness, khususnya dalam melihat tantangan sebagai peluang. Hal ini dapat dilakukan melalui pelatihan manajemen stres, keterlibatan dalam kegiatan positif, serta penguatan pola pikir tangguh (growth mindset). serta untuk praktisi psikologi, temuan ini dapat menjadi dasar dalam menyusun program peningkatan hardiness untuk mengurangi stres pada generasi muda terkhususnya Gen Z dalam menghadapi tekanan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). *hardiness* dan stress akademik pada mahasiswa rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 34-45. doi: <https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7104>
- American Psychological Association. (2019). *Stress in America: Generation Z*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2019/stress-america-2019.pdf>
- Anggara, A. R. D., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan antara *hardiness* dengan stres pada atlet pelajar beladiri kota blitar. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 104-115 <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i5.47487>
- Anggraini, F. D. P., Rahayu, H. K., Inayati, R., & Bongga, S. (2023). Uji validitas dan reliabilitas instrumen literasi malaria. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.42373>
- Arikunto, S. (2000). *Manajemen penelitian* (Edisi Baru, Cetakan ke-5). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i1.39116>
- Azwar, S. (2011). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi jilid 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Proyeksi penduduk Indonesia 2010–2035*. <https://www.bps.go.id/publication/2020/07/01/5e75a9c1e4e064dc25e90ccf/proyeksi-penduduk-indonesia-2010-2035.html>
- Bartone, P. T. (1999). *hardiness* protects against war-related stress in Army reserve forces. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(3), 457–475. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.72>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *A global measure of perceived stress*. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Fitri, S. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan hardiness Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Kebayakan, Takengon* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Gassam Asare, J. (2018, December 26). *How Generation Z will impact your workplace*. *Forbes*. <https://www.forbes.com/sites/janicegassam/2018/12/26/how-the-newest-generation-generation-z-will-impact-your-workplace/>
- Jiménez, B. M., Rodríguez-Muñoz, A., Garrosa, E., & Blanco-Donoso, L. M. (2014). Development and validation of the Occupational *hardiness* Questionnaire. *Psicothema*, 26(2), 207–214. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.49>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into *hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>

- Kobasa, S. C. (1990). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 18(6), 769–786. <https://doi.org/10.1007/BF00894383>
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2005). *Perilaku organisasi* (Edisi ke-5, Vol. 2). Jakarta: Salemba Empat.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lemeshow, S. (1990). Adequacy of sample size in health studies
- Lo Bue, S., Taverniers, J., Mylle, J., & Euwema, M. (2013). *hardiness* promotes work engagement, prevents burnout, and moderates their relationship. *Military Psychology*, 25(2), 105-115. <https://doi.org/10.1037/h0094952>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Luthfi, M. R., Alwi, N. S., & Halima, A. (2024). Hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada siswa kelas X di SMAN 8 Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 3(1), 23–32.
- Maddi, S. R. (2002). The story of *hardiness* : Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting psychology journal: practice and research*, 54(3), 173. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- Maddi, S. R. (2006). *hardiness* : The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Maeshade, S. (2022). *Gambaran hardiness Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang Yang Bekerja Part Time* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Pebriani, A. S., & Susanti, R. E. (2024). Gambaran tingkat stres remaja panti asuhan di Kota Padang ditinjau dari perbedaan jenis kelamin. *Yasin: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, 4(6), 1198–1206. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.3920>
- Qutbi, M. A., Budi, I. S., & Kholik, A. (2025). Penguatan mindset positif Gen Z melalui pemanfaatan media sosial menuju Indonesia emas 2045. *Halimi: Journal of Education*, 6(1), 24–41.
- Rahardjo, W. (2005). Kontribusi *hardiness* dan Self-Efficacy Terhadap Stres Kerja (Studi Pada Perawat RSUP DR. Soeradji Tirtonegoro Klaten).
- Riyanti, R., & Rahmandani, D. (2019). Hubungan antara *hardiness* dengan stres kerja pada perawat di RSUD Banyumas. [nama jurnal].
- Sakitri, G. (2021). "Selamat Datang Gen Z, Sang Penggerak Inovasi!". *Forum Manajemen*, 35(2), 1-10. Retrieved from <https://journal.prasetiyamulya.ac.id/jurnal/index.php/FM/article/view/596>
- Santrock, J. W. (2002). *Human development* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2007). *Life-span development* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Simatupang, A. J. H. (2024). Hubungan antara *hardiness* dengan stress mengerjakan skripsi terhadap mahasiswa akhir universitas HKBP Nommensen Medan.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta

- Vagni, M., Maiorano, T., Giostra, V., & Pajardi, D. (2020). *hardiness dan strategi koping sebagai mediator stres dan trauma sekunder pada pekerja darurat selama pandemi COVID-19*. Sustainability, 12(18), 7561. <https://doi.org/10.3390/su12187561>
- Yuwono, S. D. (2020). Profil kondisi stres di masa pandemi covid-19 sebagai dasar intervensi dalam praktek mikrokonseling. Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 5(1), 132-138.
- Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup. AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis, 4(1), 54-62. <https://doi.org/10.37481/jmh.v4i1.658>
- Zuliansyah, F. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Banjarsari Kecamatan Metro Utara Tahun 2021 (Doctoral dissertation, UMPRI).