

# FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR

## FACTORS INFLUENCING ACADEMIC STRESS AMONG SENIOR COLLEGE STUDENTS

<sup>1</sup>Raditya Kurniawan Djoar,<sup>2\*</sup>Anastasia Putu Martha Anggarani

<sup>1</sup>Program Studi S3 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

<sup>2\*</sup>Program Studi Fisioterapi, STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

Kontak koresponden: anastasiamartha88@gmail.com

### ABSTRAK

*Stress* adalah masalah umum dikalangan siswa, terutama di lingkungan akademik. Stres akademik merujuk pada perasaan tekanan yang dialami siswa yang ditandai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional karena tuntutan akademik dari profesor, orang tua, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui faktor yang dominan berpengaruh terhadap *stress* akademik mahasiswa tingkat akhir dengan metode penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini 58 orang, dan sample penelitian ini dilakukan pada 50 mahasiswa mahasiswi tingkat akhir STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo untuk jenjang diploma (D3) dan sarjana (S1). Metode sampling yang digunakan adalah *purposive random sampling* untuk menjamin mendapatkan responden dengan karakteristik yang sesuai. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa tingkat akhir mengalami *stress* akademik yang sedang dengan persentase sebesar 77% dan faktor yang paling mempengaruhi *stress* akademik mahasiswa tersebut adalah faktor motivasi. Perlu dilakukan kegiatan yang dikelola oleh STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo serta dukungan dari keluarga dan teman dekat dalam meningkatkan dan menjaga motivasi mahasiswa selama proses penyelesaian tugas akhir.

**Kata Kunci:** *stress*; akademik; mahasiswa; motivasi

### ABSTRACT

*Stress* is a common problem among students, especially in academic environments. Academic stress refers to feelings of pressure experienced by students characterized by various physical and emotional reactions due to academic demands from professors, parents, and the need to complete assignments on time. The aim of this research is to determine the dominant factors influencing the academic stress of final year students using an analytical observational research method with a cross sectional approach. The population in this study was 58 people, and the sample for this study was conducted on 50 final year students of St. Catholic STIKES. Vincentius A Paulo for diploma (D3) and bachelor (S1) levels. The sampling method used is *purposive random sampling* to ensure that respondents with appropriate characteristics are obtained. Based on research that has been conducted, it shows that some final year students experience moderate academic stress with a percentage of 77% and the factor that most influences these students' academic stress is the motivation factor. It is necessary to carry out

*activities managed by St. Catholic STIKES. Vincentius A Paulo as well as support from family and close friends in increasing and maintaining student motivation during the final assignment completion process.*

**Keywords:** *stress; academic; student; motivation*

## **Pendahuluan**

*Stress* adalah masalah umum di kalangan siswa, terutama di lingkungan akademik. Stres akademik merujuk pada perasaan tekanan yang dialami siswa yang ditandai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional karena tuntutan akademik dari profesor, orang tua, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (Tasalim, R., & Cahyani, 2021). Gejala stres akademik meliputi sakit kepala yang sering, emosi yang tidak stabil yang menyebabkan mudah tersinggung, penurunan berat badan, gelisah, kecemasan, kurang konsentrasi, dan gangguan tidur (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Kondisi tersebut diamati di antara mahasiswa tingkat senior di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya. Beberapa siswa melaporkan tidur yang tidak mencukupi dan waktu tidur mereka beberapa jam kurang dari 7-8 jam (Kemenkes, 2018), yang menyebabkan kelelahan dan kantuk saat bangun. Selain itu, mereka mengalami stres yang ditunjukkan dengan sakit kepala, kecemasan, perubahan pola makan, kurang konsentrasi, pikiran yang tersebar, dan ketegangan leher.

Pandangan Colman 1999 (Nasir, Abdul, 2011), stres juga berdampak pada reaksi fisiologis, psikologis, dan perubahan perilaku. Reaksi fisiologis yang mungkin terjadi termasuk nyeri dada, diare, sakit perut, sakit kepala (pusing), mual, insomnia, kelelahan, dan detak jantung yang cepat. Selain itu, reaksi psikologis yang mungkin timbul adalah perasaan tegang, mudah marah, mudah tersinggung, gangguan daya ingat, depresi, kurangnya motivasi, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas yang sudah dimulai, dan reaksi yang berlebihan terhadap hal-hal yang sepele. Atkinson 1990 (Nasir, Abdul, 2011) juga menjelaskan bahwa reaksi psikologis yang mungkin terjadi adalah kebingungan, frustrasi, kecemasan, perasaan tidak berdaya, depresi, dan kehilangan semangat

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Potter & Perry 2015 (Afryan, M., Saputra, O., & Liliswanti, 2019). Orang yang mengalami tingkat stres sedang dan tinggi sering kali menghadapi situasi yang memicu stres. Situasi tersebut termasuk konflik dengan rekan kerja, beban kerja yang berlebihan, kehilangan anggota keluarga atau menjauh dari keluarga, kesulitan finansial yang berlangsung dalam waktu yang lama, dan penyakit fisik yang berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama, mulai dari beberapa hari hingga berbulan-bulan. Dampak dari stres ini dapat berupa gejala mudah tersinggung, reaksi yang berlebihan, kesulitan tidur, pandangan yang terlalu pesimis, depresi, dan perasaan putus asa (Afryan, M., Saputra, O., & Liliswanti, 2019).

Menurut temuan studi (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019), 48,1% mahasiswa tingkat senior mengalami stres ringan, sementara 60,9% mengalami stres sedang. Di antara mahasiswa yang mengalami stres ringan, 77,8% memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan di antara mereka yang mengalami stres sedang, 94,3% memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian (Zurrahmi et al., 2021)

terhadap 18 mahasiswa tingkat senior menemukan bahwa 61% mengalami stres sedang, dan 17% mengalami stres berat. Mahasiswa yang mengalami stres sedang, 73% memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan 75% dari mereka yang mengalami stres berat memiliki kualitas tidur buruk. Menurut (Jusuf et al., 2022) temuan awal menunjukkan bahwa 5 dari 10 mahasiswa kesehatan masyarakat Universitas Negeri Gorontalo angkatan 2018 dilaporkan merasa stres karena tekanan pekerjaan seperti menyelesaikan tugas akhir. Berdasarkan penelitian (Agusmar et al., 2019) diperoleh hasil mahasiswa angkatan 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah paling banyak mengalami stres sedang sebanyak 87,5%.

Mahasiswa sering mengabaikan atau melupakan waktu makan dan sering begadang untuk menyelesaikan tugas akhir. Survei awal terhadap 10 mahasiswa tingkat senior di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya menemukan bahwa 90% menunjukkan tanda dan gejala stres akademik, seperti sakit kepala saat mengerjakan tugas, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, pikiran yang bercabang saat mengerjakan tugas, ketegangan leher, kesulitan tidur, dan mudah marah. Selain itu, 80% mahasiswa menunjukkan tanda-tanda kualitas tidur yang buruk, seperti merasa mengantuk saat bangun tidur, tidur kurang dari 7 jam, merasa lelah saat bangun tidur, merasa mengantuk di siang hari, membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk tertidur, dan mengalami gangguan tidur. Hal ini berdampak pada pencapaian hasil belajar dari setiap mahasiswa dimana disebabkan oleh penurunan konsentrasi belajar, perubahan mood, dan mengalami kegelisahan (Timotius, 2018).

Stres akademik pada mahasiswa timbul karena beberapa faktor, seperti kurangnya pengelolaan yang efektif, motivasi akademik yang rendah, tekanan karena tugas yang berat, dan proses penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki beban dalam menyelesaikan tugas akhir dan mengalami stres akan merasa tegang dan sulit untuk tidur atau sering terbangun saat tidur, hal ini dapat mengganggu kualitas tidur mahasiswa (Potter, A & Perry, 2012). Selain itu, persaingan dengan teman sebaya dan kekhawatiran terkait dengan kinerja atau prestasi akademis atau takut gagal merupakan faktor dari stres akademik (Fawzy & Hamed, 2017). Proses menyelesaikan tugas akhir dapat menyebabkan stres ketika berurusan dengan pembimbing, revisi yang banyak, kesulitan menemukan literatur, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu agar dapat mengikuti ujian. Tekanan tersebut dapat menyebabkan stres mental dan kecemasan pada mahasiswa (Tasalim, R., & Cahyani, 2021). Seorang mahasiswa yang stres karena beban tugas yang berat dalam menyelesaikan tugas akhir mungkin mengalami kesulitan dalam bersantai dan mungkin sulit tidur atau terbangun secara teratur selama tidur.

## **Metode**

Penelitian ini melibatkan 50 responden yang merupakan mahasiswa tingkat akhir STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya. Metode sampling yang digunakan adalah *purposive random sampling* pendekatan ini dilakukan untuk memastikan mendapatkan karakteristik responden yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Saat penelitian dilakukan secara

daring (online) karena mahasiswa tingkat akhir yaitu Tingkat 3 dari prodi D3 Fisioterapi 2019, D3 Keperawatan 2019 dan mahasiswa tingkat 4 yaitu prodi S1 Ilmu Keperawatan 2018 tidak memiliki jadwal perkuliahan di kampus. Peneliti membagikan kuisisioner melalui group *whatsapp*, subyek penelitian yang sesuai dengan kriteria dan setuju mengikuti penelitian, diminta untuk mengisi kuisisioner secara online melalui *google form*. Kuisisioner Stres Akademik Mahasiswa memiliki 20 pernyataan mengenai kondisi yang dialami saat mengerjakan tugas akhir dengan kisi-kisi meliputi 8 pernyataan respon fisik, 5 pernyataan emosi, 4 pernyataan respon perilaku, dan 3 pernyataan respon pemikiran. Pilihan jawaban kuisisioner ini menggunakan skala likert. Hasil validasi alat ukur ini yaitu  $r \text{ hitung} = 0,355 - 0,706$ . Responden akan dibagikan Informed consent yang menyetujui untuk mengikuti penelitian dan diminta untuk mengisi kuisisioner kualitas hidup melalui *google form*. Kuisisioner akan direkap dan diolah menjadi data deskriptif dan pertanyaan menggunakan pilihan skala likert. Variabel yang diamati adalah variabel bebas yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi *stress* akademik (jenis pembelajaran, ujian praktikum, tugas akhir, koping, motivasi akademik, pola pikir, kepribadian, keyakinan, tekanan dan tuntutan orang tua, status sosial) dan variabel terikat adalah *stress* akademik.

## Hasil

Hasil penelitian yang diambil dari 50 responden Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES St. Vincentius A Paulo Surabaya. Berikut tabel karakteristik data responden mahasiswa tingkat akhir di STIKES St. Vincentius A Paulo Surabaya.

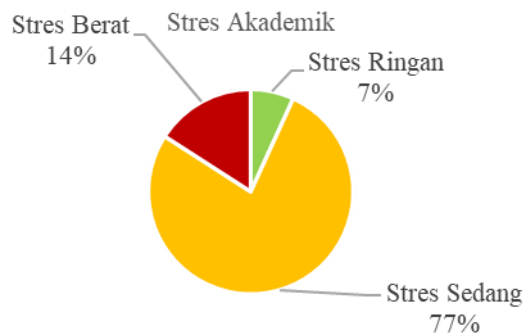
Tabel 1. Karakteristik Data Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Ujian praktikum membuat anda tertekan		
	Ya	21	47,7
	Tidak	23	52,3
2.	Terbebani dengan kuliah/tugas,/skripsi		
	Ya	36	81,8
	Tidak	8	18,2
3.	Kurang motivasi menimbulkan stres		
	Ya	37	84,1
	Tidak	7	15,9
4.	Berpikir tidak dapat mengatasi masalah akademik		
	Ya	22	50,0
	Tidak	22	50,0

5. Tekanan dari orantua/dosen dalam hal akademik		
Ya	11	25,0
Tidak	33	75,0

Tabel menunjukkan bahwa terdapat responden yang tidak mengalami tekanan saat ada ujian praktikum yaitu sebanyak 2 (53,3%), responden yang merasa terbebani dengan kuliah ataupun tugas/skripsi yaitu sebanyak 36 (81,8%) responden yang kurang motivasi akademik yaitu sebanyak 37 (84,1%), responden yang tidak mengalami tekanan dari orang tua/dosen terkait akademik 33 (75,0%).

Diagram 1. Tingkat Stres Akademik



Berdasarkan diagram, menunjukkan bahwa dari 50 responden terdapat 3 responden dengan stres ringan, 34 responden dengan stres sedang, dan 7 responden dengan stres berat.

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Faktor – faktor yang Mempengaruhi

Model	<i>Coefficients<sup>a</sup></i>				
	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	2.909	.428		6.800	.000
Ujian Praktik	.087	.136	.093	.642	.525
Penyusunan Tugas	-.043	.171	-.035	-.250	.804
Motivasi	-.598	.193	-.467	-3.098	.004
Pola pikir	.019	.135	.020	.141	.889
Tekanan orang tua	-.135	.158	-.125	-.851	.400

a. *Dependent Variable: Stress Akademik*

Tabel, menunjukkan bahwa dari kelima faktor terdapat satu faktor yaitu motivasi yang mempengaruhi *stress* akademik (sig < 0.05).

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Model *Summary*

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.504 <sup>a</sup>	.254	.156	.435

a. *Predictors: (Constant)*, Tekanan orang tua, Penyusunan Tugas, Pola pikir, Ujian Praktik, Motivasi

Berdasarkan tabel, menunjukkan bahwa secara simultan kelima faktor dapat mempengaruhi stres akademik sebesar 25,4% (R Square 0,254).

### **Pembahasan**

Stres ini dijelaskan oleh Lazarus (Nursalim, 2013) sebagai peristiwa-peristiwa fisik dan psikologis yang dirasakan sebagai ancaman potensial terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Kelompok manusia yang berisiko tinggi mengalami stres adalah mahasiswa (Puspitha, F, 2017). Orang dengan kemampuan manajemen diri yang tinggi akan menderita stres yang rendah. Optimisme kini diakui sebagai elemen penting dari kesehatan fisik dan mental, karena memiliki efek positif dalam beradaptasi dengan lingkungan baru dan memberikan perisai terhadap stres dan frustrasi yang terkait dengan kesulitan dan masalah hidup (Fernández González et al., 2017). Besarnya motivasi berprestasi akan meminimalkan stres bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Tingkat manajemen diri terhadap motivasi berprestasi siswa sebesar 74,27%, strategi manajemen diri adalah strategi mengubah perilaku atau kebiasaan melalui program dan pemantauan sendiri yang dilakukan klien dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan, dan pemberian harga diri (Kurniawati & Setyaningsih, 2020).

Menurut (Elias et al., 2011) secara keseluruhan, tingkat stres sarjana tergolong sedang, dengan rata-rata skor stres sebesar 926,39 dan standar deviasi sebesar 288,38. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa memiliki kerentanan sedang terhadap stres. Menurut (Sakamoto, 2015), jika ada tekanan dalam lingkungan perkuliahan, mahasiswa akan mengalami tekanan yang berujung pada stres. Tingkat stres yang meningkat pada mahasiswa dapat mengakibatkan penurunan motivasi belajar. Motivasi belajar adalah dorongan yang timbul ketika seseorang merasa terdorong dari dalam maupun luar dirinya untuk melakukan perubahan perilaku atau aktivitas tertentu agar menjadi lebih baik daripada sebelumnya (Hamzah B. Uno., 2017). Tujuan motivasi adalah mendorong mahasiswa untuk bekerja dengan baik dan memicu keinginan serta kemauan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Ernita S., Adnan F., 2019).

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa motivasi mempengaruhi *stress* akademik. Ketika tidak mempunyai motivasi, hal tersebut dapat membuat seseorang merasa bahwa ia tidak mampu menyesuaikan diri dan tidak mampu mencapai apa yang ingin ia lakukan (Tasalim, R., & Cahyani, 2021). Faktanya, banyak siswa yang menghadapi berbagai kesulitan dalam proses penulisan skripsi sehingga menimbulkan tekanan. Mahasiswa yang *stress* akan terkena dampak negatif, yang akan mempengaruhi kinerja dan perkuliahan mereka (Aulia & Panjaitan, 2019). Berdasarkan hasil penelitian ditemukan kesesuaian antara teori dan fakta.

Setelah lulus, mahasiswa dihadapkan pada tugas tidak hanya menyelesaikan skripsi, tetapi juga menghadapi tantangan hidup yang lebih mandiri dalam menentukan masa depannya. Dalam menyusun skripsi atau Karya Tulis Ilmiah (KTI), mahasiswa diharapkan untuk lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal guna mencapai target perencanaan terkait skripsi, seperti melakukan survey lapangan, berpikir secara ilmiah, dan menulis (Rohmah, 2017).

Hal ini karena pada jenjang akhir ini mahasiswa memiliki banyak tuntutan tugas baik tugas akhir, praktik klinik maupun tugas kampus lainnya yang harus diselesaikan, kebanyakan mahasiswa yang punya sedikit motivasi merasa terbebani dan tertekan untuk melaksanakan tugas tersebut sehingga merasa tidak semangat untuk mencapai atau melakukan sesuatu, ketika semakin rendah motivasi dalam kuliah maupun pengerjaan tugas akhir maka lebih menimbulkan stres pada mahasiswa. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hamid, A. M. Z.P., Martha, 2022) tentang Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis, didapatkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah faktor psikologis yang meliputi beberapa hal salah satunya adalah motivasi. Maka dari itu akan sangat penting untuk mengembangkan kesehatan masyarakat melalui program kesehatan di tempat sebagian besar populasi berada, selain meningkatkan keterampilan manajemen stres dan lingkungan yang mendukung (Clemente et al., 2016).

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data sebagian besar (77%) mahasiswa tingkat akhir mengalami *stress* akademik sedang dan faktor yang paling mempengaruhi *stress* akademik mahasiswa tersebut adalah faktor motivasi. Perlu adanya kegiatan yang dikelola dengan baik oleh STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya khususnya dalam meningkatkan dan menjaga motivasi mahasiswa serta dukungan dari keluarga dan teman dekat mampu meningkatkan dan motivasi mahasiswa selama proses penyelesaian tugas akhir.

## **Referensi**

- Afryan, M., Saputra, O., & Liliswanti, R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kedokteran*, 6(1), 63–67.
- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34–38. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.238>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Clemente, M., Hezomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., & Safaian, A. (2016). *Journal of Child & Adolescent Behavior Stress and Psychological Well-being : An Explanatory Study of the Iranian Female Adolescents*. 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000282>

- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). *Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>
- Ernita S., Adnan F., H. (2019). Pengaruh Model Scientific Inquiry Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Tematik Siswa Kelas IV SD. *Jurnal Basicedu*, 3(2), 385–390.
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological *stress*, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 186–194. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>
- Fernández González, L., González Hernández, A., & Trianes Torres, M. V. (2017). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 13(35), 111–130. <https://doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>
- Hamid, A. M. Z.P., Martha, E. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(3), 283–289.
- Hamzah B. Uno. (2017). Teori Motivasi dan Pengukurannya. In *Bumi Aksara*.
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 108–118. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.15171>
- Kemendes, R. (2018). *Kebutuhan Tidur sesuai Usia*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2020). Manajemen *Stress* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, 5(3), 248–253.
- Nasir, Abdul, M. A. (2011). *Dasar – Dasar Keperawatan Jiwa Pengantar dan Teori*. Salemba Medika.
- Nursalim, M. (2013). strategi intervensi dan konseling. *Indeks*.
- Potter, A & Perry, A. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik, E/4, Vol 2 (Alih Bahasa: Renata et al)*. Buku Kedokteran EGC.
- Puspita, F. C. (2017). *Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Skripsi. Universitas Lampung.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Rohmah, Q. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang*. In Undergraduate (S1) Thesis, University of Muhammadiyah Malang.
- Sakamoto, R. (2015). The Relationship Between Motivation, Second Language Learning, And *Stress* In International Students. In *Missouri*. University Of Central Missouri.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres Akademik dan Penanganannya. *Guspedia*.
- Timotius, K. (2018). *Otak dan Perilaku*. Penerbit ANDI (Anggota IKAPI).
- Zurrahmi, Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Assyifa' Ilmu Keperawatan Islami*, 6(2), 963–968.