

Analisis Literatur Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres Mahasiswa di Indonesia

**Ilham Hudi¹, Hadi Purwanto², Indah Rahayu³, Maya Suryany⁴, Mulyani⁵,
Ratna Susanti⁶, Suci Puspita Rini⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7} Pendidikan IPA, Universitas Muhammadiyah Riau

*Corresponding Author. Email: ilhamhudi@umri.ac.id

Submitted: 12-01-2024

Accepted: 26-01-2024

Published: 26-01-2024

Abstrak

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan stress pada mahasiswa. Mahasiswa dalam menjalani masa studinya cenderung rentan mengalami stress yang diakibatkan oleh tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi. Dalam penelitian ini, penting untuk memperhatikan peran yang dimainkan oleh faktor internal dan eksternal dalam menentukan prestasi akademik mahasiswa dan mengurangi stres yang disebabkan oleh beban akademik. Penelitian menggunakan metode kajian literature review yang melibatkan kajian terhadap 50 artikel jurnal yang dipublikasi antara tahun 2017-2023. Kajian literatur merupakan sebuah metode yang melibatkan penyelidikan, analisis, dan sintesis literatur atau sumber-sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor internal dan faktor eksternal mempunyai hubungan yang erat terhadap stres pada mahasiswa.

Kata kunci: mahasiswa, stres, pendidikan

Abstract

The aim of this research is to determine the factors that cause stress in students. Students during their studies tend to be vulnerable to experiencing stress caused by the demands that must be met. In this research, it is important to pay attention to the role played by internal and external factors in determining student academic achievement and reducing stress caused by academic load. The research used a literature review method which involved a study of 50 journal articles published between 2017-2023. Literature review is a method that involves investigation, analysis and synthesis of literature or written sources that are relevant to the research topic. This research concludes that internal factors and external factors have a close relationship to stress in students.

Keywords: *students, stress, education.*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 merupakan keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis. Menurut World Health Organization (WHO), seseorang dikatakan sehat apabila dalam keadaan yang sempurna

baik fisik, mental maupun sosial tidak hanya terbatas dari penyakit ataupun kelemahan cacat. Berdasarkan data WHO (2017), mencatat bahwa jumlah penderita gangguan jiwa di dunia adalah sekitar 450 juta jiwa. Salah satu gangguan jiwa yang secara umum dirasakan adalah stres. Stres adalah suatu keadaan yang dialami manusia ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Zulfiqar & Martha, 2021).

Stres sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari yang dialami setiap orang. Pada dasarnya stres merupakan gejala yang wajar terjadi pada setiap orang dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan. Stres yang dialami seseorang merupakan pelepasan yang tidak bisa dihindari dalam hidup. Orang-orang yang mengalami stres berusaha sekuat tenaga dan memikirkan penyelesaian masalah dan tantangan sebagai respons adaptif untuk bertahan hidup (Kurniasani & Wahyudi, 2022).

Menurut Palmer (2017), stres terjadi ketika tekanan dirasa melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Dampak negatif yang muncul dari hal yang dianggap mendatangkan stres menuntut sumber daya individu yang terkena stres untuk mengatasi stres tersebut. Namun, sumber daya tersebut tidak selalu mampu mengatasi stres. Individu yang melihat ketidakcocokan, ketidakseimbangan, atau ketidaksepadanan antar tuntutan dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial, maka individu tersebut mengalami stres.

Stres yang sering terjadi dalam lingkungan pendidikan dan akademik disebut stres akademik. mahasiswa yang termasuk dalam kelompok rentan menderita ketidakseimbangan homeostatis karena tanggung jawab dan tuntutan akademik sehingga harus selalu terkena stres. Setiap semester, jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik semakin meningkat. Stres yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik dapat dipahami sebagai suatu kondisi individu yang berkaitan dengan tekanan yang diakibatkan oleh persepsi dan evaluasi individu terhadap stresor akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pengajaran di perguruan tinggi (Alimah & Khoirunnisa, 2021).

Berdasarkan penelitian Afryan et al (2019), mengatakan bahwa tingkat stres yang dialami dikelompokkan menjadi tingkat stres sedang (53,1%), stres ringan (40,7%) dan tingkat stres berat (6,2%) akibat mengerjakan tugas akhir. Adapun dampak dari stres pada aspek biologis, mahasiswa mengalami sakit kepala, pusing, bertambah atau turunnya berat badan secara drastis hingga mengalami gangguan pernafasan dan pencernaan.

Ada dua faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik ini. Yang pertama adalah faktor internal yang berasal dari dalam diri dan kepribadian individu itu sendiri, yaitu sebagai berikut. Kepribadian, locus of control, self-efficacy, dan faktor eksternal seperti faktor lingkungan keluarga, lingkungan belajar, dan lingkungan masyarakat. Stres di sekolah dapat menyebabkan kecemasan, ketegangan, gangguan pencernaan, kekhawatiran yang tiada habisnya, ketegangan, serta nyeri leher dan bahu. Meningkatnya stres akademik mempengaruhi indikator kinerja (Damri et al., 2017).

Stres adalah suatu kondisi yang dialami ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima seseorang dengan kemampuan untuk mengatasinya. Klasifikasi stres terdiri dari dua jenis: stres konstruktif atau eustress. Eustress membuat orang bersemangat dan meningkatkan konsentrasi mereka ketika belajar, namun stres yang tidak menyenangkan dan negatif disebut kesusahan. Stres mempunyai beragam dampak negatif, antara lain mudah marah, tekanan darah tinggi, mudah marah, dan penurunan konsentrasi. Stres akademik tergolong stres negatif (distress). Stres akademik terjadi di

lingkungan pendidikan. Stres negatif ini terjadi ketika siswa dihadapkan pada tuntutan dan tantangan yang harus mereka Atasi (Yuniani et al., 2021).

Stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor berbeda, salah satunya adalah faktor gender. Gender merupakan salah satu faktor penyebab stres. Gender menyangkut tubuh laki-laki dan perempuan, laki-laki menghasilkan sperma dan perempuan menghasilkan telur. Wanita lebih bersedia menghadapi masalah dibandingkan laki-laki karena laki-laki cenderung lebih emosional ketika menyelesaikan masalah. Kemampuan tersebut disebabkan oleh faktor hormone tingginya kadar hormon estrogen dalam tubuh wanita. Hormon estrogen dapat meningkatkan efek oksitosin berkali-kali lipat pada wanita, namun meningkatkan efeknya pada pria. Karena pria memiliki hormon testosteron dalam tubuhnya, maka hormon oksitosin dapat meningkatkan efek pada wanita. Fungsinya untuk meminimalisir efek hormon oksitosin dalam tubuh. Hormon oksitosin dapat mempengaruhi emosi seseorang dan membuatnya merasa bahagia, tenang, damai, penuh kasih sayang, dan baik hati terhadap orang disekitarnya. Oksitosin merupakan respon ketika emosi positif terjadi, dan direspon oleh hipotalamus (Hafifah et al., 2017).

Stres akademik adalah situasi di mana siswa dihadapkan pada berbagai tekanan selama masa studinya. Tekanan-tekanan ini muncul ketika mahasiswa menghadapi ujian dan beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupan universitas, perbedaan bahasa, biaya kuliah, penilaian sosial, manajemen waktu, dan persepsi mahasiswa tentang berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas akhir. Govaerst dan Gregoire menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi dimana seorang individu mengalami tekanan akibat persepsi dan evaluasi siswa terhadap stresor akademik dan penyebabnya (Moh. Soleh et al., 2022).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang stres pada mahasiswa dan faktor-faktor yang memengaruhi atau berhubungan pada mahasiswa dalam upaya untuk mengurangi kejadian stres yang dialami mahasiswa. Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan fenomena dan uraian penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk melihat faktor faktor yang menyebabkan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa di Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam membantu pemahaman setiap orang terutama pengajar.

2. METODE

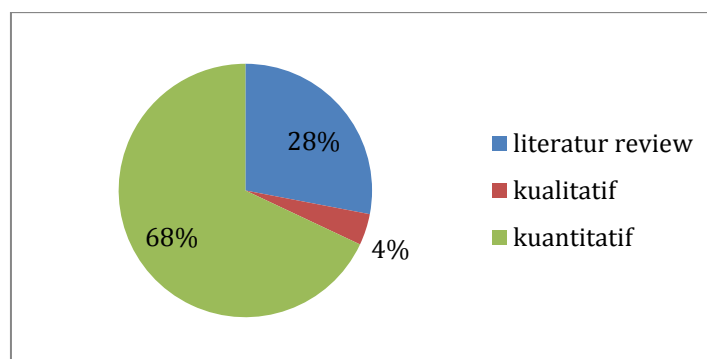
Penelitian ini bertujuan untuk lebih memahami faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi stres di kalangan Mahasiswa. penelitian ini menggunakan metode literature review untuk mengkaji 50 artikel jurnal yang diterbitkan antara tahun 2017 hingga 2023. Menurut Marzali (2017) kajian literatur adalah suatu pencarian kepustakaan dengan cara membaca berbagai sumber buku, jurnal, dan terbitan terbitan lain yang berhubungan dengan topik penulisan, sehingga menciptakan suatu karya tulis. Dalam penelitian ini, tujuan kajian literatur untuk memahami penyebab dari stres pada mahasiswa yang sebelumnya temuan-temuan telah ada dan kerangka pemikiran yang telah dikembangkan oleh peneliti-peneliti sebelumnya dalam domain yang sama atau terkait.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Berdasarkan data mengenai metode yang digunakan dalam artikel jurnal faktor-faktor yang memengaruhi stres mahasiswa. Dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas

penelitian lebih memilih metode kuantitatif. Sebanyak 34 artikel mengandalkan metode kuantitatif sebagai pendekatan penelitian. Sementara metode literatur review sebanyak 14 jurnal artikel dan metode kualitatif 2 jurnal artikel.



Gambar 1. Metode dalam penelitian faktor penyebab stres mahasiswa

Data dalam gambar 1 diatas menunjukkan presentase dari jumlah artikel yang membahas tentang stres pada mahasiswa. Dalam presentase tersebut dapat kita ketahui bahwa peneliti lebih tertarik menggunakan metode kuantitatif pada penelitiannya dibandingkan dengan metode literatur review dan kualitatif.

Tabel 1. Data Jumlah Artikel

Tahun	Jumlah Artikel
2017	3
2018	4
2019	10
2020	7
2021	12
2022	11
2023	3

Data dalam tabel 1 menunjukkan adanya kenaikan yang signifikan dalam jumlah artikel jurnal yang mengkaji isu faktor-faktor yang mempengaruhi stress mahasiswa selama periode tahun 2017 hingga 2023. Pada awal periode ini, pada tahun 2017, terdapat 3 artikel yang menyelidiki topik ini, namun jumlah ini terus menaik dan turun hingga mencapai hanya 4 artikel pada tahun 2018 dan pada periode 2019 jumlah artikel mencapai 10 artikel, pada periode 2020 jumlah artikel menurun mencapai 7 artikel, pada periode 2021 jumlah artikel yang di dapat mengalami kenaikan hingga mencapai 12 artikel dan pada periode 2022 jumlah artikel mencapai 11 artikel dan pada periode 2023 jumlah artikel menurun hingga 3 artikel.

Secara keseluruhan, penurunan dan peningkatan jumlah artikel jurnal yang membahas faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa secara signifikan dari tahun 2017 hingga 2023 mencerminkan perubahan signifikan dalam minat penelitian di kalangan akademisi. Penurunan ini mungkin disebabkan oleh perubahan tren, perubahan fokus penelitian, atau dampak perubahan kebijakan. Data ini memberikan bukti kuat bahwa minat akademis terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi stres siswa telah berkembang selama periode ini, dan terdapat peningkatan minat dalam penelitian dalam komunitas akademis mengenai isu faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa.

pergeseran minat. Namun tema besar muncul dari data yang diperoleh ketika mempelajari faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa.

3.2 Pembahasan

Mahasiswa yang mengalami stres akademik biasanya merasakan tekanan dari beberapa faktor seperti, tekanan dalam pembelajaran yang menuntut Mahasiswa dalam memahami suatu tugas yang diberikan. Sumber stres mahasiswa lainnya adalah tekanan kinerja. Mahasiswa yang memandang ekspektasi akademisi lain terhadap diri mereka sendiri secara negatif menerjemahkan hal ini menjadi tekanan untuk berprestasi. Tekanan untuk melakukan sesuatu dapat menimbulkan kecemasan dalam mencapai tujuan tersebut, sehingga dapat menimbulkan stres. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tekanan kinerja dan stres pada mahasiswa. Mahasiswa yang berada dalam tekanan juga mengalami stres. Stres yang berasal dari tuntutan akademik yang melebihi kemampuan pada diri individu disebut sebagai stres akademik. Sejalan dengan pendapat yang di atas (Siregar & Putri, 2020) Persepsi siswa tentang jumlah pengetahuan yang harus mereka ketahui dan jumlah waktu yang harus mereka habiskan juga merupakan bagian dari stres akademik. Keyakinan juga dapat menyebabkan stres akademik pada siswa. Keyakinan akan kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas akademik dapat mendorong Anda untuk mencapai tujuan Anda, tetapi juga dapat menjadi penghalang untuk mencapainya. Kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan sebagian dari aktivitas yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan disebut self-efficacy.

Selama kuliah, mahasiswa menghadapi berbagai macam kesulitan. Tugas kuliah, praktikum, menyelesaikan beban studi, dan skripsi adalah beberapa tantangan dan tuntutan yang dihadapi. Mahasiswa dapat merasa tidak nyaman dengan berbagai tugas yang diberikan, sehingga mereka tidak menikmati kegiatan akademik dan sulit untuk berkonsentrasi. Menikmati kegiatan dan tetap fokus adalah kunci untuk menyelesaikan tugas kuliah. Mahasiswa tetap belajar dan menyelesaikan tugas perkuliahan meskipun menghadapi tantangan. Tugas yang dikerjakan sesuai dengan kemampuan dan minat akan terasa ringan dan menyenangkan, membuat siswa tidak mudah menyerah dan tetap melakukannya dengan baik. Mudah untuk merasa senang, bahagia dengan aktivitas yang dilakukan, berkonsentrasi dengan baik, nyaman, dan termotivasi dalam kondisi ini (Gatari, 2020).

Stres yang biasa dialami oleh siswa termasuk tanggung jawab dan tuntutan akademik serta banyaknya masalah yang dihadapi. Jumlah siswa yang mengalami stres karena studi mereka meningkat setiap semester. Stres yang paling umum dialami oleh siswa adalah terkait dengan pendidikan. Stres akademik adalah beban psikologis yang disebabkan oleh kecemasan akan kegagalan di sekolah, ketakutan akan kegagalan, dan kesadaran akan kemungkinan kegagalan tersebut. Stres akademik dapat berdampak positif atau negatif pada siswa. Stres akademik dapat menyebabkan penurunan kemampuan akademik, yang berdampak pada indeks prestasi. Stres yang berlebihan juga dapat menyebabkan gangguan memori, konsentrasi, kesulitan menyelesaikan masalah, dan kemampuan akademik, serta masalah kesehatan seperti depresi dan kecemasan berlebih (B & Hamzah, 2020).

Menurut jurnal dari (Khairunnisa et al., 2022) Mahasiswa baru juga bisa mengalami stres karena kesulitan dalam beradaptasi dalam dunia perkuliahan, mahasiswa semester awal kesulitan dalam mencoba memahami materi yang diberikan dosen dalam setiap mata kuliah. Namun, banyak mahasiswa yang dapat beradaptasi lebih cepat dengan lingkungan sekitarnya. siswa khawatir bahwa nilai rata-rata (IPK) mereka akan turun.

Kekhawatiran ini disebabkan karena IPK dapat mempengaruhi masa kuliah seorang mahasiswa, beasiswa, bahkan menjadi tolak ukur diterima atau tidaknya seseorang mendapatkan pekerjaan. Ketakutan akan menurunnya performance quotient yang dialami siswa merupakan stressor yang ditimbulkan oleh diri sendiri sehingga dapat meningkatkan stres siswa.

Menurut Febriany et al (2022) Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi stress ialah dengan terapi psikoreligius. Pada terapi psikoreligius mengandung kekuatan spiritual yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme seseorang. Dzikir merupakan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT yang dapat menurunkan stres dan efek negatif pada kehidupan sehari-hari. Ibadah lain yang dapat dilakukan yaitu shalat yang teratur dan khusyuk. Shalat akan mendekatkan seseorang kepada Allah SWT sehingga secara spiritual akan membantu menurunkan stres yang dialaminya.

Faktor jenis kelamin juga dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa yang di mana di tentukan oleh faktor Gender yang dapat menghasilkan perbedaan antara fisik laki-laki dan fisik perempuan . dan kebanyakan yang mengalami stres adalah mahasiswa perempuan dibandingkan dengan laki-laki.karna perempuan berfikir dua kali lebih keras dan tingkat hormone pada perempuan itu lebih tinggi di dibandingkan dengan hormone laki-laki (Burta, 2018).

Menurut (Hafifah et al., 2017) Faktor jenis kelamin dapat memengaruhi tingkat stres akademik, dan jenis kelamin adalah salah satunya. Karena laki-laki cenderung lebih emosional dalam menyelesaikan masalah, perempuan, menurut penelitian, lebih siap menghadapi masalah daripada laki-laki. Menurut penelitian yang dilakukan di University of Buffalo, perempuan memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengendalikan stres. Selain efek hormone oksitosin, ada faktor lain yang membuat laki-laki lebih rentan munculnya stres karena otak pria berbeda dari wanita dalam hal anatomi, kimia, hormon, dan psikologi. Perbedaan ini menyebabkan cara mereka berpikir, merasa, dan berperilaku, termasuk cara mereka menangani masalah. Laki-laki lebih rentan terhadap stres akademik karena mereka lebih cenderung menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada ego mereka, yang membuat mereka lebih santai saat menghadapi tantangan akademik. Laki-laki siswa menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi yang terkait dengan konflik, sementara perempuan menunjukkan reaksi tingkah laku dan psikologis yang lebih besar terhadap faktor-faktor yang menimbulkan stres di sekolah mereka. Pernyataan ini mendukung temuan bahwa mahasiswa perempuan lebih cenderung menunjukkan emosi mereka melalui Tindakan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik biasanya mengalami tekanan dari beberapa sumber. Faktor-faktor ini termasuk tekanan kinerja karena mahasiswa harus memenuhi ekspektasi akademik yang berbeda, tekanan pembelajaran karena siswa harus memahami tugas yang diberikan, dan faktor jenis kelamin karena fisik laki-laki dan perempuan berbeda. Kecemasan, mudah tersinggung, masalah pencernaan, kekhawatiran yang tidak berujung, ketegangan, dan nyeri di leher dan bahu adalah beberapa contoh efek stres lainnya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu penelitian ini hanya dilakukan berdasarkan review 50 jurnal di seluruh Indonesia, sehingga hasil penelitian ini kurang luas dalam hal wawasan untuk dapat digeneralisasi ke seluruh mahasiswa di Indonesia. Penelitian ini juga menggunakan literatur review, sehingga data yang

diperoleh membutuhkan waktu yang lebih lama dan keterbatasan validitas eksternal. Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, maka disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan metode literatur review untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang menyebabkan stres mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan dengan melibatkan responden dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif.

5. REFERENSI

- Afryan M, Saputra O, Lisiswanti R. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Agromedicine*. 2019;6(1):63–7.
- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 160–170.
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Burta, F. S. (2018). *HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN PADA TEMAN SEBAYA DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TEKNIK PERENCANAAN WILAYAH DAN KOTA UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG* Mirna. 7(1), 430–439.
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74.
- Febriany, S. E., Alkaff, R. N., Rosidati, C., Lubis, S. R., & Hananingtyas, I. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta saat Kuliah Daring. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia (JMSI)*, 01, 88.
- 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 Tunggaladewi Malang. *Nursing News*, 2(3), 220–229.
- Hidayatullah Jakarta saat Kuliah Daring. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia (JMSI)*, 01, 88.
- Khairunnisa, R. F., Triwahyuni, A., & Djunaidi, A. (2022). Kepribadian Big Five Sebagai Faktor Prediktif Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Pertama Rumpun Kesehatan. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(3), 241.
- Kurniasani, R. A., & Wahyudi, H. (2022). Pengaruh Self-Disclosure terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Unisba. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 348–355.
- Marzali, A.-. (2017). Menulis Kajian Literatur. *ETNOSIA : Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), 27.
- Moh. Soleh, Moh Irfan Burhani, & Luthfi Atmasari. (2022). Hubungan antara Locus of Control dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi IAIN Kediri. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(2), 104–115.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik

- Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Yuniani, N. R., Setyanto, A. T., & Yuniati, R. (2021). Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Subjective Well Being Pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Psikohumanika*, 13(1), 22–33.
- Zulfiqar, A. M., & Martha, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 5(3), 56–61.