

GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Risky Sarma Pratiwi¹, Akhmad Khairul Rasyid², Zen Kresnamurti³, Fara Hamida⁴, Aditya Muis Nugroho⁵, Pegi Dwi Septiani⁶, Riva Labiibah⁷, Calista Sakti Pramadani⁸, Lulu'Nila Fadhila Anwa⁹, Shafira Nabilla Damayanti¹⁰, Satriya Pranata¹¹

*Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan/Program Studi S1 Ilmu Keperawatan,
Universitas Muhammadiyah Semarang, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia*

***Korespondensi:** calistaasaktiph@gmail.com

Abstract

Background: Academic stress is one of the common challenges faced by students, especially final semester students at Muhammadiyah University of Semarang.

Objective: This study aims to determine and describe the level of academic stress in final semester undergraduate nursing students at Muhammadiyah University of Semarang.

Methods: This research employed a quantitative approach with a descriptive study. Data collection was conducted using the Perceived Sources of Academic Stress (PSAS) questionnaire, which was distributed directly to 74 final-semester undergraduate nursing students at Muhammadiyah University of Semarang. Data were analyzed using descriptive analysis using SPSS.

Results: Based on the results of descriptive analysis, the total stress score ranged from 45-77 with an average value of 63.38, indicating variations in stress levels among respondents. A total of 10.5% of students experienced very low stress, 13.2% low stress, 40.8% moderate stress, 34.2% high stress, and 1.3% very high stress. Students with moderate to high stress levels tended to show symptoms such as irritability, difficulty concentrating, and feeling burdened by academic demands, especially due to the workload, lecturer expectations, and exam time pressure.

Conclusion: This study shows that the academic stress levels of final-semester students at Muhammadiyah University Semarang are moderate to high. Support, social support, and reinforcement of coping strategies are needed to enable students to manage academic pressure more adaptively.

Keywords: Academic Stress, Thesis/Final Project

Abstrak

Latar Belakang : Stres akademik merupakan salah satu tantangan yang umum dihadapi oleh mahasiswa, terutama pada mahasiswa semester akhir Universitas Muhammadiyah Semarang.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang.

Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan studi deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner *Perceived Sources of Academic Stress (PSAS)* yang dibagikan secara langsung kepada 74 responden mahasiswa semester

Received: Oktober 2025

Reviewed: Oktober 2025

Published: Oktober 2025

Plagiarism Checker No 704

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

akhir S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif melalui program SPSS.

Hasil : Berdasarkan hasil analisis deskriptif, rentang skor total stres berkisar antara 45-77 dengan nilai rata-rata sebesar 63,38 yang menunjukkan variasi tingkat stres di antara responden. Sebanyak 10,5% siswa mengalami stres sangat rendah, 13,2% stres rendah, 40,8% stres sedang, 34,2% stres tinggi, dan 1,3% stres sangat tinggi. Mahasiswa dengan tingkat stres sedang hingga tinggi cenderung menunjukkan gejala seperti mudah marah, sulit konsentrasi, dan merasa terbebani oleh tuntutan akademik, terutama karena beban tugas, ekspektasi dosen, serta tekanan waktu ujian.

Kesimpulan : Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir Universitas Muhammadiyah Semarang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Diperlukan dukungan, sosial, serta penguatan strategi coping agar mahasiswa mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih adaptif.

Kata kunci: Stress Akademik, Skripsi/Tugas Akhir

LATAR BELAKANG

Media sosial merupakan salah satu media yang trend saat ini, karena menyediakan kemudahan dan kecepatan yang memungkinkan seseorang membuat dan mendistribusikan sebuah konten. Media sosial didefinisikan sebagai sekelompok aplikasi berbasis Internet yang membangun fondasi ideologis dan teknologi Web 2.0, dan memungkinkan penciptaan dan pertukaran konten yang dibuat pengguna (D.Revila and N. Irwansyah, 2020)

Kehadiran internet sebagai media komunikasi modern telah membuat dunia menjadi semakin mudah digenggam. Hampir semua orang memiliki perangkat komunikasi yang memungkinkan untuk berkomunikasi dengan semua orang diseluruh dunia melalui media sosial. Menurut We Are Social Digital 2024 tercatat sebanyak 5,35 miliar pengguna internet di dunia dan 5,04 miliar pengguna yang terhubung dengan media sosial aktif (Riyanto, 2024). penggunaan media sosial di zaman ini sudah dianggap hal yang wajar karena sudah banyak dari sebagian orang mengenal apa itu media sosial terutama dikalangan remaja khususnya. Media sosial juga menjadikan salah satu tujuan bagi mahasiswa untuk terhubung satu sama lain dan mengekspresikan diri mereka dari berbagai platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp dan lain sebagainya. Hal ini namun juga menimbulkan tantangan tersendiri seperti meningkatnya tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, yang diduga salah satunya dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang berlebihan. Di Indonesia tercatat sebanyak 212,9 juta orang yang menggunakan internet dan 167 juta orang yang menggunakan media sosial aktif. Dalam survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 76,63% atau lebih dari 3 dari 4 responden kelompok umur 13-18 tahun mengaku meningkatkan frekuensi penggunaan internetnya. Dari kelompok tersebut, mayoritas menggunakan internet untuk mengakses media sosial (84,37%), berita (84,28%), dan hiburan (83,78%). Menurut data dari We Are Social, rata-rata orang Indonesia mengakses media sosial adalah 3 jam 18 menit/hari, yang artinya dalam satu minggu menghabiskan sekitar 22 jam untuk menggunakan media sosial. Sehingga, penggunaan media sosial tersebut bisa dikategorikan kedalam golongan HeavyUser. Stres Akademik merupakan salah satu faktor yang dimana dapat mendorong individu atau kelompok untuk melakukan perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, dalam hal ini menunjukan bahwa kecenderungan perilaku menunda pekerjaan akademik juga dapat meningkatkan stres seiring dengan tingginya stres yang dirasakan. Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi tekanan mental atau emosional

yang disebabkan oleh ekspektasi dan tekanan yang berasal dari tuntutan lingkungan pendidikan (Anjala, 2024). Stresor seperti beban tugas yang berlebihan dan tekanan penilaian dapat menyebabkan ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan universitas, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan mental mereka (Pérez-Jorge et al., 2025). Dalam konteks ini, media sosial dapat mempengaruhi fokus belajar, seperti menunda pengerjaan tugas, serta memicu perasaan cemas atau tertekan akibat perbandingan sosial yang muncul saat melihat pencapaian orang lain di media sosial.

Dalam konteks pelajar yang menderita, stres akademik memiliki potensi dampak yang lebih serius, karena bidang ini tidak hanya menuntut kemampuan akademik tetapi juga kesiapan mental dan emosional dalam praktik klinik. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menurunkan kemampuan konsentrasi, mengganggu proses belajar, meningkatkan risiko *burnout*, dan bahkan mempengaruhi kualitas pelayanan perdarahan di masa depan. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat melemahkan kondisi stres karena menyebabkan disregulasi waktu belajar, gangguan akademik, dan komunikasi sosial yang menurunkan harga diri siswa.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat stres akademik tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang rendah dan menunjukkan gejala kecemasan serta kelelahan emosional (Ishmah Rosyidah, 2020). Oleh karena itu, penting untuk memahami gambaran tingkat stres akademik siswa, agar institusi pendidikan dapat mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi dini untuk menjaga kesejahteraan psikologis siswa serta meningkatkan kualitas pendidikan pendidikan.

Berdasarkan uraian diatas, gambaran terjadinya stres yang timbul dikalangan mahasiswa selain tuntutan ekonomi juga hal yang paling utama adalah tuntutan akademik. Penelitian tentang gambaran stres akademik mahasiswa telah banyak dilakukan oleh peneliti lainnya. Namun, penelitian tentang gambaran stres akademik khusus pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan masih sedikit dilakukan. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang gambaran tingkat stres akademik mahasiswa khususnya pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Semarang.

TUJUAN

Untuk meneliti dan mengetahui tingkat stress akademi pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Muhammadiyah Semarang.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan ini digunakan untuk mendeskripsikan gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir..

Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh Mahasiswa semester akhir Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Teknik pengambilan sampel dari populasi pada penelitian ini menggunakan purposive sampling (Sugiyono, 2019).

2. Sampel

Sampel penelitian ini adalah 74 mahasiswa yang di dapat dari populasi mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.

Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Semarang.

Waktu penelitian

Penelitian dilakukan sejak bulan Oktober 2025 sampai November tahun 2025.

Alat pengumpulan data

Pengambilan data pada penelitian dilakukan secara online menggunakan instrumen berupa kuesioner. Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan e-kuisiioner pada link google formulir kepada responden. Peneliti ini melakukan translasi alat ukur dari bahasa inggris ke bahasa indonesia. Hasil translasi kemudian diuji validitasnya menggunakan metode validitas content. Kemudian, alat ukur diuji reliabilitasnya menggunakan metode *Alpha Cronbach*. Dari pengujian validitas dan reliabilitas. Alat ukur yang telah ditranslasi dinyatakan sesuai dengan alat ukur yang asli dan dapat digunakan.

Dalam penelitian ini, Penulis membagi kuesioner skala *Perceived Sources Of Academic Stress* untuk mengukur tingkat stres akademik.

Prosedur pengumpulan data

Data yang akan dikumpulkan melalui pengisian kuesioner oleh responden. Data yang sudah terkumpul akan dianalisis untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan relevan mengenai (tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir)

Rencana analisis data

Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara deskriptif untuk dapat memberikan gambaran yang relevan mengenai (tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir) di Universitas Muhammadiyah Semarang pada tahun 2025, kemudian ditampilkan dalam bentuk jumlah dan persentase.

HASIL

1. Uji Normalitas

Tabel 1.1 Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total stress	.131	76	.002	.949	76	.004

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,002 dan 0,004 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data skor total stres akademik mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang tidak berdistribusi normal.

Meskipun demikian, dengan jumlah sampel yang cukup besar ($n = 76$), distribusi data dianggap mendekati normal sesuai dengan prinsip *Central Limit Theorem*, sehingga analisis deskriptif tetap dapat digunakan untuk menggambarkan tingkat stres akademik responden.

2. Statistik Deskriptif

Tabel 1.2 Statistik Deskriptif

Deskriptif			
Total stress	Mean		63.3816
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	61.8073
		Upper Bound	64.9559
	5% Trimmed Mean		63.6901
	Median		64.0000
	Variance		47.466
	Std. Deviation		6.88954
	Minimum		45.00
	Maximum		77.00
	Range		32.00
	Interquartile Range		8.00
	Skewness		-.784
	Kurtosis		.472

Peneliti melakukan analisis deskriptif terhadap skor total stres akademik mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata sebesar 63,38 , nilai minimum sebesar 45, nilai maksimum sebesar 77, dan standar deviasi sebesar 6,88. Nilai median sebesar 64,00 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki skor stres akademik yang berada di sekitar nilai rata-rata.

Analisis distribusi data menunjukkan nilai skewness sebesar -0,784, yang menandakan bahwa data condong ke arah kanan (negatif). Hal ini berarti sebagian besar responden memiliki tingkat stres akademik di atas rata-rata. Selain itu, nilai kurtosis sebesar 0,472 menunjukkan bahwa distribusi data sedikit lebih landai dibandingkan dengan distribusi normal.

3. Kategori Tingkat Stres Akademik

Tabel 1.3 Kategori Tingkat Stress Akademik

kategori tingkat stress		
Valid	Frequency	Percent
	Sangat Rendah	8
	Rendah	10
	Sedang	31
	Tinggi	26
	Sangat Tinggi	1
	Valid	76

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang sebanyak 31 responden (40,8%), diikuti oleh stres tinggi sebanyak 26 responden (34,2%). Responden dengan tingkat stres rendah berjumlah 10 orang (13,2%), sangat rendah sebanyak 8 orang (10,5%), dan sangat tinggi hanya 1 orang (1,3%).

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi, yang menandakan bahwa siswa cenderung menghadapi tekanan akademik yang cukup besar, namun belum berada pada kategori stres ekstrem.

4. Analisis Kategori Stres Sedang

Berdasarkan hasil analisis, sebanyak 40,8% responden berada pada kategori stres sedang, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi, namun masih dalam batas yang dapat dikendalikan.

Kategori stres sedang ini menggambarkan bahwa siswa merasakan beban akademik yang nyata, seperti:

- a. Banyaknya tugas dan laporan praktik klinik,
- b. Tuntutan untuk menyelesaikan skripsi atau tugas akhir tepat waktu,
- c. Serta tekanan untuk mempertahankan prestasi akademik dan mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja atau profesi konservasi.

Namun, karena tidak sampai pada kategori tinggi atau ekstrem, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki mekanisme koping yang cukup baik, misalnya dengan manajemen waktu, dukungan sosial dari teman seangkatan, dan adaptasi terhadap tekanan akademik. Hasil ini selaras dengan penelitian Mohamed et al. (2024) yang menemukan bahwa pelajar sering mengalami stres adalah akibat kombinasi antara tuntutan akademik dan praktik klinik, namun stres tersebut masih dapat dikelola melalui dukungan sosial dan kemampuan adaptif. Selain itu, penelitian Dogham dkk. (2024) juga menyatakan bahwa tingkat stres yang sedang umum terjadi pada siswa kesehatan, di mana tuntutan akademik berperan besar dalam peningkatan tekanan psikologis, tetapi masih berada dalam batas fungsional.

Dengan demikian, tingkat stres sedang menunjukkan bahwa siswa berada dalam kondisi siaga akademik, yaitu tekanan yang cukup untuk memotivasi, namun perlu diantisipasi agar tidak meningkatkan ke tingkat stres tinggi yang berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kinerja akademik mereka.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap skor total stres akademik mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang diperoleh nilai rata-rata sebesar 63,38 dengan nilai minimum 45 dan maksimum 77, serta standar deviasi sebesar 6,88. Nilai median sebesar 64,00 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki skor stres akademik yang berada di sekitar nilai rata-rata, mengindikasikan bahwa stres yang dialami cenderung berada pada tingkat sedang. Distribusi data menunjukkan nilai skewness sebesar 0,784, yang menandakan bahwa distribusi agak condong ke kanan (negatif) atau sebagian besar siswa

memiliki tingkat stres di atas rata-rata. Nilai kurtosis sebesar 0,472 menunjukkan bahwa distribusi data relatif lebih landai dibandingkan distribusi normal, yang berarti variasi skor tidak terlalu ekstrem.

Hasil kategorisasi berdasarkan norma ($M \pm SD$) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang sebanyak 31 responden (40,8 %), diikuti oleh kategori stres tinggi sebanyak 26 responden (34,2 %). Responden dengan tingkat stres rendah berjumlah 10 orang (13,2 %), sangat rendah sebanyak 8 orang (10,5 %), dan sangat tinggi hanya 1 orang (1,3 %). Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik sedang hingga cukup tinggi yang mencerminkan beban psikologis yang cukup besar, namun belum mencapai kategori ekstrem. Dari hasil uji validitas, seluruh 18-item kuesioner PSAS dinyatakan valid ($r \text{ hitung} > r \text{ tabel} = 0,226$), sehingga skor interpretasi dapat dianggap sah dan akurat. Nilai reliabilitas Cronbach's Alpha = 0,672 menunjukkan alat ukur cukup konsisten untuk mengukur tingkat stres akademik. Oleh karena itu, hasil temuan dapat digunakan sebagai dasar untuk mengidentifikasi kebutuhan intervensi.

Hasil penelitian ini konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa mahasiswa cenderung mengalami tingkat stres akademik yang moderat hingga tinggi akibat beban kurikulum yang padat, tugas praktik klinik, dan ekspektasi tinggi dari dosen serta lingkungan akademik (Mohamed et al., 2024; Dogham et al., 2024). Misalnya, penelitian Dogham dkk. (2024) menemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik sedang (56,3 %) dan stres tersebut mempengaruhi pendekatan belajar mereka. Penelitian Mohamed dkk. (2024) pula menunjukkan bahwa stres akademik dan klinik hadil-nya signifikan pada mahasiswa keperawatan yang memiliki jam praktik klinik yang tinggi. Hasil berikut, distribusi yang condong ke kategori sedang-tinggi mengindikasikan bahwa lingkungan akademik di Universitas Muhammadiyah Semarang kemungkinan menghadapi mahasiswa pada faktor stresor yang serupa, seperti beban iklim, ekspektasi profesional, dan tekanan waktu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data mengenai tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Semarang, dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat Stres Akademik:

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori stres sedang sebanyak 31 responden (40,8%) dan stres tinggi sebanyak 26 responden (34,2%). Hal ini menandakan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan akademik yang cukup besar, meskipun belum mencapai tingkat stres yang ekstrim.

2. Karakteristik Responden:

Mahasiswa semester akhir yang tinggal berada pada fase peralihan antara teori dan praktik klinik, di mana beban akademik dan tanggung jawab praktik mulai meningkat. Faktor-faktor seperti jadwal kuliah yang padat, tugas yang menumpuk, dan tuntutan pencapaian nilai yang tinggi menjadi pemicu utama stres.

3. Reaksi Stres:

Stres akademik yang dialami siswa umumnya muncul dalam bentuk kelelahan emosional, rasa cemas terhadap ujian, dan penurunan motivasi belajar. Meskipun demikian, sebagian besar siswa masih mampu beradaptasi sehingga stres yang muncul masih berada dalam batas wajar.

4. Sumber Stres:

Berdasarkan hasil kuesioner *Perceived Sources of Academic Stress (PSAS)*, sumber stres utama berasal dari beban kurikulum yang padat, tugas yang banyak, waktu ujian yang

singkat, serta ekspektasi dosen dan orang tua yang tinggi. Faktor lingkungan dan tuntutan profesional turut memperkuat tekanan psikologis tersebut.

5. Rekomendasi:

Diperlukan dukungan institusi pendidikan berupa konseling akademik, manajemen waktu, dan pelatihan coping stress bagi siswa. Selain itu, dosen pembimbing dan pihak fakultas diharapkan dapat menyesuaikan beban akademik agar tetap proporsional dengan kemampuan mahasiswa

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi, yang terutama disebabkan oleh tekanan akademik dan ekspektasi lingkungan belajar. Oleh karena itu diperlukan pendekatan preventif dan suportif dari pihak kampus agar stres akademik tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius.

DAFTAR PUSTAKA

- Frederica Sugito, I. (2023). *Gambaran Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Ishmah Rosyidah, A. R. E. Muh. A. A. , P. A. J. , N. P. (2020). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas*.
- Prima Yuda, M., Mawarti, I., Mutmainnah, M., & Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, P. (2023). Pinang Masak Nursing Journal. In *Pinang Masak Nursing Journal* (Vol. 2, Issue 1). [Https://Online-Journal.Unja.Ac.Id/Jpima](https://Online-Journal.Unja.Ac.Id/Jpima)
- Ramadhan, H., & Kunci, K. (2022). Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi An Overview Of Stress Levels In Students Who Are Compiling A Thesis Info Artikel Abstrak. *Journal Education Of Batanghari*, 4(10). [Https://Ojs.Hr-Institut.Id/Index.Php/Jeb](https://Ojs.Hr-Institut.Id/Index.Php/Jeb)
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., Mukhaira, I., Universitas, M. K., Madani, Y., Universitas, D. K., & Universitas, D. G. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. *Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan*, 12(2). [Https://Doi.Org/10.37048/Kesehatan.V12i2.267](https://Doi.Org/10.37048/Kesehatan.V12i2.267)
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733-739. [Https://Doi.Org/10.31004/Basicedu.V4i3.431](https://Doi.Org/10.31004/Basicedu.V4i3.431)
- Shofia Rahma. (2024). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Tingkat Awal*. [Https://Repository.Unissula.Ac.Id/33540/2/30902000249_Fullpdf.Pdf](https://Repository.Unissula.Ac.Id/33540/2/30902000249_Fullpdf.Pdf)
- Yunus, E. S., Arismunandar, P. A., & Rukanta, D. (2021). Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(1), 110-116. [Https://Doi.Org/10.29313/Jiks.V3i1.7503](https://Doi.Org/10.29313/Jiks.V3i1.7503)