

The Relationship Between Stress Levels and Academic Performance of Undergraduate Nursing Students in the 2024/2025 Academic Year at Universitas Advent Indonesia

Inesti Febrianti Gea^{1*} & Debilly Yuan Boyoh²

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia, Bandung;

²Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia, Bandung, Indonesia;

Article History

Received : October 01th, 2025

Revised : November 10th, 2025

Accepted : November 14th, 2025

*Corresponding Author: **Inesti Febrianti Gea**, Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia, Bandung; Email: inestvvalen@gmail.com

Abstract: Academic stress is one of the psychological factors often experienced by students during higher education. Task pressure, academic demands, and adaptation to the learning environment can affect students' emotional well-being and academic performance. This condition needs to be studied because uncontrolled stress can reduce motivation and concentration in learning. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and the academic performance of undergraduate nursing students in the 2024/2025 academic year at Advent University Indonesia. This study used a quantitative method with a correlational analytical design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 77 students selected using purposive sampling. The research instrument used the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire to measure stress levels, while academic performance data was obtained from the Grade Point Average (GPA). The results of the Pearson correlation test showed a significance value of 0.479 and a correlation coefficient of -0.082, which means that there is no significant relationship between stress levels and academic performance. Thus, it can be concluded that stress is not the only factor that affects student learning achievement, as other factors such as motivation, social support, and the academic environment also play a role. The conclusion is that there is no relationship between stress levels and student academic achievement.

Keywords: Academic performance, students, stress levels.

Pendahuluan

Perguruan tinggi sering kali menjadi periode yang menantang bagi banyak mahasiswa, karena mahasiswa/i harus beradaptasi dengan sistem pendidikan dan lingkungan yang baru. Meskipun sejumlah mahasiswa berhasil melalui proses adaptasi dan menyesuaikan diri dengan suasana perkuliahan, masih ada banyak yang mengalami stress. Stress adalah suatu bentuk tekanan yang muncul akibat kurangnya kemampuan untuk menyesuaikan antara kemampuan individu dan tuntutan dari lingkungan atau diri sendiri yang melebihi kapasitas yang dimiliki (Djoar et al., 2024). Hal ini juga berlaku bagi mahasiswa di lingkungan kampus saat menjalani proses perkuliahan.

Mahasiswa kerap menghadapi stress akibat berbagai tuntutan dan menghadapi tantangan besar dalam transisi menuju dunia perkuliahan, yang seringkali menimbulkan stres dan berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Beban, konflik kepentingan akademik, dan masalah pribadi menjadi sumber utama stres, sementara penguasaan lingkungan menjadi aspek paling positif dalam kesejahteraan psikologis. Ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin rendah kesejahteraan psikologisnya, meskipun hubungan ini bersifat lemah. Temuan ini pentingnya dukungan institusi dalam membantu mahasiswa baru jurusan keperawatan mengelola stres sejak awal masa studi (Farodisa & Linggardini, 2020).

Tekanan dari tuntutan intelektual dan harapan orang tua juga dapat menambah beban yang dirasakan mahasiswa, sehingga pelajar merasa tertekan. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, dapat berakibat pada depresi, penurunan produktivitas, bahkan berpotensi mengarah pada konsekuensi yang lebih serius, termasuk kematian (Gaite et al., 2021). Faktor utama yang memicu stres berat pada mahasiswa tahun pertama umumnya berasal dari aspek akademik, seperti beban belajar yang berlebihan dan waktu yang terbatas untuk mereview materi pembelajaran sebelumnya (Aji, 2020). Mahasiswa baru keperawatan sering mengalami stres saat pertama kali akan menjalani praktik klinik keperawatan dasar. Praktik ini menuntut kesiapan mental karena mereka harus menerapkan teori dalam situasi nyata, menghadapi pasien, serta memenuhi tuntutan tugas dan evaluasi. Stres juga muncul akibat kurangnya keterampilan profesional dan ketidaksiapan dalam menghadapi situasi lapangan (Refnandes et al., 2024).

Stres yang berkepanjangan dan terus menerus, berpotensi menyebabkan stres jika tidak dikelola dengan baik, yang dapat berdampak negatif pada prestasi akademik, kemampuan profesionalisme, dan kesehatan secara keseluruhan. Stres juga cenderung memicu berbagai respons emosional negatif, seperti rasa takut, ketidakberdayaan, kekuasaan, kemarahan dan rasa bersalah dan seringkali terkait erat dengan gangguan kesehatan mental dan fisik (Lestari, 2022).

Penelitian terdahulu oleh (Sosiady, 2020) menyatakan masalah yang umum dihadapi mahasiswa meliputi tantangan akademik dan masalah non-akademik. Hasil penelitian (Yuda et al., 2023) bahwa Indonesia memiliki persentase yang cukup besar, dimana mahasiswa yang terpengaruh oleh stres akademis berkisar antara 36,7% hingga 71,6%. Hasil penelitian lainnya, yaitu (Moghimi et al., 2023) menyatakan ada 448 mahasiswa dari berbagai institusi pasca-sekolah menengah di Ontario, Kanada, berpartisipasi dalam survei ini. Dari jumlah tersebut, 38,6% responden mengaku telah didiagnosis dengan masalah kesehatan mental.

Diagnosis yang paling umum adalah depresi dan gangguan kecemasan umum. Mayoritas responden, yaitu 60,5%, berpendapat bahwa kesehatan mental mahasiswa pasca-

sekolah menengah tidak dalam kondisi baik, dan 62,4% merasa memiliki strategi pencegahan yang kurang memadai. Hambatan utama yang dihadapi dalam mengakses perawatan meliputi masalah keuangan sebesar 50,5%, keterbatasan waktu 34,9%, stigma 31,4%, hambatan budaya 25,5%, serta pengalaman negatif sebelumnya dengan layanan kesehatan mental sebesar 20,3%. Berdasarkan penelitian tersebut, didapati kesimpulan bahwa stres akademis mengacu pada kondisi di mana mahasiswa merasakan tekanan akibat studi yang sulit, dan dapat berdampak negatif pada performa akademik pelajar.

Adanya penelitian-penelitian terdahulu yang terlampir di atas, dapat diketahui bahwa persentase stress pada mahasiswa cukup tinggi. Akan tetapi penulis juga mendapati adanya research gap dimana penelitian yang dilakukan oleh (Djoar et al., 2024) menyebutkan jika stress akademik dapat meningkat. Maka dari itu, penulis hendak menyelidiki adanya hubungan tingkat stres dan performa akademik yang terjadi pada golongan mahasiswa keperawatan S1 angkatan 2024/2025 di Universitas Advent Indonesia.

Bahan dan Metode

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21-22 Oktober 2025 pada Mahasiswa tahun ajaran 2024/2025 Universitas Advent Indonesia. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Universitas Advent Indonesia dengan nomor 534/KEPK-FIK.UNAI/EC/X/25.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode analitik korelasional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik dan performa akademik pada mahasiswa, dengan total populasi sebanyak 95 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling* menggunakan rumus slovin dengan sampel 77 responden. Kriteria responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa S1 Keperawatan tahun ajaran 2024/2025 di Universitas Advent Indonesia, terdaftar sebagai mahasiswa S1 keperawatan aktif.

Instrumen penelitian

Instrumen pada penelitian menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dengan total pertanyaan 10 item merupakan alat ukur yang disusun oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein pada tahun 1983 dan digunakan kembali oleh penelitian (Larasati, 2024). Kategori kuesioner ini dimana 0-13 rendah, 14-26 Sedang dan 27-40 Tinggi. Untuk variabel performa akademik diambil dari nilai IPK mahasiswa MID Semester.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden

Data pada tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak yaitu perempuan sebanyak 52 responden (67,5%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 25 responden (32,5%) dan nilai Std.Dev yaitu 0,471.

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Frekuensi	Persentase	Std.Dev
Laki-Laki	25	32.5%	0.471
Perempuan	52	67.5%	
Total	77	100.0%	

Tingkat stres mahasiswa

Data pada tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat stres mahasiswa yang paling tinggi pada kategori sedang sebanyak 60 responden (77,9%), diikuti kategori tinggi sebanyak 13 responden (16,9%) dan kategori rendah sebanyak 4 responden (5,2%). Nilai std.Dev yaitu 0,458.

Tabel 2. Tingkat Stres Mahasiswa

	Frekuensi	Persentase	Std.Dev
Rendah	4	5.2%	.458
Sedang	60	77.9%	
Tinggi	13	16.9%	
Total	77	100.0%	

Performa akademik

Data pada tabel 3 menunjukkan kategori performa akademik yang paling mendominasi yaitu kategori istimewa sebanyak 35 responden (45,5%), diikuti kategori baik sekali sebanyak 17 responden (22,1%), kategori istimewa sekali 14 responden (18,2%), kategori baik sebanyak 9 responden (11,7%) dan kategori paling rendah

yaitu cukup baik sebanyak 2 responden (2,6%). Nilai std.Dev yaitu 0,997.

Tabel 3. Performa Akademik

	Frekuensi	Persentase	Std.Dev
Cukup	2	2.6%	.997
Baik	9	11.7%	
Baik	17	22.1%	
Sekali			
Istimewa	35	45.5%	
Istimewa	14	18.2%	
Sekali			
Total	77	100.0%	

Hasil uji korelasi antara tingkat stres dengan performa akademik mahasiswa

Hasil analisis uji korelasi antara tingkat stres dengan performa akademik mahasiswa menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,479 dan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar -0,082. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 mengindikasikan tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dan performa akademik. Sementara itu, nilai koefisien korelasi negatif (-0,082) menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, artinya semakin tinggi tingkat stres, maka performa akademik cenderung menurun, meskipun hubungan tersebut sangat lemah karena nilai korelasinya mendekati nol. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengisyaratkan bahwa tingkat stres mahasiswa tidak memiliki pengaruh yang berarti terhadap capaian akademik mereka.

Tabel 4. Uji Korelasi

		Performa Akademik	Tingkat Stres
Performa Akademik	Pearson	1	-.082
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.479
Tingkat Stres	N	77	77
	Pearson	-.082	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.479	
	N	77	77

Pembahasan

Tingkat Stres Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres pada mahasiswa dalam kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa beban psikologis yang cukup bermakna namun belum mencapai ambang stres berat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nguyen-Thi et al., (2024) mengenai tingkat stres pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Studi ini menyoroti bahwa tekanan akademik dan beban kerja praktis merupakan faktor utama yang terkait dengan tingkat stres sedang. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian, yang menunjukkan bahwa stres sedang umum terjadi di kalangan mahasiswa, mengindikasikan pola tekanan akademik yang serupa di berbagai lingkungan pendidikan kesehatan.

Stres sedang pada mahasiswa biasanya mencerminkan tekanan akademik, tenggat waktu tugas, dan penyesuaian sosial yang belum optimal, sehingga mempengaruhi kesejahteraan emosional dan proses belajar sehari-hari. Stres sedang sering mengurangi konsentrasi, mengganggu pola tidur, dan menurunkan efektivitas belajar tanpa secara langsung menyebabkan gangguan klinis serius. Oleh karena itu, langkah-langkah pencegahan seperti pelatihan manajemen stres, strategi koping adaptif, dan penyesuaian beban kerja akademik, dapat membantu mengurangi intensitas stres dan memulihkan fungsi akademik mahasiswa (Gisela et al., 2025). Temuan ini menekankan pentingnya mengintegrasikan program pencegahan stres ke dalam lingkungan kampus untuk menjaga kualitas pembelajaran dan kesehatan mental mahasiswa secara berkelanjutan (Rahmadi et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Olson et al., (2025) dimana hasil penelitian menemukan tingkat stres mahasiswa dalam kategori sedang. Hal ini dikarenakan karena kombinasi beban tugas, evaluasi terus-menerus, dan faktor sosial-emosional, serta menekankan peran penting resistensi psikologis (*resilience*) dan strategi koping dalam memodulasi dampaknya terhadap kinerja akademik. Hasil ini mendukung interpretasi bahwa stres moderat cukup umum dan memerlukan pendekatan promotif dan preventif di level institusi.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Mentari et al., (2024) dengan hasil penelitian tingkat stres mahasiswa dalam kategori sedang. Penelitian ini menunjukkan bahwa masa pengerjaan tugas akhir memunculkan stres berulang yang berhubungan dengan tenggat waktu, kebutuhan dukungan akademik, serta ketidakpastian evaluasi, sehingga menghasilkan pola stres moderat yang persisten pada sekelompok mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan konteks temuan Anda yang menggambarkan stres moderat sebagai respons adaptif terhadap beban akademik intensif pada periode-periode kritis studi.

Performa Akademik Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan prestasi akademik dalam kategori istimewa. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa mampu mencapai hasil belajar yang sangat tinggi melalui pemahaman mendalam terhadap materi, disiplin belajar yang kuat, dan pendekatan belajar yang efisien. Kategori istimewa ini juga mencerminkan motivasi intrinsik yang tinggi dan keterampilan manajemen diri yang baik dalam mengelola waktu dan menghadapi tekanan akademik. Siswa dengan prestasi akademik tinggi biasanya memiliki kepercayaan diri yang lebih besar, mampu menetapkan target belajar yang spesifik, dan menunjukkan partisipasi aktif dalam proses belajar (Kurniawan et al., 2024). Kondisi ini sejalan dengan pandangan bahwa kesuksesan akademik tidak hanya bergantung pada kemampuan intelektual, tetapi juga pada aspek psikologis dan lingkungan belajar yang mendukung, seperti bantuan sosial, metode pengajaran interaktif, dan atmosfer akademik yang positif di kampus (Pasaribu et al., 2024).

Penelitian oleh Putri & Marsofiyati, (2024) menemukan bahwa mahasiswa dengan prestasi akademik tinggi menunjukkan tingkat kepercayaan diri akademik dan motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang memiliki prestasi moderat. Mahasiswa dalam kategori luar biasa cenderung memiliki kemampuan untuk menetapkan prioritas akademik dan lebih adaptif terhadap tuntutan akademik yang kompleks. Hasil ini mendukung temuan studi ini bahwa prestasi belajar yang superior erat kaitannya dengan faktor motivasi

dan pengendalian diri dalam proses belajar (Gibran, 2024).

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Latipun (2025) yang menunjukkan bahwa siswa dengan prestasi luar biasa memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik dan menerapkan strategi pembelajaran reflektif, seperti merencanakan ulang materi dan mengevaluasi hasil belajar secara mandiri. Studi ini menjelaskan bahwa kemampuan reflektif ini merupakan pembeda utama antara siswa berprestasi tinggi dan mereka yang berada dalam kategori sedang atau rendah.

Selain itu, studi oleh Cai et al. (2024) di *Frontiers in Psychology* memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa mahasiswa dengan prestasi akademik tinggi memiliki pembelajaran yang lebih teratur, di mana mereka mampu menyesuaikan strategi belajar sesuai dengan persyaratan tugas dan mempertahankan konsentrasi dalam jangka waktu yang lama (Restu, 2020). Studi ini juga menegaskan bahwa kesuksesan akademik dipengaruhi oleh interaksi antara kemampuan kognitif dan keterampilan metakognitif (Junaidi & Fitriani, 2025).

Hubungan Tingkat Stres Dengan Performa Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang kuat antara tingkat stres dan prestasi akademik siswa. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas stres yang dialami siswa tidak secara langsung mempengaruhi hasil akademik mereka. Salah satu alasan kemungkinan adalah kemampuan siswa untuk mengelola stres secara efektif melalui pendekatan koping adaptif seperti manajemen waktu, dukungan sosial, dan aktivitas relaksasi. Menurut Haholongan et al., (2024) dalam mahasiswa yang memiliki keterampilan koping yang baik mampu menjaga keseimbangan emosional sehingga tekanan psikologis tidak memiliki dampak signifikan terhadap prestasi belajar mereka. Dengan kata lain, meskipun siswa menghadapi stres akademik, hal itu tidak selalu mengurangi prestasi akademik mereka jika mereka memiliki strategi regulasi diri dan adaptasi yang tepat.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Siagian et al., (2025) yang menunjukkan bahwa stres akademik tidak memiliki hubungan signifikan dengan prestasi akademik siswa. Mereka menjelaskan bahwa siswa sering kali

telah menyesuaikan diri dengan tekanan akademik dan menganggap stres sebagai pemicu motivasi untuk tetap produktif. Mahasiswa merasa sangat stres, hal itu belum tentu langsung tercermin dalam IPK yang dihitung dalam satu semester.

Meskipun siswa mengalami stres akademik, faktor lain seperti dukungan sosial, motivasi dari dalam diri, dan lingkungan belajar yang mendukung memiliki pengaruh lebih besar terhadap prestasi akademik. Dengan kata lain, keberhasilan belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi emosional sesaat, tetapi juga oleh gabungan faktor pribadi dan lingkungan. Oleh karena itu, stres tidak dapat dijadikan satu-satunya ukuran keberhasilan akademik (Putri et al., 2021).

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan performa akademik mahasiswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor psikologis, akademik, maupun lingkungan yang berperan sebagai variabel perantara (mediator) yang menetralkan pengaruh stres terhadap hasil belajar. Pertama, mahasiswa umumnya telah memiliki kemampuan *coping* atau strategi adaptif yang cukup baik dalam menghadapi tekanan akademik, seperti manajemen waktu, dukungan sosial, serta kemampuan regulasi diri. Ketika stres muncul, mahasiswa yang memiliki keterampilan koping efektif dapat mengelola tekanan tersebut sehingga tidak berpengaruh langsung terhadap performa akademik mereka (Andriany & Cahyadi, 2024).

Kedua, stres tidak selalu berdampak negatif terhadap performa belajar. Dalam psikologi pendidikan, dikenal istilah *eustress*, yaitu stres positif yang dapat meningkatkan fokus, motivasi, dan kewaspadaan. Artinya, sebagian mahasiswa mungkin mengalami stres dalam kadar sedang, tetapi hal tersebut justru menjadi pendorong untuk berprestasi lebih baik. Kondisi inilah yang menyebabkan hubungan antara stres dan performa akademik tidak bersifat linear; stres ringan hingga sedang bisa memotivasi, sedangkan stres berat baru menurunkan kinerja (Cleary-Gaffney et al., 2022).

Ketiga, perbedaan individu dalam hal motivasi belajar, dukungan sosial, dan efikasi diri akademik juga dapat memengaruhi hasil belajar tanpa dipengaruhi secara langsung oleh tingkat

stres. Mahasiswa yang memiliki tujuan akademik kuat dan rasa percaya diri tinggi cenderung tetap mempertahankan kinerja akademik yang baik meskipun mengalami tekanan emosional (Ghania & Prihatsanti, 2025). Motivasi intrinsik dan lingkungan belajar yang mendukung memiliki kontribusi lebih besar terhadap performa akademik daripada stres itu sendiri (Yanti et al., 2025).

Penulisan rujukan dalam badan artikel menggunakan pola berkurung (). Jika hanya ada satu penulis: contoh (Retnowati, 2018); jika ada dua penulis: contoh (Nurgiyantoro & Efendi, 2017). Jika dua sampai lima penulis, untuk penyebutan yang pertama ditulis semua: contoh (Retnowati, Fathoni & Chen, 2018) dan penyebutan berikutnya ditulis (Retnowati *et al.*, 2018). Penulis lebih dari tiga orang hanya ditulis pengarang pertama diikuti *et al.*, contoh (Janssen *et al.*, 2010); Penulisan rujukan juga dapat ditulis dengan nama di luar tanda kurung, misalnya Nurgiyantoro (2017) sesuai dengan stile penulisan. Jika pernyataan yang dirujuk merupakan kutipan langsung atau fakta tertentu, halaman harus disertakan: contoh (Nurgiyantoro & Efendi, 2017:143) atau jika mengambil substansi dari beberapa halaman: contoh (Nurgiyantoro & Efendi, 2017:144-146).

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan performa akademik mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa stres akademik tidak secara langsung memengaruhi prestasi belajar, karena faktor lain seperti motivasi, dukungan sosial, kemampuan manajemen waktu, dan lingkungan belajar memiliki peran yang lebih dominan dalam menentukan keberhasilan akademik mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Advent Indonesia atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dan membantu kelancaran pelaksanaan penelitian hingga terselesaikannya artikel ini.

Referensi

- AIPNI, Haryanti, F., Nursanti, I., Nuraini, T., & Hidayati, W. (2021). Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia Tahun 2021. In *Aipni*.
- Aji, A. G. H. S. (2020). *Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Andriany, A., & Cahyadi, M. (2024). *The Relationship between Self-Regulated Learning and Academic Stress in Student who are Working on Their Thesis while Working*. 1–11. <https://doi.org/10.4108/cai.18-7-2023.2343392>
- Cleary-Gaffney, M., Espey, B., & Coogan, A. N. (2022). Association of perceptions of artificial light-at-night, light-emitting device usage and environmental noise appraisal with psychological distress, sleep quality and chronotype: A cross sectional study. *Heliyon*, 8(11). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11284>
- Djoar, R. K., Putu, A., Anggarani, M., Airlangga, U., & Fisioterapi, P. S. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik. *Jambura Health And Support Journal*, 6(1), 52–59.
- Farodisa, A., & Linggardini, K. (2020). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto Selama Menjalani Praktek Klinik Keperawatan Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 96(September), 91–95.
- Gaite, G., Ingkiriwang, E., & Tania, E. (2021). Gambaran Tingkat Stress , Kecemasan dan Depresi Mahasiswa saat Adaptasi Tahun Kedua Pandemi COVID-19 The Levels of Stress , Anxiety , And Depression of Students during The Second Year Adaptation of COVID-19 Pandemic. *JURNAL KEDOKTERAN MEDITEK*, 28(3), 289–294.
- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Indonesia : Studi Literatur. *Jurnal Empati*, 14(3), 265–273.

- Gibran, A. K. (2024). *Pengaruh Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*.
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1).
- Haholongan, R., Herjamy, F., Ghiyats, F., Putra, P., & Gigir, M. (2024). Penyuluhan Mengelola Stres Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Belajar Mahasiswa Di Kampus Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia. *Jurnal Budimas*, 6(3), 2715–8926.
- Junaidi, I., & Fitriani, W. (2025). Pemecahan Masalah Dan Metakognisi Dalam Proses Transfer Pengetahuan. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1587–1592.
- Kurniawan, A., Gunardi, A., Asmawati, L., & Hidayat, S. (2024). Students' Motivation and Self-Management Online Learning in Vocational Hight School 11 Grade. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(1), 203–219.
- Larasati, L. (2024). *Hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam mengerjakan tugas akhir di universitas advent indonesia seminar proposal*. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia Bandung.
- Lestari, P. I. (2022). *Hubungan Stres Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Pertama Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Mentari, D. G., Sabirin, I. P. R., Safira, R., & Sulaksana, S. D. (2024). Correlation of cheek biting with stress and salivary cortisol in final-year dentistry students: a cross-sectional study. *Padjadjaran Journal of Dentistry*, 36(3), 363–371. <https://doi.org/10.24198/pjd.vol36no3.58218>
- Nguyen-Thi, T. T., Le, H. M., Chau, T. L., Le, H. T., Pham, T. T., Tran, N. T., Ngo, Q. P. M., Pham, N. H., & Nguyen, D. T. (2024). Prevalence of stress and related factors among healthcare students: a cross – sectional study in Can Tho City, Vietnam. *Annali Di Igiene Medicina Preventiva e Di Comunita*, 36(3), 292–301. <https://doi.org/10.7416/ai.2023.2591>
- Olson, N., Oberhoffer-Fritz, R., Reiner, B., & Schulz, T. (2025). Stress, student burnout and study engagement – a cross-sectional comparison of university students of different academic subjects. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02602-6>
- Pasaribu, A., Simanjuntak, H., & Situmeang, E. (2024). Lingkungan Belajar Dan Faktor-Faktor Non Intelektual. *Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 3(4), 5693–5701.
- Putri, N. S., & Marsofiyati. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar, Fasilitas Belajar dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Student Research Journal*, 2(5), 91–104.
- Putri, R. N., Hidayah, N., & Mujidin. (2021). Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual : Kontribusi terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Psyche 165 Journal*, 339–345. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>
- Rahmadi, M. A., Nasution, H., Mawar, L., & Sari, M. (2024). Analisis Keterkaitan Kesehatan Mental Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 37–50. <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Counseling>
- Restu, D. D. W. (2020). Pola Belajar Mahasiswa Pekerja Part-time: Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan PAI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Tarbawi Stal Ai Fithrah*, 119–135.
- Siagian, I. O., Linda Sok, & Melia, S. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 114–119.
- Simanjuntak, E. Y., & Pangaribuan, A. R. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa keperawatan masa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), 84–88.
- Sosiady, M. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam

-
- Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen. *Jurnal El-Riyasah*, 11(1), 14–28.
- Yanti, Nauli, J. K., & Bui, T. C. (2025). *Motivasi Dan Emosional Berperan Penting Dalam Pembelajaran Pendidikan Bagi Peserta Didik*.
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 38–42.