

Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir

Dony Darma Sagita, Wiwi Rhamadona*

Universitas Muhammadiyah Prof. DR . HAMKA, Indonesia.

*Korespondensi: wiwirhamadona18@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine and describe the differences stress between early and final year students in academics, This study used a quantitative approach with a comparative descriptive method, and the study population was students of Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka. The sampling technique used was proportional stratified random sampling. The sample obtained was 192 students, consisting of 98 early year students and 94 final year students. The academic stress instrument adopted from Sagita et., all (2017) consist of 34 items using a likert scale. The data findings were analysed using the independent sample t-test calculation. The result show that: (1) the academic stress of early year students is in the low category, (2) the academic stress between early year students and final years students. This research can be used as a reference for future researchers in exploring aspects of academic stress.

Keywords: Academic Stress; Early Year Students; Final Year Students.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan perbedaan stres akademik antara mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif komparatif, populasi penelitian adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportional stratified random sampling*. Sampel yang didapatkan sebanyak 192 orang mahasiswa, terdiri dari 98 mahasiswa tahun awal dan 94 mahasiswa tahun akhir. Instrumen stres akademik yang diadopsi dari Sagita et., all (2017) terdiri dari 34 item dengan menggunakan skala likert. Temuan data dianalisis menggunakan perhitungan uji beda *independent sample t-test*. Hasil menunjukkan bahwa (1) stres akademik mahasiswa tahun awal berada pada kategori rendah, (2) stres akademik mahasiswa tahun akhir berada pada kategori rendah, (3) tidak terdapat perbedaan yang signifikan stres akademik antara mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir. Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mendalami aspek-aspek stres akademik

Kata Kunci : Stres Akademik, Mahasiswa Tahun Awal, Mahasiswa Tahun Akhir.

How To Cite : Sagita, D. D., & Rhamadona, W. (2021). Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(1), 47-54.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2021 by author

PENDAHULUAN

Mahasiswa di Indonesia tergolong dalam remaja akhir (Amelia et al., 2014) dengan rentang usia berkisar 18 sampai 40 tahun (Hurlock, 2015). Ildil & Ardhi berpendapat bahwa pada masa remaja banyak terjadi gejolak dan konflik (Ildil & Ardi, 2013), sehingga tingkat stres mahasiswa pada masa tersebut cenderung tinggi (Suwartika et al., 2014). Busari mengatakan

bahwa stres menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan (Busari, 2014), karena pendidikan erat kaitannya dengan aktivitas-aktivitas yang dapat menimbulkan stres (Fachrosi & Supriyantini, 2017).

Stres akademik adalah tekanan yang dialami oleh *stressor* akademik (Rahmawati, 2016), bersumber dari hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar (Desmita, 2009). Stres akademik terjadi karena individu tidak dapat menyeimbangkan antara tuntutan dengan kemampuan diri yang dimilikinya (Prasetyawan & Ariati, 2018). Stres yang dirasakan mahasiswa pada perguruan tinggi adalah penyesuaian diri, penyesuaian diri umumnya dialami oleh mahasiswa tahun awal, hal ini disebabkan adanya perubahan tatanan kehidupan setelah masa peralihan dari SMA ke perguruan tinggi berbeda (Sasmita & Rustika, 2015).

Menurut Papalia, dkk dalam Hidayat & Fourianalisyawati (2014) mahasiswa tahun awal cenderung mengalami kewalahan (Hidayat & Fourianalisyawati, 2014), kendala yang dirasakan seperti: perbedaan latar belakang budaya, tempat tinggal baru bagi mahasiswa rantau (Wahyudi et al., 2017), kurikulum belajar yang berbeda dari masa SMA (Amelia et al., 2014), serta aktivitas-aktivitas padat pada perguruan tinggi yang membuat mahasiswa kurang terampil dalam manajemen waktu (Sagita et al., 2017). Selain itu, Nur dalam Maulina & Retno Sari (2018) mengatakan bahwa pada masa peralihan mahasiswa didorong untuk berprestasi (Maulina & Sari, 2018). Universitas California yang dalam penelitiannya menemukan 300.000 mahasiswa tahun awal pada 500 universitas mengalami stres dan depresi, faktor yang mempengaruhi adalah pola pikir mahasiswa yang terlalu cemas memikirkan sesuatu yang terjadi dalam kehidupan mereka (Prasetyawan & Ariati, 2018).

Mahasiswa dianggap mampu memenuhi berbagai macam materi perkuliahan yang tingkat kesulitannya naik setiap tahun (Dimala & Rohayati, 2019). Lalu, studi literatur menyatakan stres akademik meningkat pada setiap semester (Pratama, 2014). Hal ini mengacu kepada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi, sebagaimana tertera dalam peraturan pemerintah Republik Indonesia No.60 Tahun 1999 menyebutkan bahwa ujian akhir pada program sarjana melalui penyusunan skripsi (Oryza & Daryanti, 2016). Penyusunan skripsi dilakukan untuk memenuhi syarat kelulusan dan mendapat gelar sarjana (Ningrum, 2011), maka dari itu dengan adanya skripsi tuntutan belajar mahasiswa menjadi semakin besar (Cahyani & Akmal, 2017).

Beberapa kendala yang mahasiswa hadapi saat menyusun skripsi, Mujiyah dalam Cahyani & Akmal (2017) membagi menjadi dua faktor penyebab yakni : 1) faktor internal bersumber dari dalam diri mahasiswa, berupa rasa malas, motivasi menurun, takut bertemu dosen pembimbing, 2) faktor eksternal berupa sulit menentukan judul penelitian, sulit menentukan waktu bimbingan, serta terkendala dalam menemukan referensi penelitian (Cahyani & Akmal, 2017).

Keadaan stres yang melebihi kapasitas diri individu dapat mengancam kesehatan fisik dan mental (Ernawati & Rusmawati, 2015), hal ini ditandai dengan munculnya reaksi-reaksi tertentu ketika mahasiswa mengalami stres. Lebih lanjut, Goliszek dalam Adawiyah & Ni'matuzahroh (2016) membagi dalam tiga bentuk reaksi yaitu: 1) respon fisik seperti sakit perut, sakit kepala, 2) respon emosi berupa perasaan sedih, cemas, dan menangis, 3) respon perilaku berupa tindakan agresif yang dapat menyakiti diri sendiri dan orang lain (Ni'matuzahroh, 2016). Dari reaksi yang ditimbulkan, Nandamuri & CH dalam ZF, dkk (2017) mengatakan apabila reaksi diatas tidak dapat ditangani dengan baik, masalah yang berlarut dapat menyebabkan depresi, merusak fungsi sosial, membuat seseorang nekat untuk mengakhiri hidup (ZF et al., 2014).

Fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa BK FKIP UHAMKA adalah ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola stres yang diakibatkan oleh tuntutan tugas

kuliah yang berlebihan, sehingga menimbulkan keinginan untuk melakukan *self injury*. Stres yang berbuntut tersebut tidak hanya dialami oleh mahasiswa tahun awal, melainkan dialami oleh mahasiswa tahun akhir. Selain tuntutan akademik, tekanan dari orang tua dapat membuat mahasiswa mengalami stres seperti yang terjadi di Korea Selatan (CNN Indonesia, 2019). Berdasarkan beberapa kasus di atas, sejalan dengan pendapat Alvin dalam Adawiyah & Ni'matuzahroh (2016) bahwa faktor utama yang memicu terjadinya stres pada mahasiswa disebabkan oleh pola pikir terhadap situasi atau kondisi dan stimulus untuk berprestasi oleh orang tua, derajat sosial agar dipandang dan diakui oleh masyarakat setempat (Ni'matuzahroh, 2016). Kasus selanjutnya terdapat dalam berita yang tuliskan Wawan (2020) melalui berita online *detiknews* mengungkapkan terdapat salah satu mahasiswa di perguruan tinggi swasta Yogyakarta dengan inisial FH melakukan tindakan bunuh diri, lantaran depresi mengerjakan skripsi (Wawan, 2020). Aulia & Panjaitan (2019) dalam penelitiannya mendeskripsikan bahwa tingkat stres mahasiswa yang tinggi akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Aulia & Panjaitan, 2019).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan perbedaan stres akademik antara mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir di BK FKIP UHAMKA. Pentingnya menguji stres akademik mahasiswa sebagai pengendali penyesuaian pribadi dan sosial dan mahasiswa diharapkan mempunyai keterampilan dalam berkomunikasi agar tidak terasing dalam lingkup sosial, terbuka mengenai diri dan sekitar, serta sebagai upaya untuk mencegah atau menurunkan stres pada mahasiswa di perguruan tinggi.

METODE

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, dengan metode penelitian adalah deskriptif komparatif. Populasi penelitian yaitu mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling*, agar anggota populasi memiliki kesempatan untuk dipilih menjadi sampel penelitian (Sugiyono, 2013). Sampel penelitian yang didapatkan berjumlah sebanyak 192 orang mahasiswa, terdiri dari 98 mahasiswa tahun awal dan 94 mahasiswa tahun akhir. Penelitian ini mengadopsi instrumen stres akademik yang dikembangkan oleh Sagita et., all (2017) terdiri dari 34 item pernyataan yang teruji validitas dan reliabilitas dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,932, Yuwono & Yunus (2018) mengatakan bahwa apabila *Alpha Cronbach* >0.6 dapat dinyatakan reliabel (Yuwono & Yunus, 2018), maka tepat digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik mahasiswa yang diberikan dalam bentuk *google formulir*. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala likert 1-5, yaitu: selalu, sering, kadang-kadang, jarang, tidak pernah. Teknik analisis berkenaan dengan perbedaan stres akademik antara mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir dengan menggunakan perhitungan uji beda *independent sample t-test* dengan memanfaatkan program SPSS versi 22.00.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian perbedaan stres akademik antara mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir BK dianalisis menggunakan uji beda *independent sample t-test* dideskripsikan pada tabel 1 dibawah ini sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Perhitungan Uji Beda *Independent Sample T-Tes* Stres Akademik Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir

	<i>Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>		
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)
<i>Equal variances assumed</i>	3.391	0.67	1.354	190	.177
<i>Equal variances not assumed</i>			1.351	185.44	.178

Dapat dilihat pada tabel 2 *independent sample t-tes* diatas pada bagian "*Equal Variances Assumed*" dapat dilihat nilai sig.(2-tailed) sebesar $0.177 > 0.05$, dasar pengambilan keputusan tidak terdapat perbedaan yang signifikan stres akademik antara mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir. Hasil hipotesis dapat diperkuat dengan melihat nilai rata-rata stres akademik memiliki perolehan yang sama yaitu sebesar 4.377. Sejalan dengan penelitian Sunarni, dkk (2017) menggambarkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan angkatan, dengan hasil signifikansi sebesar 0.053 (Sunarni et al., 2017). Selanjutnya dideskripsikan statistik deskriptif variabel stres akademik pada mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Stres Akademik Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir

Variabel	N	Minimal	Maksimal	Mean	Standar Deviasi
Stres Akademik	192	39	161	90.24	22.43

Dapat dilihat pada tabel 2 diatas, nilai rata-rata variabel stres akademik sebesar 90.24 dan memiliki standar deviasi sebesar 22.43. Selanjutnya, peneliti melakukan kategorisasi terhadap skor total yang diperoleh dari responden dikelompokkan menjadi 5 kategori. Kategorisasi stres akademik dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Rendah	30	16
Rendah	70	36
Sedang	65	34
Tinggi	25	13
Sangat Tinggi	2	1
Total	192	100

Berdasarkan tabel 3 diatas, terdapat 192 orang mahasiswa yang menjadi sampel penelitian, hasil menunjukkan bahwa stres akademik antara mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir BK FKIP UHAMKA berada pada kategori rendah, didapatkan nilai sebesar 36%, terdiri dari 70 orang mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir. Hal ini dapat diartikan bahwa tantangan yang dihadapi mahasiswa tergolong ringan. Selain itu, mahasiswa mampu mengontrol diri, sehingga meminimalisir terjadinya peningkatan stres akademik. Rendahnya stres akademik pada perguruan tinggi tergantung pada penilaian kognitif mahasiswa (Desmita, 2009), *stressor* yang dianggap tidak berbahaya, maka

mahasiswa mampu mengendalikan situasi dan stres yang dialami pun akan lebih ringan (Legiran et al., 2015) namun begitu *stressor* akademik menimbulkan reaksi tertentu saat mahasiswa merasa tertekan. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, upaya yang dapat dilakukan dalam mereduksi stres akademik pada mahasiswa dengan cara melakukan coping yaitu menerapkan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* (Ildil & Ardi, 2013).

Reaksi yang timbul akibat tuntutan akademik adalah sama, reaksi tersebut meliputi reaksi fisik, reaksi emosi dan reaksi perilaku. Reaksi fisik berupa sakit kepala, mulut kelu berbicara, mengeluarkan keringat yang berlebihan, dan sakit kepala (Septiani & Fitria, 2016). Reaksi emosi ditandai dengan rasa cemas, sedih, takut, marah (Azmy et al., 2017), reaksi perilaku ditandai dengan tindakan agresif dan cenderung menyalahkan orang lain (Simbolon, 2015). Beberapa uraian yang dijelaskan diatas, hasil penelitian menunjukkan bahwa reaksi yang ditimbulkan ketika mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir mengalami stres akademik tergolong sangat rendah, dengan rincian reaksi fisik sebesar 20%, reaksi emosi 39%, serta reaksi perilaku sebesar 30%, dari ketiga reaksi yang ditimbulkan dapat dipahami bahwa mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir mengalami gejala ringan.

Mahasiswa diyakini mempunyai kendali yang besar terhadap diri, Hurlock (2015) berpendapat bahwa individu yang berada dalam remaja akhir memiliki kematangan emosi yang baik (Hurlock, 2015), hal demikian membuat mahasiswa mampu meredam dan mengontrol emosi nya (Guswani, Aprius & Kawuryan, 2011). Selain itu, data Seiffge & Krenke dalam Tuasikal & Retnosari (2018) menyebutkan bahwa pada mahasiswa pada remaja akhir memiliki kognitif yang matang (Tuasikal & Retnowati, 2019) dan mahasiswa mampu mengubah pikiran negatif dapat menumbuhkan kesadaran dalam merespon stres secara tepat (Gamayanti et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan stres akademik antara mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir BK FKIP UHAMKA. Faktor yang mempengaruhi adalah resistensi mahasiswa, pada tahun awal mahasiswa cenderung terbiasa dihadapkan dengan tugas-tugas akademik, maka ketika tahun akhir mahasiswa cenderung menganggap tugas akhir sebagai hal yang tidak mengkhawatirkan (Fitriana, 2013). Selanjutnya, penelitian Safitri (2020) menunjukkan hasil stres akademik mahasiswa tahun angkatan kedua sebesar 85%, sedangkan mahasiswa angkatan ketiga memperoleh nilai sebesar 81%, hasil temuan yang didapat menunjukkan adanya penyesuaian diri yang baik pada jenjang semester (Safitri & Dewi, 2018). Sejalan dengan penelitian diatas, Gunarsa dalam Widuri (2012) berpendapat bahwa pada tahun pertama mahasiswa harus beradaptasi terhadap lingkungan baru, terdapat perubahan-perubahan baik dalam akademis maupun sosial (Widuri, 2013). Sedangkan pada tahun akhir, mahasiswa sudah terampil menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik saat menyusun skripsi, kemampuan coping stres membuat mahasiswa optimis untuk menyelesaikan pendidikannya (Ningrum, 2011).

Lazarus dalam Safitri & Dewi (2018) mengatakan bahwa tuntutan akademik pada perguruan tinggi merupakan suatu tantangan bukan ancaman (Safitri & Dewi, 2018), melainkan untuk meningkatkan kualitas diri dalam belajar (Bariyyah & Latifah, 2015). Dari pendapat diatas, dapat dipahami bahwa tuntutan akademik dapat bersifat positif bagi individu (Hawari, 2018). Berdasarkan penelitian Manjunath & Kulkarni (2013) menyatakan bahwa bertambahnya usia seseorang, tingkat kesehatan mental pun akan semakin baik. Hasil penelitian yang didapat stres mahasiswa tahun pertama sebesar 59%, tahun kedua 57% dari 122 orang mahasiswa pada kelompok usia 17 sampai 18 tahun (Manjunath & Kulkarni, 2013). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa usia yang matang dapat mempengaruhi keterampilan untuk menghadapi *stressor* (Hafifah et al., 2017), pemikiran yang positif memunculkan reaksi yang positif pula (Safitri & Dewi, 2018).

KESIMPULAN

Hasil temuan menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir tergolong rendah, artinya mahasiswa memiliki coping yang positif terhadap tuntutan akademik. Namun tidak menutup kemungkinan stres akademik mahasiswa BK FKIP UHAMKA akan meningkat atau sebaliknya yaitu menurun. Stres akademik merupakan suatu keadaan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman pada diri mahasiswa, sehingga hal tersebut dapat mengganggu kehidupan efektif sehari-hari (KES). Hasil uji t dan nilai rata-rata stres akademik mahasiswa memiliki nilai yang sama sebesar 4.377. Lalu, dari hasil uji beda memperoleh signifikansi > 0.05 , artinya stres akademik mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir tidak terdapat perbedaan. Tuntutan akademik pada perguruan tinggi tidak selamanya bersifat negatif, melainkan bersifat positif, apabila mahasiswa memiliki penilaian kognitif yang positif pula terhadap tuntutan yang dihadapinya. Dosen pengajar dan dosen pembimbing akademik dapat mengkaji permasalahan yang berkaitan dengan stres akademik. Selain itu, merancang dan memaksimalkan pemberian layanan kepada mahasiswa agar dapat menurunkan tingkat stres yang dialaminya.

REFERENSI

- Amelia, S., Asni, E., & Chairilisyah, D. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 1(2), 1–9.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stress Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Coping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208.
- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2015). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang. *Foreign Affairs*, 1(1), 270.
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *JUrnal Psikoislamedia*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>
- CNN Indonesia. (2019). Tuntutan Akademik Picu Stres Hingga Bunuh Diri Pada Remaja. *CNN Indonesia*.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Dimala, C. P., & Rohayati, N. (2019). Kontribusi Academic Burnout Dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Engagement Pada Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.36805/psikologi.v4i2.833>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*,

4(4), 26–31.

- Fachrosi, E., & Supriyantini, S. (2017). Stres Akademik Antara Siswa Pribumi dan Non Pribumi di Sekolah Multikultural. *Jurnal Diversita*, 3(1), 16. <https://doi.org/10.31289/diversita.v3i1.1174>
- Fitriana, Q. A. (2013). Peran kecenderungan kepribadian Neuroticism dan problem focused coping dalam menjelaskan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Guswani, Aprius, M., & Kawuryan, F. (2011). Perilaku Agresi pada Mahasiswa Ditinjau dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 86–92.
- 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 Tunggaladewi Malang. *Nursing News*, 2, 220–229.
- Hawari, D. (2018). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi* (Jakarta). Balai Penerbit FKUI.
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2014). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama The Role of Mindfulness to Academic Stress on The First- Year University Students. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1), 1–6.
- Hurlock, E. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Ildil, T., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1, 143–150.
- Legiran, Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). *Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*. 2(2), 197–202. <https://doi.org/10.1063/1.3106611>
- Manjunath, R., & Kulkarni, P. (2013). Mental Health Status and Depression among Medical Students in Mysore, Karnataka-An Untouched Public Health Issue. *Natl J Community Med*, 4(1), 50–53.
- Maulina, B., & 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), 1–5.
- Ni'matuzahroh, W. A. dan. (2016). *Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren*.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(01).
- Oryza, W., & Daryanti, M. S. (2016). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam Penyusunan Skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2016*. <https://doi.org/10.1095/biolreprod.102.013508>
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 7(2), 236–244.

- Pratama, M. R. (2014). *Hubungan motivasi akademi dengan tingkat Stres akademi mahasiswa keperawatan semester VI Stikes'Aisyiyah Yogyakarta*. 1–16.
- Rahmawati, W. K. (2016). Keefektifan Peer Support Untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 3(1), 1–15.
- Safitri, R. I., & Dewi, D. K. (2018). *Perbedaan Perceived Academic Stress Ditinjau Dari Tahun Angkatan Pada Mahasiswa Fakultas X*. 32–42.
- Sagita, D. D., D, D., & S, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280–289. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i02.p16>
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76.
- Simbolon, I. (2015). Reaksi Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Dengan Sistem Belajar Blok Di Fakultas Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 29–37.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. ALVABETA CV.
- Sunarni, T., Husaini, A., & Pratama, Y. D. (2017). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok. *Saintek Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi Industri*, 1(1).
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 173–189.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2017). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), 107. <https://doi.org/10.26891/jik.v9i2.2015.107-113>
- Wawan, J. H. (2020). Diduga Stres Skripsi Mahasiswa Yogya Tewas Bunuh Diri dalam Kos. *Detiknews*.
- Widuri, E. L. (2013). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas*, 9(2), 147–156. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>
- Yuwono, S. D., & Yunus, A. (2018). *Teori dan Aplikasi Teknik Analisis Data dengan SPSS* (1st ed.).
- ZF, M., TU, S., F, S., & JMC, S. (2014). Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority*, 3(4), 154–162.