

“BERTAHAN DALAM DILEMA” (Studi Fenomenologis Menghadapi Stres Kerja Pada Psikolog Klinis Wanita)

Ibtichal Gusyani Putri, Achmad Mujab Masykur

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Ibtichalgp95@gmail.com

Abstrak

Psikolog terbagi dalam beberapa bidang, salah satunya yaitu bidang klinis. Psikolog klinis dapat bekerja di berbagai instansi dan bidang pekerjaan. Sesuatu yang umum dan wajar terjadi yaitu stres. Salah satu kelompok yang memiliki tingkat stres tinggi adalah wanita, dimana pada sekarang ini telah terjadi peningkatan secara drastis tenaga kerja wanita. Tujuan dari penelitian fenomenologis ini adalah untuk memahami pengalaman psikolog klinis wanita dalam upaya menangani stres kerja yang dialami. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis dengan metode analisis IPA. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *in-deep interview*. Partisipan penelitian berjumlah empat orang yang dipilih menggunakan metode *purposive*. Hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat stres kerja pada psikolog klinis dengan dua subjek penelitian yang juga mengalami *work family conflict*. WFC (*work family conflict*) adalah sebuah konflik antar peran yang terjadi ketika harapan yang terkait dengan sebuah peran di pekerjaan terganggu oleh tuntutan pemenuhan peran dalam keluarga, atau sebaliknya. Pada pemilihan *coping stress*, psikolog klinis akan menilik dari pengalaman selama bekerja. Psikolog klinis tetap membutuhkan bantuan dari orang lain dalam mereduksi *stress* melalui dukungan sosial dari suami yang menguatkan dan mendukung profesi subjek. Pada penelitian ini ditemukan bahwa *stress* dapat memberikan *work family enrichment*. WFE (*work family enrichment*) adalah peranan antara pekerjaan dan keluarga yang mengacu pada sejauh mana kualitas pekerjaan seseorang meningkatkan peranannya dalam keluarga atau sebaliknya peranan dalam keluarga meningkatkan kualitas dalam bekerja yang berdasarkan pada pengalaman dari keluarga ke pekerjaan, maupun dari pekerjaan ke keluarga.

Kata kunci: fenomenologi; psikolog klinis; stres kerja; coping stress

Abstract

Psychologists were divided into several fields, one of them was clinical field. Clinical psychologist could work in many instances and work fields. Stress was commonly and normally happened. Women was one of many groups who were very potential to have high level of stress. The aim of this phenomenology research was to figure out clinical psychologist women's experience to overcome the stress work they had experienced. This research used phenomenology-qualitative method using IPA analysis method. In-deep interview method was done to collect the data. The researcher used purposive method and chose 4 clinical psychologist women as the participants. The result indicated that they experienced stress work where two of them also experienced work family conflict. WFC (work family conflict) was a conflict between certain roles which happened when a hope concerning a role in his/her work was distracted with a demand to act his/her role in the family, or vice versa. To select coping stress, a clinical psychologist would consider the work experience. A clinical psychologist would still need a hand to reduce stress through social support from her husband who would strengthen and support her profession. It was also found that stress would give work family enrichment. WFE (work family enrichment) was a role between work and family life which refer to how far somebody's work quality would improve his/her role in family or how far somebody's family role would improve his/her work quality based on the experience from family to work, or work to family.

Keywords: phenomenology; clinical psychologist; work stress; coping stress

PENDAHULUAN

Orang yang mendalami ilmu psikologi pada strata satu (S1) dan melanjutkannya pada magister profesi (S2) nantinya akan menjadi seorang psikolog. Tuntutan dan kebutuhan masyarakat akan tenaga ahli psikologi yang mampu melakukan analisis perilaku serta intervensi psikologis semakin tinggi. Intervensi psikologis yang lebih jauh terhadap individu maupun kelompok individu hanya dapat dilakukan oleh seseorang yang berlatar belakang pendidikan profesi

psikologi, sehingga lulusan psikologi pada tahun-tahun terakhir memiliki peluang yang besar di berbagai bidang pekerjaan.

Ilmu psikologi dalam kesehariannya sudah banyak dikenal dan diterapkan oleh masyarakat umum. Sayangnya belum banyak masyarakat yang paham akan tugas-tugas dari profesi psikolog. Psikolog memiliki kewenangan untuk memberikan layanan psikologi. Layanan psikologi adalah segala aktivitas pemberian jasa dan praktik psikologi dalam rangka menolong individu dan/atau kelompok yang dimaksudkan untuk pencegahan, pengembangan dan penyelesaian masalah-masalah psikologis.

Psikolog sendiri dibagi menjadi beberapa bidang dan tentunya akan berbeda dalam menangani permasalahan, salah satunya yaitu bidang klinis. Bidang klinis akan lebih menangani masalah-masalah yang berkaitan dengan gangguan mental seseorang. Bidang klinis dapat dipelajari lebih dalam apabila lulusan S1 psikologi mengambil magister profesi psikologi klinis dan lulusannya akan menjadi seorang psikolog klinis.

Psikologi klinis membahas penelitian, diagnosis, dan penanganan gangguan-gangguan psikologis. Para psikolog klinis dilatih untuk mendiagnosis dan menangani masalah-masalah yang muncul dari krisis kehidupan sehari-hari, hingga kondisi-kondisi yang lebih ekstrem seperti depresi berkepanjangan. Beberapa psikolog klinis juga meneliti masalah-masalah yang beragam dari mengidentifikasi tanda-tanda awal gangguan psikologis hingga mempelajari hubungan antara komunikasi keluarga dan gangguan psikologis (Feldman, 2012). Psikologi klinis sebagai sebuah disiplin dengan beberapa persamaan dengan berbagai macam bidang lain, khususnya kedokteran, pendidikan, dan sosiologi, oleh karena itu psikolog klinis adalah seorang yang bekerja dengan orang lain yang pekerjaannya melibatkan aspek penanganan, pendidikan, dan isu-isu interpersonal.

Fenomena tersebut pasti menimbulkan permasalahan yang berbeda pada setiap lingkungan pekerjaan. Permasalahan yang muncul cukup bervariasi. Sesuatu yang umum dan wajar terjadi yaitu stres. Santrock (2012), mendefinisikan stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*). Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya.

Sekarang ini telah terjadi peningkatan secara drastis tenaga kerja wanita. Secara alamiah akan terjadi kenaikan konflik dimana wanita akan mencoba menyeimbangkan peran mereka di pekerjaan maupun keluarga. Apabila peran tersebut tidak tertangani dengan baik maka akan berdampak pada *work family conflict* dimana akan menghasilkan *stress* pada pekerja wanita yang mencoba untuk memenuhi peran kerja, dan disaat yang bersamaan dengan tanggung jawab terhadap keluarga (Devi & Rani, 2016).

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis. Fenomenologi berusaha untuk mengungkap dan mempelajari serta memahami suatu fenomena beserta konteksnya yang khas dan unik yang dialami oleh individu hingga pada tahap “keyakinan” individu yang bersangkutan. Penelitian ini berfokus kepada penggalian informasi mengenai pengalaman Psikolog Klinis wanita dalam menangani stres kerja yang dihadapi. Partisipan penelitian berjumlah empat orang dipilih dengan menggunakan metode *purposive*. Metode *Purposive* adalah teknik pengambilan subjek dengan adanya pertimbangan dan tujuan tertentu. Klinis dengan kriteria psikolog klinis yang dimaksud adalah psikolog klinis wanita, dengan rentang usia

30 tahun keatas, telah menikah, memiliki pekerjaan tetap di suatu instansi, memiliki pengalaman kerja minimal 5 tahun, mengikuti suatu asosiasi/komunitas, memiliki ijin praktek, dan pernah atau sedang membuka praktek pribadi. Penggalian data dilakukan dengan melakukan *in-deep interview* kepada empat subjek penelitian yaitu P, FP, AMS, EM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data yang digunakan yaitu menggunakan metode IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*) dengan tahapan membuat transkrip hasil wawancara, membaca berulang-ulang transkrip wawancara serta memberi komentar eksploratif, yaitu komentar dari peneliti dari setiap jawaban subjek yang berbentuk komentar deskriptif, konseptual, dan linguistic, kemudian peneliti melakukan penafsiran yang diringkas untuk menemukan tema emergen dalam setiap jawaban subjek. Setelah itu pengelompokan tema-tema emergen menjadi langkah yang dilakukan peneliti untuk memperoleh tema superordinat serta mengabaikan tema emergen yang tidak relevan bagi penelitian. Kemudian tema induk akan terbentuk setelah tema superordinat tiap-tiap subjek dikaitkan. Langkah terakhir adalah menemukan tema-tema induk. Berikut adalah tabel yang merangkum hasil keseluruhan tema:

Tabel Tema Induk & Kumpulan Tema Super-Ordinat yang Terkait

TEMA INDUK	TEMA SUPER-ORDINAT
Dinamika profesi	Peran dan Pengasuhan Pertimbangan karir Loyalitas
Fokus menghadapi stress	Lingkungan kerja Stress kerja Respon stress Strategi mencegah stress Dukungan sosial Coping stress

Tema Individual (*Less Common Theme*)

TEMA INDIVIDUAL	
P	Penyesuaian pasca pernikahan
EM	Penyesuaian pasca pension

Menurut Hurlock (1980), subjek P, dan AMS berada pada tahapan dewasa dini. Masa ini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola keidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa muda diharapkan memainkan peran baru seperti suami/istri, orangtua, dan pencari nafkah dimana hal tersebut sedang dijalankan oleh kedua subjek. Subjek FP dalam teori Hurlock sedang dalam tahapan dewasa madya. Pada masa ini penyesuaian-penyesuaian diri dengan tanggungjawab akan semakin matang baik dalam lingkungan keluarga, sosial, maupun lingkungan kerja. Pada usia ini seseorang akan dinilai memiliki prestasi ataupun mengalami stagnasi. Hal tersebut sedang diperuangkan oleh subjek FP dimana subjek ingin memantapkan pilihan antara keluarga dengan pekerjaannya. Subjek FP juga melakukan evaluasi terhadap kehidupannya. Subjek EM dalam teori Hurlock memasuki usia dewasa lanjut, dimana subjek EM mulai beradaptasi dengan peran-peran baru dimasa pensiun.

Peran yang dibebankan pada subjek penelitian ini tidak hanya peran dalam pekerjaan, namun juga peran di dalam keluarga dimana wanita diharapkan mampu mendampingi serta mendidik

anak-anaknya. Peran wanita di masa sekarang sudah tidak lagi di kaitkan hanya dengan kodratnya sebagai wanita yaitu sebagai seorang istri atau ibu hanya mengerjakan urusan rumah tangga saja, namun telah berkembang sehingga wanita telah berperan serta dalam setiap segi kehidupan masyarakat (Iklima, 2014). Tugas wanita yang bekerja merupakan pekerjaan yang berat, ditambah wanita tersebut bekerja di layanan kesehatan. Individu akan dituntut dalam pemberian pelayanan yang maksimal dan mampu untuk mengatur waktu dalam hal pekerjaan di luar rumah dan dalam rumah tangga serta juga dituntut untuk merespon masyarakat lingkungan sekitarnya. Peran yang dijalani oleh keempat subjek antara lain peran sebagai ibu, peran dalam lingkungan kerja seperti sebagai psikolog, peran dalam organisasi, dan peranannya dalam masyarakat.

Tuntutan dan beban peran-peran yang dijalani subjek tidak lantas membuat kinerja subjek menurun. Keempat subjek penelitian menuturkan dengan profesinya subjek mendapatkan banyak keuntungan dan manfaat baik bagi pribadi subjek maupun orang lain. Misalnya dalam perannya di keluarga, subjek merasa lebih terkeyakinan dalam pengetahuan mengenai pengasuhan anak atau bagaimana berperan dalam keluarga. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa subjek mengalami *work family enrichment*.

Menurut Hurrell (dalam Munandar, 2008), ada dua faktor yang memengaruhi *stress* kerja, yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik berupa tuntutan fisik seperti lingkungan tempat bekerja, kelengkapan peralatan, kondisi dan suasana lingkungan kerja. Keseluruhan subjek penelitian ini bekerja di lingkungan kesehatan dimana keseluruhan subjek masuk dalam sebuah instansi kepegawaian. Instansi tersebut memiliki tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi oleh para pekerjanya. Perbedaan instansi ini juga menimbulkan permasalahan yang berbeda.

Faktor ekstrinsik berupa konflik antara tuntutan pekerjaan dan tuntutan keluarga juga menjadi pemicu terjadinya *stress* kerja. Subjek FP sangat membutuhkan pengasuh, bahkan subjek sampai membawa anak bekerja dikarenakan kurangnya waktu dalam pengawasan anak. Subjek P yang sangat mencintai pekerjaannya tersadar karena subjek P kurang memberikan perhatian kepada anak sehingga muncul permasalahan pada anak yaitu anak tidak naik kelas. Pada masa awal setelah pernikahan subjek EM menjalani pekerjaan dibarengi dengan subjek memiliki anak yang masih kecil ditambah dengan dirinya yang melanjutkan studi S2.

Konflik peran menurut Kehn et al. (dalam Korabik, dkk, 2008), yang menjadi hasil dalam penelitian ini adalah *intra-sender conflict* dimana konflik internal yang terjadi pada diri seseorang akibat tuntutan beberapa peran yang disandangnya. Hasil wawancara ditemukan bahwa keempat subjek berusaha tetap maksimal dalam menjalankan peran-peran yang disandangnya. Greenhaus & Beutell (1985), mengidentifikasi dimensi dari *work family conflict*. Salah satunya yang menjadi bahan temuan penelitian ini yaitu *time based conflict*, adalah konflik yang dialami ketika tekanan waktu membuat tuntutan dari satu peran menghambat peran yang lainnya. Jadi waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas di satu peran membuat individu tidak bisa memenuhi tugas peran yang lain.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa keempat subjek mengalami *stress* kerja. *Stress* tersebut dapat dibuktikan dari gejala yang muncul akibat dari adanya *stress*. Menurut Sarafino (2008) aspek *stress* terbagi menjadi dua yaitu, aspek biologis, dan aspek psikologis. Pada aspek biologis berupa gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Pada subjek EM subjek merasakan adanya gejala fisik yaitu berkeringat berlebih dan sakit kepala ketika *stress*.

Pada aspek psikologis terdapat gejala-gejala emosi seperti mudah marah, sensitif, dan merasa sedih. Gejala ini dialami oleh keempat subjek dimana keempat subjek menjadi lebih sensitif, mudah marah, dan merasa sedih. *Stress* juga dapat memengaruhi tingkah laku yang dapat mengganggu hubungan interpersonal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek FP, mengalami masalah interpersonal ketika *stress*. Subjek FP menjadi murung dan enggan bertemu dengan orang apabila sedang dalam kondisi *stress*, beberapa kali subjek FP mendapat teguran dari suami karena terlalu memikirkan permasalahan di kantor yang terlalu berlarut-larut sehingga kurang memerhatikan keluarga. Selain itu subjek EM juga menuturkan bahwa dirinya pernah menangis terus dan merasa sedih yang teramat dalam karena memikirkan anaknya.

Menurut Lazarus dan Cohen (dalam Siswanto, 2007), klasifikasi *stressor* yang sesuai dengan permasalahan pada psikolog klinis wanita adalah *background stressor*. *Background stressor* yaitu pertikaian atau permasalahan yang biasa terjadi setiap hari, misalnya masalah dalam pekerjaan dan rutinitas pekerjaan. Penelitian ini menunjukkan bahwa pekerjaan dari keempat subjek merupakan *stressor* utama dalam profesi psikolog klinis wanita.

Individu yang mengalami *stress* pasti membutuhkan penanganan untuk mereduksi stresnya. Pada proses perkembangannya sebagai seorang psikolog klinis, Pemilihan *coping stress* pada subjek penelitian ini sangat beragam. *Coping* tersebut berkembang seiring dengan bertambahnya pengalaman dalam penanganan pasien yang kemudian di aplikasikan kedalam kehidupan sehari-hari. Terdapat dua jenis *coping stress* menurut Lazarus dan Folksmans (dalam Kring, Johnson, Davison, & Neale, 2010), yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Keseluruhan subjek penelitian melakukan strategi menghindari *stress* dengan melakukan sesuatu secara langsung untuk menghindari *stress*. Pada subjek P dan EM melakukan strategi dengan mengatur jam kerja serta membatasi aktifitas-aktifitas di luar jam kerja. Selain itu subjek P berusaha mengefektifkan waktu dalam setiap kegiatan yang dijalankannya. Subjek FP juga melakukan hal yang sama dengan subjek P, ditambahkan pula subjek P akan memutuskan hubungan dengan pasien apabila hal itu diperlukan. Berbeda dengan subjek AMS melakukan strategi menghindari *stress* dengan melakukan katarsis dan memprioritaskan dalam penyelesaian masalah agar semua dapat ter-*handle* secara maksimal.

Dukungan sosial ternyata berperan sangat penting dalam prosesnya mereduksi *stress*. Keseluruhan subjek memerlukan dukungan sosial dalam setiap penyelesaian masalahnya. Bahkan subjek P, EM, dan AMS akan mencari dukungan sosial untuk menguatkan mereka. Dukungan sosial yang didapatkan oleh keempat subjek yaitu dukungan suami dalam hal ini mendukung subjek dalam menjalani profesinya. Selain itu dukungan sosial dari rekan kerja juga sangat membantu subjek dalam menangani permasalahan klien. Subjek biasanya *sharing* dan berdiskusi dengan rekan seprofesi mengenai kasus pasien. Selain itu keempat subjek juga menceritakan mengenai kebutuhannya akan pembantu rumah tangga yang membantu subjek dalam menyeimbangkan peran di keluarga. Meskipun pembantu tidak sepenuhnya mengambil alih fungsi subjek di dalam rumah tangga. Keseluruhan subjek menuturkan pembantu rumah tangga diperlukan ketika subjek bekerja, apabila subjek sudah pulang, peran dalam keluarga akan kembali sepenuhnya dijalankan oleh subjek.

Jenis *coping stress* yang kedua yaitu *emotion focused coping* dimana subjek akan mengatur emosi ketika mengalami *stress*. Jenis *coping* ini adalah *coping* yang sering dilakukan wanita pada umumnya. *Coping* ini dapat dilakukan dengan mekanisme pertahanan diri, dimana subjek berusaha mengalihkan situasi yang menekan dengan hal lain. Mekanisme pertahanan (*defense mechanism*) adalah proses tak sadar yang melindungi individu dari kecemasan dengan memutar

balikkan kenyataan. Hal ini akan mengarah kepada perilaku kompulsif, repetitive dan neurotis (Feist & Feist, 2012).

Terdapat dua tema khusus yang ditemukan dalam penelitian ini. Tema tersebut membahas mengenai penyesuaian awal pernikahan yang dialami oleh subjek P, dan penyesuaian pasca pensiun yang dialami oleh subjek EM. Pada tema khusus ini subjek P menceritakan mengenai pengalaman dirinya ketika menjadi pasangan baru (*new couple*). Pada awal pernikahan subjek P, subjek P menceritakan mengenai dirinya sebagai perantau karena ikut suami yang berdomisili di Kota Magelang. Subjek P akhirnya melamar pekerjaan di RSJ dr. Soerojo Magelang sebagai psikolog klinis. Suami dan subjek P sama-sama bekerja di layanan kesehatan yang cukup menyita waktu. Ketika subjek P memiliki anak, subjek mengaku sangat membutuhkan bantuan pengasuh dalam kehidupan sehari-hari.

Subjek EM berada di fase dewasa akhir, subjek tidak ingin menghabiskannya secara pasif. Subjek EM mengisi kegiatan dengan mengikuti aktifitas olah fisik seperti senam, atau yoga yang membantu subjek EM tetap sehat. Subjek EM berusaha menjalin relasi dengan orang lain untuk keluar dari zona profesinya agar tidak merasa bosan. Subjek EM tidak merasakan adanya *work family conflict* dikarenakan anak-anak subjek sudah lepas dari tanggung jawab subjek. Permasalahan yang muncul adalah ketika proses melepas anak. Subjek sempat merasakan *empty nest* dimana subjek menjadi stress dan kesepian karena kepergian anak karena memiliki keluarga baru.

KESIMPULAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan memahami bagaimana pengalaman psikolog klinis wanita menangani stres kerja yang dialaminya. Keempat subjek penelitian ini berasal dari lingkungan kerja yang berbeda, sehingga stres kerja yang ditimbulkan bersumber dari *stressor* yang berbeda. Setiap individu juga berbeda dalam merespon stres. Pada akhirnya pengalaman dalam mengatasi stres yang dialami juga akan berbeda pada setiap individunya.

Apabila stres muncul, sebisa mungkin harus segera ditangani agar tidak mengganggu aktivitas yang lain. Apabila beban pekerjaan sudah melebihi dari batas, keempat psikolog menuturkan bahwa mereka akan mengurangi jadwal bertemu pasien/klien dengan mengatur ulang jadwal untuk melakukan konseling atau psikoterapi di kemudian hari. Selain menghindari *burn out*, hal tersebut dilakukan agar penanganan pada setiap klien/pasien tetap maksimal. Keempat subjek penelitian selalu berusaha untuk memberikan pelayanan maksimal. Salah satunya yaitu dengan belajar kembali dengan membuka referensi-referensi terbaru agar ilmu yang diterapkan lebih *up to date*. Selain itu keempat subjek juga berdiskusi dengan rekan kerja untuk menemukan alternatif solusi terbaik untuk klien/pasien.

Pengalaman psikolog klinis wanita dalam mereduksi stres tidak terlepas dari dukungan sosial dari suami sebagai dukungan utama dalam hal memberikan *support* terhadap profesi yang dijalani subjek. Peneliti menemukan bahwa *stress* tidak hanya memberikan dampak negatif bagi psikolog klinis wanita namun juga dampak positif yaitu *work family enrichment* dimana dengan profesinya sebagai seorang psikolog memberikan pelajaran dan pengalaman dalam menjalani peran dalam keluarga. Subjek dapat merefleksikan ilmu yang dimiliki dengan menerapkannya pada keluarga terutama dalam pengasuhan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Devi, K. R., & Rani, S. S. (2016). The impact of organizational role stress and work family conflict: diagnosis source of difficulty at work place and job satisfaction among women in IT Sector, Chennai, Tamin Nadu. *Procedia – sosial and behavioral science* 219 (2016) 415-420.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2012). *Teori kepribadian edisi 7 buku 1*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Feldman, R.S. (2012). *Pengantar psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika .
- Greenhaus & Beutell. (1985). *Source of conflict between work and family roles*. *Academy of Management Review* 1985, Vol. 10. No. 1. 76-88.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi lima*. Jakarta: Erlangga.
- Iklima. (2014). Peran wanita karir dalam melaksanakan fungsi keluarga (studi kasus pns wanita yang telah berkeluarga di balai kota bagian humas dan protokol samarinda). *E-Journal Sosiatri Integratif*, 2014, 2 (3): 77-89 ISSN 0000-0000 , ejournal.ilmu.sosiatri.or.id.
- Korabik, K., Lero, D.S., & Whitehead, D.L. (2008). *Handbook of integration: research, theory, and best practices*. London: Academic Press.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G., & Neale, J. (2012). *Abnormal psychology (12th ed.)*. New York: John Wiley & Sons.
- Munandar, A. S. (2008). *Psikologi industri dan organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Pers).
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: perkembangan masa hidup edisi ketiga belas jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interaction*. Danvers: John Wiley & Sons, Inc.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental - Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: ANDI.