

Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Gemar

Tidur Larut Malam

Salman Alqifari, Nabila Azzahra, Fatimah Azzahra, Firman Purnomo

Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstrak

Gemar tidur larut malam ialah kondisi individu yang kerap kali tidur lebih dari waktu normal. Stress yang dialami pada mahasiswa ini disebabkan karena tidur di luar jam normal. Fenomena ini di teliti karena banyak mahasiswa mengalami penurunan akademik karena stress yang di akibatkan tidur terlalu malam, oleh karena itu dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak stress yang diakibatkan dari gemar tidur larut malam. Ada sebanyak 160 mahasiswa gemar tidur larut malam yang di ikut sertakan untuk mendapatkan gambaran tentang stress yang di alami pada mahasiswa karena gemar tidur larut malam. Instrument yang di gunakan untuk mendapatkan data penelitian adalah *The Perception of Academic Stress Scale*, teknik penelitian yang di pakai dalam penelitian ini memakai teknik analisis deskriptif. Hasil analisa dalam penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan stress akademik antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa dalam fenomena gemar tidur larut malam ini stress yang dialami mahasiswa menunjukan pada taraf serupa.

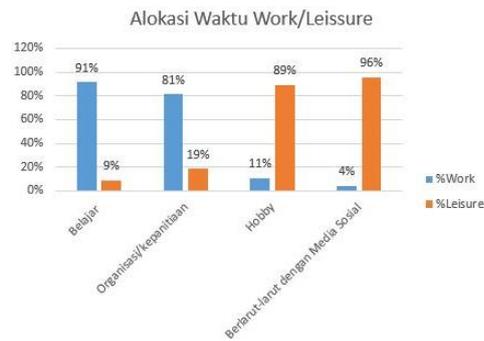
Kata Kunci: *stress, stress akademik, mahasiswa, tidur larut malam*

PENDAHULUAN

Tidur adalah dimana proses fisiologis yang termasuk ke dalam bagian penting bagi manusia karena memberi pengaruh besar terhadap psikologis dan kesehatan fisik sebagai acuan proses belajar dan juga tidur merupakan suatu kejadian yang terjadi di alam bawah sadar. Menurut penelitian hampir setiap manusia pernah mengalami kejadian gangguan terhadap tidur, satu dari sembilan manusia sangat gemar tidur di larut malam sehingga terlihat seperti orang yang mempunyai banyak fikiran dan juga mereka mengaku karena gemar tidur di larut

malam mengakibatkan mereka stress (Djamalilleil et al., 2020). Stress memiliki arti umum pola bagaimana kita bereaksi dan beradaptasi di lingkungan umum dengan kata lain skema menghadapi stressor (Ageng Suseno et al., 2020).

Gambar 1. Alokasi Waktu



Sumber. Hasil Olahan Tim Peneliti KANOPI FEB UI, 2018

Stress dan rasa cemas terjadi karena adanya penurunan kualitas dan kuantitas tidur seseorang dari berbagai macam faktor yang bersangkutan dengan tidur larut malam, tapi faktor stress merupakan faktor yang kerap kali kita temukan pada mahasiswa. Stress yang tidak dapat dikendalikan akan memberikan banyak dampak buruk bagi setiap individu seperti susah untuk berkonsentrasi dan sebagainya (Afriani et al., 2019).

Gambar 2. Intensitas Pekerjaan Melewati Jam Tidur



Hasil olahan tim peneliti KANOPI FEB UI

Sumber. Metpen Grafik (2018)

Di atas telah terlampir data yang membuktikan intensitas para mahasiswa UI yang melakukan kegiatan-kegiatan diluar jam tidurnya. Pada data grafis di atas menunjukkan bahwa 21 orang dari 140 mahasiswa UI jarang melakukan pekerjaan di luar jam tidurnya, lalu di data berikutnya yang termasuk di kategori sedang ada sekitar 56 mahasiswa yang tidak terlalu sering melakukan kegiatan-kegiatan diluar jam tidurnya, lalu di kategori sangat sering ada kurang lebih 56 mahasiswa yang sering atau bahkan sangat senang melakukan kegiatan-kegiatan diluar jam tidurnya. Serta dapat disimpulkan dari data di atas bahwa mahasiswa UI lebih sering melakukan kegiatan-kegiatan diluar jam tidurnya, karena angka populasi yg sering mengerjakan kegiatan-kegiatan di luar jam tidurnya jauh lebih besar dari pada mahasiswa yang jarang melakukan kegiatan-kegiatan di luar jam tidurnya dan itu berpengaruh terhadap stress belajar. (Alokasi Waktu Hasil Olahan Tim Peneliti KANOPI FEB UI, 2018).

Menurut Hasibuan (2019) stres belajar adalah posisi dimana seorang individu yang mendapati tekanan dari hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan lingkungan dan mahasiswa lainnya. Stres belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku (Aryani, 2016). Stress belajar bisa menghilangkan motivasi belajar dan akan berujung mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa di saat seorang individu mendapati ketidaksukaan dan ketidaksesuaian anatara tuntutan dan kemampuan dalam mengatasinya (Hasibuan & Mendrofa, 2019).

TELAAH PUSTAKA

Berdasarkan hasil dari penelitian Alawiyah (2020) yang berkesimpulan bahwa manajemen stress yang diatur dengan bijak bisa mempengaruhi giat peserta didik dalam aktivitas belajar mengajar. Peserta didik menjawab faktor

utama penyebab stress ini timbul dikarenakan kuantitas tugas yang diberikan terlalu banyak, selain tugas ada faktor lain yg menimbulkan stress seperti kondisi keluarga, hubungan dengan teman dekat, lingkungan sekitar serta pergaulan juga ikut berpengaruh terhadap timbulnya stress.

Lalu menurut hasil penelitian Idris & Pandang (2018) yang mengungkapkan bahwa tingkat stress belajar pada siswa yang sebelumnya ada di kategori tinggi, akan tetapi ketika sudah diajarkan teknik *problem focused coping* menghasilkan tingkat stress yang berangsur menjadi rendah, teknik *problem focused coping* ini sangat berpengaruh dalam keadaan mengatasi stres belajar pada siswa. Ini berarti bahwa sangat amatlah penting menerapkan atau mengajarkan teknik *problem focused coping* pada jenjang sekolah sehingga pada saat individu memasuki bangku kuliah atau kerjaan dia akan terbiasa dengan keadaan ini. Hasil dari penelitian Puspitha et al. (2018) yang menyimpulkan bahwa di dalam stress itu berhubungan langsung dengan hal motivasi belajar mahasiswa, stress yang kerap kali dialami oleh mahasiswa kedokteran Universitas Lampung yaitu stress di tingkat sedang.

Penyebab atau faktor utama stress yang dialami mahasiswa UNILA ini adalah karena permasalahan di bidang akademik, karena umumnya mahasiswa yang berkuliah di UNILA memiliki daya juang dan motivasi belajar yang tinggi. Sedangkan, di dalam penelitian Yusuf & Yusuf (2020) yang menyatakan bahwa ada beberapa faktor- faktor yang mempengaruhi stress akademik adalah berikut:

a. Faktor eksternal

1. Waktu dan uang, kerap kali faktor ini menjadi faktor utama penyebab stress karena hal ini merupakan sumber daya yang dimiliki seseorang guna menghadapi keadaan stress.

2. Pendidikan, latar belakang bagaimana cara dia belajar dan dimana dia diajar itu juga bisa mempengaruhi cara seseorang menghadapi stress.
3. Standard hidup, standar yang di tetapkan oleh individu guna menjalani hidupnya kadang kali juga berpengaruh terhadap seseorang dalam keadaan penuh stress.
4. Dukungan sosial, hal ini merupakan hal yang di berikan oleh orang lain berupa kenyamanan secara fisik dan psikis untuk menemukan alternative berhadapan dengan stress.

b. Faktor internal

1. Kepribadian
 - a) Afek negative yang bisa mempengaruhi stress dan rasa sakit
 - b) Kepribadian *hardiness*, memiliki komitmen dan kepercayaan diri yang tinggi
 - c) Optimisme, di keadaan ini dapat membuat individu lebih efektif dalam berhadapan dengan kondisi stressful
 - d) Kontrol psikologis, perasaan yang mudah mengontrol semua aspek psikologis yang membuat individu efektif ketika stres
 - e) Strategi coping, teknik guna mengatasi stres yang berat.

Penelitian oleh Hasibuan (2019) membahas tentang stres belajar memiliki keterkaitan yang kuat dengan motivasi belajar. Stres belajar merupakan keadaan dimana seorang individu mendapatkan tekanan pada bidang akademiknya. Stres belajar atau stres akademik biasanya terjadi karena adanya *academic stressor*. *Academic stressor* merupakan penyebab awal mula stress yang berasal dari proses pembelajaran yang amat sangat penuh untuk memperoleh nilai yang sempurna, intensitas belajar yang berlebihan, kuantitas tugas yang sangat banyak, rendahnya prestasi dalam berhadapan ujian sehingga semua itu membuat seorang mahasiswa mengalami stress belajar/stres akademik (Christyanti et al., 2010).

Stres merupakan kondisi yang sebenarnya tidak diinginkan oleh individu tersebut, di dalam kondisi stress terdapat kontradiksi dimana harapan atau tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu, stress juga terbagi menjadi 2 golongan yang pertama adalah *eustress* (Harahap et al., 2020). *Eustress* adalah perasaan yang membuat individu semangat dan konsentrasi belajar meningkat, lalu ada stress yang tidak menyenangkan yang dikenal sebagai *distress*. *Distress* adalah perasaan yang memberikan dampak negatif seperti menjadi gugup, tekanan darah yang menjadi tinggi, serta sulit untuk berkonsentrasi. Stress juga merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melebihi dari kemampuan yang dia miliki (Puspitha et al., 2018).

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif di wilayah Bekasi. Teknik pengambilan sample pada penelitian ini adalah teknik *non probability sampling* dengan menggunakan jenis teknik *convenience sampling* dengan target responden sebanyak 100 orang, penelitian ini memiliki karakteristik yang berupa (mahasiswa aktif di wilayah Bekasi, berusia sekitar 18-24 tahun, mahasiswa yang gemar tidur malam, mahasiswa yang merasa mengalami stress belajar, dan stress akademik. Pengambilan data yang dilakukan oleh kami yaitu dengan cara menyebarkan kuesioner secara online menggunakan *Google Form*, alat ukur yang digunakan adalah skala stres akademik dengan mengambil teori yang dikembangkan oleh *Dalia Bedewy*, lalu data yang dihasilkan setelah itu akan dianalisis dengan teknik analisis *statistic* deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah reponden yang telah mengisi kuisioner tersebut mencapai 160 orang mahasiswa yang mengalami stres akademik. Setelah semua data telah terkumpul, maka data analisis menggunakan *software* JASP. Hal ini dilakukan agar terlihat gambaran tingkat stress akademik yang dialami pada mahasiswa yang gemar tidur larut malam. Berikut ini adalah table-tabel hasil dari analisi statistik:

Tabel 1. Descriptive Statistics

	Stres Akademik
Valid	160
Missing	0
Mean	60.794
Std. Deviation	9.496
Minimum	25
Maximum	85

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan dari data tabel 1, dapat diketahui bahwa skor minimum pada stress akademik sebesar 25. Kemudian juga dapat diketahui skor maksimumnya adalah 85. Lalu selain itu, skor rata-rata pada stress akademiknya adalah 60,7. Sedangkan skor standar deviasinya sebesar 9,49.

Tabel 2. Group Descriptives – Stres Akademik

Group	N	Mean	SD	SE	Coefficient of Variation
Laki-Laki	44	58.750	8.939	1.348	0.152
Perempuan	116	61.569	9.623	0.893	0.156

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan tabel deskriptif diatas dapat diketahui bahwa nilai mean pada stress akademik mahasiswa laki-laki adalah 58.750 sedangkan pada mahasiswi perempuan adalah 61.569 dengan standar deviasi pada laki laki adalah 8.939 dan pada perempuan adalah 9.623. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa stress akademik mempengaruhi motivasi belajar pada mahasiswa aktif laki-laki dan mahasiswa perempuan.

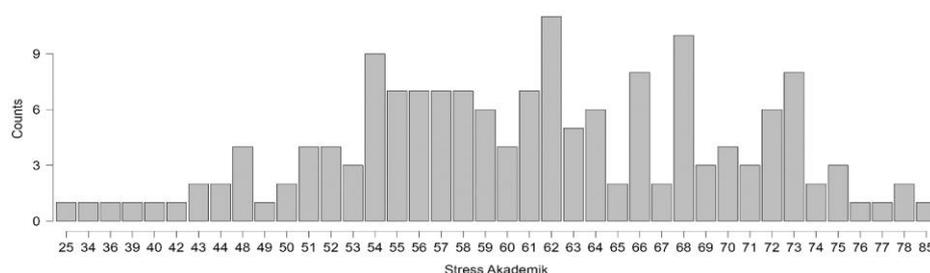
Tabel 3. Kategorisasi – Stres Akademik

Kategori	Batas Interval	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	$X < 44,5$	10	6
Sedang	$44,5 < X < 63,5$	88	55
Tinggi	$X > 63,5$	62	39

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari total seluruh responden 160 orang terdapat 10 responden dengan persentase 6% yang mengalami stress akademik dalam kategori rendah, kemudian terdapat 88 responden dengan persentase 55% yang masuk dalam kategori sedang, dan didapatkan 62 responden dengan persentase 39% berada dalam kategori rendah. Dari persentase yang di peroleh dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang.

Gambar 3. Grafik Batang Stress Akademik



Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan gambar 1, skor dengan besaran 25 memiliki jumlah sebanyak satu. Kemudian, skor pada 34 memiliki jumlah sebanyak satu. Skor pada 36 berjumlah satu, lalu skor pada 39 memiliki jumlah satu, sedangkan skor pada 40 memiliki jumlah satu dan skor pada 42 memiliki jumlah sebanyak satu juga. Selain itu, terdapat skor yang memiliki besaran 43 dengan jumlah sebanyak dua. Skor dengan nilai 44 terhitung ada sebanyak dua, sedangkan skor pada nilai 48 berjumlah empat. Skor yang bernilai 49 memperoleh hasil satu, skor pada nilai 50 memiliki jumlah sebanyak dua, lalu skor dengan besaran 51 memperoleh jumlah sebanyak empat, dan skor yang besarnya 52 memiliki hasil sebanyak empat juga. Selanjutnya, skor 53 mendapatkan hasil sebanyak tiga, skor pada 54 memperoleh jumlah sebesar sembilan, lalu skor pada 55 memiliki jumlah sebanyak tujuh, skor pada 56 memiliki jumlah sebesar 7. Selanjutnya, skor pada 57 memiliki jumlah sebanyak tujuh, dan skor pada 58 mendapatkan kuantitas sebesar tujuh.

Di samping itu, Terdapat skor dengan besaran 59 dengan jumlah sebanyak enam. Kemudian skor yang bernilai 60 memiliki jumlah sebanyak empat. Skor dengan nilai 61 berjumlah tujuh, sedangkan skor yang memiliki nilai 62 memiliki jumlah sebesar sebelas. Skor dengan besaran 63 memiliki jumlah lima. Kemudian skor dengan nilai 64 memperoleh hasil enam, skor yang besarnya 65 memiliki nilai dua, lalu skor pada besaran 66 memiliki jumlah sebanyak delapan, dan skor pada 67 memiliki jumlah dua. Selanjutnya skor pada besaran 68 memiliki jumlah kuantitas sebesar 10, skor pada 69 memiliki jumlah tiga, berikutnya skor yang besarnya 70 memperoleh nilai empat, skor 71 memiliki nilai tiga, skor 72 mendapatkan nilai enam, dan skor pada 73 memperoleh nilai sebanyak delapan. Sedangkan itu, skor yang besarnya 74 mendapatkan nilai dua, skor 75 mendapatkan nilai tiga, skor 76 memiliki nilai satu, lalu skor pada besaran 77 memiliki nilai satu, skor 78 mendapatkan nilai dua, dan terakhir skor yang besarnya 85 memperoleh nilai satu. Dengan demikian, dapat disimpulkan

bahwa skor dengan nilai 62 menjadi skor dengan paling banyak dimiliki dari total 160 responden.

Tabel 4. Independent Samples T-test

	t	df	P
Stres Akademik	-1.686	158	0.094

Sumber. Hasil Analisis

Note. Student's t-test

Nilai t hitung adalah sebesar -1.686 dengan taraf signifikansi sebesar 0.094, maka dinyatakan t hitung > t tabel, artinya manajemen stress yang dilakukan mahasiswa dapat mempengaruhi motivasi belajar pada mahasiswa aktif saat ini, dan setelah di uji t atau t test mendapatkan hasil P=0,094 karena menurut rumus jika $P > 0,05$ = tidak beda, $P < 0,05$ = beda.

Tabel 5. Descriptives – Stres Akademik

Alasan tidur larut malam	Mean	SD	N
Banyak tugas	61.609	8.815	69
Bermain game	57.455	7.313	11
Keperluan Keluarga	54.000	0.000	2
Susah tidur	61.446	10.159	56
Lainnya	58.864	10.860	22

Sumber. Hasil Analisis

Pada tabel deskriptif diatas menunjukkan bahwa stress akademik dipengaruhi oleh alasan tidur larut malam seperti banyak tugas dengan nilai mean menunjukkan hasil 61.609 dengan standar deviasi sebesar 8.815, bermain game dengan nilai mean menunjukkan hasil 57.455 dengan standar deviasi sebesar 7.313, keperluan keluarga dengan nilai mean menunjukkan hasil 54.000 namun

standar deviasi 0, dan lainnya dengan nilai mean menunjukkan hasil 58.864 dengan standar deviasi 10.860 dan susah tidur menunjukkan nilai mean dengan hasil 61.446 dengan standar deviasi sebesar 10.159

Tabel 6. ANOVA – Stres Akademik

Case	Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
Alasan tidur larut malam	366.601	4	91.650	1.017	0.401
Residuals	13971.592	155	90.139		

Sumber. Hasil Analisis

Pada tabel Anova di atas, dapat diketahui bahwa stres akademik dipengaruhi oleh dua kasus yaitu alasan tidur larut malam dengan mean senilai 91.650 taraf signifikansi sebesar 0.401 dengan mean senilai 90.139. dan karena pada rumus jika $P < 0,05$ = beda, $P > 0,05$ = tidak beda dan setelah di uji ANOVA kita mendapatkan hasil 0,401 yang lebih besar dari 0,05 yaitu bisa disimpulkan bahwa stres akademik tidak memiliki perbedaan berdasarkan alasan tidur malam.

Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi atau keadaan dimana terdapat ketidak sesuaian antar tuntutan yang diberikan oleh lingkungan dengan daya kemampuan yang dimiliki, dan karenanya mereka semakin merasakan beratnya tuntutan dan harapan yang diberikan oleh lingkungannya (Gatari, 2020). Perilaku tidur larut malam ini merupakan suatu kondisi dimana individu tidur melebihi jam normal tidur dan kualitas tidur yang kurang baik ini dapat mengganggu siklus tidur-bangun pada tubuh dan juga karena hal tersebut bisa mengganggu sistematis bagaimana cara otak bekerja dan menyebabkan bermacam gangguan kesehatan dan juga bisa masuk kedalam kategori stress akademik (Hutagalung et al., 2021). Kemudian juga kurangnya kebutuhan tidur ini bisa menyebabkan kemampuan untuk berkonsentrasi menurun, dan juga akan berpengaruh terhadap bagaimana individu tersebut mengambil suatu keputusan,

serta bisa mengganggu aktifitas harian mereka (Fadlilah et al., 2020). Penelitian ini stres akademik mahasiswa yang gemar tidur larut malam diperoleh rata-rata seluruh responden termasuk dalam kategori stress akademik sedang hal ini dibuktikan dengan hasil dari 160 responden. Sebanyak 88 responden termasuk ke dalam kategori sedang yang dimana memiliki persentase 55%, kemudian diikuti oleh 10 responden dalam kategori rendah dengan nilai persentase 6% dan 62 responden dalam kategori tinggi dengan nilai persentase 39%. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis et al. (2021) bahwa dalam penelitiannya mereka juga mendapatkan hasil rata rata stress akademik seluruh responden termasuk ke dalam kategori sedang, dan juga dalam penelitian yang dilakukan oleh Puspitha et al. (2018) menyatakan sebanyak 69.2% responden dalam kategori sedang yang mengalami stress akademik.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat di sampaikan bahwa, stress akademik laki laki dan stress akademik perempuan ternyata tidak memiliki perbedaan artinya stress akademik yang di alami laki laki dan juga stres akademik yang di alami oleh perempuan tidak memiliki perbedaan karena setelah di uji t atau t test mendapatkan hasil $P=0,094$ karena menurut rumus jika $P > 0,05 =$ tidak beda , $P < 0,05=$ beda karena dari hasil uji t ini $0,094$ yang lebih besar dari pada $0,05$ maka dari sini dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan stress akademik dari jenis kelamin. Hal ini dengan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis et al. (2021) yang menyatakan bahwa stress akademik pada mahasiswa tidak berbeda dengan stress akademik yang di alami oleh mahasiswi, dan juga hasil ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Afriani et al. (2019) Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna mengenai tingkat stres antara mahasiswi dengan mahasiswa, dan juga hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafifah et al. (2017) Uji T-test menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,093$ pada responden laki-laki dan $0,092$ pada responden perempuan. H_0 diterima yang artinya tidak terdapat perbedaan stres akademik antara mahasiswa

keperawatan laki-laki dan perempuan yang ada di Fikes Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. Hal ini di akibatkan oleh kesamaan stressor ataupun tekanan akademik yang diberikan dan yang di terima antara mahasiswa laki laki dan perempuan selama berkuliah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan nya penelitian ini didapatkan hasil bahwa stress akademik yang di alami oleh mahasiswa berada dalam kategori sedang. Yang berarti sebagian besar dari responden dalam penelitian ini mengalami stress akademik dikarenakan gemar tidur larut malam dan lain hal berada dalam kategori sedang. Lalu dalam penelitian ini menyatakan bahwa perbedaan stress akademik yang dialami pada laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan, yang artinya stress yang ditimbulkan oleh berbagai hal yang menyebabkan individu tidur larut malam dan sehingga individu mengalami penurunan dalam bidang akademik. Kemudian saran untuk penelitian berikutnya, peneliti sebaliknya menentukan terlebih dahulu level dari gemar tidur larut malam. Sehingga dapat mengetahui seberapa sering agar individu bisa dikatakan gemar tidur larut malam.

DAFTAR PUSTAKA

Afriani, A. E., Margawati, A., & Fithra Dieny, F. (2019). Tingkat Stres, Durasi dan Kualitas Tidur, Serta Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas Dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran. In *Sport and Nutrition Journal* (Vol. 1, Issue 2).

Ageng Suseno, Sulianti, A., Azti Verina, & Muhammad Naufal Fadlurrahman Riyadhi. (2020). Prokrastinasi dan Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Penelitian*

Psikologi, 11(2), 66–75. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i2.454>

Alawiyah, S. (2020). Manajemen stress dan motivasi belajar siswa pada era disrupsi. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24042/alidarah.v10i2.7420>

alokasi waktu hasil olahan tim peneliti Kanopi FEB UI.pdf. (2018). Binus University.

Aryani, F. (2016). *Stres belajar*. Edukasi Mitra Grafika.

Christyanti, D., Mustami'ah, D., Sulistiani, W., & Surabaya, universitas hang tuah. (2010). Hubungan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecendrungan stres mahasiswa. *Stress*, 12(03), 3–15. <https://doi.org/10.1057/9780230274099>

Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43–50. <https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339>

Fadlilah, M., Aristoteles, A., & Pebyana, B. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semerter Iv Stikes Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 86. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i1.573>

Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>

- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. H. (2017). Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2(3), 220–229.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hasibuan, M. T. D. (2019). Hubungan Stres Belajar Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pendidikan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Murni Teguh. *Indonesian Trust Health Journal*, 2(1), 128–131. <https://doi.org/10.37104/ithj.v2i1.24>
- Hasibuan, M. T. D., & Mendrofa, H. K. (2019). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Stres Belajar dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Medan. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 2(1), 42–46. <https://doi.org/10.35451/jkf.v2i1.240>
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2021). Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal) Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Factors Affecting Sleep Quality In Nursing Students Level One Nursing Study Program Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*, 2, 77–89.
- Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas Problem Focused Coping Dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal*

Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling, 4(1), 63.
<https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.5896>

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>

Metpen grafik.pdf. (2018). Binus University.

Puspitha, F. C., Sari, M. I., Oktaria, D., Kedokteran, F., Lampung, U., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2018). Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Journal Majority*, 7, 24–33.

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>