

Stres Akademik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Dalam Menyelesaikan Studi

Faridz Ravsamjani

Email: faridzravsamjani@unimed.ac.id

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Abstrak

Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan sistem biologis, psikologis, atau sosial individu. Stres akademik dapat menurunkan motivasi, menghambat prestasi akademik, dan menyebabkan peningkatan angka putus sekolah. Stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik, salah satunya adalah tepat waktu dalam menyelesaikan studi. Tujuan penelitian adalah untuk melihat faktor penyebab stress akademik pada mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk mengeksplorasi faktor penyebab stres akademik mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan. Dalam analisis data, 36 mahasiswa diambil sebagai sampel menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan gambaran umum stres akademis partisipan diketahui bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini memiliki skor stres akademis yang tergolong ke dalam kelompok *moderate* (68%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki stres akademis yang sedang. Dimensi stresor konflik dan reaksi stres emosi pada alat ukur stres akademis merupakan dimensi dengan mean skor tertinggi pada partisipan, sedangkan dimensi stresor perubahan dan dimensi reaksi stres perilaku merupakan dimensi dengan mean skor terendah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah mayoritas mahasiswa menyelesaikan studi melebihi batas waktu dikarenakan tidak dapat membagi waktu dengan baik antara perkuliahan dan aktivitas lain, serta banyak mahasiswa yang harus mengulang mata kuliah dikarenakan tidak bisa memenuhi kontrak perkuliahan.

Kata Kunci: Stress Akademik, Mahasiswa, Menyelesaikan Studi.

Abstract

Stress is a condition caused by a mismatch between a desired situation and an individual's biological, psychological, or social systems. Academic stress can reduce motivation, hinder academic achievement, and cause an increase in school dropout rates. Academic stress is pressure that occurs within students caused by competition and academic demands, one of which is being on time in completing studies. The aim of the research is to look at the factors that cause academic stress in students majoring in sports science. This research method uses a quantitative descriptive method to explore the factors that cause academic stress for students majoring in sports science. In data analysis, 36 students were taken as samples using total sampling techniques. The results of the research show a general picture of participants' academic stress. It is known that the majority of participants in this study had academic stress scores that were classified as moderate (68%). This shows that the majority of participants have moderate academic stress. The conflict stressor dimension and the emotional stress reaction dimension on the academic stress measuring tool are the dimensions with the highest mean scores among participants, while the change stressor dimension and the behavioral stress reaction dimension are the dimensions with the lowest mean scores. The conclusion of this research is that the majority of students complete their studies beyond the time limit because they do not can divide their time well between lectures and other activities, and many students have to repeat courses because they cannot fulfill their study contract.

Keywords: Academic Stress, Student, Completing Studies.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi di Indonesia saat ini telah menerapkan aturan ketat untuk

menjaga mutu lulusan berkaitan dengan batasan masa studi mahasiswa, aturan tersebut diterapkan berdasarkan keputusan

Menteri Pendidikan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 bagian 4 pasal 16 ayat 1 huruf d, mengenai waktu dan beban mempelajari program pendidikan paling lama tujuh tahun akademik untuk program sarjana dengan beban studi mahasiswa minimal 144 Satuan Kredit Semester (SKS). Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan studinya pada waktu yang ditentukan akan mendapat sanksi yaitu Drop Out (DO).

Sebagai mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan, wajib menyelesaikan studi dalam waktu maksimal tujuh tahun akademik (14 semester). Untuk mencapai hal tersebut, mahasiswa harus menyelesaikan tugas mata kuliah dari dosen, tugas lapangan/praktik lapangan, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester serta menulis tugas akhir. Selain permasalahan akademik, mahasiswa juga mempunyai kendala dalam hal manajemen waktu belajar dan juga kurangnya dukungan keluarga atau jauh dari keluarga. Dukungan keluarga adalah ketika seseorang mengalami suatu permasalahan maka ia akan mencari dukungan dari orang-orang disekitarnya untuk membantu dan membangkitkan semangat serta rasa percaya diri dalam menghadapi kesulitan yang dialaminya (O.T. Dwi Retnaningsih dan Khusnul Aini, 2018). Salah satu masalah yang

muncul adalah stress, yang biasanya disebabkan oleh tugas-tugas perkuliahan.

Stres merupakan kondisi yang paling sering diabaikan di masyarakat karena berkaitan dengan unsur kesehatan mental (Abdullah et al., 2020). Stres merupakan bagian kehidupan yang tidak dapat dihindari baik di sekolah, tempat kerja, keluarga, atau dimanapun (Izzati et al., 2020). Stres yang terjadi di lingkungan akademik atau sekolah dikenal dengan istilah stres akademik. Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan sistem biologis, psikologis, atau sosial individu (Garniwa, I. 2007).

Stres akademik merupakan pengalaman emosional negatif yang disertai perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang dirasakan membebani atau melebihi sumber daya yang tersedia pada setiap individu (Putra, 2018). Alvin (dalam Eryanti, 2012) stres akademik adalah tekanan yang terjadi dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan dan tuntutan akademik. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi prestasi belajar di sekolah. Stres akademik disebabkan oleh stresor akademik (Sayekti dalam Barseli, 2017).

Stresor akademik merupakan penyebab stres yang bersumber dari proses pembelajaran, seperti tekanan untuk mendapat nilai bagus, lama belajar, banyak tugas, rendahnya nilai/prestasi dan kecemasan menghadapi ujian (Rahmawati dalam Barseli, dkk, 2017).

Mahasiswa adalah sekelompok generasi muda yang sedang atau sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Aktivitas dan tugas siswa sebagai pelajar adalah belajar yaitu belajar ilmu pengetahuan, berorganisasi, bersosialisasi dan belajar menjadi pemimpin untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya. Menurut As'ari (2007:14) mahasiswa sering disebut sebagai kelompok ulama dan intelektual yang memikul beban berat di pundaknya untuk menentukan nasib bangsa di masa depan.

KAJIAN PUSTAKA

Stress Akademik

Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan sistem biologis, psikologis, atau sosial individu (Garniwa, I. 2007). Anggola & Ongori (dalam Pratama, M.R., 2015) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stress merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian

yang memicu stres (stressor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang dalam mengatasinya. Robbins (2001) menyatakan bahwa stres adalah suatu kondisi yang menekan keadaan psikologis seseorang dalam mencapai suatu peluang dimana terdapat keterbatasan atau hambatan dalam mencapai peluang tersebut. Weinberg dan Gould (2003) mendefinisikan stres sebagai “ketidakseimbangan substansial antara permintaan (fisik dan psikologis) dan kemampuan merespons, dalam kondisi di mana kegagalan untuk memenuhi permintaan tersebut mempunyai konsekuensi penting”, artinya, terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikologis). dan kemampuan memenuhinya. Kegagalan untuk memenuhi kebutuhan ini akan mempunyai dampak yang sangat penting. Hampir sama dengan pendapat diatas. Sarafino (2014) mengartikan stres sebagai tekanan internal dan eksternal serta kondisi problematis lainnya dalam kehidupan.

Stres akademik merupakan pengalaman emosional negatif yang disertai perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang dirasakan membebani atau melebihi sumber daya yang tersedia pada setiap individu (Putra, 2018). Alvin (dalam Eryanti, 2012) stres

akademik adalah tekanan yang terjadi dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan dan tuntutan akademik. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi prestasi belajar di sekolah. Stres akademik disebabkan oleh stresor akademik (Sayekti dalam Barseli, 2017). Stresor akademik merupakan penyebab stres yang bersumber dari proses pembelajaran, seperti tekanan untuk mendapat nilai bagus, lama belajar, banyak tugas, rendahnya nilai/prestasi dan kecemasan menghadapi ujian (Rahmawati dalam Barseli, dkk, 2017).

Astuti & Syaifuddin (2022), stres akademik merupakan respon yang ditunjukkan peserta didik ketika menghadapi berbagai tuntutan dan perubahan lingkungan akademik. Stres akademik dapat menurunkan motivasi, menghambat prestasi akademik, dan menyebabkan peningkatan angka putus sekolah (Pascoe et al., 2020). Karaman et al., (2019) terdapat perbedaan stres akademik yang dialami siswa perempuan dan laki-laki. Penelitian Desamparado dkk., (2019) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih cenderung menggunakan

strategi coping yang bertujuan untuk mengubah respons emosionalnya terhadap situasi yang menyebabkan stres, sedangkan laki-laki lebih menggunakan metode yang berfokus pada masalah dalam menghadapi pengalaman stres dan ego coping (Jannah et al., 2022; Rohmatillah & Kholifah, 2021; Andiarna & Kusumawati, 2020).

Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012: 5).

Menurut Siswoyo (2007: 121) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya

18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012: 27).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur statistik atau cara kuantifikasi (pengukuran) lainnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dan verifikatif (Sugiyono, 2022).

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai masing-masing variabel, apakah satu atau lebih variabel bersifat independen tanpa membuat hubungan atau perbandingan dengan variabel lain. Metode verifikasi adalah memeriksa benar

atau tidaknya penjelasan yang diberikan untuk menguji suatu metode tanpa perbaikan yang telah diterapkan di tempat lain untuk mengatasi permasalahan serupa dengan kehidupan (Azwar, 2010).

Populasi dan Sampel

Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa aktif jurusan ilmu keolahragaan yang pernah atau sedang mengambil mata kuliah skripsi. Populasi dan sampelnya adalah mahasiswa jurusan sport science, dengan masa studi melebihi waktu. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu subjek penelitian yang dijadikan sampel dalam penelitian dipilih berdasarkan karakteristik tertentu. Ciri-ciri tersebut melebihi jangka waktu penyelesaian pendidikan (lebih dari 8 semester). Penelitian ini dilakukan terhadap 36 mahasiswa jurusan sport science yang saat ini duduk di semester 10 hingga 14.

Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode skala. Jenis skala yang digunakan adalah Student-life Stress Inventory (SSI) yang disusun oleh Gadzella (Seswita, 2013). Semakin tinggi nilai SSI mahasiswa, maka semakin tinggi pula derajat stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin

rendah nilai SSI mahasiswa, maka semakin rendah pula derajat stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut.

Analisis data

Untuk menguji keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji validitas isi. Validitas isi mengacu pada metode yang digunakan peneliti dengan menggunakan penilaian para ahli di bidangnya atau disebut dengan expert judgement (Azwar, 2011). Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya (Noor, 2012).

Reliabilitas instrumen stres akademik diperkirakan dengan menggunakan metode Cronbach's Alpha, dimana semakin mendekati nilai alpha 1 suatu alat ukur atau instrumen yang digunakan maka semakin reliabel (Azwar 2011, Sumintono & Widhiarso, 2013).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur dan mengumpulkan data mengenai stres akademik dalam penelitian ini adalah Student-life Stress Inventory (SSI) yang disusun oleh Gadzella (1991) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Seswita (2013). Student-life Stress Inventory (SSI) mempunyai 54 item berdasarkan dua dimensi yaitu pemicu stres dan reaksi terhadap stres. Stresor berjumlah 23 item dan reaksi

terhadap stres berjumlah 31 item. Instrumen ini mempunyai reliabilitas dengan efisiensi Cronbach's Alpha berkisar antara 0,70 – 0,92 dan setelah diadopsi ke dalam bahasa Indonesia reliabilitasnya menjadi 0,908 (Seswita, 2013) yang berarti sangat reliabel.

Sebelum melakukan analisis data, data ordinal yang diperoleh dari hasil pengumpulan data terlebih dahulu diubah menjadi data fungsi logaritma dan data rasio untuk selanjutnya dianalisis datanya (Sumintono & Widhiarso, 2013). Untuk menjawab pertanyaan penelitian, sebelumnya peneliti juga melakukan uji normalitas data untuk mengetahui dan menentukan teknik statistik yang digunakan dalam pengolahan selanjutnya. Statistik yang digunakan adalah perhitungan distribusi frekuensi dan persentase yang bertujuan untuk melihat gambaran umum sampel penelitian terhadap variabel penelitian. Statistik deskriptif ini digunakan untuk melihat gambaran umum peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Norma kelompok yang digunakan untuk alat ukur stres akademis menggunakan ketentuan yang dibuat oleh Gadzella (2004 dalam Keady, 2005) dengan membagi skor partisipan ke dalam tiga kelompok, yaitu kelompok partisipan dengan stres akademis *mild*, *moderate* dan

severe. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh hasil bahwa mayoritas stres akademis partisipan adalah *moderate* atau sedang dengan persentase sebesar 63,9%. Hasil tersebut dapat terlihat pada tabel 1

Tabel 1 Persebaran skor stres akademis

Kelompok skor	Rentang skor	Partisipan	Persentase
<i>Mild</i>	≥146	5	13,9%
<i>Moderate</i>	120 - 145	23	63,9%
<i>Severe</i>	51 - 119	8	22,2%

Perhitungan mean pada dimensi stres akademis tidak dapat menggambarkan gambaran mean dimensi karena tidak setaranya jumlah item antar dimensi. Oleh sebab itu, peneliti membagi nilai mean tersebut berdasarkan jumlah item dalam setiap dimensi. Berdasarkan perhitungan nilai mean yang telah dibagi dengan jumlah item, dapat dilihat bahwa stresor konflik memiliki nilai rata-rata yang paling besar, yaitu 4,49 dan dimensi stresor perubahan memiliki nilai rata-rata yang paling kecil, yaitu 2,46. Berdasarkan dimensi reaksi yang dialami ketika mengalami stres, nilai dimensi yang paling besar adalah reaksi emosi, yaitu 3,00 sedangkan dimensi dengan nilai rata-rata yang paling kecil adalah reaksi perilaku yaitu sebesar 2,01.

PENUTUP

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian mengenai gambaran umum stres akademis partisipan diketahui bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini memiliki skor stres akademis yang tergolong ke dalam kelompok *moderate*. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki stres akademis yang sedang.
2. Dimensi stresor konflik dan reaksi stres emosi pada alat ukur stres akademis merupakan dimensi dengan mean skor tertinggi pada partisipan, sedangkan dimensi stresor perubahan dan dimensi reaksi stres perilaku merupakan dimensi dengan mean skor terendah.
3. Pada alat ukur stres akademis, ditemukan perbedaan mean skor yang signifikan pada dimensi reaksi fisik, reaksi emosi dan reaksi perilaku antara partisipan pria dan wanita. Pada dimensi reaksi fisik, emosi, dan perilaku, mean skor wanita lebih besar dibandingkan dengan pria. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan wanita lebih bereaksi dalam hal emosi, fisik, dan perilaku ketika menghadapi stres.
4. Mayoritas mahasiswa secara sengaja melakukan penundaan sementara

dalam menyelesaikan studi, dikarenakan kurang mampu dalam membagi waktu antara perkuliahan dan aktivitas diluar perkuliahan, sehingga mengalami keterlambatan dalam penyelesaian studinya.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka saran yang saya ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Membuat kelompok diskusi dan pembelajaran khusus untuk mahasiswa atlet, agar mahasiswa atlet tidak tertinggal materi pembelajaran.
2. Memberikan sosialisasi kepada mahasiswa atlet terkait pembelajaran dan kontrak dalam perkuliahan, agar kedepannya mereka dapat berbenah diri untuk menjadi lebih baik.
3. Menambah data kontrol partisipan (Indeks Prestasi Kumulatif atau jumlah pendapatan orangtua) sehingga memperkaya hasil penelitian.
4. Menyetarakan jumlah partisipan dalam proporsi jenis kelamin, agar penghitungan mean dapat lebih akurat dan tidak terjadi ketimpangan proporsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. F., Shah, N. A., & Idaris, R. M. (2020). Stress and its Relationship with the Academic Performance of Higher Institution Students. *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 2 (1), 61-73.
- A.M. Goff. (2011). Stressors, Academic Performance, and Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Students, *Int. J. Nurs. Educ. Scholarsh.*, vol. 8, no. 1, 2011.
- Anggola, J.E., & Ongori, H. (2009). "An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate Students: The case of university of botswana". *Educational research and reviews*, 4 (2): 063-070.
- As'ari, D. K. (2007). *Mengenal Mahasiswa dan Seputar Organisasinya*. Jakarta: Pena Deni.
- Astuti, H. P. P., & Syaifuddin. (2022). Pengelolaan Stres Akademik di Masa Pandemi: Studi Kasus pada Siswa di Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 9(2), 110-122.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barseli, dkk. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (03): 143-148.
- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2015). Tingkat Tekanan akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang. *Universitas Pelita Harapan Surabaya*, 1(1).

- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Desamparado, C. G. A., Mendoza, S. J., Minguito, T. K., & Moneva, J. C. (2019). Stress Levels among the Senior High School Students in Practical. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 9(1), 464-475. <http://dx.doi.org/10.29322/IJSRP.9.01.2019.p8559>.
- Eryanti, F. (2012). Perbedaan Stres Akademik antara kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR Supratman 2 Medan. *Jurnal USU*, 7 (06): 145-162.
- E. R. Ira Suwartika, Agus Nurdin, (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, vol. 9, no. 3, pp. 173–189, 2014
- Putra, S. D. (2018). *Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Student-Life Stress Inventory Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis*. Volume IV Nomor 3 Juli 2015, 257.
- G. Stain and M. Singhai, (2017). Academic stress amongst students: A review of literature, *Prestig. e-Journal Manag. Res.*, vol. 4, no. 2, pp. 58– 67.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 54 (4), 261–271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>.
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (tidak diterbitkan)
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47, 391-400.
- Izzati, I. D. C., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic Stress Scale: A Psychometric Study for Academic Stress in Senior High School. *European Journal of Education Studies*. 7(7), 153-165.
- Jannah, A. B. N., Kholili, M. I., & Hidayat, R. R. (2022). Stres Akademik dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh: Perbedaan Gender. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 6(1), 36-48. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i1.62485>.
- K. J. Reddy, K. R. Menon, and A. Thattil. (2018). Academic stress and its sources among university students, *Biomed. Pharmacol. J.*, vol. 11, no. 1, pp. 531–537, 2018, doi: 10.13005/bpj/1404.
- Kadapatti, M., & Vijayalaxmi, A. (2012). Stressor of academic stress- a study on Pre-university students. *Indian J.Sci.Res.*, 1(3), 171–175. Retrieved from <http://ijsr.in/upload/428127980Paper30.pdf>.
- Kemenristekdikti. “Permenristek- dikti Nomor 44 Tahun 2015 tentang

- Standar Nasional Pendidikan Tinggi*” Jakarta, 2015.
- Khan, M. S., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). *Effect of perceived academic stress on students' performance*. FWU Journal of Social Sciences, 7(2), 146-151.
- M. A. Karaman, E. Lerma, J. C. Vela, and J. C. Watson, “Predictors of Academic Stress Among College Students,” *J. Coll. Couns.*, vol. 22, no. 1, pp. 41–55, 2019, doi: 10.1002/jocc.12113.
- M. G. Kadapatti and A. H. M. Vijayalaxmi, “Stressor of Academic Stress- A Study on Pre-University Students,” *Indian J. Sci. Res*, vol. 3, no. 1, pp. 171–175, 2012.
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2014). Gladys Nakalema Joseph Ssenyonga Mbarara University of Science and Technology, Uganda. *African Journal of Teacher Education*, 3(3), 1–21.
<https://doi.org/10.21083/ajote.v3i3.2762>.
- O. T. Dwi Retnaningsih, Khusnul Aini. (2018). “Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Widya Husada Semarang,” *J. Ners Widya Husada Semarang*, Vol. 2, No. 1, 2018.
- Robbins, Stephen P. (2001). *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi*, Jilid I, Edisi 8, Prenhallindo Jakarta.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology biopsychosocial interactions*. Amerika: Wiley.
- Schaefer, A., Matthes, H., Pfitzer, G., & Kohle, K. (2007). Mental health and performance of medical students with high and low anxiety. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 57 (7), 289-297.
- Sinaga, M. A. J. (2015). *Stres Akademik antara Anak Taman Kanak-kanak yang Mendapat Pengajaran Membaca dan Tidak Mendapat Pengajaran Membaca*. Doctoral Dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sohail, N. (2013). Stress and academic performance among medical students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 23(1), 67-71.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). *Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). Stress Conditions In Students Completing Thesis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 190-194.
- Weinberg RS, Gould D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.