

STUDI LITERATUR : HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MOTIVASI MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Popi Eka Lestari^a, Ramaita^b, Sri Ameliati^c

^{abc}STIKes Piala Sakti Pariaman, Jl. Diponegoro No. 5. Kp. Pondok Pariaman, 25512. Sumatera Barat.

Email : Popilestari17@gmail.com, ramaitahanifa@gmail.com, sri_ameliati@yahoo.co.id

Abstrak

Stres merupakan tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Stres bisa dialami oleh siapa saja termasuk mahasiswa, tidak jarang mahasiswa mengalami stres dan yang paling banyak mahasiswa mengalami stres saat menyelesaikan tugas skripsi karena banyaknya tuntutan dalam menyelesaikannya, untuk itu motivasi sangat dibutuhkan mahasiswa dalam menangani stres, jika tingkat stres yang dialami mahasiswa tinggi biasanya mereka mempunyai motivasi yang rendah, sementara mereka yang merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggapnya sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari lebih memiliki motivasi yang tinggi. Motivasi atau upaya untuk menghilangkan stres pada mahasiswa biasanya berasal dari dukungan keluarga, lingkungan, teman/sahabat dan sikap positif yang dimiliki mahasiswa. Literatur review ini bertujuan untuk mengkaji hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Studi ini diperoleh dari Google Scholar, dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kata Kunci yang digunakan dalam pencarian literatur ini antara lain : relationship between stress level and student motivation in writing essay. Dari 10 penelitian yang diperoleh, 9 penelitian di dapatkan responden mengalami stres dalam menyusun skripsi dan yang paling banyak berada pada tingkat stres sedang dengan motivasi yang tinggi. Semakin tinggi tingkat stres mahasiswa maka semakin rendah motivasi mereka untuk mengerjakan skripsi begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat stres mahasiswa maka semakin tinggi motivasi mereka dalam mengerjakan skripsi.

Kata Kunci : Stress, Motivasi , Mahasiswa

Abstract

Stress is tension or unpleasant disturbances that come from outside oneself. Stress can be experienced by anyone, including students, it is not uncommon for students to experience stress and most students experience stress when completing a essay assignment because of the many demands in completing it, for that motivation is needed by students to deal with stress, if the stress level experienced by students is usually high they have low motivation, while those who feel capable and confident of success in overcoming obstacles and consider it a challenge that does not need to be avoided are more highly motivated. Motivation or efforts to relieve stress on students usually come from the support of family, the environment, friends / friends and positive attitudes students have. This Review Literature aims to examine the relationship of stress levels to student motivation in completing a essay. This study was obtained from Google Scholar, using inclusion and exclusion criteria. Keywords used in this literature search include: relationship between stress level and student motivation in writing essays. From 10 studies obtained, 9 studies found respondents experienced stress in preparing their essay and the most were at moderate stress levels with high motivation. The higher stress level of students, the lower their motivation to do the essay and vice versa the lower the stress level of students, the higher their motivation in doing the essay.

Keywords: Stress, Motivation, Students

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berjuang menuntut ilmu di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan

mahasiswa memiliki beban tugas untuk berusaha keras dalam studinya. Tentunya tugas yang terberat dialami mahasiswa tingkat akhir yaitu skripsi. Salah satu syarat yang menjadi

faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi adalah penyelesaian penyusunan skripsi yang didalamnya akan dilakukan sebuah research atau penelitian (Rita, 2011).

Skripsi adalah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa dalam rangka menyelesaikan studi program sarjana strata satu (S1) berdasarkan hasil penelitian mandiri terhadap suatu masalah aktual yang dilakukan secara seksama dan terbimbing. Permasalahan atau fenomena tersebut ditulis dalam bentuk karya ilmiah berdasarkan kemampuan dan keterampilan dalam ilmu atau bidang tertentu. Penyusunan skripsi dimaksud untuk menilai kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah dengan cara mengadakan penelitian sendiri, menganalisis dan menarik kesimpulan secara metodologis serta melaporkan hasilnya dalam bentuk skripsi. Masalah yang menjadi pokok bahan skripsi harus disesuaikan dengan jurusan keahlian yang dikembangkan mahasiswa dan dibimbing oleh seorang atau dua dosen pembimbing yang ditunjuk oleh ketua jurusan atau persetujuan rektor. Penulisan skripsi sebagai bahan studi harus dipertahankan di hadapan tim penguji. (Indarwati, 2018).

Banyaknya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa diberi beban yang berat akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi dan kehilangan motivasi dan mengakibatkan mahasiswa menunda skripsinya dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya dalam beberapa waktu. Pada dasarnya motivasi terjadi karena adanya keinginan untuk memenuhi faktor-faktor yang belum terpenuhi, motivasi dapat dikatakan salah satu fasilitas atau kecenderungan mahasiswa untuk menjangkau tujuan. Mahasiswa yang memiliki motivasi akan memiliki semangat dan kegigihan dalam melakukan aktivitasnya. Mahasiswa yang merasa terbebani dan tidak

tenang dalam mengerjakan skripsi akan mengalami stres.

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada system biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Stres berdampak pada fisik dan psikososial seperti cemas, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, hilangnya energy dan gangguan tekanan darah juga akan muncul perasaan-perasaan negatif, cemas, kekhawatiran juga dalam mengerjakan tugas skripsi akan terhambat dan tidur yang kurang, tidak dapat meluangkan waktu sendiri, merasakan tuntutan atau beban dari penyusunan tugas skripsi semakin berat juga apabila hal itu akan tetap berlangsung lama-kelamaan akan terjadi depresi pada seorang mahasiswa yang dapat merugikan diri sendiri. Mahasiswa yang mengalami kondisi stress yang ekstrem atau depresi membutuhkan perhatian serius karena dapat membawa dampak yang kurang baik terhadap proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa (Ulum, 2018).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun (2016) prevalensi stres cukup tinggi dan merupakan penyakit ke-4 di dunia yang sangat mengkhawatirkan saat ini, sekitar 35 juta orang mengalami stress. Pada tahun (2013) gangguan mental emosional /stres pada usia > 15 tahun mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Pada tahun (2018) terdapat peningkatan gangguan mental emosional pada remaja umur > 15 tahun yaitu sekitar 9,8 % dari jumlah penduduk (Riskesdas, 2018)

Prevalensi penderita gangguan mental emosional di Sumatera Barat yaitu 4,5 % dan 1,9 % mengalami gangguan jiwa berat atau urutan ke 9 dari 33 provinsi di Indonesia (Riskesdas, 2013). Berdasarkan hasil data di Sumatera Barat jumlah penduduk Sumatera

Barat sekitar 5.196.370 jiwa, jadi berarti sekitar 233.836 jiwa yang menderita gangguan mental emosional dan sekitar 98.731 jiwa yang menderita gangguan jiwa berat. (BPS, 2015).

Stres dapat terjadi pada berbagai tingkat usia dan pekerjaan, termasuk mahasiswa. Hasil penelitian *National College Health Assesment* (2013) terhadap 125.000 mahasiswa dari 150 perguruan tinggi dan universitas di Amerika Serikat didapatkan bahwa 30% mahasiswa mengalami stress (American Psychological Association, 2013). Hasil penelitian lain terhadap 1.224 mahasiswa di India

menunjukkan bahwa 299 mahasiswa (24,4%) mengalami stres dengan prevalensi stres berat 10%, stres sedang 7,6% dan stres ringan 6,8% (Waghachavera, 2013).

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan sebuah studi literatur yang merangkum beberapa literatur yang relevan dengan tema. Pencarian literatur menggunakan Google Scholar. Seluruh literatur kemudian diseleksi kembali dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil review dari 10 literatur yang memenuhi kriteria inklusi maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Ringkasan dari literatur tentang Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiwa dalam Menyelesaikan Skripsi

No	Author/ Jurnal	Judul	Metode Penelitian	Instrumen Penelitian	Sampel	Signifi kasi	Resume
1	Afrian, M. dkk, 2019	Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi	Metode penelitian <i>analisis deskriptif</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Kuisisioner depression anxiety stress scale (DASS)dan motivated strategies of learning quistionaire (MSLQ)	Mahasiwa fakultas kedokteran universitas lampung	P=0,00 01	Terdapat hubungan tingkat stres dengan motivasi belajar mahasiswa
2	Herath, 2019	Relationship between Academic Stress and Academic Achievements of the Undergraduate Students in Sri Lanka - A Case Study of Undergraduates in Uva Wellassa University	Partial correlation research method	Academic assessment questionnaire and stress assessment questionnaire for students	Sri Lankan undergradu ate students	P=0.01	Shows a significant relationship between academic performance and academic stress
3.	Cetinkaya, T, 2019	The analysis academic motivation and career stress relationships of the student in departement of physical education and sport	Correlation descriptive research method	Academic motivation questionnaire, and stress level assessment questionnaire	Departmen t of physical education and sports students at Turkey University	P=0.87	There is a relationship between academic motivation and student career stress levels
4.	Ulum, M.C, 2018	Hubungan sikap dengan tingkat	Metode penelitian	Kuisisioner depression	Mahasiswa seemester	P=0,00 3	Terdapat hubungan sikap

		stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada semester VIII	<i>analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional</i>	anxiety stress scale (DASS) dan penilaian sikap dengan skala likert	viii s1 keperawatan stikes icme jombang		dengan tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi
5.	Jameel, G, 2018	A study of academic motivation, procrastination and stres among university student	Descriptive research method	DASS stress scale questionnaire, academic motivation scale	Indian university psychology student	P=0,03	Women have higher academic motivation than men, whereas men have higher levels of stress than women.
6.	Demolingo, D,P, dkk 2018	Hubungan stres dengan motivasi belajar pada mahasiswa semester v program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam Ratulangi Manado	Metode penelitian <i>analisis korelatif dengan pendekatan cross sectional</i>	Kuisisioner depression anxiety stress scale (DASS) dan kuisisioner penilaian motivasi	Mahasiswa kedokteran universitas ratulangi manado	P=0,06	Tidak ada hubungan tingkat stres dengan motivasi belajar mahasiswa semester V universitas Ratulangi Manado
7	Julianti, R, & Yulia, A, 2015	Hubungan komunikasi antara mahasiswa dan dosen pembimbing skripsi dengan tingkat stres dalam menyusun skripsi	Metode penelitian <i>analitik dengan pendekatan cross sectional</i>	Kuisisioner komunikasi dan kuisisioner tingkat stres	Mahasiswa si keperawatan stikes ranah minang	P=0,01	Terdapat hubungan yang bermakna antara komunikasi mahasiswa dan dosen pembimbing skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi.
8.	Paususeke, L.J, 2015	Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi	Metode penelitian <i>survey analitik dengan pendekatan retrospective study</i>	Kuisisioner dukungan keluarga dan depression anxiety stress scale (DASS)	Mahasiswa studi ilmu keperawatan unsrat manado	P=0,00	Terdapat hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi
9.	Khamelina, F, 2014	Hubungan antara stres menyusun skripsi dengan insomnia pada mahasiswa	Metode penelitian <i>kuantitatif korelatif dengan pendekatan cross sectional</i>	Kuisisioner depression anxiety stress scale (DASS) kuisisioner penilaian insomnia	Mahasiswa dlv bidan stikes aisiyah yogyakarta	P=0,00	Terdapat hubungan antara stres dalam menyusun skripsi dengan insomnia
10.	Albar, 2014	Hubungan antara	Metode penelitian	Kuisisioner depression	Mahasiswa stikes	P=0.00	Terdapat hubungan antara

kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama penyusunan skripsi	<i>kuantitatif korelasi al dengan pendekatan cross sectional</i>	anxiety stress scale (DASS) kuisisioner penilaian kualitas tidur	aisyiyah yogyakarta	kecemasan dalam menyusun skripsi dengan kualitas tidur mahasiswa
---------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	---------------------	------------------------------------------------------------------

A. JUDUL YANG TERKAIT

Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi (Afrian, 2019), Relationship Between Academic Stress And Academic Achievements Of The Undergraduate Students In Sri Lanka A Case Study Of Undergraduates In Uva Wellassa University (Herath, 2019), The Analysis Academic Motivation And Career Stress Relationships Of The Student In Departement Of Physical Education And Sport (Cetinkaya, T 2019) Hubungan Sikap dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Pada Semester VIII (Ulum, 2018), A Study Of Academic Motivation, Procrastination And Stres Among University Student (Jameel, 2018), Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam

Ratulangi Manado (Demolingo, 2018), Hubungan Komunikasi Antara Mahasiswa Dan Dosen Pembimbing Skripsi Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi (Julianti & Yulia, 2015) Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi (Paususeke, 2015), Hubungan Antara Stres Menyusun Skripsi Dengan Insomnia Pada Mahasiswa (Khamelina, 2014), Hubungan antara Kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama penyusunan skripsi (Albar, 2014).

Terdapat beberapa instrumen untuk mengukur tingkat stres dengan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, kuisisioner depression anxiety stress scale (DASS) dan motivated strategies of learning questionnaire (MSLQ) (Afrian, 2019), Kuisisioner penilaian akademik dan kuisisioner penilaian stres pada mahasiswa (Herath, 2019), Kuisisioner motivasi akademik, dan kuisisioner penilaian tingkat stres (Cetinkaya, T

2019), kuisisioner depression anxiety stress scale (DASS) dan penilaian sikap dengan skala likert penilaian sikap terdiri dari 18 pertanyaan dan tingkat stres terdiri dari 16 pertanyaan dimana terdapat pernyataan perasaan ansietas, emosional negatif, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, kecerdasan depresi, somatic (Ulum, 2018). Kuisisioner skala stres DASS, Skala motivasi akademik (Jameel, 2018), Kuisisioner depression anxiety stress scale (DASS) dan kuisisioner penilaian motivasi (Demolingo, 2018). Kuisisioner komunikasi dan kuisisioner tingkat stres (Julianti & Yulia, 2015). Kuisisioner dukungan keluarga dan depression anxiety stress scale (DASS) (Paususeke, 2015), kuisisioner depression anxiety stress scale (DASS) kuisisioner penilaian insomnia (Khamelina, 2014), kuisisioner depression anxiety stress scale (DASS) dan kuisisioner penilaian kualitas tidur (Albar, 2014).

B. HASIL

Dari 10 literatur yang terkait didapatkan hasil sebagai berikut : Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Afrian, 2019) terdapat (53,1 %) mahasiswa mengalami stres ringan dan dengan motivasi tinggi (89,5 %), Penelitian yang dilakukan oleh (Herath, 2019) terdapat (90,8 %) mahasiswa mengalami stres menunjukkan kesulitan dalam berkonsentrasi belajar, strategi manajemen stres yang paling banyak digunakan oleh siswa adalah manajemen waktu (60 %), Penelitian yang dilakukan oleh (Cetinkaya, T 2019) didapatkan hasil P Value =0.000 yang artinya ada hubungan signifikan antara tingkat motivasi akademik dengan tingkat stres pada Siswa departemen pendidikan jasmani dan olahraga di Universitas turkey

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Ulum, 2018) terdapat (65,4 %) mahasiswa mengalami stres sedang dengan sikap positif

(58,8 %). Hasil penelitian (Jameel, 2018) Perempuan lebih tinggi motivasi akademik dari pada laki-laki dengan skor rata-rata perempuan (21,10 %), laki-laki (16,92 %), sedangkan laki-laki lebih tinggi tingkat stresnya dari pada perempuan dengan persentase laki-laki (21.36 %) dan perempuan (16.74 %), Penelitian yang dilakukan oleh (Demolingo, 2018) didapatkan hasil $P = 0,062$ artinya Tidak ada hubungan tingkat stres dengan motivasi belajar mahasiswa semester V universitas Ratulangi Manado

1) Penelitian yang dilakukan oleh (Julianti & Yulia, 2015) tentang hubungan komunikasi antara mahasiswa dan dosen pembimbing skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi di dapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres yaitu (65 %) dan memiliki komunikasi yang tidak baik dengan dosen pembimbing (45%). Menurut (Paususeke, 2015) frekuensi tingkat stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi paling banyak mengalami stres sedang (56,6 %) dengan tingkat emosional kurang (68,7 %), penelitian yang dilakukan oleh (Kamelina, 2014) distribusi kategori stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi paling banyak mahasiswa mengalami stres sedang yaitu (78,6 %) dengan insomnia sedang (60,7 %). Hasil penelitian (Albar, 2014) distribusi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi paling banyak mengalami kecemasan berat yaitu (83,1 %) dengan kualitas tidur buruk (94,9 %).

2) Hasil penelitian diatas di dapatkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang dalam menyusun skripsi. Menurut (Potter & perry, 2012) bahwa tingkat stres sedang adalah stres karena menghadapi stresor dalam hitungan hari dan tingkat stres berat adalah stres dalam hitungan tahun. Stres yang dihadapi mahasiswa adalah stres sedang dengan intensitas stresor yang dihadapi kurang dari 6 bulan. Stres akademik dalam keadaan ringan dan sedang dapat memotivasi proses pembelajaran sedangkan stres yang berat dapat menghambat proses pembelajaran, jika terdapat stres berat berkepanjangan akan menimbulkan ketidakmampuan memperhatikan atau mengerjakan sesuatu, seperti tugas kuliah bahkan skripsi, untuk itu mahasiswa harus memiliki motivasi yang tinggi dalam dirinya untuk menyelesaikan skripsi.

3) Menurut (Walgito, 2013) motivasi adalah keadaan yang ada dalam diri individu untuk mendorong individu berperilaku kearah tujuan, setiap mahasiswa memiliki harapan untuk dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu sehingga mahasiswa akan termotivasi tinggi untuk mewujudkan harapan tersebut.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan 10 Studi literatur yang telah di review didapatkan bahwa semakin tinggi tingkat stres mahasiswa maka semakin rendah motivasi mereka untuk mengerjakan skripsi begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat stres mahasiswa maka semakin tinggi motivasi mereka dalam mengerjakan skripsi.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Afrian, M. dkk, (2019). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Jurnal Keperawatan
- Albar, (2014). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Penyusunan Skripsi di STIKes Aisyiyah Yogyakarta. Jurnal Keperawatan

- American Psychological Association, (2013). Stress in America : Missing the Health Care Connection. (<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/full-report.pdf>. Diakses pada 8 Mei 2020).
- Badan Pusat Statistik Sumatera Barat, (2015). Kependudukan. Diakses Pada Tanggal 7 Mei 2020.
- Cetinkaya, T, (2019). The Analysis Academic Motivation And Career Stress Relationships Of The Student In Departement Of Physical Education And Sport. *Journal International Education Studies*. Vol 12.4
- Demolingo, D,P, dkk, (2018). Hubungan stres dengan motivasi belajar pada mahasiswa semester V program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan* Vol 6. No 1.
- Herath, H,M, (2019). Relationship between Academic Stress and Academic Achievements of the Undergraduate Students in Sri Lanka - A Case Study of Undergraduates in Uva Wellassa University. *Global Journal Of Human Social Science*
- Indarwati, (2018). Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. Skripsi Kesehatan Masyarakat
- Jameel, G, (2018). A study of academic motivation, procrastination and stres among university student. *Journal International*. Vol.2
- Julianti, R, & Yulia, A, (2015). Hubungan Komunikasi Antara Mahasiswa Dan Dosen Pembimbing Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa SI Keperawatan STIKes Ranah Minang. *Jurnal Keperawatan*
- Khamelina, F, (2014). Hubungan Antara Stres Dalam Menyusun Skripsi Dengan Insomnia Pada Mahasiswi D IV Bidan Pendidik Di Stikes Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*
- Paususeke, L.J, dkk. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan Unstrat Manado. *Jurnal Keperawatan* Vol 3.2
- Potter, P.A., dkk. (2012). Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik. Ed 4. Jakarta : EGC
- Rita, E, (2011). Perkembangan Peserta Didik. Yogyakarta : UNY Prees.
- Riskesdas, (2013). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Kesehatan RI
- Riskesdas, (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Kesehatan RI
- Ulum, M.C, (2018). Hubungan Sikap Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Pada Semester VIII STIKes Icme Jombang : Jombang
- Waghachavera, V.B, (2013). A Study of Stres Among Student Of Proffesional Colleges From an Urban Area In India. Diakses Tanggal 8 Mei 2020.
- Walgito, (2013). Menghadapi Stres dan Depresi. Yogyakarta : Oryza.
- World Health Organization, (2016). Global Health Observatory Data. <http://www.who.int/gho/mental.health/en/>. Diakses Tanggal 9 Mei 2020