

Pengaruh Mengerjakan Skripsi terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Andari Elyana Maharani, Chandra Putri Kharisma, Fairuz Salsabila

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia

Alamat: Jl. Conge Ngembalrejo, Ngembal Rejo, Ngembalrejo, Kec. Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59322

Korespondensi penulis andaree0901@email.com

Abstract. *Students are at the limit of late adolescence and early adulthood, where this period is a period of unstable mental conditions, accompanied by conflicts and demands as well as changes in mood. For final year students, what often becomes a stressor is completing their thesis. Symptoms of stress in students are feeling tired, anxious, not enthusiastic or wanting to stop working on their thesis. The impact is that work on the thesis is postponed and people choose to forget it, avoid their supervisors, complain on social media about the difficulties they face and ultimately the study period is delayed. This research aims to determine the effect of writing a thesis on mental health and stress levels in students. The research uses qualitative methods with survey research via Google Form.*

Keywords: *student, skripsi, stress*

Abstrak. Mahasiswa berada pada batasan remaja akhir dan dewasa awal, dimana masa ini merupakan masa kondisi mental yang tidak stabil, diiringi dengan konflik dan tuntutan serta perubahan suasana hati. Bagi mahasiswa tingkat akhir, yang sering menjadi stressor adalah menyelesaikan skripsi. Gejala stres pada mahasiswa yaitu merasa lelah, cemas, tidak bersemangat atau ingin berhenti mengerjakan skripsi. Dampaknya adalah pengerjaan skripsi ditunda-tunda dan memilih melupakannya, menghindari dosen pembimbing, mengeluh di media sosial mengenai kesulitan yang dihadapi dan pada akhirnya tertundanya masa studi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengerjaan skripsi terhadap kesehatan mental serta tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian survey melalui Google Form.

Kata kunci: mahasiswa, skripsi, stress.

1. LATAR BELAKANG

Stres dapat menyerang siapa saja, termasuk mahasiswa. Stres pada mahasiswa dapat disebabkan karena tidak mampu menyelesaikan tanggungjawabnya sebagai mahasiswa atau adanya permasalahan lain (Setiani,2013). Mahasiswa melaksanakan perkuliahan setidaknya selama tiga sampai empat tahun dan menyelesaikan studi mereka dengan menyelesaikan skripsi sebagai prasyarat kelulusan. Faktanya, banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan saat mengerjakan skripsinya sehingga berujung pada stres.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres erat kaitannya dengan interaksi antara seseorang dengan lingkungannya, oleh karena itu stres merupakan suatu perubahan dalam hubungan antara seseorang dengan lingkungannya yang dialami sebagai suatu beban atau melebihi intensitasnya dapat dipahami sebagai suatu interaksi. Menurut Handoyo (2001 dalam Fadillah,2013), stres dapat berupa tuntutan eksternal yang dihadapi seseorang yang sebenarnya berbahaya atau menimbulkan masalah. Stres juga dapat dipahami sebagai tekanan, ketegangan, atau kebingungan yang dirasakan tidak menyenangkan yang datang dari luar. Gangguan

tersebut menyebabkan mahasiswa semakin mengalami stres psikologis bahkan menderita stress.

Selama menulis skripsi. Mahasiswa sering kali menemui kendala yang disebabkan oleh beberapa faktor, baik internal maupun eksternal. Menurut Polina dan Siang (2009), faktor internal meliputi kurangnya motivasi dan minat siswa, rendahnya kemampuan akademik, dan faktor eksterna berupa kesulitan isi dan judul skripsi yang harus diselesaikan, serta kesulitan dalam mencari literatur atau data, dan permasalahan dengan dosen pembimbing.

Fawzy (2017) menyatakan bahwa stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, penurunan kualitas tidur, penurunan prestasi akademik, konsumsi alkohol dan penyalahgunaan obat-obatan, penurunan kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri, serta risiko penyakit mental dan upaya bunuh diri.

Dengan kata lain, stres berubah menjadi distress. Misanya pada tahun 2016, seorang pelajar ditemukan gantung diri di kamarnya, namun penyebab pasti tidak diketahui (Hamdi, 2016). Kejadian serupa juga terjadi pada tahun 2012, ketika seorang pelajar ditemukan tewas setelah melakukan bunuh diri dengan cara jatuh bebas dari lantai 18 pada sebuah gedung apartemen (Prihananto, 2012).

Faktor stres yang dianggap di luar kemampuan dan kapasitas seseorang dapat menimbulkan ancaman, misalnya menyulitkan penyelesaian skripsi atau merasa tidak mampu menyelesaikan sehingga mengakibatkan skripsi tidak terselesaikan dan masa studi menjadi lebih lama. Gejala stres yang terjadi umumnya terbagi dalam tiga aspek, yang pertama adalah gejala fisik, seperti gangguan tidur (tidak bisa tidur atau terbangun di malam hari dan tidak bisa tertidur) dan perubahan pola tidur serta nafsu makan. Gejala psikologisnya antara lain perubahan suasana hati, gelisah, cemas, dan kurang bersemangat dalam beraktivitas (malas). Bentuk gejalanya di antara lain kurang konsentrasi saat berpikir, kebingungan berpikir, dan meningkatnya pikiran negatif (Astiko, 2013 dalam Putri & Savari, 2013), dan pikiran menjadi bingung (Rini, Kartika & Qurroyzhin, 2007).

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian survei deskriptif, yaitu suatu metode yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena atau gejala yang bersifat alami pada tempat yang diteliti. Pengumpulan data dengan cara penyebaran angket menggunakan secara google formulir, dengan objek penelitian yaitu

mahasiswa tingkat akhir. Data yang dikumpulkan menggunakan konsep analisis yang terdiri dari tiga alur, yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental memegang peran penting dan utama dalam menentukan kesehatan seseorang. Menurut WHO (2013) kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan (well-being) dimana seseorang mampu mengembangkan kemampuannya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi terbaiknya untuk kehidupan sehari-hari. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik tidak hanya terhindar dari penyakit mental, tetapi juga memiliki kondisi mental yang baik (Keyes, 2002).

WHO (2001) menyatakan bahwa satu dari empat orang di dunia akan menderita gangguan mental di beberapa titik dalam kehidupan mereka. Sekitar 450 juta orang saat ini menderita kondisi seperti gangguan mental, gangguan mental merupakan salah satu penyebab paling umum penyakit dan kecacatan di seluruh dunia. Contoh gangguan mental adalah depresi. Menurut WHO (2018), depresi merupakan penyakit global yang mempengaruhi lebih dari 300 juta orang di dunia.

Berdasarkan data Riskesdas, prevalensi GME (Gangguan Mental Emosional) pada golongan umur 15-24 tahun meningkat paling signifikan pada tahun 2013 hingga 2018 dibandingkan golongan umur lainnya. Rentang umur mahasiswa termasuk ke dalam golongan umur 15-24 tahun. Berikut adalah pembahasan atas hasil survei yang kami berikan, terkait dengan berbagai aspek yang mempengaruhi pengalaman mahasiswa biologi dalam mengerjakan skripsi:

1. Perasaan Tidak Bahagia Setelah Bimbingan

Diagram 1. Hasil jawaban mahasiswa tentang Perasaan Tidak Bahagia Setelah Bimbingan.



Sangat Setuju & Setuju (81.5%): Mayoritas responden (81.5%) merasa tidak bahagia setelah sesi bimbingan. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti ketidakjelasan arahan, ekspektasi yang tidak terpenuhi, atau stres yang dirasakan dalam proses skripsi.

2. Pendapat tentang Penghapusan Skripsi

Diagram 2. Hasil jawaban mahasiswa tentang Pendapat tentang Penghapusan Skripsi



Sangat Setuju & Setuju (74%): Sebagian besar responden (74%) mendukung penghapusan skripsi. Alasan ini mungkin berkaitan dengan persepsi bahwa skripsi membuang-buang waktu atau tidak relevan dengan kebutuhan karier masa depan mereka.

3. Kesulitan dalam Membagi Waktu selama Mengerjakan Skripsi

Diagram 3. Hasil jawaban mahasiswa tentang Kesulitan dalam Membagi Waktu selama Mengerjakan Skripsi



Setuju & Sangat Setuju (62.9%): Mayoritas responden (62.9%) merasa sulit dalam membagi waktu saat mengerjakan skripsi. Hal ini mencerminkan tantangan dalam mengatur waktu antara skripsi, pekerjaan, atau kegiatan lainnya.

4. Kesulitan Bertemu dengan Dosen Pembimbing

Diagram 4. Hasil jawaban mahasiswa tentang Kesulitan Bertemu dengan Dosen Pembimbing



Setuju & Sangat Setuju (66.6%): Lebih dari dua pertiga responden (66.6%) menganggap bahwa dosen pembimbing sulit untuk ditemui. Hal ini dapat memperlambat kemajuan skripsi dan meningkatkan tingkat stres mahasiswa.

5. Tidur Tidak Teratur selama Mengerjakan Skripsi

Diagram 5. Hasil jawaban mahasiswa tentang Tidur Tidak Teratur selama Mengerjakan Skripsi



Setuju & Sangat Setuju (85.2%): Mayoritas besar responden (85.2%) mengalami tidur tidak teratur saat mengerjakan skripsi. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka.

6. Pengaruh Ekonomi terhadap Progres Skripsi

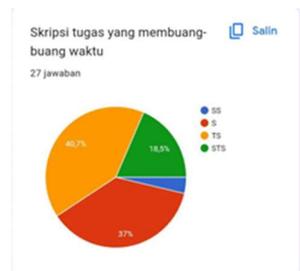
Diagram 6. Hasil jawaban mahasiswa tentang Pengaruh Ekonomi terhadap Progres Skripsi



Setuju & Sangat Setuju (55.5%): Lebih dari separuh responden (55.5%) merasa bahwa kondisi ekonomi yang rendah menghambat progres skripsi mereka. Faktor ini bisa termasuk kesulitan dalam membeli buku, mengakses sumber daya, atau memenuhi kebutuhan sehari-hari yang dapat mengganggu fokus pada skripsi.

7. Persepsi Skripsi sebagai Tugas yang Membuang-buang Waktu

Diagram 7. Hasil jawaban mahasiswa tentang Persepsi Skripsi sebagai Tugas yang Membuang-buang Waktu



Tidak Setuju & Sangat Tidak Setuju (59.2%): Mayoritas responden (59.2%) tidak setuju bahwa skripsi adalah tugas yang membuang-buang waktu. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih menganggap skripsi memiliki nilai penting, meskipun ada juga yang merasakan sebaliknya.

8. Pengaruh Skripsi terhadap Kesehatan Mental

Diagram 8. Hasil jawaban mahasiswa tentang Pengaruh Skripsi terhadap Kesehatan Mental



Setuju & Sangat Setuju (74.1%): Lebih dari tiga perempat responden (74.1%) mengalami stres atau kecemasan selama mengerjakan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa skripsi bisa menjadi faktor penting yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

9. Dukungan dari Orang Terdekat selama Mengerjakan Skripsi

Diagram 9. Hasil jawaban mahasiswa tentang Dukungan dari Orang Terdekat selama Mengerjakan Skripsi



Sangat Setuju & Setuju (96.3%): Hampir semua responden (96.3%) membutuhkan dukungan dari orang terdekat saat mengerjakan skripsi. Dukungan ini mencakup dukungan emosional, moral, dan praktis dalam menyelesaikan skripsi.

10. Dampak Fisik dari Stres yang Dirasakan selama Mengerjakan Skripsi

Diagram 10. Hasil jawaban mahasiswa tentang Dampak Fisik dari Stres yang Dirasakan selama Mengerjakan Skripsi



Setuju & Sangat Setuju (55.5%): Lebih dari separuh responden (55.5%) mengalami dampak fisik seperti sakit kepala atau rambut rontok selama mengerjakan skripsi. Ini menunjukkan bahwa stres yang dialami dalam proses akademik dapat berdampak secara nyata pada kesehatan fisik mahasiswa.

11. Perasaan Emosional saat Mengerjakan Skripsi

Diagram 11. Hasil jawaban mahasiswa tentang Perasaan Emosional saat Mengerjakan Skripsi



Setuju & Sangat Setuju (44.4%): Hampir separuh responden (44.4%) mengalami emosi negatif seperti sering menangis saat mengerjakan skripsi. Hal ini menunjukkan tingkat tekanan emosional yang tinggi dalam menghadapi tugas akhir ini.

12. Penilaian terhadap Pengalaman Mengerjakan Skripsi

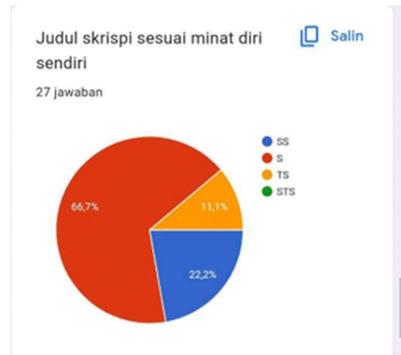
Diagram 12. Hasil jawaban mahasiswa tentang Penilaian terhadap Pengalaman Mengerjakan Skripsi



Tidak Setuju & Sangat Tidak Setuju (55.5%): Lebih dari separuh responden (55.6%) tidak setuju bahwa mengerjakan skripsi memberikan suasana menyenangkan. Ini mencerminkan bahwa mayoritas mahasiswa menganggap pengalaman skripsi sebagai periode yang menuntut dan penuh tekanan.

13. Kesesuaian Judul Skripsi dengan Minat Pribadi

Diagram 13. Hasil jawaban mahasiswa tentang Kesesuaian Judul Skripsi dengan Minat Pribadi



Setuju & Sangat Setuju (88.9%): Hampir semua responden (88.9%) merasa bahwa judul skripsi mereka sesuai dengan minat pribadi. Hal ini dapat meningkatkan motivasi dan kualitas pekerjaan akademik yang dihasilkan.

14. Perasaan Sensitif saat Mengerjakan Skripsi

Diagram 14. Hasil jawaban mahasiswa tentang Perasaan Sensitif saat Mengerjakan Skripsi



Setuju & Sangat Setuju (66.6%): Lebih dari dua pertiga responden (66.7%) mengalami sensitivitas emosional yang tinggi saat mengerjakan skripsi. Ini menunjukkan bahwa proses akademik ini tidak hanya mempengaruhi aspek intelektual tetapi juga emosional mahasiswa.

Menurut teori Erikson (dalam Santrock, 2003), mahasiswa berada pada tahap masa remaja akhir dan dewasa awal. Usia mahasiswa berkisar dari masa remaja akhir hingga dewasa awal, dimana ini merupakan suatu situasi ketidakstabilan psikologis yang diimbangi konflik, tuntutan, dan perubahan suasana hati. Jika seseorang yang mengalami tahap ini tidak mampu mengendalikan hal-hal yang terjadi, maka dapat menimbulkan masalah kesehatan psikologis yang akan berdampak negatif pada kesehatannya secara keseluruhan.

Ada empat sumber stress pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan (Ross, Niebling, & Heckert, 2008). Interpersonal adalah stres yang muncul akibat hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar. Intrapersonal mengacu pada pemicu stress yang berasal dari dalam diri individu, seperti kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan dan tidur, serta kondisi kesehatan yang menurun. Akademik adalah stressor yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan permasalahan yang ditimbulkannya, misalnya nilai ujian yang buruk, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Lingkungan adalah stressor yang berasal dari lingkungan sekitar, selain akademik, seperti kurangnya liburan, kemacetan lalu lintas, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak menyenangkan (Ross, Niebling, & Heckert, 2008).

Mahasiswa menjalani masa kuliah di suatu universitas setidaknya selama tiga sampai empat tahun dan menyelesaikan studi mereka dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Faktanya, banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan saat mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan stres. Mahasiswa yang tengah menulis skripsi menghadapi tantangan tersendiri, seperti menentukan judul yang dapat diterima dosen pembimbing (Alfa, 2014). Dampak yang dihasilkan saat menulis skripsi pada kesehatan mahasiswa bersifat fisik maupun psikologis. Penelitian Syarofi dan Muniroh (2019) menemukan bahwa mahasiswa mengalami stres atau perasaan tertekan dan terbebani dalam proses pengerjaan skripsi. Lubis dan Nurlaila (dalam Gori & Kustanti, 2018) menyatakan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami stress karena suasana hati dan emosi mereka mudah berubah-ubah.

Selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa bahkan banyak menemui kendala karena berbagai sebab, yaitu faktor internal dan eksternal. Menurut Polina dan Siang (2009), faktor internal meliputi kurangnya motivasi dan minat mahasiswa serta rendahnya prestasi akademik. Sedangkan faktor eksternal meliputi kesulitan dalam mengidentifikasi materi atau judul skripsi yang dikerjakan, kesulitan dalam mencari literatur dan data, serta permasalahan dengan dosen pembimbing. Gangguan tersebut menyebabkan mahasiswa semakin mengalami stres.

Gadzella (1994) juga mendefinisikan mengenai dimensi stres akademik dari 2 aspek utama, yaitu stresor (frustrasi, tekanan, konflik, pemaksaan diri, dan perubahan) dan reaksi terhadap stresor (kognitif, fisik, perilaku, dan emosi). Stres akademik adalah ketika mahasiswa mengalami kecemasan, pikiran yang tidak terkendali, tuntutan akademik yang tinggi baik dari dosen maupun orang tua, serta kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu dan mencapai hasil akhir yang baik (O'Neill dkk., 2019).

Stres akademik yang dialami individu akan memunculkan reaksi yang berbeda seperti reaksi fisik, kognitif, emosi, dan tingkah laku. Pernyataan tersebut diperjelas oleh Azizah & Satwika (2021), ketika individu menemukan kesulitan dalam mengerjakan skripsi, reaksi yang ditimbulkan bisa berupa reaksi fisik, mudah lelah, berkeringat, menjadi lebih sensitif, dan menurunnya imun tubuh sehingga rentan terhadap sakit. Reaksi emosional juga mungkin terjadi yang bisa berupa rasa rendah diri, rasa cemas, mudah marah, sedih, atau bahkan kecewa.

Mahasiswa yang memiliki tuntutan dalam pengerjaan skripsi cenderung memiliki rasa khawatir dan mempunyai rasa ragu dalam menyelesaikannya. Hal ini dapat menimbulkan frustrasi pada diri dikarenakan keraguannya untuk bisa menuntaskan skripsi, sehingga membuat mahasiswa merasa putus asa dan bahkan merasa bahwa dirinya tidak lagi berharga. Hal tersebut menciptakan emosi yang dinamis bagi mahasiswa.

Kemampuan untuk mengatur emosi disebut sebagai regulasi emosi. Selain regulasi emosi, tekanan-tekanan yang dihadapi mahasiswa selama mengerjakan skripsi sehingga memicu stres akademik dapat direduksi dengan dukungan sosial. Terdapat 2 bentuk dukungan sosial, yaitu persepsi dukungan sosial dan penerimaan dukungan sosial (Sarafino & Smith, 2011). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengaruh signifikan ditemukan lebih tinggi pada persepsi dukungansosial daripada penerimaan dukungan sosial bagi individu (Marhamah & Hamzah, 2017). Respon dukungan sosial cenderung memiliki hubungan yang kuat pada kesehatan fisik dan mental karena persepsi dukungan sosial berkorelasi tinggi pada kesejahteraan psikologis seseorang. Mahasiswa yang mempersepsikan dukungan sosial dengan baik, akan sangat mungkin memiliki tingkat stres yang rendah (Savarese dkk., 2019).

Saat seseorang mengutarakan adanya dukungan sosial yang mereka terima saat memputuhkan bantuan, maka dampak negatif dapat berkurang dan kepercayaan diri individu dapat meningkat (Seawell dkk., 2014). Reson dukungan sosial merupakan sebuah persepsi akan individu yang merasa dihargai, diperhatikan, dan dianggap sebagai bagian dari sebuah kelompok (Pfeiffer dkk., 2016). Persepsi dukungan sosial lebih penting dimiliki seseorang karena jika dukungan sosial yang diterima melebihi kemampuan, maka stres akan semakin memburuk (Aprianti, 2012, dalam Putri, 2020). Pernyataan tersebut diperjelas oleh Castelein dkk. (2010) bahwa persepsi dukungan sosial berperan cukup penting untuk meningkatkan kualitas hidup, baik kualitas fisik, kualitas psikologis, maupun sosial dan lingkungan.

Orang-orang disekitar yang memberikan dukungan sosial akan sangat memengaruhi performa mahasiswa saat mengerjakan skripsi dan menghadapi kesulitan yang dihadapinya.

Ketika seseorang dapat memahami secara positif persepsi dukungan sosial yang diberikan, maka hal tersebut dapat membantu proses penyelesaian skripsi dengan lebih baik (Hatari & Setyawan, 2018). Dalam pengertian positif tersebut akan membantu individu untuk bisa mengatasi permasalahan maupun tekanan yang dihadapi, seperti saat proses pengerjaan skripsinya (Ermayanti & Abdullah, 2011).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan individu, yang memungkinkan mereka mengembangkan kemampuan mereka sendiri, mempertahankan kehidupan normal, bekerja secara produktif, dan memberikan layanan yang baik kepada komunitas mereka. Kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh kesehatan mental tetapi juga oleh kondisi depresi. Studi GME dari tahun 2013 hingga 2018 menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kesehatan mental di kalangan siswa, dengan persentase siswa yang lebih tinggi mengalami kesulitan dalam menulis.

Hasil survey menyatakan bahwa mahasiswa setelah bimbingan merasa kurang senang, itu terjadi karena banyaknya revisi dari pembimbing. Mahasiswa juga merasa sulit dalam membagi waktu saat mengerjakan skripsi. Selain itu hambatan dalam mengerjakan skripsi sulitnya menemui dosen pembimbing, tidur tidak teratur, dan juga masalah ekonomi.

Mahasiswa selama menjalani skripsi, mereka membutuhkan dukungan dan motivasi dari keluarga dan orang-orang sekitar, karena mengerjakan skripsi juga membutuhkan dorongan, emosi yang stabil dan perasaan yang baik. Fisik dan kesehatan menjadi hal yang utama agar tidak mudah stres, seperti menjadi pola makan dan pola tidur yang baik.

DAFTAR REFERENSI

- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19-30.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal keperawatan jiwa*, 7(2), 127.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada

mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5 (1), 115–130.

Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara stres dengan emotional eating pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 18-26.

Mahmud, N. U., & Sulaeman, U. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Daring Mahasiswa Di Kabupaten Bone. *Window of Public Health Journal*, 621-629.

Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20 (2), 74.

Nabila, N., & Sayekti, A. (2021). Manajemen stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 12(2), 156-165.

Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. C. H. M. A. D. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1290-1297.