



Volume 3, Nomor 1

**Jurnal HAWA**  
Studi Pengarus Utamaan Gender dan Anak  
<https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/hawa>

Maret, 2021



## Potret Tingkat Stres Mahasiswa Tadris Matematika IAIN Kediri Berdasarkan Jenis Kelamin (Gender)

**Novi Rosita Rahmawati<sup>1</sup>, Nur Fadilatul Ilmiyah<sup>2</sup>**  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, Indonesia  
[novirahmawati@iainkediri.ac.id](mailto:novirahmawati@iainkediri.ac.id)

### Info Artikel

**Diterima:** Mei 2021  
**Disetujui:** Juli 2021  
**Dipublikasikan:** September 2021

### Keyword

Stress,  
Gender,  
Student university

### Kata Kunci

Stres,  
Jenis kelamin,  
Mahasiswa

### Abstract

*This study aims to determine the Department of Mathematics Education IAIN Kediri student stress level based on gender. This study was used a survey method with 173 respondents, 157 women, and 16 men. Researchers collected data through the Adolescent Stress Questionnaire (ASQ). The results showed that 3% of female students had low-stress levels, 71% had medium-stress levels, and 26% had high-stress levels. On the other hand, 50% of male students have a medium-stress level, and 50% have high stress levels. At high-stress levels, men have more stress levels than women. Overall, male and female students of the Department of Mathematics Education IAIN Kediri have a medium stress level. 4 factors that trigger stress on respondents include (1) intrapersonal factors; (2) interpersonal factors; (3) academic factors; and (4) environmental factors.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat potret tingkat stres mahasiswa Prodi Tadris Matematika IAIN Kediri berdasarkan jenis kelamin. Metode yang digunakan adalah survei dengan jumlah responden sebanyak 173 mahasiswa. Dimana 157 diantaranya berjenis kelamin perempuan dan 16 sisanya adalah laki-laki. Metode pengumpulan data menggunakan angket *Adolescent Stress Questionnaire* (ASQ). Hasil penelitian diperoleh 3% mahasiswa perempuan termasuk dalam kategori stres rendah. Pada kategori medium, mahasiswa laki-laki memiliki tingkat stres dibawah mahasiswa perempuan dengan persentase 71% mahasiswa perempuan dan 50% laki-laki. Pada kategori tinggi, persentase mahasiswa perempuan adalah 26 dan laki-laki sebanyak 50%. Ini menandakan pada kategori tinggi laki-laki memiliki tingkat stres yang lebih daripada perempuan. Jika dilihat secara keseluruhan, mahasiswa laki-laki dan perempuan Prodi Tadris Matematika memiliki tingkat stres pada kategori medium. Kondisi stres yang dialami oleh responden dipicu oleh 4 faktor, (1) faktor intrapersonal; (2) faktor interpersonal; (3) faktor akademik; dan (4) faktor lingkungan.

### To cite this article:

Rahmawati, N.R., & Ilmiyah, N.F. (2021). Potret Tingkat Stres Mahasiswa Tadris Matematika IAIN Kediri Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal HAWA: Studi Pengarus Utamaan Gender dan Anak*, 3(1), 1-11.

## Pendahuluan

Sebagai trah cendekiawan yang dibekali beragam kesempatan untuk mengaktualisasikan diri dan memberi kebermanfaatan lebih kepada komunitas, mahasiswa juga dituntut untuk dapat dengan baik mampu menjalankan perannya secara proporsional dan profesional (Cahyono, 2019). Lima peran penting mahasiswa sebagai komponen esensial di dalam masyarakat dapat dikemas dalam terma MAGIS yang meliputi *Moral force* (penguat moral), *Agent of change* (pengerak perubahan), *Guardian of value* (penjaga nilai), *Iron stock* (penerus bangsa), dan *Social control* (pengontrol kehidupan sosial) (Mona, 2018). Menilik kapasitas dan fungsi primer mahasiswa di tengah-tengah publik, kesejahteraan serta kesehatan mental mahasiswa menjadi perihwal yang penting untuk dipelajari dan diprioritaskan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan mahasiswa untuk dapat bergerak secara aktif, produktif dan memberikan sumbangsih positif kepada masyarakat.

Gangguan mental di Indonesia masih menjadi salah satu problematika kesehatan yang signifikan (Rahmayani, Liza, & Syah, 2019). Dipertegas hasil penelitian kesehatan dasar atau Riskesdas tahun 2018 memperlihatkan bahwa prevalensi depresi total penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mencapai angka 6,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Data menunjukkan bahwa 45% mahasiswa Amerika mengaku mengalami "stres lebih dari rata-rata," sementara 33% mahasiswa melaporkan "stres rata-rata" dan 12,7% mengatakan mengalami "stres luar biasa". 9% mahasiswa melaporkan "tidak stres" atau "kurang dari stres rata-rata". 8 dari 10 maha-

siswa di Inggris melaporkan stres dan/atau memiliki kecemasan di sekolah. 45% mahasiswa di Inggris melaporkan merasa stres dengan perkuliahan yang mereka ambil. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang menikmati kelasnya, yaitu sebesar 41% (Wallace, 2019).

Dalam dekade terakhir ini, penelitian terkait faktor-faktor kesejahteraan serta penyebab stress di kalangan mahasiswa marak dilakukan. Menurut Ross, Niebling, dan Hecret dalam (Musabiq & Karimah, 2018), stress yang dialami oleh mahasiswa bersumber dari dalam dirinya sendiri (faktor intrapersonal), hubungannya dengan orang lain (faktor interpersonal), aktifitas dan permasalahan dalam perkuliahan (faktor akademik), serta faktor lingkungan sekitar.

Mahasiswa termasuk dalam kategori *late adolescence* dimana ada pada rentang usia 18 - 21 tahun (Hurlock, 2003). Transisi dari jenjang sekolah menengah ke perguruan tinggi adalah pengalaman besar dalam kehidupan mereka. Hal ini memberi mereka banyak peluang pengembangan psikologis dan pengalaman belajar. Namun, transisi ini juga menyebabkan sejumlah keadaan stres dalam hidup mereka. Bukti yang berkembang menunjukkan bahwa perempuan dan laki-laki tertekan oleh berbagai jenis situasi (Anbumalar, Dorathy, Jaswanti, Priya, & Reniangelin, 2017).

Berbagai peristiwa dapat membuat mahasiswa merasa sangat stres. Seperti, tugas-tugas yang sulit dikerjakan di luar kemampuan mereka hingga situasi lain yang tiba-tiba memaksa mereka untuk membuat keputusan tentang masa depan mereka. Stresor di perguruan tinggi memiliki variasi yang luas, dari pekerjaan akademis hingga

ketidakpastian tentang masa depan, dari kesulitan dalam hubungan interpersonal hingga masalah dengan lawan jenis, dari keraguan diri hingga masalah keluarga, dan masih banyak lagi (Chao, 2012).

Stres sebenarnya merupakan sesuatu hal yang alami dan tak terhindarkan dari kehidupan yang dialami pada satu waktu atau yang lain (Fontana & Abouserie, 1993). Pengalaman terhadap stres yang dialami oleh remaja berhubungan dengan adanya gejala-gejala psikiatri, seperti depresi dan resiko terjadinya bunuh diri. Tidak hanya itu, stres pada remaja juga dikaitkan dengan berbagai Gaya hidup dan perilaku yang dapat membahayakan kesehatan. Seperti, kegagalan untuk mengontrol obesitas, penggunaan alkohol tingkat ringan hingga berat, dan mulai merokok (Byrne, Davenport, & Mazanov, 2007).

Jika mahasiswa tetap berada pada kondisi stres tanpa ada strategi yang tepat untuk mengurangnya, mahasiswa akan melalui masa-masa sulit untuk mengatasinya secara fisiologis atau mental dan dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka (Adasi, Amponsah, Mohammed, Yeboah, & Mintah, 2020). Dengan latar belakang inilah penelitian ini dilakukan untuk mengetahui potret tingkat stres yang mungkin dihadapi oleh mahasiswa Prodi Tadris Matematika IAIN Kediri berdasarkan jenis kelamin. Sehingga bisa menjadi bahan pertimbangan bagi prodi untuk mengatasi permasalahan yang ada.

### Metode Penelitian

Metode survei digunakan pada penelitian ini untuk memberikan gambaran tentang tingkat stres pada mahasiswa Prodi

Tadris Matematika IAIN Kediri berdasarkan jenis kelamin. 173 mahasiswa dilibatkan menjadi responden pada penelitian ini, mulai dari angkatan 2017 - 2019. Dari total responden, 157 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan 16 mahasiswa adalah laki-laki.

*Adolescent Stress Questionnaire (ASQ)* yang diadaptasi dari penelitian Darviri, dkk di tahun 2014 digunakan sebagai angket untuk pengumpulan data. ASQ terdiri dari 53 item pernyataan yang mencerminkan 10 dimensi stres: 1) kehidupan di rumah; 2) kinerja saat di kelas; 3) kehadiran saat di kelas; 4) hubungan romantis; 5) tekanan teman sebaya; 6) interaksi dengan dosen; 7) ketidakpastian masa depan; 8) waktu luang; 9) tekanan finansial; 10) tanggungjawab sebagai orang dewasa (Darviri et al., 2014).

### Hasil dan Temuan

Guna mengetahui potret tingkat stres mahasiswa Prodi Tadris Matematika, maka diperlukan adanya pembagian kategori yang dapat dilihat pada tabel 1.

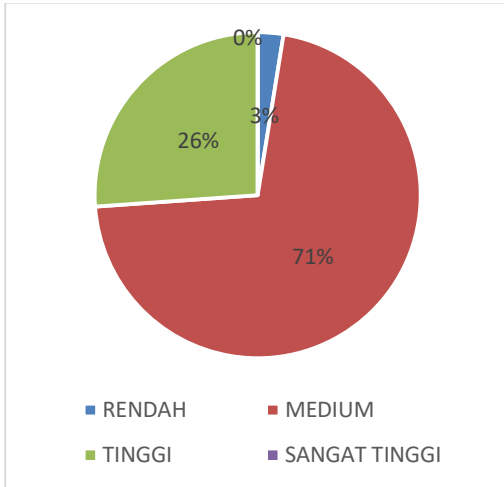
Tabel 1: Interpretasi *real score*

Kategori	Interval <i>real score</i>
Rendah	53 - 106
Medium	106 - 159
Tinggi	159 - 212
Sangat Tinggi	212 - 265

Berdasarkan hasil pengisian angket *Adolescent Stress Questionnaire (ASQ)* pada mahasiswa Prodi Tadris Matematika IAIN Kediri, 3% mahasiswa perempuan memiliki tingkat stres yang rendah. Mahasiswa perempuan yang memiliki tingkat stres medium sebanyak 71% dan 26% sisanya memi-

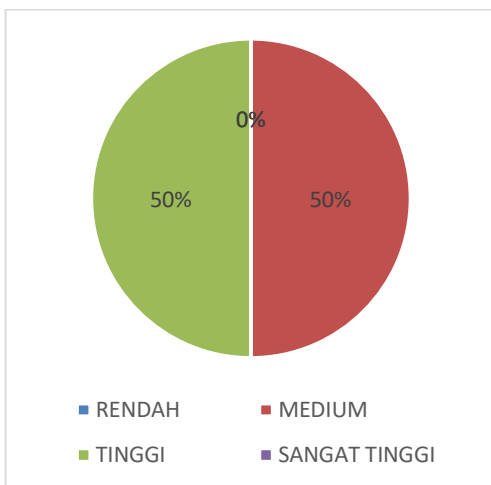
liki tingkat stres yang tinggi. Hasil ini dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1. Diagram Tingkat Stres Mahasiswa Perempuan



Berbeda dengan perempuan yang sebagian besar memiliki tingkat stres medium (sedang), mahasiswa pada Prodi Tadris Matematika yang memiliki jenis kelamin laki-laki hanya terdapat di dua kategori stres. Stres dengan tingkat kategori medium sebanyak 50% dan 50% lainnya berada di tingkat stres yang tinggi.

Gambar 2. Diagram Tingkat Stres Mahasiswa Laki-laki

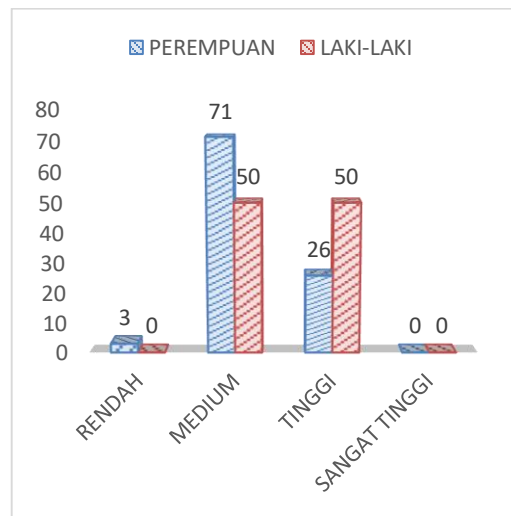


Tabel 2: Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Mean
Laki-laki	16	153.1
Perempuan	157	147.2

Pada tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata tingkat stres antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Mahasiswa laki-laki memiliki nilai rata-rata 153,1 yang dapat dikategorikan pada tingkat stres medium. Mahasiswa perempuan memiliki nilai rata-rata 147,2 dan dapat dikategorikan pada tingkat stres medium. Meskipun keduanya memiliki tingkat stres yang sama, mahasiswa laki-laki memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi daripada perempuan.

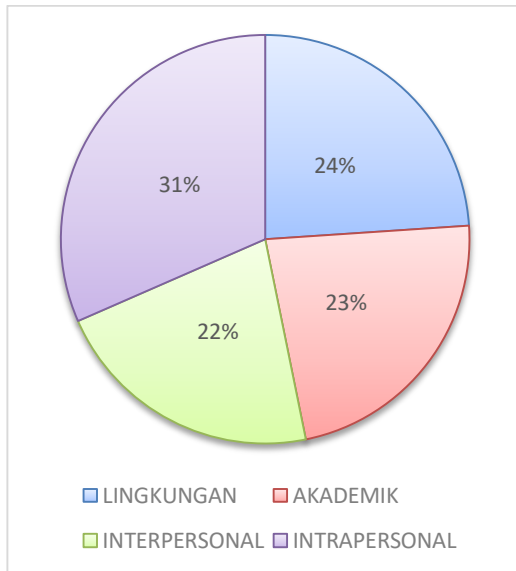
Gambar 3. Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin Dalam Persentase



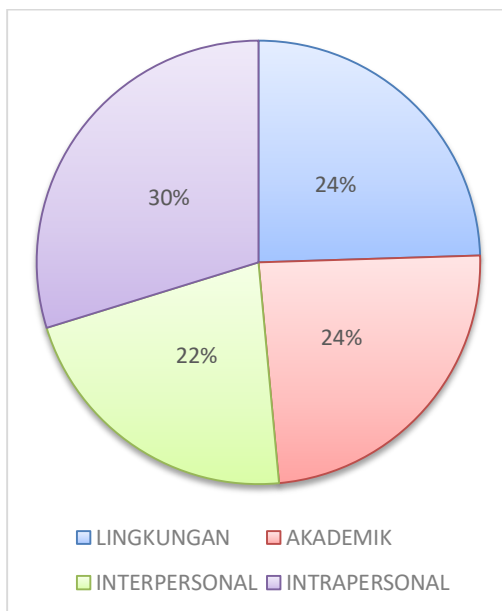
Jika dibandingkan antara tingkat stres mahasiswa laki-laki dan perempuan, pada kategori medium, mahasiswa laki-laki memiliki tingkat stres yang lebih rendah daripada perempuan. Hal ini dibuktikan pada gambar 3, persentase mahasiswa perempuan lebih banyak dibandingkan dengan mahasis-

wa laki-laki. Sedangkan pada kategori tinggi, tingkat stres mahasiswa laki-laki melebihi tingkat stres perempuan. 50% mahasiswa laki-laki memiliki tingkat stres kategori tinggi dan 26% mahasiswa perempuan yang memiliki tingkat stres kategori tinggi.

Gambar 4. Persentase Faktor Penyebab Stres Mahasiswa Perempuan



Gambar 5. Persentase Faktor Penyebab Stres Mahasiswa Laki-laki



Pada gambar 4 dan 5 dapat diketahui persentase faktor penyebab stres pada mahasiswa perempuan dan laki-laki pada Prodi Tadris Matematika IAIN Kediri. Diketahui bahwa faktor intrapersonal merupakan penyumbang stres terbesar pada mahasiswa perempuan dan laki-laki sebesar 30 dan 31 persen. Lingkungan sekitar menjadi faktor penyumbang kedua bagi mahasiswa perempuan sebanyak 24%. Faktor akademik dan interpersonal menduduki faktor ketiga dan keempat pada mahasiswa perempuan dengan persentase 23 dan 24 persen.

Sedangkan pada mahasiswa laki-laki, faktor penyumbang stres kedua meliputi faktor lingkungan dan akademik sebanyak 24%. Dan faktor penyumbang stres terkecil adalah intrapersonal sebanyak 22%.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil survei pada mahasiswa Prodi tadris Matematika, diketahui bahwa mahasiswa perempuan mengalami stres pada kategori medium sebanyak 70%. Angka tersebut lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki yang hanya 50% dari total responden. Sejalan dengan hasil penelitian Yikealo di tahun 2018 yang menyatakan bahwa mahasiswa perempuan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki kepekaan rasa terhadap lingkungan lebih tinggi dari laki-laki, sedangkan laki-laki diajarkan untuk lebih maskulin dan tidak menunjukkan kelemahan emosional (Wahyu & Hermayerni Simanullang, 2020).

Sedangkan pada kategori tinggi, mahasiswa laki-laki lebih mendominasi daripada mahasiswa perempuan yang dibukti-

kan pada gambar 3. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khan, dkk. (2015) menunjukkan bahwa siswa laki-laki cenderung lebih rentan mengalami stress dibandingkan dengan siswa perempuan. Hal ini diprediksikan berasal dari tuntutan orang tua kepada anak laki-laki agar lebih bertanggung jawab dan memiliki masa depan yang cerah (Zamirullah Khan, Abul Barkat Lanin Naseem, & Naseem Ahmad, 2015).

Jika dilihat pada tabel 2, rata-rata nilai mahasiswa laki-laki dan perempuan Prodi Tadris Matematika IAIN Kediri termasuk pada kategori medium. Tingkat skor pada kategori medium menunjukkan tingkat stres yang sedang bagi mahasiswa yang sibuk, dan menunjukkan bahwa ada kebutuhan mahasiswa untuk mengeksplorasi bagaimana tingkat ini dapat dikurangi secara wajar. Sedangkan pada kategori tinggi menunjukkan bahwa stres merupakan sebuah masalah dan disarankan untuk diatasi. Semakin lama mahasiswa bekerja di bawah tingkat stres yang tinggi, semakin besar risiko gangguan psikologis dan/atau fisik, dan semakin sulit untuk mengambil tindakan kuratif (Fontana & Abouserie, 1993).

Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa laki-laki dan perempuan di Prodi Tadris Matematika adalah hal yang wajar. Menurut penelitian Thawabien & Qausy mahasiswa perempuan lebih banyak mengalami stres daripada mahasiswa laki-laki (Misigo, 2015). Sejalan dengan itu, penelitian lain menyebutkan mayoritas mahasiswa S1 AUA (University of Armenia) mengalami tingkat stres sedang. Mahasiswa laki-laki mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, tetapi pada tingkat stres yang mereka rasakan jauh lebih rendah daripada mahasiswa

perempuan (Harutyunyan, Musheghyan, & Hayrumyan, 2020).

Stres yang dialami oleh mahasiswa Prodi Tadris Matematika bersumber dari 4 faktor. Pertama faktor dalam dirinya sendiri (faktor intrapersonal) termasuk didalamnya ketidakpastian dalam masa depan, mengelola waktu luang, dan tanggungjawab sebagai orang dewasa. Faktor ini merupakan faktor penyumbang stres utama pada mahasiswa perempuan maupun laki-laki. Hal ini dapat disebabkan karena ketidakmampuan untuk melaksanakan kewajibannya atau ketidak-mampuan untuk memecahkan masalah mereka (Arnsten, Raskind, Taylor, & Connor, 2015).

Kedua, hubungannya dengan orang lain (faktor interpersonal) meliputi tekanan teman sebaya dan interaksi dengan dosen. Tingkat stres mahasiswa perempuan dan laki-laki 22% disumbang oleh faktor yang berasal dari interpersonal. Hal ini senada dengan penelitian Kountul, dkk. (2018). Kountul memaparkan bahwa teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stress mahasiswa. Odds Ratio dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang bergaul dengan teman yang kurang baik berpeluang mengalami stress tingkat tinggi sebanyak 2,3 kali lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang bergaul dengan teman yang baik.

Ketiga, aktifitas dan permasalahan dalam perkuliahan (faktor akademik) seperti kinerja perkuliahan dan kehadiran di dalam kelas. Pembelajaran secara daring merupakan salah satu stressor bagi mahasiswa. Hal ini terjadi karena perangkat/gadget yang tidak mendukung atau kompatibel, kuota internet terbatas, koneksi internet

tidak stabil, dan bahan yang sulit dipahami (Maulana, 2021). Stres yang dimiliki oleh mahasiswa dapat terjadi karena banyak materi yang harus dipelajari, kurang mendapatkan *feedback* dari dosen, serta banyaknya tugas yang diberikan (Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021).

Keempat, faktor lingkungan sekitar meliputi kehidupan di rumah, hubungan romantis, dan tekanan finansial. Penelitian menunjukkan bahwa tinggal di rumah biasanya membuat siswa tertekan secara mental. Siswa yang merasa tertekan secara mental menolak mengikuti kelas online atau tidak mau mengikuti kursus online (Ramij & Sultana, 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa penyebab stres dari individu adalah biaya internet tinggi dan ketidakstabilan keuangan keluarga (Sifat, 2020).

Hasil survei American College Health Association di tahun 2015 menyebutkan bahwa stres telah menjadi hambatan akademik paling serius di kalangan mahasiswa di lebih dari seratus perguruan tinggi dan universitas di seluruh AS (Wallace, 2019). Maka dari itu mengelola stres sangat diperlukan untuk mencegah konsekuensi yang tidak diinginkan dari kecemasan yang berkepanjangan. Dengan demikian, pembelajar dapat menggunakan berbagai strategi dalam menangani keadaan yang penuh tekanan (Adasi et al., 2020).

Pada umumnya, stress yang dialami seseorang berasal dari tekanan suatu peristiwa yang berlangsung secara terus menerus (Maryam, 2017). The National Institute of Mental Health (NIMH) memaparkan tentang beberapa penyebab terjadinya stress di kalangan remaja seperti tuntutan akademik yang semakin meningkat, perasaan sendiri

di lingkungan baru, pemilihan respon terhadap orang asing, perubahan dalam jalinan kekerabatan, tekanan finansial, perubahan dalam aktivitas sosial, kesadaran akan jati diri dan orientasi seksual, serta rencana persiapan kehidupan setelah wisuda (Muslim, 2020)

Tingkat stres pada mahasiswa Prodi Tadris Matematika tentu jika dibiarkan terus menerus tanpa adanya tindakan preventif maupun kuratif akan berlanjut pada tingkat stres yang tinggi. Tingkat stres tersebut dapat dikelola sehingga tidak memengaruhi prestasi akademik (Putra, Widiastuti, & Affarah, 2014) maupun kesehatan mental dari mahasiswa.

Stres yang dimiliki mahasiswa dapat dikelola dengan cara memahami teori serta faktor-faktor penyebab stress (Mount, 2002). Hal ini akan menjadikan mahasiswa sebagai seorang yang terampil dalam mengendalikan diri dan emosinya sehingga kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya akan termobilisasi secara optimal. Tidak hanya itu, mahasiswa juga mengontrol dan merespon stressor secara positif (U.S. Department Of Veteran Affairs, 2016).

Stres juga dapat dapat diatasi dengan (1) Mengubah situasi atau merampungkan permasalahan (konfrontasi); (2) Mencari *support* sosial (kompromi); (3) Menarik diri dari lingkungan atau menciptakan jarak (*distancing*); (4) Menolak atau menghindari masalah dengan meyakini bahwa permasalahan tersebut tidak terjadi pada dirinya (*escape avoidance*); (5) Mengontrol diri (*self controlling*); (6) Menerima tanggung jawab (*accepting responsibility*); (7) Merencanakan pemecahan masalah untuk mengubah situasi (*planful problem solving*); dan (8) Mem-

berikan penilaian dan mengekspresikan perasaan secara positif (*positive reappraisal*) (Muslim, 2020).

Dampak dari implementasi suatu jenis *coping* tertentu sangat dipengaruhi oleh jenis stres serta pola permasalahan yang sedang dihadapi (Evans & Kim, 2013). Oleh karena itu, teknik *coping* yang dianggap paling efektif adalah teknik *coping* yang bersesuaian dengan jenis stres dan situasi yang sedang dialami (Muslim, 2020). Berhasil atau tidaknya teknik *coping* tersebut akan menjadi penentu apakah respon terhadap stres akan berkurang serta beragam tuntutan yang diharapkan dapat terpenuhi (Compas et al., 2014; Maryam, 2017; Rutter, 2013).

### Kesimpulan

Secara keseluruhan mahasiswa laki-laki dan perempuan Prodi Tadris Matematika memiliki tingkat stres pada kategori medium. Nilai rata-rata mahasiswa laki-laki sebanyak 153,1 dan perempuan sebanyak 147,2. Meskipun keduanya berada pada kategori yang sama, mahasiswa laki-laki memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan.

Jika dilihat berdasarkan distribusi kategori tingkat stres mahasiswa, 50% mahasiswa laki-laki berada pada tingkat stres medium dan sisanya berada pada tingkat stres yang tinggi. Sedangkan untuk mahasiswa perempuan, 71% responden berada pada kategori medium, 26% responden perempuan berada pada kategori tinggi, dan 3% sisanya berada kategori rendah.

Kondisi stres yang dialami oleh responden dipicu oleh 4 faktor, (1) faktor intrapersonal; (2) faktor interpersonal; (3) faktor akademik; dan (4) faktor lingkungan. Dari

keempat faktor tersebut, faktor intrapersonal merupakan penyumbang stres terbesar pada mahasiswa perempuan dan laki-laki sebesar 30 dan 31 persen. Lingkungan sekitar menjadi faktor penyumbang kedua bagi mahasiswa perempuan sebanyak 24%. Faktor akademik dan interpersonal menduduki faktor ketiga dan keempat pada mahasiswa perempuan dengan persentase 23 dan 24 persen.

Sedangkan pada mahasiswa laki-laki, faktor penyumbang stres kedua meliputi faktor lingkungan dan akademik sebanyak 24%. Dan faktor penyumbang stres terkecil adalah intrapersonal sebanyak 22%.

### Daftar Pustaka

- Adasi, G. S., Amponsah, K. D., Mohammed, S. M., Yeboah, R., & Mintah, P. C. (2020). Gender Differences in Stressors and Coping Strategies Among Teacher Education Students at University of Ghana. *Journal of Education and Learning*, 9(2).  
<https://doi.org/10.5539/jel.v9n2p123>
- Anbumalar, C., Dorathy, A. P., Jaswanti, V. P., Priya, D., & Reniangelin, D. (2017). Gender differences in perceived stress levels and coping strategies among college students. *International Journal of Indian Psychology*, 4(4), 22–33.  
<https://doi.org/10.25215/0404.103>
- Arnsten, A. F. T., Raskind, M. A., Taylor, F. B., & Connor, D. F. (2015). The effects of stress exposure on prefrontal cortex: Translating basic research into successful treatments for post-traumatic stress disorder. *Neurobiology*



- of Stress, 1(1), 89-99. <https://doi.org/10.1016/j.yinstr.2014.10.002>
- Byrne, D. G., Davenport, S. C., & Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30(3), 393-416. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2006.04.004>
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), 32-43. <https://doi.org/10.4000/adlfi.2398>
- Chao, R. C.-L. (2012). Managing Perceived Stress Among College Students: The Roles of Social Support and Dysfunctional Coping. *Journal of College Counseling*, 15(1), 5-21. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00002.x>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 71-81. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12043>
- Darviri, C., Legaki, P. E., Chatzioannidou, P., Gnardellis, C., Kraniotou, C., Tigani, X., & Alexopoulos, E. C. (2014). Adolescent Stress Questionnaire: Reliability and validity of the Greek version and its description in a sample of high school (lyceum) students. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1373-1377. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.10.003>
- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood Poverty, Chronic Stress, Self-Regulation, and Coping. *Child Development Perspectives*, 7(1), 43-48. <https://doi.org/10.1111/cdep.12013>
- Fontana, D., & Abouserie, R. (1993). Stress levels, gender and personality factors in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 63(2), 261-270. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1993.tb01056.x>
- Harutyunyan, A., Musheghyan, L., & Hayrumyan, V. (2020). Gender differences in perceived stress level among undergraduate students in Armenia. *European Journal of Public Health*, 30(Supplement\_5). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa166.1028>
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Risesdas 2018. *Laporan Nasional Risesdas 2018*, 53(9), 154-165.
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5).
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring

- Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Maulana, H. A. (2021). Psychological Impact of Online Learning during the COVID-19 Pandemic: A Case Study on Vocational Higher Education. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 3(2), 130-139. Retrieved from <https://journal.ilinstitute.com/index.php/IJoLEC>
- Misigo, B. L. (2015). *GENDER DIFFERENCE IN THE PERCEIVED LEVEL OF STRESS AND COPING STRATEGIES AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN KENYA: A CASE OF PUBLIC UNIVERSITIES International Academic Journals. International Academic Journal of Social Sciences and Education | (Vol. 1)*. Retrieved from [www.iajournals.org](http://www.iajournals.org)
- Mona, L. (2018). Mengembangkan 'Personal Social Responsibility (Psr)' Dalam Membangun Karakter Mahasiswa. *Journal Acta Diurna*, 14(2), 30. <https://doi.org/10.20884/1.actadiurna.2018.14.2.1344>
- Mount, G. (2002). Stress management. *Journal of Police Crisis Negotiations*, 2(1), 83-89. [https://doi.org/10.1300/J173v02n01\\_06](https://doi.org/10.1300/J173v02n01_06)
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Putra, R. P. P., Widiastuti, I. A. E., & Affarah, W. S. (2014). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MATARAM. *Jurnal Kedokteran*, 3(1). Retrieved from <http://jku.unram.ac.id/article/view/86>
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.977>
- Ramij, M. G., & Sultana, A. (2020). Preparedness of Online Classes in Developing Countries amid COVID-19 Outbreak: A Perspective from Bangladesh. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3638718>
- Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience - Clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 54(4), 474-487. <https://doi.org/10.1111/j.1469->

7610.2012.02615.x

Sifat, R. I. (2020). COVID-19 pandemic: Mental stress, depression, anxiety among the university students in Bangladesh. *The International Journal of Social Psychiatry*, 20764020965995. <https://doi.org/10.1177/0020764020965995>

U.S. Department Of Veteran Affairs. (2016). Manage stress. *European Agency for Safety and Health at Work*.

Wahyu, A., & Hermayerni Simanullang, R. (2020). Student Stress Due to Online Learning During the Covid Pandemic. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 153-157. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i2.346>

Wallace, J. B. (2019). Students in high-achieving schools are now named an 'at-risk' group, study says. *The Washington Post*. Retrieved from <https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2019/09/26/students-high-achieving-schools-are-now-named-an-at-risk-group/>

Zamirullah Khan, Abul Barkat Lanin Naseem, & Naseem Ahmad. (2015). The Level of Stress in Male and Female School Students. *Journal of Education and Practice*, 6(13), 166-168. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1080498.pdf>