

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

TINGKAT STRESS PADA SISWA DIKBABINSA ABIT DIKJURTA TNI AD

Stress Level of Students at The Abit Dikjurta TNI AD Dikbabinsa

Nurjihat, Windu Astutik

Program Studi D3 Keperawatan Stikes Kesdam IX/Udayana

Article Info

Article History

Received: 16 Jan 2023

Revised: 25 Jan 2023

Accepted: 28 Jan 2023

ABSTRACT / ABSTRAK

Every level of human life will experience stress, especially during education. Army military service students are required in mental and personality, spiritual and moral education, knowledge and skills, and physical education by the Indonesian Army education curriculum. The length of the educational process is from 6 months to 1 year. Education that is full of pressure and demands becomes a mental burden for students. This research aims to identify the stress level of Dikbabinsa Abit Dikjurta TNI AD students while attending education. This type of research is descriptive research. The sampling technique used the total sampling technique from the inclusion criteria. The sample in this study were all 175 Dikbabinsa Abit Dikjurta TNI AD students while attending education at Rindam IX/Udayana. All students are male. Data were collected by interview using the DASS (Depression, Anxiety, and Stress Scale) questionnaire with 14 statement items. The results of this study were that most of the respondents were 22 years old (39%), and all (100%) received support from their families. The description of the stress level experienced by students from the results of this study is mainly in the moderate stress category (55%). Average stress levels can affect students' educational success—recommendations to educational institutions to provide activities that can reduce student stress levels during education.

Keywords: Abit Dikjurta, Official School, Stress level, TNI AD

Setiap tingkatan hidup manusia pasti akan mengalami stress, terlebih masa pendidikan. Mahasiswa kedinasan militer AD yang dituntut dalam pendidikan mental dan kepribadian, spiritual dan moral, Pengetahuan dan ketrampilan, serta pendidikan Jasmani sesuai dengan kurikulum pendidikan TNI AD. Lama proses pendidikan ini ditempuh dalam waktu 6 bulan sampai 1 tahun. Pendidikan yang penuh dengan tekanan dan tuntutan menjadi beban mental tersendiri bagi peserta didik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi tingkat stres Siswa Dikbabinsa Abit Dikjurta TNI AD saat mengikuti pendidikan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik total sampling dari kriteria inklusi. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Dikbabinsa Abit Dikjurta TNI AD saat mengikuti pendidikan di Rindam IX/Udayana sebanyak 175 Orang. Seluruh siswa berjenis kelamin laki-laki. Data dikumpulkan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner DASS (Depression, Anxiety and Stress Scale) dengan 14 item pernyataan. Hasil dari penelitian ini sebagian besar responden berumur 22 tahun (39%) dan seluruhnya (100%) mendapatkan dukungan dari keluarga. Gambaran tingkat stress yang dialami oleh siswa dari hasil penelitian ini adalah sebagian besar dalam kategori stress sedang (55%). Tingkat stres sedang dapat mempengaruhi kesuksesan pendidikan siswa. Rekomendasi kepada instansi pendidikan untuk memberikan kegiatan-kegiatan yang dapat mengurangi tingkat stres siswa selama pendidikan.

Kata kunci: Pendidikan Kedinasan, Siswa Dikbabinsa, Tingkat Stres, TNI AD

Corresponding Author:

Name : Windu Astutik
Affiliate : Stikes Kesdam IX/Udayana
Address : Jl. Taman Kanak-kanak, Denpasar, Bali
Email : wnd.ners@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi adalah pendidikan yang ditempuh setelah SMA selama 4 sampai 6 tahun. Pendidikan tersebut dilakukan secara formal dan non formal. Satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi ini dikenal dengan Perguruan Tinggi (PT), baik itu Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS). Pendidikan kedinasan adalah pendidikan profesi yang diselenggarakan oleh kementerian, kementerian lain, atau lembaga pemerintah non Kementerian yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam pelaksanaan tugas kedinasan bagi pegawai negeri dan calon pegawai negeri (Fardhani & Kristiana, 2017). Jumlah perguruan tinggi negeri yang menyelenggarakan pendidikan kedinasan di Indonesia sebanyak 45,3 % atau 180 dari 397 perguruan tinggi, pendidikan kedinasan bertujuan untuk mengembangkan potensi dirinya dan keterampilan yang diperlukan oleh Departemen atau Lembaga pemerintah non departemen yang bersangkutan (Septiani & Fitria, 2016).

Salah satu Perguruan tinggi kedinasan yang berada di bawah kementerian adalah Pendidikan Kedinasan TNI AD. Pendidikan prajurit TNI merupakan usaha sadar dan terencana dalam menyiapkan prajurit TNI untuk keperluan penyelenggaraan tugas TNI (Lestari, 2015). Terdapat beberapa jenis pendidikan TNI yaitu: pendidikan pertama (DIKMA), Pendidikan pembentukan (DIKTUK), Pendidikan pengembangan umum Perwira TNI, pendidikan pengembangan spesialis (DIKBANGSPES), pendidikan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (DIKBANGGIPTEK) dan pendidikan peralihan (DIKALIH), (Markas Besar TNI, 2012). Kurikulum pendidikan TNI AD terdiri pendidikan mental dan kepribadian (25%), Pengetahuan dan ketrampilan (50%) dan Jasmani 25%, Lama proses pendidikan ini ditempuh dalam waktu 6 bulan sampai 1 tahun (Ilyas, 2016).

Proses pendidikan kedinasan tidak hanya mendidik taruna untuk memiliki dan meningkatkan wawasan pengetahuan akademik, namun mereka juga ditempa agar memiliki karakter kepribadian yang tangguh baik secara fisik maupun mental (Fardhani & Kristiana, 2017). Mahasiswa bisa mengalami beberapa masalah selama proses pendidikan. Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa berasal dari internal dan eksternal yaitu (1) Tingginya tuntutan akademik baik dari kampus maupun orang tua; (2) Beradaptasi dengan orang-orang baru; (3) Penyesuaian dengan jurusan yang dipilih; (4) Mulai memikirkan dan menyiapkan karier yang ingin ditempuh dan mencari pekerjaan setelah lulus nanti (Sutjiato & Tucunan, 2015). Taruna diharuskan untuk tinggal diasrama yang merupakan lingkungan baru dengan berbagai aturan ketat yang harus ditaati (Septiani & Fitria, 2016).

Pendidikan militer menuntut taruna menghadapi pendidikan dan doktrinisasi pendidikan. Mahasiswa perguruan tinggi pada umumnya lebih banyak menghabiskan waktu dengan jam perkuliahan di ruangan, praktikum dan skill lab. Mahasiswa Kedinasan Militer AD diuntut dalam pendidikan mental dan kepribadian, spiritual dan moral, pengetahuan dan ketrampilan, serta pendidikan Jasmani, yang mana prajurit TNI memiliki kesamaptaaan jasmani untuk mendukung pelaksanaan tugas (Widodo dkk, 2017). Tantangan dan tuntutan tersebut dalam perguruan tinggi kedinasan antara lain pendidikan, latihan fisik dan pembinaan yang dilaksanakan terus menerus (Ma'arif, 2014). Aspek-aspek dari kepribadian yang memang sangat mempengaruhi sikap mahasiswa dalam menghadapi suatu hal, seperti sifat-sifatnya,

pikiran-pikirannya, motifnya, perasaan, kepercayaan dirinya, dan lain-lain. Dengan demikian, mahasiswa bisa mengalami stress.

Stres adalah suatu ketidakseimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik ataupun psikologis dengan kemampuan respon dimana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang memberi konsekuensi yang esensial (Maramis, 2010). Setiap mengalami stress fisik atau psikologis dalam waktu beberapa menit saja sudah memicu peningkatan sekresi ACTH (*Adreno corticotropine*) dan akibatnya sekresi kortisol juga meningkat sampai 20 kali lipat guna mengatasi efek stress (Astutik & Kuswati, 2014). Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat stress yang dialami mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmayani dkk (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa mayoritas mengalami stress sedang yaitu 91 responden (48,4%), diikuti oleh stress berat (40,4%), kemudian stress ringan (11,2%), sedangkan tingkat stress sangat berat secara umum tidak ada mahasiswa yang mengalaminya.

Mahasiswa kedinasan militer AD yang dituntut dalam pendidikan mental dan kepribadian, spiritual dan moral, Pengetahuan dan ketrampilan, serta pendidikan Jasmani, prajurit TNI melaporkan mengalami perasaan gugup, detak jantung meningkat, keringat dingin dan suara bergemetar dalam reaksi biologis, sering lupa, merasa sedih dan kecewa pada reaksi psikologis, sangat sensitif, merasa terganggu dalam kegiatan bersosialisasi, gangguan pola tidur dan pola makan serta frekuensi merokok meningkat pada reaksi tingkah laku dan sosial selama stress terjadi (Saffira, *et al*, 2014). Selain stress, Aminiddin (2017) menambahkan bahwa mahasiswa juga dapat mengalami kecemasan saat menghadapi tugas akhir (25%) mahasiswa, kecemasan menjelang ujian praktek (25%) mahasiswa, kecemasan disaat bertemu Dosen pembimbing (50%) mahasiswa, kecemasan berbicara dimuka umum, masalah keuangan, dan sebagainya. Mahasiswa menganggap bahwa ketidaklulusan dalam mata kuliah adalah salah satu mimpi buruk yang sangat menakutkan (Fitri, 2017).

Masalah yang dialami mahasiswa sekolah tinggi kedinasan bisa berdampak ke gangguan yang lebih serius seperti depresi, kesulitan konsentrasi, selain itu mahasiswa mengalami sakit-sakitan dan dikeluarkan dari pendidikan (Widodo, 2017). Seiring perkembangan ilmu dan teknologi, stress makin banyak ditemui. Stress berdampak buruk pada kesehatan, bahkan dikatakan bahwa tidak ada penyakit yang tidak disebabkan dengan stress. Stress yang terjadi mempengaruhi keberlangsungan kehidupan mahasiswa di asrama dan pendidikan (Septiani & Fitria, 2016).

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dengan menyikapi *stressor* yang ada, yaitu mampu bertahan tentunya mempunyai sikap tersendiri dalam menghadapi dan mengatasi stress yang terjadi dalam dirinya bergantung dengan seberapa besar mahasiswa yang bersangkutan dapat beradaptasi dengan lingkungan. Mahasiswa suka berbagi permasalahan kepada orang terdekat untuk mendapatkan solusi atau sekedar untuk melegakan perasaannya, yang disebut dengan *self-disclosure* yang artinya membagi informasi tentang diri sendiri kepada orang lain (Gamayanti *et al.*, 2018).

Penanganan terhadap stress dapat diberikan dalam bentuk penanganan psikologis maupun dalam bentuk farmakologis. Mahasiswa mengatasi stress dengan berbagai cara yang meliputi manajemen waktu dengan cara menyusun jadwal kegiatan, membuat daftar tugas yang harus dikerjakan, melakukan persiapan sebelum kegiatan, merencanakan waktu efektif untuk membuat tugas, mencari bahan-bahan tugas dan membagi waktu antara membuat tugas

dan istirahat (Saffira,*et al*, 2016). Dukungan keluarga dan teman merupakan *support system* yang menjadi sumber kekuatan positif dalam mengelola stress (Zuama, 2014). Pemberian jus kulit manggis merupakan alternatif terapi untuk stress yang dapat mempengaruhi perubahan atau penurunan kadar hormon kortisol (Astutik dan Kuswati, 2014). Terapi lain yang bisa diaplikasikan untuk mengatasi stress adalah terapi warna untuk mengurangi kecemasan yang merupakan terapi relaksasi pada saat dilingkungan atau di luar kampus (Novita, 2013). Uraian di atas menjadi alasan pada penelitian dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Pada Siswa Dikbabinsa Abit Dikjurta TNI AD di Rindam IX/Udayana”

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif eksploratif* yang bertujuan untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang stress siswa abit Dikjurta berdasarkan fakta atau objektif. Penelitian di laksanakan di Rindam IX/ Udayana pada bulan Januari hingga Mei 2020. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik total sampling yaitu sebanyak 175 Orang siswa Dikbabinsa Abit Dikjurta TNI AD di Rindam IX/Udayana. Pengumpulan data yang dilakukan secara langsung oleh peneliti menggunakan kuesioner tingkat Stres dari *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) yang terdiri dari 14 item pernyataan. Adapun data yang didapatkan dianalisis menggunakan aplikasi komputer dengan analisa statistik deskriptif distribusi frekuensi.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Demografi Responden

	Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Usia	- 19 tahun	27	15,4
	- 20 tahun	31	17,7
	- 21 tahun	48	27,4
	- 22 tahun	69	39,4
Daerah Asal	- Bali	12	6,9
	- Jawa Timur	2	1,1
	- Jawa Tengah	6	3,4
	- Jawa Barat	3	1,7
	- Nusa Tenggara Barat	122	69,7
	- Nusa Tenggara Timur	29	16,6

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar (39%) responden berusia 22 tahun dan sebagian kecil (15%) berusia 19 tahun. Mayoritas responden berasal dari daerah Nusa Tenggara Barat yaitu sebanyak 122 orang (69,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga

	Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Dukungan	- Didukung	175	100
	- Tidak didukung	0	0

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa seluruh responden (100%) mendapatkan dukungan dari keluarga selama menempuh pendidikan di Dikjurta TNI AD.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden

Variabel		Frekuensi	Presentase (%)
Tingkat Stres	- Ringan	73	41,7
	- Sedang	97	55,4
	- Berat	5	2,9

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar (55%) responden mengalami stress pada tingkatan sedang sebanyak 97 orang.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden dan dukungan keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan usia remaja akhir dan dewasa awal (19-22 tahun) sebanyak 58 orang (33%) merupakan remaja akhir, dewasa awal sebanyak 117 orang (67%). Mayoritas responden berusia dewasa awal, kebanyakan responden adalah taruna baru menjalani masa dinas sebagai seorang TNI. Thapar (2012) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stress psikososial seseorang adalah faktor usia. Faktor usia berkaitan erat dengan tingkat kedewasaan atau kematangan seseorang baik secara fisik maupun psikologis, sehingga bertambahnya usia pada seseorang diharapkan semakin mampu dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab (Siagian 2001 dalam Edyana, 2018). Pada usia ini terjadi peralihan atau adaptasi diri untuk menjadi dewasa, dan kemungkinan cenderung untuk munculnya stress. Oleh karena itu adaptasi di butuhkan oleh Taruna untuk mengembangkan mekanisme koping yang adaptif. Stress selama pendidikan dapat terjadi pada semua usia, baik usia muda maupun usia yang lebih matang, baik yang menikah maupun yang belum menikah.

Menurut Andarmoyo (2012) Dukungan keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang meliputi sikap, tindakan dan penerimaan terhadap anggota keluarga, sehingga anggota keluarga merasa ada yang memperhatikan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurwulan (2017) tentang hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pasien pre anastesi dengan tindakan spinal di RSUD Sleman, Hasil penelitian responden yang mendapatkan dukungan keluarga tinggi mengalami kecemasan rendah sebanyak 2 orang (5,3%), mengalami kecemasan sedang sebanyak 7 orang (18,4%) dan mengalami kecemasan tinggi sebanyak 1 orang (2,6%).

Banyak faktor yang dapat menjadi penyebab turunnya tingkat stres, salah satunya adalah dukungan social yaitu dukungan keluarga. pendidikan memerlukan dukungan keluarga terlihat dari hasil penelitian menunjukkan dukungan keluarga yang memperlihatkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan dukungan keluarga baik dari keluarganya yaitu sebanyak 175 orang (100%). Responden yang mendapat dukungan keluarga baik menunjukkan keluarga menyadari bahwa taruna sangat membutuhkan dukungan keluarga.

Tingkat stres responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami stress sedang sebanyak 97 orang (55%). Gadzella dan Masten (2015) mengatakan Stress merupakan sebagai sebuah stimulus, perubahan yang terjadi didalam hubungan pribadi, pekerjaan, keuangan dapat menyebabkan stress walaupun mereka adalah peristiwa yang menyenangkan. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2012) dengan variabel yang sama menyebutkan bahwa tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi pada salah satu Fakultas Rumpun Science-Technology Universitas Indonesia tahun 2012 dengan 99 responden didapatkan hasil sebanyak 61 responden (61,6%) dikategorikan ke dalam stres sedang lebih banyak dari pada stres ringan yang berjumlah 38 responden (38,4%). Hal ini dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik dan dari faktor eksternal yaitu adanya permasalahan di lingkungan masyarakat, keluarga maupun yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain dan juga karena beban kuliah yang semakin tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalannya.

Semua siklus kehidupan bisa menyebabkan stress atau dengan kata lain semua tingkat dapat mengalami stress. Semua responden merupakan mahasiswa baru yang merupakan seseorang yang melanjutkan pendidikan tinggi setelah menyelesaikan SMU. Level pendidikan yang dialami sudah berbeda; tidak lagi pada “anak yang banyak dibantu atau dibimbing” tetapi pada tahapan menuju dewasa. Tuntutan terhadap kemandirian belajar dan kemampuan berpikir analisis akan lebih tinggi sehingga suasana pembelajaran akan berbeda. khususnya mahasiswa baru adalah kelompok yang rentan terhadap stress karena perubahan ke kehidupan pendidikan tinggi (Towbes & Cohen, 2010).

Dalam proses pendidikan mahasiswa menemui berbagai macam kesulitan, kesulitan yang dijumpai menjadi suatu tekanan pada diri seseorang, jika ia tidak mampu mengatasi tekanan tersebut maka menimbulkan stress pada diri mahasiswa tersebut. Sejalan dengan yang disampaikan Safaria dan Saputra, (2009) yang mengatakan stress dapat terjadi pada seseorang ketika terdapat ketidakseimbangan antara beban/masalah dengan kemampuannya dalam mengatasi beban/masalah tersebut. Dengan adanya taruna yang memiliki gejala stres psikologis yang ringan dan sedang dalam mengikuti pendidikan di Rindam IX/ Udayana ini memungkinkan taruna tersebut dapat mengelola emosi yang sedang terjadi pada dirinya dengan baik atau memiliki kecerdasan emosional yang baik sehingga gejala stres psikologis yang dirasakan dapat diminimalisir. Menurut Achroza (2016), bahwa salah satu faktor yang dapat meminimalisir stres adalah faktor kemampuan mengelola emosi atau kecerdasan emosi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil temuan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Siswa Dikbabinsa Abid Dikjurta didominasi oleh siswa yang berusia 22 tahun atau dikategorikan berada pada usia dewasa awal dan sebagian besar berasal dari Nusa Tenggara Barat. Seluruh siswa mendapatkan dukungan keluarga. Siapapun bisa mengalami stres terlebih lagi sedang menjalani pendidikan yang mendapatkan tekanan berupa tugas, sebagian besar Siswa Dikbabinsa Abid Dikjurta yang mengikuti pendidikan mengalami stress pada tingkatan sedang. Peneliti selanjutnya dapat melakukan uji lebih lanjut mengenai pemberian terapi yang dapat membantu mengurangi tingkat stress Taruna Dikbabinsa Abid Dikjurta Rindam IX/ Udayana.

DAFTAR PUSTAKA

- Achroza, F.H. (2009). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa Dan Problem Focused Coping Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus (Skripsi). Kudus: Fakultas Psikologi. Universitas Muria Kudus
- Astutik, W., & Kuswati, E. (2014). Efektivitas Pemberian Jus Kulit Manggis Terhadap Kadar Hormon Kortisol pada Mencit (*Mus Musculus*) yang mengalami stres. *Jurnal Skala Husada*, 11(1): 91-95
- Aminiddin. (2017). Analisis faktor-faktor penyebab tingkat kejadian stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Hasanudin angkatan 2015 (Skripsi). Makassar: Universitas Hasanudin
- Fardhani, N. M. S. & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosional dan coping strategy pada taruna tingkat I dan II Sekolah Tinggi Perikanan Bogor. *Jurnal Empati*, 6(4): 259-265
- Fitri, D. (2017). Efektifitas kognitif behaviour therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1): 27-36
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). *Self-disclosure* dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1): 115-130
- Ilyas, A. (2016). Studi kritis konsep dan aplikasi pembinaan mental TNI AD. *Jurnal Sosial Humaniora*, 7(2): 96-110
- Lestari, L. (2015). Pengaruh Pola Pembinaan Jasmani Prajurit Siswa Dikmaba TNI AD tahap 1 Wanita Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani (Skripsi). Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia
- Maramis, W.F. (2010). Catatan Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: EGC
- Ma'arif, S. (2014). Prajurit profesional-patriot: Menuju TNI profesional pada era reformasi. *Jurnal Sosiologi Masyarakat*, 19(2): 257-286
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1): 103-113.
- Safaria, T. dan Saputra, N. E. (2009). Manajemen emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda. Jakarta: Bumi Aksara.
- Saffira, PC, Dahliana, & Nurdin, S. (2016). Upaya manajemen waktu dalam mengatasi stres akademik mahasiswa. *Jurnal Imliah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 2(2): 27-31
- Sutjiato, M., Kandau, G. D., & Tucunan, A.A.T. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*, 5(1): 30-42
- Septiani T. & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stress pada mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02): 59-76
- Thapar A, et al. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, 379(9820):1056-67

- Towbes, L. C., & Cohen, L. H. (2010). Chronic stress in the lives of college students: Scale development and prospective prediction of distress. *Journal of youth and adolescence*, 25 (2): 199-217
- Widodo, S. A., dkk. (2017). Analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 1(1): 67-77
- Wulandari, R. P. (2012). Hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada salah satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI (Skripsi). Jakarta: Fakultas Rumpun Science-Technology UI
- Zuama, S. N. (2014). Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. *Kreatif*, 17(2): 78-87.