

## Penyusunan Instrumen Skala Stres Belajar pada Mahasiswa Baru

**Alifah Nur Solikhah\*, Egi Prawita**

Fakultas Ekonomi dan Sosial, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

[alifahnursholihah@gmail.com](mailto:alifahnursholihah@gmail.com)

Alamat: Jl. Siliwangi Jl. Ringroad Barat, Area Sawah, Banyuraden, Kec. Gamping,

Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

Korespondensi penulis: [alifahnursholihah@gmail.com](mailto:alifahnursholihah@gmail.com)

**Abstract.** *Learning stress is an unpleasant response experienced by individuals and can affect their physiological and psychosocial conditions. This study aims to develop a learning stress scale by going through seven stages: (1) selection of scale concept, (2) creation of indicators, (3) preparation of items, (4) external review and readability test, (5) validation of items through expert judgment, (6) pilot test, and (7) reliability test. The subjects of this study consisted of 97 individuals, with details of 20 subjects for the readability test, 5 subjects for expert judgment, 20 participants for the pilot test, and 52 participants for the final test. The results of this study produced 24 initial items, which, after going through the discrimination process, were filtered into 21 items with a reliability value of 0.856. This high reliability value indicates that the scale developed has good internal consistency and is suitable to be used as a learning stress measurement instrument. Thus, this scale can be used to identify the level of learning stress in individuals and provide a basis for more appropriate interventions in the educational context.*

**Keywords:** *learning stress scale, content validity*

**Abstrak.** Stres belajar merupakan respon yang tidak menyenangkan yang dialami individu dan dapat mempengaruhi kondisi fisiologis serta psikososial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun skala stres belajar dengan melalui tujuh tahapan sebagai berikut: (1) pemilihan konsep skala, (2) penciptaan indikator, (3) penyusunan aitem, (4) review eksternal dan uji keterbacaan, (5) validasi aitem melalui expert judgement, (6) uji coba, dan (7) uji reliabilitas. Subjek penelitian ini terdiri dari 97 individu, dengan rincian 20 subjek untuk uji keterbacaan, 5 subjek untuk expert judgement, 20 partisipan untuk uji coba, dan 52 partisipan untuk pengujian akhir. Hasil penelitian ini menghasilkan 24 aitem awal, yang setelah melalui proses diskriminasi, disaring menjadi 21 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,856. Nilai reliabilitas yang tinggi ini menunjukkan bahwa skala yang dikembangkan memiliki konsistensi internal yang baik dan layak dijadikan sebagai instrumen pengukuran stres belajar. Dengan demikian, skala ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi tingkat stres belajar pada individu dan memberikan dasar bagi intervensi yang lebih tepat dalam konteks pendidikan.

**Kata kunci:** skala stres belajar, validitas isi

### 1. LATAR BELAKANG

Menjadi mahasiswa merupakan suatu hal yang sangat membanggakan bagi sebagian individu, tidak jarang dari mereka memilih untuk meninggalkan kampung halaman demi mencari peruntungan dalam menggapai ilmu. Mahasiswa adalah individu yang sedang berproses dalam menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik di swasta maupun negeri. Namun terdapat beberapa permasalahan dalam masa transisi yang dialami mahasiswa baru sehingga mengakibatkan kondisi emosionalnya menjadi tidak stabil dan berpengaruh pada penyesuaian psikologisnya sampai akhir semester pertama, (Rompegading et al., 2023). Adapun permasalahan yang sering terjadi adalah mengenai tuntutan-tuntutan yang terdapat di

Received Mei 28, 2024; Revised: June 14, 2024; Accepted Juli 08, 2024; Online available: Juli 10, 2024

\* Alifah Nur Solikhah, [alifahnursholihah@gmail.com](mailto:alifahnursholihah@gmail.com)

kehidupan mahasiswa, baik dari luar diri maupun dalam diri. Hal tersebut jika mengalami kegagalan akan menimbulkan masalah seperti stres dan kesehatan mental lainnya dalam rentang hidupnya, (Rahayu & Sari, 2023).

Stres adalah keadaan di mana orang dihadapkan pada kemungkinan, tuntutan, atau sumber daya yang sesuai dengan harapan dan keinginannya, namun dalam keadaan di mana hasilnya tidak dapat diprediksi (Fernandes et al., 2023). Stres juga merupakan beban yang melebihi kapasitas maksimum yang ada dalam diri individu, sehingga mengakibatkan perbuatan yang kurang terkontrol secara sehat. Menurut Handoko stres adalah suatu keadaan ketegangan yang mempengaruhi suasana hati, proses mental, dan keadaan fisik seseorang. Jika stresnya terlalu berat, hal itu dapat membahayakan kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungannya (Suharsono & Anwar, 2020).

Pada mahasiswa baru, stres yang terjadi banyak berhubungan dengan akademiknya, dituntut berhasil dalam setiap capaian belajar, beban pelajaran yang semakin banyak, maupun semakin meningkatnya kompleksitas materi dalam perkuliahan, sehingga hal ini menyebabkan terjadinya tekanan mental, emosi, serta frustrasi yang berdampak pada kegagalan akademiknya (Fernandes et al., 2023). Salah satunya ialah mengenai stres belajar. Stres belajar merupakan suatu fenomena psikofisik yang berasal dari individu itu sendiri, yang artinya bahwa stres belajar bersifat inheren dalam setiap diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari, (Qurrotu'ain, 2019). Selain itu stres belajar banyak bersumber dari interaksi antara lingkungan, kelompok, maupun proses akademiknya, sehingga hal ini dapat mempengaruhi kinerja akademik yang ditampilkan akibat dari persepsi itu sendiri.

Stres belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh individu ketika mendapatkan tekanan-tekanan mengenai sistem kurikulum pembelajaran, cara mengajar dosen, tuntutan orangtua, tekanan dari lingkungan akademik, serta ketidakmampuan mahasiswa dalam mengikuti materi pembelajaran (Helmahani & Ratnawati Biromo, 2023). Sedangkan Sopandi mengemukakan bahwa stres belajar adalah kondisi tidak mengenakkan yang terjadi yang dialami individu yang dapat dipengaruhi individu lain serta situasi eksternal yang menimbulkan dampak secara psikologis maupun fisiologis, dan penanganan stres yang salah dapat menyebabkan hasil yang buruk, kesulitan fokus, kesulitan mengingat detail, dan kesulitan mengambil keputusan secara individual (Sopandi et al., 2022).

Stres akademik yang terbagi dalam lima kategori yaitu frustrasi, konflik, perubahan, dan pemaksaan diri merupakan dua komponen stres akademik, menurut Jatira & Neviyarni, (Rahmawati et al., 2021). Selain itu, reaksi tubuh diyakini menimbulkan ancaman bagi orang tersebut. Jatira & S, (Rahmawati et al., 2021) mengaitkan hal ini dengan aktivasi sistem saraf

simpatis yang menyebabkan peningkatan tekanan darah, detak jantung cepat, keringat berlebih, dan vasokonstriksi otak.

Berkurangnya imunitas, sering merasa pusing, tubuh lemah, kelelahan, dan lesu, serta kurang tidur adalah contoh efek fisiologis yang merugikan. Dengan dampak perilaku yang muncul seperti keterlambatan menyelesaikan tugas kuliah, malas mengikuti perkuliahan, penyalahgunaan narkoba dan alkohol, serta pencarian kesenangan yang berlebihan dan berisiko (Bereki & Saputra, 2020).

Menurut Sarafio dan Smith, (Veronika & Sugiarti, 2021) aspek stress meliputi : terganggunya kemampuan berpikir jernih seseorang antara lain yang berhubungan dengan gejala kognitif. Individu yang terkena stres sering kali mengalami kesulitan dengan ingatan, fokus, serta konsentrasi. Hal ini dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, menyebabkan gejala seperti mudah tersinggung, kecemasan berlebihan, depresi, dan masalah perilaku lainnya yang mengganggu fungsi sehari-hari.

Kecemasan yang dialami individu menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi yang dapat mempengaruhi hasil belajar, Kaplan dan Saddock (Jannah & Santoso, 2021), stres juga dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

Stres dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang berhubungan dengan stres akademik meliputi respon biologis yang unik pada setiap individu serta karakteristik siswa, seperti pola pikir, kepribadian, keyakinan, dan efikasi diri, serta hubungan manusia dengan lingkungan sekitar dan penyesuaian terhadap lingkungan baru. Oktavia dan Barseli, (Veronika & Sugiarti, 2021), faktor eksternal dapat bersumber dari penyesuaian sosial di lingkungannya, beban pelajaran, serta dari harapannya. Sehingga mahasiswa yang mengalami stres akademik secara serius dapat berpengaruh pada kemampuan dalam mengikuti pelajaran di universitas serta pencapaian akademiknya. Stres akademik juga seringkali terjadi akibat dari kurangnya interaksi sosial secara verbal dan adanya penggunaan gawai secara terus menerus.

Penelitian mengenai stres belajar telah banyak dilakukan hampir setiap tahunnya dengan berbagai variabel yang beragam. Salah satunya penelitian dari (Putri et al., 2022) yang menyebutkan bahwa mahasiswa baru rentan mengalami stres dengan rata-rata 73% (tinggi) akibat dari faktor situasional. Sedangkan pada penelitian lainnya, (Agus et al., 2020) menyebutkan bahwa stres dan kecemasan mahasiswa baru lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat senior. Hal ini dikarenakan mahasiswa baru belum memiliki kematangan pada proses berpikir, sehingga menyebabkan kelelahan fisik, mental, dan sosial. Yang berdampak pada aspek kehidupan dalam dunia perkuliahan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan, alasan peneliti memilih penelitian stress belajar pada mahasiswa adalah karena dampak dari stres belajar dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan minat, semangat, dan motivasi untuk berangkat ke kampus dan sering membolos sehingga menyebabkan penurunan terhadap nilai pada setiap mata kuliah di setiap semesternya.

## **2. METODE PENELITIAN**

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 97 orang, dengan rincian 20 orang mahasiswa sebagai uji coba skala stres belajar, 52 orang mahasiswa baru berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, berasal dari universitas manapun di Indonesia (partisipasi tercatat aktif sebagai mahasiswa baru di berbagai perguruan tinggi di Indonesia), 20 orang sebagai penilaian eksternal dan uji keterbacaan, serta 5 orang *expert judgement* yang menilai alat ukur stres belajar dengan kriteria dosen psikologi, psikolog, maupun pakar di bidang psikologi.

### **Prosedur Penelitian**

Penelitian ini berlangsung dengan 7 tahapan, adapun uraiannya sebagai berikut (Saifuddin, 2014):

- a. Peneliti menentukan pemilihan konsep skala yang akan diangkat menjadi penelitian
- b. Menciptakan indikator keperilaku stres belajar dari pengertian beberapa ahli.
- c. Melakukan validasi isi indikator dan menyusun aitem-aitem mengenai stres belajar.
- d. Review eksternal dan uji keterbacaan untuk mengetahui sejauh mana instrumen dapat dipahami dengan baik oleh responden dari struktur bahasa maupun maksud dari pertanyaan yang diajukan.
- e. Validasi aitem melalui penilaian eksternal dan *expert judgement*. Peneliti meminta para *expert judgement* dari para ahli dengan cara mengirimkan link kuesioner yang nantinya akan dinilai valid atau tidaknya.
- f. Uji coba alat ukur untuk mengetahui gambaran seberapa besar tingkat validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan.
- g. Uji Reliabilitas dilakukan setelah memperoleh hasil dari lapangan dengan bentuk kuisisioner. Skala disebarkan pada responden yang memiliki kriteria yang telah disebutkan sebelumnya dalam prosedur. Hal ini untuk menguji reliabilitas dari kuisisioner yang telah dibuat oleh peneliti.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Validasi Isi Indikator

Indikator berperilaku yang telah dibuat dengan baik masih harus diuji kualitasnya terlebih dahulu sebelum digunakan sebagai acuan dalam penulisan aitem. Hal ini dinamakan dengan validitas isi dengan cara menghitung koefisien-V yang dilakukan oleh rater sebagai kelayakan dengan cara memberikan angka dari yang terendah sampai tertinggi (1-5), (Saifuddin, 2014).

**Table 1. Blanko Rating**

| Aspek   | Indikator                                                                 | Rating |    |    |    |    |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|--------|----|----|----|----|
|         |                                                                           | R1     | R2 | R3 | R4 | R5 |
| aspek 1 | merasa pusing dan sakit kepala apabila ada tugas yang belum terselesaikan | 5      | 4  | 4  | 5  | 5  |
|         | cemas dan sering izin ke toilet ketika ditunjuk dosen                     | 4      | 4  | 3  | 5  | 5  |
|         | sulit mencerna pembelajaran ketika mendapatkan tekanan                    | 4      | 5  | 5  | 5  | 5  |
| aspek 2 | menutup diri ketika mendapat beban tugas berlebih                         | 3      | 5  | 4  | 4  | 4  |
|         | merasa tidak memiliki kemampuan                                           | 4      | 4  | 3  | 5  | 4  |
|         | emosi tidak stabil ketika mendapat tuntutan tugas                         | 5      | 5  | 5  | 3  | 4  |
|         | menurunnya minat belajar ketika sedang tertekan                           | 4      | 5  | 4  | 5  | 5  |
|         | tetap bertanggung jawab menyelesaikan tugas                               | 4      | 5  | 5  | 5  | 5  |

#### Penulisan Aitem

Penulisan aitem didasarkan pada 2 aspek dari stres belajar yaitu fisiologis dan psikososial. Dimana fisiologis meliputi dari gejala-gejala yang akan muncul pada saat stres belajar seperti pusing, sakit kepala, keringat dingin, jantung berdetak lebih cepat, dan adapun gejala psikososial yang akan muncul adalah kondisi menutup diri, emosi tidak stabil, merasa

tidak mampu, dan menurunnya minat belajar. Peneliti menuliskan 24 aitem dengan rincian sebagai berikut :

**Table 2. Aitem-aitem skala Stres Belajar sebelum divalidasi**

| Aitem                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Saya merasa pusing ketika banyak tugas yang belum terselesaikan                                  |
| 2. Saya menyelesaikan tugas dengan tenang                                                           |
| 3. Saya merasa sakit kepala ketika belum memahami materi pembelajaran                               |
| 4. Saya belajar dengan tenang meskipun belum memahami keseluruhan                                   |
| 5. Saya takut salah menjawab pertanyaan dari dosen mengenai pembelajaran yang sudah dilakukan       |
| 6. Saya berani menjawab pertanyaan-pertanyaan dari dosen mengenai pembelajaran yang sudah dilakukan |
| 7. Saya sering izin ke toilet jika dosen mulai mengajukan pertanyaan                                |
| 8. Saya selalu duduk paling depan walaupun belum memahami materi yang disampaikan dosen             |
| 9. Saya sulit berkonsentrasi ketika mendapatkan tekanan dari tugas                                  |
| 10. Saya mudah berkonsentrasi meskipun mendapatkan dari banyaknya tugas                             |
| 11. Saya kesulitan belajar ketika sedang memiliki banyak beban tugas                                |
| 12. Saya tetap dapat mengingat materi dari dosen meskipun sedang tertekan                           |
| 13. Saya selalu mencari alasan untuk menghindari tugas kelompok                                     |
| 14. Saya mengerjakan tugas kelompok walaupun berada dalam kondisi tertekan                          |
| 15. Saya kurang berkontribusi dalam pengerjaan tugas kelompok                                       |
| 16. Saya turut berkontribusi dalam pengerjaan tugas kelompok                                        |
| 17. Saya merasa tertinggal jauh dalam memahami materi pembelajaran                                  |
| 18. Saya dengan mudah memahami materi belajar                                                       |
| 19. Saya mudah menangis ketika banyak tugas yang belum terselesaikan                                |
| 20. Emosi saya cenderung stabil meskipun banyak tugas yang belum terselesaikan                      |
| 21. Saya selalu menghindari belajar dengan cara menonton banyak film                                |
| 22. Saya mengumpulkan tugas belajar dengan tepat waktu                                              |
| 23. Saya memilih pergi ketika kelas sedang berlangsung                                              |
| 24. Saya mendengarkan materi yang dijelaskan dosen dari awal sampai akhir                           |

Aitem-aitem pada Tabel 1 terdiri dari aitem *Favorable* dan *Unfavorable*. Aitem *Unfavorable* meliputi aitem nomor 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, dan 23. Aitem *Favorable* meliputi aitem nomor 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, dan 22

### Expert Judgement

Menurut Sugiyono (Slamet & Wahyuningsih, 2022) menjelaskan bahwa validitas adalah menunjukkan seberapa jauh alat ukur mengukur sesuatu yang ingin diukur. Dalam penelitian ini, validitas yang digunakan adalah validitas konten, yaitu validitas yang memiliki kemampuan menilai tentang kesesuaian butir pada setiap indikator dan aspek yang dilakukan oleh panel *expert*.

Berdasarkan penilaian dari *expert judgement*. Bahwa ditemukan beberapa penilaian mengenai kata yang perlu perbaikan dan tidak, pada 24 aitem terdapat 6 butir aitem yang memperoleh perbaikan dan modifikasi, sehingga aitem tersebut berbunyi “saya merasa sakit kepala ketika belum memahami materi pembelajaran”. Adapun aitem yang lain yaitu (5) saya takut salah menjawab pertanyaan dari dosen (aitem unfavorable), (8) saya selalu duduk paling depan walaupun belum memahami materi yang disampaikan dosen (aitem Favorable), dan (15) saya kurang berkontribusi dalam pengerjaan tugas kelompok (aitem Unfavorable).

**Tabel 3. Skoring aitem berdasarkan Expert Judgement**

| Aitem no | Skor | Valid/Tidak Valid | Keterangan                                    |
|----------|------|-------------------|-----------------------------------------------|
| 1        | 0.9  | Valid             |                                               |
| 2        | 0.9  | Valid             |                                               |
| 3        | 0.8  | Valid             | Tidak semua orang merasa mual, cari yang umum |
| 4        | 0.9  | Valid             |                                               |
| 5        | 0.9  | Valid             |                                               |
| 6        | 0.8  | Valid             |                                               |
| 7        | 0.8  | Valid             | Menghindari apa? Kenapa?                      |
| 8        | 0.9  | Valid             |                                               |
| 9        | 0.85 | Valid             |                                               |
| 10       | 0.9  | Valid             |                                               |
| 11       | 0.75 | Valid             |                                               |
| 12       | 0.85 | Valid             | “Saya tetap dapat mengingat informasi”        |
| 13       | 0.85 | Valid             |                                               |
| 14       | 0.9  | Valid             |                                               |
| 15       | 0.85 | Valid             | Tidak boleh pakai kata “tidak” jika item UF   |
| 16       | 0.85 | Valid             |                                               |
| 17       | 0.95 | Valid             |                                               |
| 18       | 0.95 | Valid             |                                               |

|    |      |       |                                       |
|----|------|-------|---------------------------------------|
| 19 | 0.9  | Valid |                                       |
| 20 | 0.85 | Valid |                                       |
| 21 | 0.8  | Valid |                                       |
| 22 | 0.9  | Valid |                                       |
| 23 | 0.9  | Valid | Bisa dibuat satu kalimat ya           |
| 24 | 0.95 | Valid | Saya akan pergi ketika kelas berakhir |

### Uji Diskriminasi dan Reliabilitas

Pada penelitian ini terdapat uji diskriminasi yang diikutkan dengan tujuan mengetahui sejauh mana aitem dapat mendeskripsikan variabel yang diukur. Ukuran skala stres belajar menggunakan standar koefisien korelasi butir ( $>0.3$ ) dan terdapat 3 aitem yang memiliki daya diskriminasi rendah berkisar 0.227-0.287, dan 21 aitem yang memiliki diskriminasi tinggi berkisar antara 0.301-0.636.

Responden awal pada penelitian ini adalah menggunakan 20 partisipan uji coba guna mengetahui mana aitem yang reliabel berdasarkan kesamaan di lapangan. Dengan hasil akhir uji *alpha cronbach* yaitu 0.7. sehingga hal ini membuat peneliti memperbaiki kembali aitem dan menambah responden sebanyak 52 partisipan, yang kemudian dijadikan sampel pada uji reliabilitas ini. Pendekatan reliabilitas yang dijadikan acuan peneliti adalah *alpha cronbach* dengan koefisien reliabilitas berkisar dari skor 0.00 hingga 1.00 dengan asumsi bahwa semakin mendekati 1.00 akan semakin baik, pada pengujian reliabilitas kedua kalinya, peneliti mendapatkan nilai reliabilitas 0,856 pada seluruh aitem skala belajar, yang menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas dari skala stress belajar memiliki skor yang baik dan dapat dipercaya.

### Pembahasan

Dalam penelitian ini indikator disusun berdasarkan dari hasil dari pembelahan teori Sarafino dan Smith, (Kusyanti, 2021) mengenai aspek dari stress belajar. Dengan aspek fisiologis dan psikososial, yang meliputi sosial, motivasi, tanggung jawab, afeksi, emosi, dan biologis, dari aspek tersebut dijabarkan kembali menjadi 24 aitem, setelahnya diajukan kepada 25 ahli untuk memperoleh *expert judgement*, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat beberapa aitem yang memperoleh perbaikan.

Indikator aitem disajikan dengan *google form* yang disebarakan melalui *platform* media sosial untuk memudahkan jangkauan penelitian dengan beberapa persyaratan tertentu sehingga memastikan tetap dalam prosedur penelitian. Bentuk pertanyaan yang digunakan adalah skala likert untuk mengukur sikap dan pendapat. Hal ini juga dapat memudahkan partisipan dalam mengisi dan mengerjakan alat ukur ini.

Namun pada saat melakukan uji deskriminasi dapat terlihat bahwa ada beberapa aitem yang dibuang karena tidak memenuhi standart dengan nilai dibawah dari 0,3. diantaranya adalah aitem 6, 18, dan 24 sehingga yang awalnya berjumlah 24 menjadi 21 aitem. Adapun uji reliabilitas *alpha cronbach* pada penelitian ini adalah memperoleh nilai 0.856 yang menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas dari skala stres belajar memiliki skor yang baik dan dapat dipercaya.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, diketahui bahwa penelitian ini menggunakan skala stres belajar yang sudah melalui uji validitas melalui *expert judgement* dengan aitem awal 24 yang kemudian setelah melalui uji reliabilitas dan pengujian daya deskriminasi aitem terdapat 2 aitem yang gugur. Adapun skor *alpha cronbach* yaitu sebesar 0,856 yang menunjukkan bahwa kuisioner valid dan dapat dipercaya, skala yang disusun tergolong layak menjadi instrument pengukuran. Adapun saran yang dapat disampaikan dalam penelitian ini adalah mempersempit cakupan sebaran aitem dan berfokus pada satu tempat maupun wilayah untuk melihat seberapa tinggi dan rendahnya mahasiswa yang miliki stres pada belajar serta mempersingkat kembali narasi yang digunakan untuk memudahkan pemahaman bagi pembaca. Pada peneliti berikutnya diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini dengan meneliti mengenai perbedaan stres belajar yang dialami oleh mahasiswa semester lanjutan maupun mahasiswa semester akhir, serta perbandingan diantara keduanya.

#### DAFTAR REFERENSI

- Agus, H., Heryanti, B. R., & Perdani, A. L. (2020). Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan Dan Stress Pada Mahasiswa Junior Keperawatan Di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 6(2), 95–100. <https://doi.org/10.33755/jkk.v6i2.180>
- Bereki, I., & Saputra, W. M. (2020). Pengaruh Perilaku Belajar, Kecerdasan Emosional, Dan Tingkat Pemahaman Akuntansi Terhadap Stres Belajar Mahasiswa Akuntansi. *Jurnal Ekonomi, Akuntansi Dan Manajemen Multiparadigma (JEAMM)*, 1(2), 23–34. [tps://doi.org/10.51182/jeamm.v1i2.1838](https://doi.org/10.51182/jeamm.v1i2.1838)
- Fernandes, F., Ananda, Y., & Rahmili, F. T. (2023). Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 226. <https://doi.org/10.33757/jik.v7i2.603>
- Helmahani, M. A., & Ratnawati Biromo, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017. *Ebers Papyrus*, 28(2), 31–40. <https://doi.org/10.24912/ep.v28i2.20653>
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>

- Kusyanti, R. N. T. (2021). Hubungan Antara Stres Akademik dan Student Engagement Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 6(3), 315–320. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v6i3.276>
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>
- Qurrotu'ain, Q. (2019). Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 403–409. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4798>
- Rahayu, N. W., & Sari, D. N. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan. *Nutrix Journal*, 7(1), 7. <https://doi.org/10.37771/nj.v7i1.900>
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Smk X Kota Bekasi Program Studi Psikologi , Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124>
- Rompegading, A. B., Irfandi, R., Agustina, C., Ramadhani, D., & Rahmat, M. F. (2023). Faktor Munculnya Gejala Stres pada Mahasiswa secara Global Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19. *BIOEDUSAINS: Jurnal Pendidikan Biologi Dan Sains*, 6(1), 280–299. <https://doi.org/10.31539/bioedusains.v6i1.4152>
- Saifuddin, A. (2014). *Penyusunan Skala PSIKOLOGI (3rd ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Slamet, R., & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Kerja. *Aliansi : Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 17(2), 51–58. <https://doi.org/10.46975/aliansi.v17i2.428>
- Sopandi, A. S., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2022). Layanan konseling kelompok untuk mereduksi stres belajar siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 15–20. <https://doi.org/10.30998/ocim.v2i1.6767>
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>
- Veronika, N., & Sugiarti, R. (2021). Stres Akademik yang dimediasi Penyesuaian Diri Mahasiswa Keperawatan pada Pembelajaran Klinik secara Online. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 73. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3301>