

Survei Kesehatan Mental Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Semester: Analisis Stres, Kecemasan, dan Strategi Penanggulangan

Widi Aulia¹, Sri Yuni Utari Sihombing², Revan Kurniawan Lubis³, Ruth Remita
Asianna Situmorang⁴, Putri Maulidina Fadilah⁵, Sudianto Manullang⁶

^{1,2,3,4,5,6} Statistika, Universitas Negeri Medan

e-mail: widiaulia.4243260025@mhs.unimed.ac.id¹,

sriyuniutari.4241260024@mhs.unimed.ac.id²,

revankurniaw.4243260020@mhs.unimed.ac.id³,

ruthremitaas.4243260019@mhs.unimed.ac.id⁴, putrimaulidina@unimed.ac.id⁵,

sudianto.manullang@unimed.ac.id⁶

Abstrak

Kesehatan mental mahasiswa menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan, khususnya menjelang Ujian Akhir Semester (UAS) yang kerap menimbulkan tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kondisi kesehatan mental mahasiswa Program Studi Statistika angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Negeri Medan dengan fokus pada tingkat stres, kecemasan, dan strategi penanggulangan (coping) yang digunakan. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah mixed-method, dengan data kuantitatif diperoleh melalui kuesioner Likert berskala 4 pada 62 responden, dan data kualitatif diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur kepada lima mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres tinggi (55%), sisanya berada pada kategori stres sedang (45%), dan tidak terdapat responden dalam kategori stres rendah. Gejala stres yang umum dialami berupa kecemasan berlebihan, gangguan tidur, serta perubahan emosi. Strategi coping yang digunakan meliputi pendekatan problem-focused seperti manajemen waktu dan pembuatan jadwal belajar, serta emotion-focused seperti relaksasi dan mencari distraksi positif. Temuan ini menunjukkan perlunya dukungan institusional dalam bentuk pendampingan psikologis dan pelatihan manajemen stres, agar mahasiswa mampu menjalani masa ujian dengan lebih sehat secara mental.

Kata kunci: *Stres Akademik, Kecemasan, Coping, Mahasiswa, Ujian Akhir Semester*

Abstract

Mental health is a crucial factor in supporting academic success and the overall well-being of university students, especially during high-pressure periods such as final exams. This study aims to evaluate the mental health condition of students from the Statistics Study Program, class of 2023 and 2024, at Universitas Negeri Medan, focusing on three key aspects: stress levels, anxiety, and coping strategies used before Final Semester Examinations (UAS). A mixed-method approach was employed, combining quantitative data from Likert-scale questionnaires completed by 62 respondents and qualitative data from semi-structured interviews with five randomly selected students. The results indicate that a majority of students (55%) experienced high stress levels, while the remaining 45% fell into the moderate stress category; no respondents were classified as having low stress. Common symptoms included excessive anxiety, sleep disturbances, and emotional instability. Coping strategies varied among students, involving both problem-focused approaches such as time management and study planning, and emotion-focused approaches such as relaxation and self-soothing activities. These findings highlight the urgent need for institutional support through psychological counseling and stress management training programs to help students maintain better mental well-being during exam periods.

Keywords: *Academic Stress, Anxiety, Coping Strategies, Students, Final Examination*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa sekaligus perkembangan pribadi secara menyeluruh. Menurut World Health Organization (2021), kesehatan mental tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan kejiwaan, tetapi juga kemampuan individu dalam mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap komunitasnya. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa berada dalam situasi yang menuntut keseimbangan antara pencapaian akademik, penyesuaian sosial, serta pengelolaan emosi secara mandiri. Mereka dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti beban tugas yang berat, ekspektasi akademik yang tinggi, tekanan sosial, hingga tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan ritme kehidupan perkuliahan yang dinamis.

Salah satu periode yang paling menantang secara mental bagi mahasiswa adalah menjelang Ujian Akhir Semester (UAS), saat tekanan akademik biasanya mencapai intensitas tertingginya. Menurut Tasalim dan Cahyani (2021), stres akademik adalah bentuk tekanan psikologis yang muncul ketika mahasiswa merasa tidak mampu mengatasi beban studi yang mereka hadapi. Stres ini ditandai oleh gejala seperti kecemasan, kelelahan, gangguan tidur, hingga kesulitan berkonsentrasi. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Agustiningsih (2019) yang menemukan bahwa mahasiswa keperawatan menunjukkan peningkatan tingkat stres yang signifikan menjelang ujian, yang berimplikasi pada gangguan emosional serta kestabilan fisik mereka.

Dampak stres yang berkepanjangan dan tidak tertangani dengan baik berpotensi menimbulkan kecemasan berlebih, penurunan performa akademik, dan gangguan kesejahteraan psikologis. Siregar dan Putri (2020) menyoroti bahwa rendahnya self-efficacy atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri menjadi salah satu pemicu utama stres akademik. Mahasiswa yang merasa kurang mampu menghadapi ujian lebih rentan terhadap kecemasan dan tekanan emosional. Kusumastuti (2020) memperkuat hal ini dengan temuan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi berkorelasi negatif dengan prestasi belajar. Kecemasan dalam intensitas tinggi dapat menghambat kemampuan berpikir logis, mengganggu memori jangka pendek, serta menurunkan konsentrasi belajar.

Faktor-faktor individu dan demografis juga turut memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian oleh Novitria dan Khoirunnisa (2022) menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hidayat dkk. (2023) menemukan bahwa tingkat semester turut menjadi variabel penting, di mana mahasiswa baru menunjukkan gejala stres yang lebih tinggi karena masih dalam proses adaptasi terhadap sistem pembelajaran di perguruan tinggi. Hal serupa juga diungkapkan oleh Lallo dkk. (2013), yang menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama menghadapi tantangan emosional lebih besar dibandingkan mahasiswa tingkat lanjut. Selain itu, kemampuan regulasi emosi dan tingkat kesabaran juga disebut oleh Indria dkk. (2019) sebagai determinan penting dalam mengelola tekanan akademik.

Dalam merespons tekanan semacam ini, mahasiswa biasanya mengembangkan berbagai strategi penanggulangan stres atau coping. Lazarus dan Folkman (dalam Agustiningsih, 2019) mengklasifikasikan strategi coping ke dalam dua tipe utama, yaitu *problem-focused coping* yang berfokus pada solusi atas masalah yang dihadapi, dan *emotion-focused coping* yang bertujuan mengelola reaksi emosional terhadap tekanan. Pemilihan strategi coping yang tepat sangat krusial dalam menentukan ketahanan psikologis mahasiswa. Namun, tidak semua individu memiliki keterampilan adaptif yang memadai dalam menghadapi tekanan. Beberapa mahasiswa bahkan cenderung memilih strategi yang maladaptif, seperti menghindari situasi, menarik diri secara sosial, atau melarikan diri melalui perilaku kompulsif.

Kondisi ini menegaskan pentingnya perhatian dari institusi pendidikan tinggi dalam memantau, mendukung, dan mengintervensi kondisi kesehatan mental mahasiswa secara sistematis. Sebagaimana disampaikan oleh Santrock (2020), dukungan lingkungan yang responsif, termasuk ketersediaan layanan konseling dan program pelatihan manajemen stres, dapat memperkuat kapasitas mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis mahasiswa, khususnya menjelang masa ujian, sangat dibutuhkan sebagai dasar penyusunan program dukungan yang bersifat preventif maupun kuratif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kondisi kesehatan mental mahasiswa Program Studi Statistika angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Negeri Medan menjelang Ujian Akhir Semester. Fokus penelitian diarahkan pada tiga aspek utama, yaitu tingkat stres, tingkat kecemasan, serta strategi penanggulangan yang digunakan. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, didukung oleh eksplorasi kualitatif, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran empiris yang tajam mengenai dinamika psikologis mahasiswa. Hasilnya diharapkan dapat menjadi landasan dalam merumuskan kebijakan atau program pendampingan psikologis yang lebih terarah dan relevan di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif (*mixed-method*). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur tingkat stres, kecemasan, serta strategi penanggulangan yang dilakukan mahasiswa menjelang Ujian Akhir Semester (UAS), melalui penyebaran kuesioner. Sementara itu, pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali lebih dalam pengalaman pribadi mahasiswa melalui wawancara semi-terstruktur.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Statistika angkatan 2023 dan 2024 Universitas Negeri Medan, yang terdiri dari kelas A dan B, dengan total 156 mahasiswa. Sampel diambil menggunakan teknik *Simple Random Sampling* (SRS) dengan perhitungan menggunakan rumus ukuran sampel dan margin of error sebesar 10%, sehingga diperoleh sebanyak 62 responden.

Instrumen utama yang digunakan dalam pengumpulan data kuantitatif adalah kuesioner yang terdiri dari delapan pernyataan yang disusun berdasarkan indikator stres, kecemasan, dan strategi penanggulangan (*coping strategy*). Setiap pernyataan dijawab menggunakan skala Likert empat tingkat, mulai dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”. Kuesioner ini mencakup berbagai aspek kondisi psikologis mahasiswa menjelang UAS, seperti tekanan belajar, gangguan tidur, gejala fisik akibat stres, serta strategi pribadi dalam mengelola kecemasan.

Untuk mendukung dan memperdalam data kuantitatif, dilakukan wawancara terhadap lima responden yang dipilih secara acak dari sampel utama. Wawancara ini bersifat semi-terstruktur dan bertujuan mengeksplorasi persepsi subjektif mahasiswa terkait tekanan UAS, faktor pemicunya, perbedaan pengalaman antar semester, serta cara-cara yang mereka lakukan untuk mengatasi stres. Responden juga diminta untuk memberikan saran kepada sesama mahasiswa mengenai pengelolaan kesehatan mental selama masa ujian.

Pengumpulan data dilakukan dalam periode menjelang Ujian Akhir Semester Genap tahun akademik 2024/2025. Data kuantitatif dianalisis melalui uji validitas menggunakan korelasi Pearson, dan reliabilitas diukur dengan Cronbach's Alpha, di mana kuesioner dianggap reliabel jika nilai Alpha minimal 0,6. Selanjutnya, dilakukan analisis statistik deskriptif untuk mengetahui rata-rata skor dari setiap item serta total skor tiap responden, dengan rentang skor antara 8 hingga 32. Berdasarkan skor total tersebut, tingkat stres mahasiswa dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu rendah (8–15), sedang (16–24), dan tinggi (25–32), menggunakan fitur *Visual Binning* di SPSS dan divisualisasikan melalui diagram pai.

Sementara itu, data dari wawancara dianalisis secara tematik dengan pendekatan analisis isi, yang memungkinkan peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari narasi mahasiswa. Hasil analisis ini digunakan untuk melengkapi serta memperkuat temuan dari data kuantitatif, sehingga memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai kondisi psikologis mahasiswa menjelang ujian akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa Program Studi Statistika angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Negeri Medan. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam pengisian kuesioner adalah sebanyak 62 mahasiswa, yang terdiri dari mahasiswa kelas A dan B masing-masing angkatan. Instrumen penelitian terdiri dari 8 pernyataan menggunakan skala Likert 1–4, dengan pilihan: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Hasil Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menilai sejauh mana butir-butir pernyataan dalam kuesioner mampu mengukur konstruk yang dimaksud, yaitu stres, kecemasan, dan strategi penanggulangan mahasiswa menjelang Ujian Akhir Semester (UAS). Pengujian validitas dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson (Product Moment) antara skor tiap item (P01–P08) dengan skor total.

Kriteria validitas yang digunakan adalah:

- Item dinyatakan valid jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,05, dan
- Korelasi Pearson positif dan signifikan

Tabel 2. Hasil Uji Validitas di SPSS

Correlations		P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	TOTAL
P01	Pearson Correlation	1	.435**	.283*	-.026	.321*	-.016	.010	.245	.482**
	Sig. (2-tailed)		<.001	.026	.839	.011	.902	.940	.055	<.001
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62
P02	Pearson Correlation	.435**	1	.272*	-.052	-.064	-.072	.081	.245	.382**
	Sig. (2-tailed)	<.001		.033	.686	.624	.577	.532	.055	.002
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62
P03	Pearson Correlation	.283*	.272*	1	.173	.149	.001	-.069	.407**	.488**
	Sig. (2-tailed)	.026	.033		.180	.248	.993	.592	.001	<.001
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62
P04	Pearson Correlation	-.026	-.052	.173	1	.231	.266*	.214	.328**	.496**
	Sig. (2-tailed)	.839	.686	.180		.070	.037	.094	.009	<.001
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62
P05	Pearson Correlation	.321*	-.064	.149	.231	1	.369**	.141	.463**	.637**
	Sig. (2-tailed)	.011	.624	.248	.070		.003	.274	<.001	<.001
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62
P06	Pearson Correlation	-.016	-.072	.001	.266*	.369**	1	.518**	.365**	.576**
	Sig. (2-tailed)	.902	.577	.993	.037	.003		<.001	.004	<.001
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62
P07	Pearson Correlation	.010	.081	-.069	.214	.141	.518**	1	.350**	.518**
	Sig. (2-tailed)	.940	.532	.592	.094	.274	<.001		.005	<.001
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62
P08	Pearson Correlation	.245	.245	.407**	.328**	.463**	.365**	.350**	1	.786**
	Sig. (2-tailed)	.055	.055	.001	.009	<.001	.004	.005		<.001
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62
TOTAL	Pearson	.482**	.382**	.488**	.496**	.637**	.576**	.518**	.786**	1

Correlation									
Sig. (2-tailed)	<.001	.002	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
N	62	62	62	62	62	62	62	62	62

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil di atas, seluruh item (P01–P08) memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05 dan korelasi yang signifikan terhadap skor total. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semua item pada kuesioner dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk pengukuran dalam penelitian ini.

Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi internal dari kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini. Pengujian reliabilitas menggunakan metode Cronbach’s Alpha dengan bantuan software SPSS.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas di SPSS

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.669	8

Nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,669 menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki reliabilitas yang cukup (moderate).

Deskripsi Statistik Item Kuesioner

Berikut ini adalah rata-rata dari setiap pernyataan pada instrumen penelitian berdasarkan jawaban responden:

Tabel 4. Rata-Rata Skor Pernyataan Responden Terkait Kondisi Mental Menjelang Ujian Akhir Semester (UAS)

Kode Item	Rata-rata	Pernyataan
P01	2,93	Saya merasa tertekan dengan banyaknya materi yang harus saya pelajari saat Ujian Akhir Semester (UAS)
P02	2,90	Saya mengalami gangguan tidur ketika mendekati Ujian Akhir Semester (UAS)
P03	2,77	Saya merasa panik ketika menjawab soal ujian meskipun sudah belajar
P04	3,08	Saya mencoba menenangkan diri ketika merasa stress menjelang ujian
P05	2,61	Saya merasa perut saya mulas atau jantung berdebar saat menjelang ujian
P06	3,14	Saya merasa cemas saat membayangkan hasil ujian saya
P07	3,06	Saya sering berfikir tentang kemungkinan gagal dalam ujian
P08	2,90	Saya merasa sangat lelah secara emosional selama masa UAS

Berdasarkan analisis rata-rata skor per item, diketahui bahwa pernyataan dengan rata-rata tertinggi adalah “Saya merasa cemas saat membayangkan hasil ujian saya” (P06) dengan skor 3,14. Hal ini menunjukkan bahwa hasil ujian menjadi sumber tekanan psikologis terbesar bagi mahasiswa. Selain itu, skor tinggi pada item P07 (3,06) dan P04 (3,08) menunjukkan adanya kecenderungan mahasiswa untuk berpikir negatif tentang kemungkinan gagal, tetapi juga adanya upaya untuk menenangkan diri sebagai bentuk strategi coping adaptif.

Di sisi lain, item dengan rata-rata terendah adalah P05 (2,61), yaitu pernyataan terkait gejala fisik seperti mulas atau jantung berdebar. Hal ini menunjukkan bahwa manifestasi stres mahasiswa lebih dominan secara psikologis (emosional dan kognitif) dibanding secara fisik.

Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa

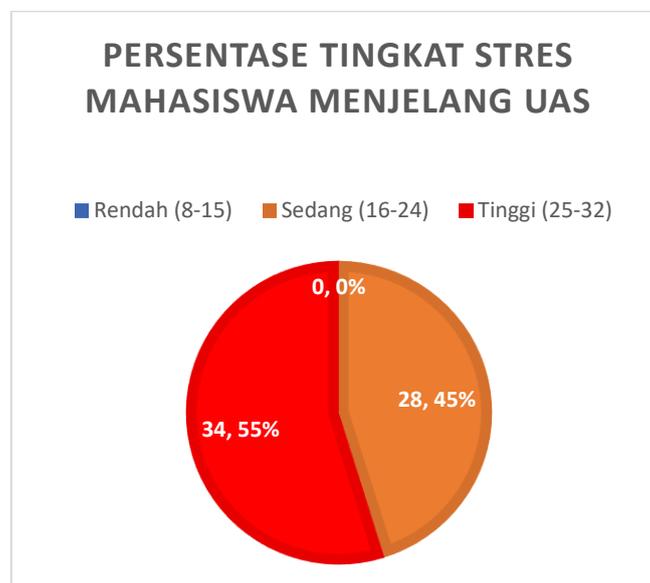
Setiap responden memiliki skor total berkisar antara 8 hingga 32 poin. Total skor seluruh responden adalah 1452 poin, sehingga rata-rata skor per mahasiswa adalah:

$$\hat{\mu} = \bar{y} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n y_i = \frac{1452}{62} = 23,42$$

Dengan pengelompokan kategori sebagai berikut:

- 8–15: Tingkat stres rendah
- 16–24: Tingkat stres sedang
- 25–32: Tingkat stres tinggi

Nilai rata-rata ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa berada pada tingkat stres sedang menuju tinggi. Selanjutnya, dilakukan klasifikasi tingkat stres mahasiswa berdasarkan skor total yang dimiliki tiap individu:



Gambar 1. Persentase Kategori Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Ujian Akhir Semester

Dari gambar di atas, terlihat bahwa:

- 34 mahasiswa (55%) mengalami tingkat stres tinggi
- 28 mahasiswa (45%) mengalami tingkat stres sedang
- Tidak ada mahasiswa dengan stres rendah

Mayoritas mahasiswa berada dalam kategori stres tinggi, yang menunjukkan bahwa menjelang UAS, tekanan akademik cukup memengaruhi kondisi psikologis mereka.

Temuan dari Wawancara

Untuk memperdalam pemahaman terhadap hasil survei kuantitatif, dilakukan wawancara terhadap lima mahasiswa yang dipilih secara acak. Hasil wawancara dianalisis secara tematik dan dikelompokkan ke dalam lima kategori utama berikut:

- **Penyebab stres**

Hampir semua responden menyebutkan bahwa kesulitan memahami materi dan tekanan untuk memperoleh nilai tinggi menjadi pemicu utama stres menjelang UAS. Seperti dikatakan oleh salah satu responden, "*Materi yang dipelajari sulit dimengerti, jadi cemas*

karena takut tidak bisa menjawab UAS-nya." Selain itu, responden lain menambahkan, "Kalau kita jumpa mata kuliah yang dipikirkan kita itu sulit, bakalan stres sih."

- **Gejala stres**

Gejala yang paling sering dialami adalah sulit tidur, gangguan pola makan, mudah marah, dan merasa panik. Seorang responden menyampaikan, *"Kalau terlalu overthinking jadi sulit tidur, lalu makan juga menjadi kurang teratur."* Responden lain berkata, *"Bawaannya emosi, semua dimarahin."*

- **Strategi menghadapi stres**

Mahasiswa memiliki beragam cara dalam menghadapi stres. Beberapa menggunakan coping adaptif seperti membuat jadwal belajar, *"Biasanya membuat schedule atau to-do list apa saja yang harus dipelajari,"* atau belajar sambil istirahat, *"Kalau lagi capek kali, istirahat sebentar baru mulai belajar lagi."* Ada pula strategi emosional seperti makan makanan favorit, *"Lebih sering banyakin makan pedas, minum es krim, dan baca buku novel."*

- **Perbandingan tingkat stres**

Responden umumnya merasa bahwa semester awal lebih menegangkan dibanding semester berikutnya karena proses adaptasi. Seperti dikatakan, *"Semester awal sangat stres karena harus beradaptasi dari SMA ke kuliah,"* sedangkan di semester 2, *"Sudah tidak terlalu terkejut dengan pembelajarannya."*

- **Saran kepada mahasiswa lain**

Responden menyarankan agar mahasiswa lain dapat mengatur waktu dan menjaga kesehatan mental menjelang UAS. Beberapa saran yang muncul di antaranya: *"Harus lebih pandai mengelola waktu,"* dan *"Jangan terlalu banyak dipikirkan, istirahat juga penting."* Ada juga yang menekankan pentingnya motivasi, *"Buat diri termotivasi agar terhindar dari stres."*

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif dan kualitatif, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Program Studi Statistika angkatan 2023 dan 2024 mengalami stres tinggi menjelang UAS. Faktor utama penyebab stres adalah tekanan akademik, kesulitan memahami materi, serta kekhawatiran terhadap hasil ujian. Gejala stres yang muncul lebih banyak bersifat psikologis seperti kecemasan, panik, dan gangguan tidur.

Strategi penanggulangan stres yang digunakan mahasiswa bervariasi, mulai dari strategi adaptif seperti menyusun jadwal belajar dan istirahat teratur, hingga strategi emosional seperti mencari distraksi melalui makanan atau hiburan. Tingkat stres cenderung lebih tinggi pada mahasiswa semester awal karena masih dalam masa adaptasi terhadap lingkungan dan sistem pembelajaran perguruan tinggi.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran institusi pendidikan dalam menyediakan program pendampingan psikologis dan pelatihan keterampilan coping yang efektif. Dengan intervensi yang tepat, diharapkan mahasiswa dapat lebih siap secara mental dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya menjelang Ujian Akhir Semester.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran stress akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241-250>
- Hidayat, N. R., Pratama, M. F., & Chusairi, A. (2023). Undergraduate vs Master Students: Who is more anxious on final exams? Mahasiswa Sarjana vs Mahasiswa Magister: Siapa yang lebih cemas dalam Ujian Akhir Semester?. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 518–523. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dengan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru. *An-Nafs*, 13(1), 21–34.
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan prestasi akademik pada mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22–33. <http://dx.doi.org/analitika.v11i1.3110>

- Lallo, D. A., Kandou, L. J., & Munayang, H. (2013). Hubungan kecemasan dan hasil UAS-1 mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado tahun ajaran 2012/2013. *e-CliniC*, 1(2). <https://doi.org/10.35790/ecl.v1i2.3283>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44550>
- Santrock, J. W. (2020). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Tasalim, D., & Cahyani, N. (2021). Stres akademik pada mahasiswa: Faktor penyebab dan implikasinya. *Jurnal Psikologi Edukasi*, 13(1), 66–74.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.
- World Health Organization. (2021). *Mental health and substance use: Mental health*. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health>