

Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

¹Dony Darma Sagita, ²Shafna Utami Nur Fairuz, ³Syifa Aisyah

^{1,3} Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

²Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang

Correspondence email: donyds@uhamka.ac.id

Abstrack. Stres merupakan salah satu masalah yang kompleks yang terjadi pada individu dalam kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan perbedaan stres akademik mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif komparatif. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan Non Probability Sampling, dengan teknik Convenience Sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji -T yang dipadukan dengan model stacking RASCH. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tidak ada perbedaan yang signifikan stres akademik antara laki-laki dan perempuan Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi stress akademik ini di hadapi oleh seluruh siswa baik itu laki-laki dan perempuan terutama dalam kondisi pandemi covid 19 ini.

Kata kunci: Stres Akademik, Rasch model, jenis kelamin

Abstrack. Stress is one of the complex problems that occur in individuals in their lives. This study aims to find differences in student academic stress based on gender. This research uses a comparative descriptive research method. Sampling in this study using Non Probability Sampling, with the convenience sampling technique. The data analysis technique used was the T-Test combined with the RASCH stacking model. The results showed that there was no significant difference in academic stress between men and women. These results indicate that this academic stress condition is faced by all students, both boys and girls, especially in this covid 19 pandemic condition.

Keyword: Academic Stress, Rasch model, gender

PENDAHULUAN

Setiap individu akan rentan mengalami keadaan stress. Setiap manusia mempunyai pengalaman terhadap stress bahkan sebelum manusia lahir (Mahmud & Uyun, 2016) Mulai dari kalangan anak-anak (Sholichatun, 2011), remaja (Ekasari & Yuliyana, 2012; Putra & Ariana, 2016; Yahaya, Ahmad, & Zain, 2012) orang dewasa (Primaldhi, 2008; Puspitasari, 2013; Widiantini & Tafal, 2014) bahkan sampai lansia (Hidaayah, 2015; Indriana, Kristiana, Sonda, & Intanirian, 2010) pernah mengalami keadaan stress. Stres yang dialami individu seringkali terakumulasi dengan gangguan psikologis bahkan fisik individu yang tidak jarang justru memicu psikosomatis (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017; Hidayat, 2012; Santrock, 2007). Penelitian lain menjelaskan bahwa 79.3% pasien pengidap hipertensi mengalami kondisi stress pada kategori yang cukup tinggi tinggi

(Korneliani & Dida, 2012). Selanjutnya hasil penelitian yang lain berhasil mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara stress dan penyakit kardiovaskular (Braun, Foreyt, & Johnston, 2016; Roemmich, Lambiase, Balantekin, Feda, & Dorn, 2014; Roemmich et al., 2009). Stress telah menjadi masalah yang nyata dalam kehidupan sehari-hari pada manusia (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017) sehingga menjadi bagian yang tidak terpisahkan.

Sarafino (2006:62) mengemukakan stress yang dihadapi individu itu bermacam-macam dan berbeda antar satu individu dengan individu lainnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti motivasi, kepribadian, dan intelektual yang terdapat dalam diri individu tersebut (Sagita et al., 2017). Menurut Potter Perry (2005) stress membuat seseorang yang mengalaminya berfikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidup sebagai bentuk respon adaptasi untuk tetap bisa

bertahan. Stress dan kepribadian dapat berpengaruh terhadap perkembangan akademik dan cara beradaptasi (Astarini, Ah Yusuf, & Purwaningsih, 2017). Dalam bidang akademik, tekanan, dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut stress akademik (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013). Stress akademik merupakan stress yang masuk pada kategori distress (Rahmawati, 2017), dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, sehingga emosi tidak terkontrol. Keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Barseli et al., 2017).

Tuntutan akademik dan tanggung jawab pada mahasiswa dapat menjadi bagian stress yang sudah biasa dialami oleh mahasiswa, sehingga stress akademik menjadi permasalahan yang paling umum dan cukup kompleks bagi mahasiswa. Sebagaimana yang diketahui bahwa mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik seringkali berhadapan dengan kondisi stress akademik (Fitriana, 2013; Imamah, 2018; Suwartika, Nurdin, & Ruhmadi, 2014; Wilda, Nazriati, & Firdaus, 2016; Yuliasih & Akmal, 2019). Berbagai tuntutan yang harus dilakukan mahasiswa baik dari internal maupun eksternal (Sagita et al., 2017). Sebagaimana diketahui bahwasanya mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik sering kali berhadapan dengan kondisi stress akademik (Pakpahan & Fitriani, 2020) Faktor internal yaitu dalam diri mahasiswa, dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri mahasiswa seperti pelajaran yang padat, tuntutan untuk berprestasi dari orang tua dan dorongan status dalam kehidupan sosial agar diakui dan dipandang oleh masyarakat (Adawiyah & Ni'matuzahroh, 2016). Mengkaji stress akademik maka tingginya tuntutan akademik pula, hasil ujian yang rendah atau bahkan buruk, lingkungan bergaul yang tidak kondusif, lamanya masa studi, banyaknya tugas yang akhirnya belum diselesaikan, kekeliruan dalam memilih jurusan, manajemen waktu yang buruk, persaingan yang ketat, terjadinya kecemasan dalam ujian dan tuntutan yang terlalu tinggi dari orang tua atau keluarga, keyakinan dan kemauan belajar, sehingga hal tersebut dikategorikan sebagai faktor terjadinya stress akademik (Barseli et al., 2017; Fachrosi, 2012; Rahmawati, 2017; Sagita et al., 2017; Sayekti, 2017).

Stress akademik disebabkan oleh academic stressor (Barseli et al., 2017)). Stress akademik diartikan suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Ernawati & Rusmawati, 2015; Govaerst & Gregoire, 2004). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa jumlah mahasiswa yang mengalami stress akademik meningkat setiap semester (Govaerst & Gregoire, 2004). Stress akademik meliputi persepsi terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan dari segi waktu untuk mengembangkannya (Barseli et al., 2017; Misra & Castilo, 2004). Pada penjelasan medis, stress digambarkan peristiwa permusuhan (mental, fisik atau emosioanl) yang bisa mengancam kesejahteraan psikologi seseorang (Braun et al., 2016), walaupun beberapa orang justru masih tidak mampu membedakan stress dengan depresi atau kecemasan (Rapo & Piot-Ziegler, 2013). Hal ini sesuai dengan pendapat (Jones, Bright, & Clow, 2001) mengatakan bahwa terdapat dua masalah yang utama yang merujuk pada konsep stress, yang pertama, stress proses antara individu yang berfluktuasi yang mulai berubah seiring berjalannya waktu yang kemudian dapat disebabkan oleh peristiwa apapun. Kedua, istilah stress sering tidak dibedakan dari konsep yang lain seperti kekhawatiran, kecemasan, tekanan, stressor atau bahkan depresi. Stress akademik juga mampu memicu depresi, bahkan yang paling fatal adalah kondisi ini dapat memicu munculnya keinginan untuk bunuh diri dikalangan mahasiswa (Aries, 2016; Lubis, 2016; Nugroho, 2012)

Dari berbagai dampak dan fenomena yang ditimbulkan akibat stress akademik menyebabkan, peneliti tertarik untuk meneliti kondisi stress akademik mahasiswa. Penelitian ini diharapkan mampu untuk memberikan gambaran yang tepat terkait kondisi stress akademik mahasiswa. Sehingga berbagai langkah guna untuk mereduksi stress akademik mahasiswa bisa segera direncanakan, terutama konselor dan terapis yang profesional dalam hal menangani masalah stress akademik. Selanjutnya apat dijadikan data awal bagi peneliti selanjutnya untuk merencanakan penelitian yang lebih kompleks lag

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif (Creswell, 2017; Dornyei, 2007; McCusker & Gunaydin, 2015; Wisdom & Creswell, 2013; Yusuf, 2016) yang dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof. DR HAMKA, yang berjumlah 466 mahasiswa, yang terdiri dari 346 mahasiswa perempuan dan 120 mahasiswa laki-laki yang diperoleh dengan menggunakan Non Probability Sampling, dengan teknik Convenience Sampling. Data pada penelitian ini dikumpulkan menggunakan Instrument stress akademik dengan menggunakan 4 jawaban dengan model skala likert seperti pilihan jawabannya: (1) Selalu, (2) Sering, (3) Kadang-Kadang, dan (4) Tidak Pernah. Teknik analisis data menggunakan uji independent sampel t-test dengan menggunakan bantuan program SPSS 17.0 yang di kombinasi dengan model rasch yang sudah di uji validitas serta reliabilitasnya yang menandakan bahwa item-item memiliki kualitas yang baik.

Hasil analisis model rasch menunjukkan bahwa skor reliabilitas person adalah 0.81, sementara

untuk skor reliabilitas berdasarkan alpha Cronbach (KR-20) adalah 0.83 artinya bahwa interaksi antara person dan item bagus (Sumintono & Widhiarso, 2015). Selanjutnya, nilai sensitive pada jawaban person adalah +1.00 logit (INFIT MNSQ) dan untuk nilai sensitifitas pada jawaban person secara keseluruhan adalah +1.01 (OUTFIT MNSQ) yang artinya bahwa masih berada pada rentang yang ideal. Selanjutnya untuk skor dari reliabilitas item adalah 0.99, disamping itu untuk nilai sensitive pada item +1.02 logit (INFIT MNSQ) (Bond & Fox, 2015; Sumintono & Widhiarso, 2015; Zaporozhets et al., 2015) dan nilai sensitifitas jawaban item secara keseluruhan yaitu +1.01, artinya bahwa kualitas item-item yang digunakan untuk pengukuran adalah baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pada penelitian ini mengenai perbedaan stress akademik mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data serta analisis data.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skala Stres Kerja

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Perempuan	346	34.15	7.168	.385
Laki-Laki	120	33.69	7.968	.727

Berdasarkan tabel 1 hasil analisis data deskriptif pada variabel stress akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Prof.DR HAMKA, menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memperoleh skor mean 34,15 dan standar deviasi 7,168. Adapun untuk

mahasiswa laki-laki memperoleh skor mean 33,69 dan standar deviasi 7,968. Selanjutnya adalah hasil dari independent sampel t-test pada sampel mahasiswa Universitas Prof.DR.HAMKA.

Tabel 2. Hasil Independent Sampel T-test Resiliensi Akademik berdasarkan Jenis kelamin

Nilai	Lavene Test	T-test
Stres Akademik	F 2.793	Sig. 095 Sig. (2-tailed) .558

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa nilai sig pada levene's test for equality of variances adalah 0,095 >0,05 maka dapat diartikan bahwa varians data antara mahasiswa

laki-laki dan perempuan adalah homogeny atau sama. Sedangkan untuk hasil uji beda bisa dilihat dari nilai sig.2 (2-tailed) sebesar 0,558 >0,05 yang artinya dapat disimpulkan bahwasanya

tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara stress akademik mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Taufik et al., 2013) bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan stress akademik laki-laki dan perempuan. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa tidak terdapat perbedaan stress akademik antara mahasiswa keperawatan laki-laki dan perempuan yang ada di Fikes Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang (Hafifah, Widiani, & Rahayu, 2017)

Tabel 3. Rentang Skor Stress Akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	1	0,2%
Sedang	93	20%
Rendah	248	60,9%
Sangat Rendah	88	18,9%

Tabel 4. Perbedaan Persentase Stress Akademik Berdasarkan Sub Variabel

Sub variabel	Skor Laki –Laki			Skor Perempuan		
	Mean	Persentase	Keterangan	Mean	Persentase	Ket
Fisik (3)	5,65	38	Rendah	6,25	42	Rendah
Emosi (6)	14,23	47	Rendah	15,24	50	Rendah
Perilaku (7)	13,82	39	Rendah	12,66	36	Rendah
Keseluruhan	33,69	42	Rendah	34,15	43	Rendah

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa kondisi stress akademik mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan berada pada kategori rendah. Artinya mahasiswa memiliki manajemen emosi yang baik. Pada sub variabel fisik diketahui bahwa persentase perempuan lebih tinggi dibanding mahasiswa laki-laki. Mahasiswa laki-laki lebih tenang ketika mendapatkan tantangan dan kesulitan dalam belajar. Sedangkan mahasiswa perempuan merasa stres ketika mendapatkan tugas yang banyak seperti jantung berdebar, sesak nafas, meningkatnya ketegangan otot, kelelahan dan sakit kepala (Bariyyah & Latifah, 2015), keringat ketika ujian, khawatir (Agolla & Ongori, 2009) dan sebagainya. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian di Universitas Buffalo dalam (Hafifah et al., 2017) menyatakan bahwa perempuan lebih mampu mengendalikan stress.

Selanjutnya variabel emosi mahasiswa laki-laki cenderung memiliki stress akademik yang lebih rendah dibanding mahasiswa perempuan. Mahasiswa laki-laki memiliki otak yang berbeda

Berdasarkan tabel 3, terlihat bahwa stress akademik mahasiswa 0,2% berada pada kategori tinggi, 20% pada kategori sedang, 60,9% berada pada kategori rendah, 18,9 pada kategori sangat rendah. Maka secara keseluruhan stress akademik mahasiswa berdasarkan pencapaian skor tingkat 60,9% berada pada kategori rendah. Artinya mahasiswa memiliki tekanan dan kontrol emosi yang cenderung sama antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Selanjutnya akan dideskripsikan perbedaan stress akademik berdasarkan sub variabel stress akademik dalam hal ini instrumen yang digunakan, yaitu.

dengan wanita baik secara anatomi, kimiawi, hormonal, dan psikologi, perbedaan-perbedaan itulah yang menyebabkan perbedaan cara berpikir, merasa, dan berperilaku (Hafifah et al., 2017) termasuk cara merespon tantangan dan masalah yang ada. Mahasiswa perempuan cenderung stress ketika akan mendekati hari ujian menjadi lebih emosional dan sensitif, hal ini terjadi karena merasa khawatir dan panik ketika akan menghadapi ujian. Kecemasan yang berlebihan, individu akan menunjukkan sinisme, kekakuan pendirian, sarkasme, dan iritabilitas (mudah tersinggung) (Bariyyah & Latifah, 2015), takut tidak bisa mengerjakan, jadi hasil ujianpun tidak maksimal.

Varibale perilaku mahasiswa laki-laki lebih tinggi dibanding mahasiswa perempuan. Mahasiswa ketika stress akademik lebih terlihat dari perilakunya yaitu bolak-balik ke toilet (Agolla & Ongori, 2009) untuk menghilangkan rasa gugup dan mengingat suatu materi. Mahasiswa laki-laki cenderung menjadi lebih ceroboh ketika mengerjakan soal ujian materi

yang dipelajari seolah hilang begitu saja, dan dikerjakan secara terburu-buru. Sering terlihat menyendiri dan melamun, dan ketika tidak bisa mengerjakan atau menyelesaikan dengan maksimal cenderung menyalahkan keadaan dan menyalahkan orang lain yang tidak bisa kooperatif dalam mempersiapkan ujian secara maksimal. Memilih lari dari masalah yang ada (Hafifah et al., 2017) laki-laki mudah stress dengan konflik yang ada (Agolla & Ongori, 2009), sedangkan perempuan lebih sering dan terbuka dalam mengespresikan emosi dalam bentuk perilaku. Stres akademik muncul ketika harapan dan tuntutan semakin meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya dan harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan individu sehingga menjadi stress (Bariyyah & Latifah, 2015). Stres didasarkan terhadap kemampuan berpikir dan kesiapan menghadapi tantangan dan menyelesaikan sebuah permasalahan (Shahmohammadi, 2011) Hal ini juga sesuai dengan pendapat Liu dan Lu (2011) dalam penelitiannya menemukan bahwa ketika siswa mengalami stress akademik maka prestasi siswa akan menurun, susah menyesuaikan diri dengan sekolah dan tidak dapat fokus terhadap tugas atau pelajaran.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengidentifikasi perbedaan stress akademik mahasiswa UHAMKA ditinjau dari jenis kelamin. Hasil penelitian mengatakan bahwa tidak ada perbedaan stress akademik antara laki-laki dan perempuan, serta skor stress akademik mahasiswa UHAMKA berada pada kategori rendah. Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti mengindikasikan diperlukannya pelayanan Bimbingan dan Konseling terhadap mahasiswa guna mereduksi tingkat stress akademik di kalangan mahasiswa. Berdasarkan kondisi tersebut di dapatkan pemahaman bahwa tingkat stress pada mahasiswa sudah menjadi faktor yang kompleks dan perlu mendapatkan perhatian khusus terutama pada ranah pelaksanaan pembelajaran dan pendidikan secara umumnya.

DAFTAR RUJUKAN

Adawiyah, W., & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jipi*, 04(02), 228–245.

- Agolla, 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.
- Aries, D. (2016). Tips Menangani Siswa yang Membutuhkan Perhatian Kh. *Journal An-Nafs*, 1(1), 1–14.
- Astarini, M. I. A., Ah Yusuf, & Purwaningsih. (2017). Caring Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, VIII(RELATIONSHIP CENTERED CARE DENGAN METODE PRECEPTORSHIP UNTUK MENURUNKAN STRES DAN MENINGKATKAN PERILAKU CARING MAHASISWA PROFESI NERS.), 209–215.
- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2015). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang. *Foreign Affairs*, 1(1), 270. Retrieved from <http://repository.unikama.ac.id/823/>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bond, T., & Fox, C. (2015). *Applying the Rasch Model, Fundamentals Measurement in the Human Science* (edisi ke-3). New York: Routledge.
- Braun, C., Foreyt, J. P., & Johnston, C. A. (2016). Stress: A Core Lifestyle Issue. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 10(4), 235–238. <https://doi.org/10.1177/1559827616642400>
- Creswell, J. W. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- Dornyei, Z. (2007). *Research methods in applied linguistics: Quantitative, qualitative, and mixed methodologies*. Oxford University Press Oxford.
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2).
- 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. (2012). *Perbedaan stres akademik antara kelompok siswa minoritas dengan mayoritas di SMP WR. Supratman 2 Medan*.
- Fitriana, Q. A. Y. (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*.
- Govaerst, S., & Gregoire, J. (2004). Stressfull Academic Situations: Study on Appraisal Variables in Adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261–271.
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. H. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2(3), 220–229.
- Hidaayah, N. (2015). Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit. *Journal of Health Sciences*, 6(2). <https://doi.org/10.33086/jhs.v6i2.29>
- Hidayat, B. U. . (2012). *Bungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Diponegoro Univesity.
- Imamah, Z. (2018). *Efektivitas Teknik Afirmasi dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Universitas Negeri Makasar.
- Indriana, Y., Kristiana, I. F., Sonda, A. A., & Intanirian, A. (2010). Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha “Pucang Gading” Semarang. *Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha “Pucang Gading” Semarang*, 8(2), 87–96. <https://doi.org/10.14710/jpu.8.2.87-96>
- Jones, F., Bright, J., & Clow, A. (2001). *Stress: Myth, Theory and Research: Pearson Education*. New York.
- Korneliani, K., & Dida, M. (2012). Obesitas Dan Stress Dengan Kejadian Hipertensi. *KESMAS - Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 117–121. <https://doi.org/10.15294/kemas.v7i2.2806>
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi: tinjauan psikologis*. Kencana.
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 52–61.
- McCusker, K., & Gunaydin, S. (2015). Research using qualitative, quantitative or mixed methods and choice based on the research. *Perfusion (United Kingdom)*, 30(7), 537–542. <https://doi.org/10.1177/0267659114559116>
- Misra, R., & Castilo, L. . (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2).
- Nugroho, W. B. (2012). Pemuda , Bunuh Diri dan Resiliensi : *Jurnal Studi Pemuda*, 1(1), 31–45.
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). ANALISA PEMANFAATAN TEKNOLOGI INFORMASI DALAM PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI TENGAH PANDEMI VIRUS CORONA COVID-19. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4(2), 30–36.
- Primaldhi, A. (2008). Hubungan Antara Trait Kepribadian Neuroticism, Strategi Coping, dan Stres Kerja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(3), 1–16.
- Puspitasari, W. (2013). HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA YANG BEKERJA. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Putra, R. P., & Ariana, A. D. (2016). Gambaran Strategi Coping Stress Pada Remaja Korban Cyberbullying. *Universitas Airlangga, Surabaya*, 5(September), 1–10. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD0044>

- 39.pub2.De
- Rahmawati, W. . . (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2.
- Rapo, C., & Piot-Ziegler, C. (2013). Psychological stress in transplantation: A unified concept? What is measured and how: A literature review. *Progress in Transplantation*, 23(3), 247–252. <https://doi.org/10.7182/pit2013376>
- Roemmich, J. N., Lambiase, M. J., Balantekin, K. N., Feda, D. M., & Dorn, J. (2014). Stress, behavior, and biology: Risk factors for cardiovascular diseases in youth. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 42(4), 145–152. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000027>
- Roemmich, J. N., Lobarinas, C. L., Joseph, P. N., Lambiase, M. J., Archer, F. D., & Dorn, J. (2009). Cardiovascular reactivity to psychological stress and carotid intima-media thickness in children. *Psychophysiology*, 46(2), 293–299. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2008.00776.x>
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 37–72.
- Santrock, J. (2007). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sayekti, E. (2017). *EFEKTIFITAS TEKNIK SELF-INSTRUCTION DALAM MEREDUKSI STRESS AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI MA YAROBI KEC. GROBOGAN, KAB. GROBOGAN TAHUN 2016/2017*. IAIN SALATIGA.
- Shahmohammadi, N. (2011). Students' coping with Stress at high school level particularly at 11 th & 12 th grade. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 395–401. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.078>
- Sholichatun, Y. (2011). Stres Dan Staretegi Coping Pada Anak Didik Di Lembaga Pemasarakatan Anak. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1), 23–42. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i1.1544>
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2015). *Aplikasi Pemodelan Rasch pada Assessment Pendidikan*. Bandung: Trim Komunikata.
- 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. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173–189. Retrieved from <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/viewFile/612/337>
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1, 143–150.
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*, (4), 325–329. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>
- Wilda, T., Nazriati, E., & Firdaus. (2016). Hubungan Resiliensi Diri terhadap Tingkat Stres pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jom FK*, 3(1), 1–9. Retrieved from <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDO K/article/view/9220>
- Wisdom, J., & Creswell, J. W. (2013). Integrating quantitative and qualitative data collection and analysis while studying patient-centered medical home models. In *Agency for Healthcare Reseach and Quality* (pp. 1–5). <https://doi.org/No.13-0028-EF>.
- Yahaya, W. A. J. W., Ahmad, S. N. J., & Zain, M. Z. M. (2012). Application of Persuasive Multimedia to Raise Stress Awareness among the Secondary School Students. *IERI Procedia*, 3, 105–113. <https://doi.org/10.1016/j.ieri.2012.09.018>
- Yuliasih, & Akmal, S. Z. (2019). PERAN WISDOMDAN KNOWLEDGE TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI STRES AKADEMIK. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Yusuf, A. . (2016). *Metode penelitian kuantitatif*,

kualitatif & penelitian gabungan. Prenada Media.

Zaporozhets, O., Fox, C. M., Beltyukova, S. A., Laux, J. M., Piazza, N. J., & Salyers, K. (2015). Refining Change Measure With the Rasch Model. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 48(1), 59–74.

<https://doi.org/10.1177/074817561454468>

6