

## Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia: Penyebab dan Strategi Penanganan

Az-Zahwa Tri Novita<sup>1</sup>, Farida Yumna Nabilah<sup>2</sup>, Moch. Farizky Al Ghazali<sup>3</sup>, Ibrahim Al Hakim<sup>4</sup>, Nandang Budiman<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>4,5</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: [azzahwatrinovita@upi.edu](mailto:azzahwatrinovita@upi.edu)<sup>1</sup>, [faridayumna@upi.edu](mailto:faridayumna@upi.edu)<sup>2</sup>, [farizky27@upi.edu](mailto:farizky27@upi.edu)<sup>3</sup>,  
[ibrahimalhakim@upi.edu](mailto:ibrahimalhakim@upi.edu)<sup>4</sup>, [nandang.budiman@upi.edu](mailto:nandang.budiman@upi.edu)<sup>5</sup>

### Abstrak

Stres merupakan respons alami tubuh terhadap tekanan atau tuntutan kehidupan sehari-hari, yang dapat berdampak negatif apabila tidak dikelola dengan baik, terutama bagi mahasiswa yang menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres, penyebab, dan strategi penanganan stres yang diterapkan oleh mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, penelitian ini menemukan bahwa penyebab utama stres mahasiswa adalah keresahan tentang masa depan dan kehidupan akademik, diikuti oleh masalah ekonomi dan tuntutan keluarga. Strategi penanganan stres yang umum dilakukan mahasiswa antara lain tidur, melakukan hobi, berbicara dengan teman sebaya, beribadah, serta, dalam beberapa kasus, perilaku *self harm*. Penelitian ini mengidentifikasi pentingnya keterampilan manajemen stres bagi mahasiswa dan perlunya dukungan dari lingkungan kampus untuk menciptakan kesejahteraan mental yang optimal. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pencegahan dan penanganan stres di lingkungan mahasiswa.

**Kata kunci:** *Stres, Kesejahteraan Mahasiswa, Manajemen Stres*

### Abstract

Stress is a natural response of the body to pressure or demands in daily life, which can have negative effects if not managed properly, especially for students who face various academic, social, and personal demands. This study aims to identify the levels, causes, and stress management strategies implemented by students at Universitas Pendidikan Indonesia. Using a descriptive research design with a quantitative approach, the study found that the primary causes of student stress are concerns about the future and academic life, followed by financial problems and family pressures. Common stress management strategies employed by students include sleeping, engaging in hobbies, talking with peers, praying, and, in some cases, self harming behaviors. This study highlights the importance of stress management skills for students and the need for support from the campus environment to promote optimal mental well-being. The findings are expected to serve as a basis for the development of prevention and stress management programs for students.

**Keywords :** *Stress, Student Well-being, Stress Management*

### PENDAHULUAN

Stres adalah respon alami tubuh terhadap tekanan atau tuntutan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari yang ditandai dengan gejala emosional maupun gejala fisik (Komang, dkk, 2022). Dalam kadar tertentu, stres dapat berfungsi sebagai motivasi untuk mencapai tujuan. Namun, ketika stres berlangsung dalam jangka panjang dan tidak terkelola dengan baik, dampaknya bisa sangat merugikan, baik secara fisik maupun mental. Salah satu kelompok yang rentan mengalami stres adalah mahasiswa. Kehidupan mahasiswa sering kali dipenuhi dengan

berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pribadi yang dapat memicu stres dalam intensitas yang berbeda-beda.

Mahasiswa berada pada fase transisi dari remaja menuju dewasa, di mana mereka dihadapkan pada tanggung jawab yang semakin besar. Lingkungan kampus yang dinamis menuntut mahasiswa untuk tidak hanya fokus pada prestasi akademik, tetapi juga aktif dalam kegiatan organisasi, membangun jejaring sosial, dan menyiapkan masa depan karier. Situasi ini sering kali menimbulkan tekanan yang berujung pada stres. Beban tugas kuliah yang menumpuk, tenggat waktu yang ketat, serta ekspektasi untuk meraih prestasi tinggi menjadi tantangan yang harus dihadapi mahasiswa setiap harinya.

Selain faktor akademik, mahasiswa juga dihadapkan pada tekanan dari luar, seperti kesulitan finansial, adaptasi dengan lingkungan baru, dan masalah pribadi. Mahasiswa yang merantau, misalnya, harus beradaptasi dengan kehidupan jauh dari keluarga dan menghadapi berbagai tantangan secara mandiri. Di sisi lain, mahasiswa yang aktif dalam organisasi sering kali harus membagi waktu antara kegiatan akademik dan tanggung jawab di organisasi, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat memicu stres yang lebih tinggi.

Stres yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat mempengaruhi performa akademik dan kehidupan sosial mereka. Dalam situasi tertentu, stres yang tidak terkelola dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius, seperti kecemasan, depresi, atau burnout. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki keterampilan dalam mengelola stres serta dukungan dari lingkungan kampus dan keluarga. Universitas juga memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi stres. Layanan konseling, pelatihan manajemen stres, serta suasana akademik yang kondusif menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat. Selain itu, mahasiswa juga perlu diberdayakan untuk mengenali tanda-tanda stres dan mengembangkan mekanisme koping yang efektif.

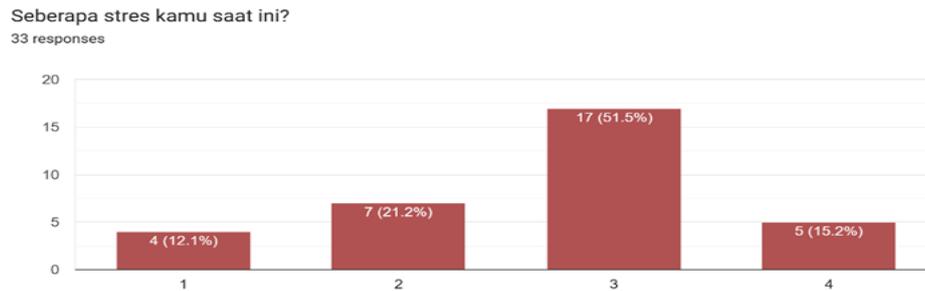
Berdasarkan uraian diatas, maka penting untuk dilakukan penelitian mengenai tingkat stres mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia untuk ditemukan penyebab dan strategi penanganannya. Melalui penelitian ini juga akan dipaparkan persentase mahasiswa yang sedang berada pada fase stres, dimulai dari stres ringan hingga stres berat. Dengan demikian, dapat dilakukan upaya pencegahan untuk menekan angka fase stres yang dialami oleh mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

## **METODE**

Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif sederhana. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Indonesia yang diambil dengan teknik *stratified random sampling*, dimana sampel yang digunakan dipilih secara acak untuk setiap strata tahun angkatan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Data yang diperoleh diolah dan dianalisis dengan analisis statistik yang digunakan di dalam penelitian ini merupakan statistik deskriptif, dimana penyajian dari data persentase hasil dalam penelitian akan disajikan dalam bentuk diagram.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

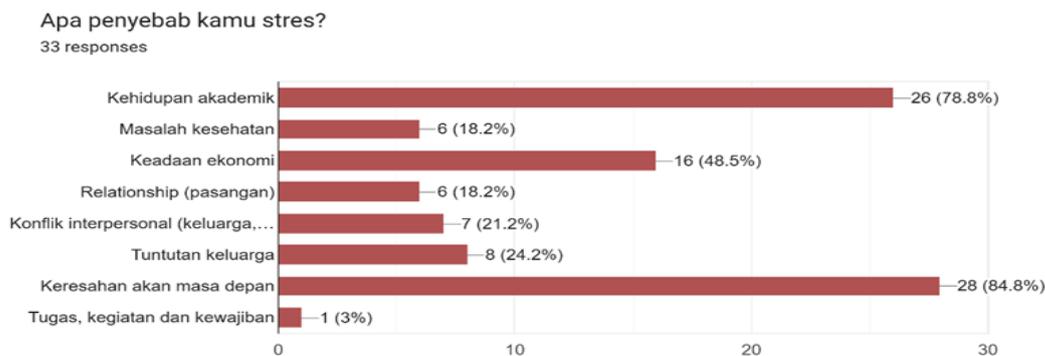
Berdasarkan hasil dari kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa, telah memperoleh data yang akan diangkat untuk pembahasan dalam penelitian ini. Hasil yang diperoleh adalah data seberapa tingkatan stres, penyebab stres mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dan data strategi penanganan stres.



**Gambar 1. Diagram Tingkatan Stres Mahasiswa**

Diagram diatas menunjukkan tingkatan stres mahasiswa ketika sedang menghadapi kehidupan perkuliahan. Adapun tiap tingkatan dalam diagram tersebut, menunjukkan bahwa; (1) menunjukkan tingkatan **ringan**, (2) menunjukkan tingkatan **sedang**, (3) menunjukkan tingkatan **berat**, (4) menunjukkan tingkatan **sangat berat**.

Dalam diagram tersebut menyatakan bahwa dari 33 responden, (51.5%) atau 17 orang mahasiswa mengalami stres tingkat berat, juga sebanyak (21.2%) atau 7 orang mahasiswa mengalami stres tingkat sedang, juga sebanyak (15.2%) atau 5 orang mahasiswa mengalami stres tingkat sangat berat, dan sisanya sebesar (12,1%) mengalami stres tingkat ringan.



**Gambar 2. Diagram Penyebab Stres Mahasiswa**

Gambar menunjukkan persentase terkait penyebab stres mahasiswa, yaitu; Pertama, keresahan akan masa depan yang dipilih oleh mayoritas mahasiswa, dengan persentase sebesar (84,8%) atau sebanyak 28 orang. Kedua, karena kehidupan akademik dengan persentase sebesar (78,8%) atau sebanyak 26 orang. Ketiga, karena keadaan ekonomi, dengan persentase sebesar (48,5%) atau sebanyak 16 orang. Keempat, karena adanya tuntutan keluarga, dengan persentase sebesar (24,2%) atau sebanyak 8 orang. Kelima, karena adanya konflik *interpersonal* (keluarga,teman,kolega), dengan persentase sebesar (21,2%) atau sebanyak 7 orang. Keenam, masalah *relationship* (pasangan) dan masalah kesehatan, dengan persentase masing-masing sebesar (18,2%) atau sebanyak 6 orang. Dan yang terakhir yaitu karena tugas, kegiatan, dan kewajiban, dengan persentase sebesar (3%) sebanyak 1 orang.

Dari diagram ini, dapat disimpulkan bahwa keresahan akan masa depan dan kehidupan akademik adalah dua penyebab stres utama bagi mahasiswa. Masalah ekonomi juga menjadi faktor stres yang cukup signifikan. Penyebab-penyebab lain seperti tuntutan keluarga, konflik interpersonal, masalah kesehatan, dan relationship juga menjadi penyebab stres meskipun dalam jumlah yang lebih kecil. Sangat sedikit mahasiswa yang merasa stres karena tugas dan kegiatan sehari-hari.

### Penyebab Stres yang Dialami Mahasiswa

Berdasarkan diagram penyebab stres mahasiswa di atas, ada tiga faktor terbesar yang menjadi penyebab stres mahasiswa, yakni: 1) Keresahan akan masa depan, 2) Kehidupan

akademik, dan 3) Keadaan finansial. Tiga faktor ini akan dibahas secara ringkas pada penjelasan berikut.

### 1. Keresahan akan masa depan

Ketidaktahuan akan masa depan membuat mahasiswa merasa cemas. Hal ini menyebabkan gangguan psikologis seperti stres, susah tidur, mudah marah, frustrasi, hingga kehilangan motivasi. Chaplin (2001) menggambarkan kecemasan masa depan sebagai emosi yang tidak menyenangkan terkait berbagai masalah yang harus dihadapi pada masa perkembangannya serta berpengaruh pada aspek afektif, kognitif dan perilaku.

### 2. Kehidupan Akademik

Tekanan dan tuntutan yang berasal dari kehidupan akademik disebut sebagai stres akademik. Jika mahasiswa terus menerus mengalami stres akademik, akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh. Persepsi tentang banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai serta keyakinan pada kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik juga termasuk dalam kategori stres akademik.

### 3. Keadaan Finansial

Keterbatasan finansial yang dialami oleh mahasiswa juga memicu timbulnya stres. Keadaan ini meliputi, banyaknya pengeluaran, tidak memiliki cukup uang untuk pulang ke rumah, membayar uang kuliah atau untuk membeli buku, membayar sewa kos, serta belum turunnya uang beasiswa padahal uang bulanan sudah menipis.

Adapun solusi penanganan stres yang dihasilkan dari kuesioner yaitu Pertama; tidur atau beristirahat. Kedua; mengisi waktu dengan hobi. Ketiga; bercerita kepada teman sebaya. Keempat; beribadah dan berdo'a. Kelima; *Self harming* atau menyakiti diri sendiri.

## Strategi Penanganan Stres Mahasiswa yang Baik dan Efektif untuk Dilakukan

Mengelola stres secara efektif adalah keterampilan penting yang perlu dimiliki mahasiswa untuk menjaga keseimbangan antara akademik, sosial, dan kesehatan mental. Berikut adalah beberapa strategi penanganan stres yang dapat diterapkan mahasiswa untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa:

### a. Mengatasi stres dengan beristirahat atau tidur

Seseorang jika merasa dirinya mengalami stres akibat tekanan seringkali melampiaskan stresnya dengan beristirahat sejenak atau tidur. Menurut (Henrietta, 2012) tidur berfungsi sebagai pereda stres yang dapat menstimulasi produktivitas dan efisiensi. Dengan begitu, tidur merupakan salah satu solusi alternatif seseorang Ketika sedang mengalami stres.

Tidur adalah suatu kebutuhan dasar makhluk hidup untuk kelangsungan hidup. Menurut (Handoko, 2022) Tidur memiliki manfaat untuk menjaga keadaan fisiologis dan psikologis. Dengan tidur psikologis seseorang akan dapat dipulihkan juga bersamaan dengan jaringan yang dapat terbarukan. Pendapat diatas juga didukung oleh (Henrietta, 2012) bahwa tidur siang selama kurang dari satu jam mempunyai kelebihan yang dapat meningkatkan dan memperbaiki kemampuan otak. Selama teratur durasi tidur seseorang, maka tidur tersebut memiliki benefit positif bagi seseorang yang sedang mengalami stres.

Karena mengacu pada pendapat para ahli diatas, tidur berperan penting sebagai solusi untuk meredakan stres seseorang. Tidak hanya meredakan stres, namun juga berperan penting dalam memperbaiki dan memperbarui jaringan – jaringan sel dalam tubuh khususnya di bagian otak.

### b. Mengatasi stres dengan melakukan suatu hobi/kegemaran

Hobi dapat dijadikan sebagai pengisi waktu luang seseorang dalam kesehariannya, terlebih khusus dengan tujuan untuk meredakan stres yang dialaminya. Menurut (Hartono & Wardaya, 2022) menggali hobi atau minat dapat menjadi cara alternatif untuk meredakan stres, dan beliau menyarankan agar dapat menyisihkan menyisihkan waktu selama beberapa jam kedepan untuk *me time*, sempatkan waktu untuk melakukan aktivitas apapun yang mampu melegakan pikiran dari pekerjaan atau tugas, baik itu hobi, minat, atau menghabiskan waktu bersama seseorang yang disayangi. Dan ketika sedang berlangsung, usahakan untuk sementara tidak mengingat tugas dan tanggung jawab, sehingga aktivitas tersebut dapat meningkatkan semangat, gairah dan perasaan bahagia.

Semua orang mempunyai hobi dan kegemaran, hal tersebut dapat menjadi suatu energi yang mendorong seseorang untuk bersemangat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa memiliki hobi itu merupakan sesuatu yang diperbolehkan, bahkan dianjurkan. Karena melakukan aktivitas yang digemari dapat mengalokasikan waktu luang seseorang ke arah yang positif, namun tentunya aktivitas yang digemari tersebut bersifat positif dan bermanfaat bagi dirinya, maupun bagi orang lain.

**c. Mengatasi stres dengan bercerita kepada teman sebaya**

Berbagi cerita dengan teman sebaya telah menjadi salah satu cara yang efektif bagi mahasiswa untuk mengelola stres. Dalam lingkungan perkuliahan yang penuh dengan tuntutan akademik, sosial, dan pribadi, mahasiswa seringkali merasa terbebani oleh berbagai masalah. Melalui percakapan dengan teman sebaya, mereka dapat mengungkapkan perasaan, pikiran, dan kekhawatiran yang selama ini mereka pendam. Hal ini didukung oleh pendapat dari (Yoga P. D. Kountul, Febi K. Kolibu, 2018) mahasiswa yang mendapatkan dukungan lebih dari teman sebayanya, dirinya akan merasa dicintai, diperhatikan, hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Proses bercerita ini memiliki beberapa manfaat signifikan; Pertama, dengan mengungkapkan masalahnya, mahasiswa merasa lega dan beban pikirannya menjadi lebih ringan. Perasaan terbebani yang selama ini dirasakan seakan-akan terbagi menjadi dua. Kedua, teman sebaya dapat memberikan perspektif yang berbeda terhadap masalah yang dihadapi. Kadang kala, teman sebaya mampu melihat solusi yang tidak terpikirkan oleh mahasiswa tersebut. Ketiga, dukungan emosional yang diberikan teman sebaya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan. Sesuai dengan pendapat (Yusuf Kurniawan, 2017) bahwa teman sebaya berperan untuk memberikan dukungan fisik, dukungan ego, perbandingan sosial, dan perhatian. Bahwa teman sebaya memiliki peran penting dalam berkontribusi memberikan dukungan fisik, dukungan ego, perbandingan sosial, dan perhatian.

**d. Mengatasi stres dengan beribadah dan berdo'a**

Beribadah dan berdo'a merupakan suatu aktivitas yang menghubungkan antara manusia dengan tuhan nya, baik mengadu atas permasalahan maupun meminta sesuatu yang dibutuhkan. *Shalat* sebagai salah satu rukun Islam yang fundamental, tidak hanya sebatas ibadah ritual semata. Dalam konteks psikologis, shalat memiliki dimensi yang lebih dalam, yakni sebagai sarana untuk mencapai ketenangan jiwa dan mengatasi berbagai permasalahan hidup, termasuk ketakutan yang diakibatkan oleh stresor. Menurut (Yuwono, 2010) dengan melaksanakan *shalat* maka seseorang akan pasti merasakan kehadiran Allah SWT. Semua kepenatan fisik, beban pikiran, dan emosi yang meluap akan senantiasa tertinggal ketika *shalat* dengan khusyuk. Oleh karenanya, shalat itu sudah berfungsi sebagai obat atau penawar untuk ketakutan yang disebabkan dari *stressor*. Dengan adanya harapan yang tinggi senantiasa disandarkan kepada Allah SWT, demikian jika terdapat kekhawatiran terhadap suatu ancaman ataupun tekanan, maka disandarkan kepada Allah SWT dengan cara berdo'a dan berdzikir.

Kegiatan beribadah dan berdo'a dijadikan sebagai *self psychotherapy* yang efektif dalam mengelola stres. Dalam penelitian (Reza, 2023) meneliti terkait *islamic self psychotherapy* sebagai upaya preventif bagi umat Islam dalam menghadapi adaptasi kebiasaan baru (*new normal*) pada masa pandemi Covid-19. (Reza, 2023) Metode terapi dalam Islam banyak mengandalkan praktik keagamaan seperti sholat, zikir, dan membaca Al-Quran. Dengan demikian, kegiatan ibadah seperti shalat, berdo'a, membaca Al-Qur'an dan sebagainya dapat dijadikan alternatif dalam mengelola stres dengan pendekatan spiritual.

**e. Mengatasi stres dengan cara *self harm* (Menyakiti diri sendiri)**

*Self-injury* adalah perilaku di mana seseorang secara sengaja melukai dirinya sendiri sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit emosional, namun tindakan ini tidak bertujuan untuk mengakhiri hidup. Hal ini diperkuat oleh pendapat (Maidah, 2013) *Self-injury* sering dilakukan sebagai cara untuk menyalurkan atau meluapkan emosi yang terlalu berat atau menyakitkan jika diekspresikan melalui kata-kata. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa akibat dari

mental yang sakit dan psikis yang sedang jatuh juga tidak bisa ditampung oleh kata-kata, maka cara lain untuk meluapkan emosional itu dengan cara *self harming*.

Menurut DSM-V, seseorang dianggap sebagai pelaku self-injury apabila: (1) Dalam dua belas bulan terakhir, individu tersebut telah melakukan self-injury setidaknya pada lima hari yang berbeda, dan (2) Tindakan self-injury tersebut tidak bersifat remeh, seperti menggigit kuku, maupun bagian dari praktik yang diterima secara sosial, seperti membuat tato atau menindik tubuh.

Menurut (Maidah, 2013) menyatakan bahwa prevalensi bentuk-bentuk self-injury yang dilakukan oleh pelaku mencakup: pemotongan sebanyak 72%, pembakaran 35%, memukul diri sendiri 30%, menjambak rambut 10%, menghambat proses penyembuhan luka 22%, dan mematahkan tulang 8%. Akibat dari perilaku *self harm* mengakibatkan pelakunya dilarikan ke rumah sakit karena terluka dan bisa saja jika terluka dengan parah mengakibatkan meninggal dunia.

(Saputra, dkk, 2022) menyatakan bahwa pelaku self-harm tidak tergolong dalam percobaan bunuh diri, melainkan termasuk dalam tindakan melukai tubuh secara sengaja tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup, yang dikenal sebagai Non-Suicidal Self Injury (NSSI). Pendapat tersebut menegaskan bahwa *self harming* merupakan tindakan menyakiti diri sendiri dengan sengaja bertujuan untuk meluapkan emosional pelaku tanpa tujuan bunuh diri. Dengan demikian, *self harm* digolongkan sebagai cara mengelola stres yang negatif, dengan alasan perilaku tersebut dapat membuat pelaku terluka baik kedalam kategori ringan, maupun berat.

## SIMPULAN

Dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa stres yang dialami oleh mayoritas mahasiswa disebabkan oleh kecemasan akan masa depan (*future anxiety*), kehidupan akademik (*academic stress*), dan keadaan ekonomi (*financial stress*). Adapun cara menangani stres berbeda-beda tiap mahasiswa. Dari hasil kuesioner diperoleh setidaknya lima hal yang dilakukan mahasiswa ketika mengalami stres, yaitu tidur atau beristirahat, melakukan suatu hobi/kegemaran, bercerita kepada teman sebaya, beribadah/berdo'a, bahkan ada yang melakukan self-harming. Hasil dari penelitian diharapkan dapat menjadi solusi atas permasalahan stres yang dihadapi mahasiswa. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat mendorong peneliti-peneliti lainnya untuk mengembangkan lebih lanjut, terutama pada solusi atas berbagai permasalahan psikologis yang dialami oleh mahasiswa, saat ini ataupun masa mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Chaplin. (2001). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Grafindo.
- Handoko, E. (2022). *Kajian Hubungan Pencapaian Akademik Dengan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Pada Masa Covid-19* (Refi Ikhtiari (ed.)). Unpri Press ANGGOTA IKAPI.
- Hartono, M., & Wardaya, M. (2022). Perancangan Campaign dan Media Promosinya untuk Meningkatkan Brand Awareness Hobee. *Jurnal VICIDI*, 12(1), 91–108. <https://doi.org/10.37715/vicidi.v12i1.2939>
- Henrietta, P. (2012). 2012 November 07 Henrietta Pola Tidur Wanita Berkeluarga. <http://healthysleep.med>.
- Lailatul Muarofah Hanim, & Sa'adatul Ahlas. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Maidah, D. (2013). Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Development and Clinical Psychology*, 2(1), 6–13.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight:*

- Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Oon, A. N. (2007). *Handling Study Stress*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Reza, I. F. (2023). Islamic Self Psychotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental dalam Adaptasi Kebiasaan Baru. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 147. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.22175>
- Taufik T., Ildil I., & Ardi Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150. <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Wulandari, K. N. A., Astini, D. A. A. A. S., & Arsana, I. W. E. (2022). Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa selama Pembelajaran Daring pada masa Pandemi COVID-19. *Aesculapius Medical Journal*, 2 No.2(2), 69–75.
- Saputra, M. R., Mukti, D. A. C., Angelina, R., Maharani, P. A., Yuniarti, B. D., Fitria, S., Saefullah, N. R., Nisrina, H., Aprilia, N. J., & Hidayat, R. (2022). Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 28–33.
- Yoga P. D. Kountul\*, Febi K. Kolibu\*, G. E. C. K. (2018). *HUBUNGAN JENIS KELAMIN DAN PENGARUH TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO*. 7(5).
- Yusuf Kurniawan, A. S. (2017). PERAN TEMAN SEBAYA DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA MTs (MADRASAH TSANAWIYAH). *Socia Jurnal Ilmu Sosial*, 14, 1–12.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Jurnal Nasional UMP*, 8(2), 14–26.