

# Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran

## *Overview of Academic Stress Levels in Undergraduate Nursing and Medical Students*

Risma Dwi Rahmawati<sup>1^\*</sup>, Dhian Ririn Lestari<sup>2</sup>, Devi Rahmayanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Mahasiswa menghadapi tantangan besar dalam beradaptasi dengan lingkungan dan sistem pembelajaran perguruan tinggi yang lebih kompleks. Tekanan akademik yang tinggi dapat memicu stres, terutama pada mahasiswa kedokteran dan keperawatan yang menghadapi beban dan tanggung jawab besar di bidang kesehatan. Metode pembelajaran berbasis kompetensi, seperti PBL dan praktik klinis, semakin menambah tekanan. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran dan keperawatan lebih rentan mengalami stres dan *burnout* dibandingkan mahasiswa di bidang lain akibat tuntutan akademik dan profesional yang tinggi.

**Tujuan:** Mengetahui gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa program sarjana keperawatan dan kedokteran.

**Metode:** Penelitian menggunakan deskriptif analitik, desain penelitian *Cross Sectional* dengan teknik *stratified random sampling*, penelitian ini melibatkan 255 mahasiswa dari program Kedokteran dan Keperawatan, menggunakan kuesioner untuk pengumpulan data.

**Hasil:** Hasilnya menunjukkan bahwa 52,2% responden mengalami stres akademik tingkat sedang dan tingkat stres berdasarkan indikator dari Kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) keseluruhan berada pada tingkat sedang.

**Kesimpulan:** Menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres akademik pada tingkat sedang berdasarkan indikator dari *Kuesioner Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA). Selain itu, peningkatan stres yang dialami mahasiswa cenderung disertai dengan strategi coping yang buruk.

### ABSTRACT

**Introduction:** Students face great challenges in adapting to a more complex college learning environment and system. High academic pressure can trigger stress, especially in medical and nursing students who face great burden and responsibility in the healthcare field. Competency-based learning methods, such as PBL and clinical practice, further add to the pressure. Studies show that medical and nursing students are more prone to stress and burnout than students in other fields due to high academic and professional demands.

**Objective:** To determine the level of academic stress among undergraduate nursing and medical students.

**Methods:** The study used descriptive analytic, Cross Sectional research design with stratified random sampling technique, this study involved 255 students from Medicine and Nursing programmes, using questionnaires for data collection.

**Results:** The results showed that 52.2% of respondents experienced moderate levels of academic stress and the level of stress based on indicators from the *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) Questionnaire was overall at a moderate level.

**Conclusion:** It shows that the majority of respondents experience academic stress at a moderate level based on indicators from the *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) Questionnaire. In addition, the increased stress experienced by students tends to be accompanied by poor coping strategies

Cite this as : Rahmawati, RD., Lestari, RD., Rahmayanti, D. (2025). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran. *Journal of Intan Nursing*, 4(1) 1 - 6.

Artikel :

Received: 25 Desember 2025

Reviced: 10 Februari 2025

Accepted: 19 Februari 2025

Kata kunci:

Akademik,Mahasiswa,Tingkat Stres

**Keyword:** Academic, Student, Stress Level

Kontak :

Risma Dwi Rahmawati



[rahmarisma812@gmail.com](mailto:rahmarisma812@gmail.com)

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

## PENDAHULUAN

Mahasiswa ialah individu yang terlibat dalam proses pendidikan serta mengalami perubahan dalam proses pembelajaran dari sekolah menengah ke perguruan tinggi (Siregar and Putri, 2020). Mahasiswa mengalami transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi yang penuh tuntutan akademik, termasuk penyesuaian diri dengan lingkungan baru (Simatupang and Widjaja, 2021). Beban dan tanggung jawab pendidikan, khususnya di Fakultas Kedokteran, dianggap tinggi karena tuntutan profesi yang berkaitan dengan kesehatan manusia (Siregar and Putri, 2020). Pendidikan berbasis kompetensi dan metode pembelajaran berpusat pada mahasiswa, seperti *Problem-Based Learning* (PBL) dan praktik klinis, turut memicu stres (Tantra and Irawati, 2019). Studi menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran dan keperawatan sering mengalami tingkat stres dan *burnout* yang lebih tinggi dibanding mahasiswa di bidang lain (Maulina and Sari, 2018).

Stres adalah keadaan ketegangan mental atau emosional dan mempengaruhi individu terlepas dari tahap perkembangan (Dewi *et al.*, 2022). Dalam proses pembelajaran disebut dengan stres akademik. Barseli (2017) mengatakan stres akademik muncul sebagai akibat beban tuntutan dan tugas yang berlebihan dan harus ditangani. Hal ini karena tekanan dalam mencapai prestasi dan unggul dalam akademik yang ketat, sehingga terbebani dengan tekanan dan tuntutan (Barseli, Ifdil and Nikmarijal, 2017).

Habeeb (2010) dalam Ambarwati *et al* (2019) melaporkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa di seluruh dunia berkisar antara 38-71%, sedangkan di Asia mencapai 29,6-61,3% (Ambarwati, Pinilih and Astuti, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik cukup tinggi pada mahasiswa kedokteran dan keperawatan. Imami *et al* (2022) menemukan bahwa 44,58% mahasiswa Kedokteran di Universitas Islam Sumatera Utara mengalami stres sedang, sedangkan 9,64% mengalami stres sangat berat (Imami *et al.*, 2022). Rosyidah *et al* (2020) melaporkan tingkat stres berat pada mahasiswa Keperawatan Universitas Hasanuddin lebih tinggi pada tahun pertama (90%) dibandingkan tahun kedua (89%) dan ketiga (73%) (Rosyidah *et al.*, 2020). Sementara itu, Fradinta *et al* (2022) mencatat bahwa 34% mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura mengalami stres akademik tingkat sedang. Data ini menyoroti perlunya upaya mitigasi untuk mengurangi stres akademik di lingkungan pendidikan kesehatan (Fradinta *et al.*, 2022).

Penelitian berfokus pada tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa kedokteran dan keperawatan serta faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya tekanan akademik di lingkungan pendidikan kesehatan. Penelitian ini menyoroti strategi mitigasi stres berbasis bukti untuk mengurangi tekanan akademik. Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.

Pada tanggal 11 Oktober 2023, peneliti melakukan studi pendahuluan pada mahasiswa keperawatan dan kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Dengan pengumpulan data menggunakan *Google Form* sehingga didapatkan data dari 36 responden sebesar (87,8%) mahasiswa kedokteran dan keperawatan merasakan gejala stres serta merasakan gejala yang mengarah pada gejala *burnout*. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa pada mahasiswa program sarjana di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan desain penelitian *Cross Sectional*, teknik yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Penelitian ini dilakukan selama juni-juli 2024. Berdasarkan data yang diperoleh, mahasiswa kedokteran dan keperawatan program sarjana di FKIK angkatan 2021, 2022 dan 2023 bahwa terdapat 707 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 255 yang terdiri dari mahasiswa Kedokteran dan Keperawatan Program Sarjana FKIK ULM.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Kuesioner *Educational Stress Scale Adolescence* (ESSA) untuk menilai stres yang berisikan 16 item pertanyaan yang mencakup lima komponen antara lain: tekanan belajar, beban tugas kuliah, kekhawatiran terhadap hasil akademik, ekspektasi diri, dan keputusasaan serta dijawab dengan pilihan jawaban skala Likert mulai dari Sangat Tidak Setuju (STS) = 1, Tidak Setuju (TS) = 2, Ragu-ragu (R) = 3, Setuju (S) = 4 dan Sangat Setuju (SS) = 5. Kuesioner ini telah digunakan penelitian dalam versi bahasa Indonesia dengan uji pada mahasiswa Universitas Surabaya oleh Budiani dan Pandjaitan (2021) dan telah dilakukan uji validitas dengan rentang sebesar 0,257-0,550 dan reliabilitas yaitu 0,793 (Budiani, Nessyana Pandjaitan and Yuwanto, 2021).

Penelitian dilakukan pada mahasiswa Kedokteran dan Keperawatan FKIK ULM dengan *stratified random sampling*. Sampel dipilih secara acak menggunakan *software Excel*. Peneliti menghubungi responden melalui *WhatsApp* untuk memberikan informasi penelitian dan meminta persetujuan. Pengisian kuesioner dilakukan melalui *Google Form*. Responden diberikan waktu satu hari untuk menyelesaikan pengisian kuesioner, dan setelah data diverifikasi, peneliti memberikan sebelum melanjutkan ke analisis data. Data dikumpulkan menggunakan *google form* selama juni-juli 2024. Pengolahan data terdiri dari beberapa tahap, diantaranya *editing*, *coding*, *scoring* data, *entry* data dan *cleaning* untuk memastikan data yang dimasukkan sudah benar. Analisis data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang dilengkapi dengan narasi sebagai pelengkap dan Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square*.

Penelitian ini dinyatakan layak etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan DPD PPNI Kota Banjarbaru dengan nomor ketetapan Ethical Clearance DPD PPNI Kota Banjarbaru NOMOR: 053/EC/KEPK-DPDPPNI/VII/2024. Selain itu, etika penelitian yang diperhatikan peneliti antara lain *inform consent*, berbuat baik (*beneficence*), tanpa nama (*anonymity*), kerahasiaan (*confidentiality*), dan hak untuk menolak (*otonomy*).

## HASIL

### Karakteristik Responden

**Tabel 1 Distribusi karakteristik responden mahasiswa berdasarkan usia.**

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max
Usia	19.40	19.00	1.018	18-22

Tabel 1 menunjukkan dari 255 responden didapatkan rata-rata usia mahasiswa adalah 19,40 dengan usia termuda adalah 18 tahun dan usia tertua 22 tahun.

**Tabel 2 Distribusi karakteristik responden mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, program studi, angkatan dan kegiatan yang diikuti mahasiswa.**

Karakteristik	Frekuensi (n)	Percentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – laki	67	26.3%
Perempuan	188	73.7%
<b>Program Studi</b>		
Kedokteran	171	67.1%

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Indikator**

Indikator	Ringan		Sedang		Berat	
	f	%	f	%	F	%
Tekanan belajar	54	21.2%	145	56.9%	56	21.9%
Beban tugas kuliah	20	7.8%	151	59.0%	84	32.9%
Kekhawatiran terhadap hasil akademik	30	11.8%	137	53.7%	88	34.4%
Ekspektasi diri	31	12.2%	110	43.1%	114	44.7%
Keputusasaan	32	12.5%	130	51.0%	36.5	36.5%

Tabel 4 distribusi frekuensi tingkat stres berdasarkan indikator dari Kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) didapatkan hasil pada indikator tekanan belajar pada mahasiswa 145 (56,9%) berada pada tingkat sedang, pada indikator beban tugas kuliah mahasiswa 151 (59,0%) berada pada tingkat

Karakteristik	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Keperawatan	84	32.9%
<b>Angkatan</b>		
2021	86	33.7%
2022	87	34.1%
2023	82	32.2%

Tabel 2 menunjukkan dari 255 responden Responden mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan 188 (73,7%). Dalam penelitian Program studi kedokteran program sarjana berjumlah 171 (67,1%), dan mahasiswa program studi keperawatan berjumlah 84 (32,9%). Berdasarkan angkatan, terdapat 86 (33,7%) dari angkatan 2021, 87 (34,1%) dari angkatan 2022 dan 82 (32,2%) dari angkatan 2023.

**Tabel 3 Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat**

Tingkat Stres Akademik	F	%
Ringan	15	5.9%
Sedang	133	52.2%
Berat	107	42.2%
<b>Total</b>	<b>255</b>	<b>100%</b>

Tabel 3 menunjukkan tingkat stres akademik pada 255 responden penelitian ini didapatkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa berada pada stres sedang yaitu 133 (52,2%) responden, kemudian stres tinggi dengan 107 (42,2%) responden dan stres ringan 15 (5,9%) responden.

sedang, pada indikator kekhawatiran terhadap hasil akademik mahasiswa 137 (53,7%) berada pada tingkat sedang, pada indikator ekspektasi diri mahasiswa 114 (44,7%) berada pada tingkat stres berat dan pada indikator keputusasaan mahasiswa 130 (51,0%) berada pada tingkat sedang.

## PEMBAHASAN

Dari hasil yang didapatkan, peneliti berasumsi bahwa usia mahasiswa yang baru memulai kuliah, terutama di rentang 18-22 tahun, menghadapi tantangan besar dalam transisi dari sekolah ke perguruan tinggi. Perubahan ini melibatkan penyesuaian terhadap tuntutan akademik yang lebih tinggi dan tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan masa sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Aswandi (2017), yang menunjukkan bahwa mahasiswa usia 19-22 tahun berada dalam fase *emerging adulthood* masa transisi dari remaja menuju dewasa. Periode ini menuntut mahasiswa untuk menjadi lebih mandiri, meskipun sering kali disertai dengan stres yang dapat berdampak pada perkembangan mereka (Aswandi, Nurfianti and Ernawati, 2017). Penelitian ini juga sejalan dengan Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2019), yang menyatakan bahwa mahasiswa usia 22 tahun berada dalam fase dewasa awal dan rentan mengalami stres. Penyebab stres meliputi faktor internal, seperti kurangnya kemampuan dalam menyelesaikan masalah, serta faktor eksternal, seperti bertambahnya beban akademik dan hasil yang tidak sesuai harapan (Ambarwati, Pinilih and Astuti, 2017).

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan, peneliti berasumsi bahwa bidang kesehatan, seperti keperawatan dan kedokteran, lebih menarik bagi perempuan karena adanya naluri keibuan yang dianggap cocok untuk merawat pasien. Penelitian sebelumnya oleh Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2019) juga menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih dominan mengalami stres dibandingkan laki-laki, dengan tingkat stres sedang sebesar 33,6% pada perempuan dan 18,8% pada laki-laki. Hal ini disebabkan oleh risiko stres yang dua kali lebih besar pada perempuan, dipengaruhi oleh faktor hormonal dan stresor psikososial yang berbeda (Sagita *et al.*, 2016).

Karakteristik responden berdasarkan Program Studi menunjukkan bahwa mahasiswa Kedokteran berjumlah 171 (67,1 %) responden dan Keperawatan berjumlah 84 (32,9 %) responden. Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa kedokteran dan keperawatan memiliki beban tugas yang hampir sama karena tuntutan profesi yang berkaitan langsung dengan tanggung jawab terhadap pasien, yang berpotensi menyebabkan stres. Penelitian Nursa'adah (2022) menunjukkan bahwa dari 155 responden, 58,7% mengalami stres akibat banyaknya tuntutan akademik, seperti tugas kuliah yang menumpuk (Hulwani, Adah and Desreza, 2022). Penelitian Rahmadina dan Eka Putri (2023) mengidentifikasi beban tugas dan ujian sebagai sumber utama stres akademik mahasiswa keperawatan tingkat akhir (Rahmadina and Eka Putri, 2023). Sementara itu, Hediaty *et al.* (2023) menemukan bahwa tingkat stres sedang paling dominan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jambi, dengan prevalensi 52,6%.

Berdasarkan angkatan pada mahasiswa menunjukkan bahwa dari angkatan 2021 pada penelitian ini berjumlah 86 (33,7%) responden, angkatan 2022 berjumlah 87 (34,1 %) responden dan mahasiswa dari angkatan 2023 berjumlah 82 (32,2 %) responden. Peneliti berasumsi bahwa angkatan tidak menjadi pembeda dalam perkuliahan, namun hal yang menjadi pembeda yaitu pada mahasiswa angkatan 2021 yang lebih senior adalah kondisi emosi dalam menghadapi semester akhir. Sedangkan angkatan 2022 dan 2023 mereka mungkin merasa tertekan untuk aktif dalam banyak kegiatan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus. Penelitian Khristmadani *et al.* (2022) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tahun akademik awal mengalami tingkat stres sedang (Khristmadani, Sawitri and Nurhesti, 2022). Hal ini sejalan dengan temuan Wahyudi *et al.* (2017), yang menyatakan bahwa tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan tingkat akhir, dengan prevalensi sebesar 57,23% (Wahyudi, Bebasari and Nazriati, 2017).

Tingkat stres akademik pada Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat didominasi dengan stres sedang yaitu 133 (52,2%) responden, kemudian stres berat dengan 107 (42,2%) responden dan stres ringan 15 (5,9%) responden. Tingkat stres akademik didominasi oleh stres sedang, kemudian stres tinggi dan yang paling sedikit adalah stres ringan. Stres pada mahasiswa didominasi oleh tingkat stres sedang, diikuti oleh stres berat, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Penelitian Djoar dan Anggarani (2024) menemukan bahwa 77% mahasiswa mengalami stres akademik sedang, yang disebabkan oleh kurangnya pengelolaan waktu, rendahnya motivasi akademik, beban tugas yang berat, dan persaingan dengan teman sebaya (Djoar and Anggarani, 2024). Hasil ini sejalan dengan penelitian Suwartika *et al.* (2014), yang menunjukkan bahwa stres akademik berat dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti hilangnya nafsu makan, penurunan berat badan, sering sakit kepala, dan gangguan tidur (Paramita, Putere and Sumadewi, 2022). Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden dalam penelitian mengalami stres akademik pada tingkat sedang, yang menandakan adanya tekanan akademik yang cukup besar tetapi masih dapat diatasi. Stres berat yang dialami oleh beberapa mahasiswa diperkirakan disebabkan oleh faktor internal, seperti kurangnya motivasi dan manajemen waktu, serta faktor eksternal, seperti beban tugas dan persaingan akademik.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan faktor yang paling dominan mempengaruhi stres akademik adalah pada indikator beban tugas kuliah. Ambarwati (2019) menyatakan beban kuliah yang semakin tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalannya (Ambarwati, Pinilih and Astuti, 2017). Stres akademik muncul sebagai reaksi terhadap beban dan tuntutan berlebihan yang harus dihadapi oleh

mahasiswa (Barseli, Ifdil and Nikmarijal, 2017). Stres ini berdampak pada kondisi fisik mahasiswa, seperti kelelahan, sakit kepala, pusing atau migrain, gangguan makan, gangguan tidur, dan sakit perut (Musabiq and Karimah, 2018). Peneliti berasumsi, stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan, termasuk gangguan tidur dan sakit kepala, sehingga diperlukan strategi mitigasi yang efektif. Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres akademik sedang adalah kondisi yang paling umum terjadi di pendidikan kedokteran. Oleh karena itu, pengelolaan waktu yang baik, peningkatan motivasi, serta dukungan mental dan sosial dianggap penting untuk mengurangi stres akademik mahasiswa.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini didapatkan mayoritas responden berusia rata-rata 19 tahun, dengan usia termuda 18 tahun dan tertua 22 tahun. Sebagian besar responden adalah perempuan (73,7%). Dari total 255 responden, 67,1% berasal dari Program Studi Kedokteran dan 32,9% dari Program Studi Keperawatan. Berdasarkan angkatan, responden terbagi secara merata dari angkatan 2021, 2022, dan 2023. Sebagian besar mahasiswa (75,3%) aktif dalam kegiatan kampus, sementara 18,4% tidak mengikuti kegiatan apapun. Sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang (52,2%), diikuti oleh stres tinggi (42,2%), dan stres ringan (5,9%).

## SARAN

Mahasiswa diharapkan lebih aktif mengelola stres melalui manajemen waktu, teknik relaksasi, dan memanfaatkan layanan, serta menjaga keseimbangan hidup akademik dan non-akademik. Institusi pendidikan perlu menyediakan program manajemen stres, meningkatkan akses layanan kesehatan mental, serta mengadaptasi kurikulum dan kebijakan beban tugas yang mendukung kesejahteraan mahasiswa. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel, mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi stres akademik dan mengembangkan intervensi berbasis penelitian untuk mengurangi stres serta meningkatkan kesejahteraan dan prestasi mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P.D., Pinilih, S.S. and Astuti, R.T. (2017) ‘THE DESCRIPTION OF STRES LEVELS INCOLLEGE STUDENT’, 5(5).
- Aswandi, F., Nurfianti, A. and Ernawati (2017) ‘Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak’, *Jurnal ProNers*, 3(1), pp. 1–13.
- Barseli, M., Ifdil, I. and Nikmarijal, N. (2017) ‘Konsep Stres Akademik Siswa’, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), pp. 143–148. Available at:

- Rahmawati, RD., Lestari, RD., Rahmayanti, D. (2025). *Gambaran Tingkat Stres Akademik* <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Budiani, A.H., Nessyana Pandjaitan, L. and Yuwanto, L. (2021) ‘Hubungan antara stres akademik dan dukungan sosial teman dengan flow akademik mahasiswa (relationship between academic stress and peer social support with student academic flow)’, *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 12(2), pp. 65–77.
- Dewi, D.K. et al. (2022) ‘Profile Perceived Academic Stress pada Mahasiswa’, *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), pp. 395–403. Available at: <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n3.p395-403>.
- Djoar, R.K. and Anggarani, A.P.M. (2024) ‘Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir’, *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), pp. 52–59. Available at: <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>.
- Fradinta, A. et al. (2022) ‘Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Tanjungpura Dalam Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19’, *Universitas Tanjungpura*, 13(2), pp. 50–60.
- Hulwani, N., Adah, N. and Desreza, N. (2022) ‘Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022’, *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), pp. 1536–1544.
- Imami, Y.U. et al. (2022) ‘Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2021 Pada Masa Pandemi Covid-19’, *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(2), pp. 80–86. Available at: <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.308>.
- Khrismadani, P.H., Sawitri, N.K.A. and Nurhesti, P.O.Y. (2022) ‘Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19’, *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(2), p. 166. Available at: <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i02.p07>.
- Maulina, B. and Sari, D.R. (2018) ‘Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik’, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>.
- Musabiq, S.A. and Karimah, I. (2018) ‘GAMBARAN STRESS DAN DAMPAKNYA PADA MAHASISWA’, 20(2), pp. 75–83.
- Paramita, P.A.P., Putere, S.P.P.L.M. and Sumadewi, K.T. (2022) ‘Hubungan antara Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru FKIK Universitas Warmadewa Angkatan 2020’, *AMJ*

- Rahmawati, RD., Lestari, RD., Rahmayanti, D. (2025). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Tarumanagara Medical Journal*, 3 nomor 2(oktober), pp. 293–303.
- Rahmadina, R. and Eka Putri, Y.S. (2023) ‘Perbedaan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Masa Adaptasi Endemi Covid-19’, *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), pp. 91–97. Available at: <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.489>.
- Rosyidah, I. et al. (2020) ‘Jurnal abdi’, *Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas*, 2(1), pp. 33–39. Available at: [https://core.ac.uk/display/287297367?utm\\_source=pdf&utm\\_medium=banner&utm\\_campaign=pdf-decoration-v1](https://core.ac.uk/display/287297367?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1).
- Sagita, D.D. et al. (2016) ‘THE DESCRIPTION OF STRES LEVELS INCOLLEGE STUDENT’, 8(2), pp. 104–119.
- Simatupang, E.P. and Widjaja, Y. (2021) ‘Lingkungan Pembelajaran Dengan Kejadian Burnout’, Tantra, M.. and Irawati, E. (2019) ‘Hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014’, *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), pp. 367–372.
- Wahyudi, R., Bebasari, E. and Nazriati, E. (2017) ‘Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama’, *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), p. 107. Available at: <https://doi.org/10.26891/jik.v9i2.2015.107-113>.