

# Antara kebebasan dan tanggung jawab: kesehatan mental di era perkuliahan

**Nadiyatudz Dzakiyah**

Program studi Bahasa dan Sastra Arab, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: \*nadiyanadiyaa424@gmail.com

**Kata Kunci:**

Kebebasan, Tanggung Jawab,  
Kesehatan Mental, Lingkungan  
Kampus

**Keywords:**

Freedom, Responsibility,  
Mental Health, Campus  
Environment

**ABSTRAK**

Perkuliahan adalah fase penting dalam kehidupan seseorang, namun juga seringkali menjadi sumber tekanan yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Dengan meningkatnya tekanan akademik, mahasiswa seringkali dihadapkan pada dilema antara mengejar kebebasan pribadi dan memenuhi tuntutan akademis serta sosial. Penelitian menunjukkan bahwa kebebasan yang berlebihan tanpa disertai kesadaran akan tanggung jawab dapat mengakibatkan stres, kecemasan, dan gangguan mental lainnya. Melalui pendekatan kualitatif, artikel ini mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dalam menyeimbangkan kebebasan dan tanggung jawab, serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Ditemukan bahwa dukungan sosial, manajemen waktu yang baik, dan kesadaran akan batasan pribadi merupakan faktor kunci dalam menjaga kesehatan mental. Artikel ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pendidik dan pembuat kebijakan dalam menciptakan lingkungan perkuliahan yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Masa perkuliahan merupakan periode transisi yang menuntut mahasiswa untuk menyeimbangkan antara kebebasan baru dengan tanggung jawab yang semakin besar. Artikel ini mengeksplorasi dinamika antara kebebasan dan tanggung jawab dalam konteks kesehatan mental mahasiswa. Dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan finansial, mahasiswa seringkali mengalami tekanan yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka. Pada penelitian kali ini akan dibahas berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, seperti tekanan akademik, isolasi sosial, dan masalah finansial. Selain itu, artikel ini juga akan menyajikan strategi-strategi yang dapat diterapkan oleh mahasiswa, institusi pendidikan, dan masyarakat secara umum untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

**ABSTRACT**

University life is an important phase in a person's life, but it often becomes a source of pressure that can affect mental health. With increasing academic demands, students are frequently faced with the dilemma of pursuing personal freedom while meeting academic and social obligations. Research shows that excessive freedom, without an accompanying awareness of responsibility, can lead to stress, anxiety, and other mental health issues. Through a qualitative approach, this article explores students' experiences in balancing freedom and responsibility, as well as the impact on their mental health. It is found that social support, good time management, and awareness of personal limits are key factors in maintaining mental well-being. This article aims to provide insights for educators and policymakers in creating an academic environment that supports students' mental health. The university period is a transitional phase that requires students to balance newfound freedom with increasing responsibilities. This article explores the dynamics between freedom and responsibility in the context of students' mental health. With rising academic, social, and financial demands, students often experience pressure that can negatively impact their mental well-being. This study will discuss various factors influencing students' mental health, such as academic pressure, social isolation, and financial issues. Additionally, the article will present strategies that can be implemented by students, educational institutions, and society at large to support students' mental health.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## Pendahuluan

Peralihan dari masa sekolah ke perguruan tinggi merupakan salah satu tahap perkembangan yang paling signifikan dalam kehidupan seseorang. Di satu sisi, mahasiswa mendapatkan kebebasan yang lebih besar untuk mengeksplorasi minat dan bakat mereka. Di sisi lain, mereka juga dihadapkan pada tanggung jawab yang semakin kompleks, seperti mengatur waktu belajar, memilih mata kuliah, dan membangun relasi sosial. Beban ganda ini seringkali memicu stres dan kecemasan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Tekanan akademis yang tinggi, ekspektasi dari lingkungan sosial, dan perubahan hidup yang signifikan sering kali menciptakan stres dan kecemasan yang berlebihan. Menurut penelitian, sekitar 25% mahasiswa di Indonesia mengalami depresi, sementara lebih dari 50% mengalami kecemasan dan stres akibat tuntutan akademik dan sosial yang berat. (Hirza, A. N. 2023)

Perkuliahannya merupakan salah satu fase paling krusial dalam kehidupan seorang individu, di mana mahasiswa tidak hanya berusaha mengembangkan pengetahuan akademis, tetapi juga membangun identitas dan menghadapi tantangan hidup yang kompleks. Di era modern ini, mahasiswa seringkali dihadapkan pada kebebasan yang lebih besar dalam mengatur waktu dan pilihan hidup mereka. Dengan meningkatnya tekanan dari berbagai aspek, termasuk tuntutan akademik yang ketat, harapan sosial, serta masalah keuangan, banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan kebebasan dan tanggung jawab. Kesehatan mental mereka menjadi rentan akibat stres, kecemasan, dan perasaan terisolasi. Penelitian menunjukkan bahwa kebebasan tanpa disertai kesadaran akan tanggung jawab dapat berujung pada gangguan mental yang serius. Kesehatan mental mahasiswa telah menjadi isu global yang semakin serius. Studi menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa yang mengalami gangguan mental seperti depresi dan kecemasan terus meningkat dari tahun ke tahun. Salah satu faktor yang berkontribusi pada masalah ini adalah tekanan yang timbul akibat adanya tuntutan akademik yang tinggi, persaingan yang ketat, dan perubahan gaya hidup yang signifikan. Selain itu, kebebasan yang didapatkan mahasiswa juga dapat menjadi sumber stres jika tidak dikelola dengan baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika antara kebebasan dan tanggung jawab dalam konteks kesehatan mental mahasiswa. Dengan pendekatan kualitatif, kami akan menyajikan pengalaman nyata dari mahasiswa serta berbagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Selain itu, artikel ini juga akan menawarkan strategi dan rekomendasi bagi mahasiswa, institusi pendidikan, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Diharapkan, temuan dalam artikel ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya keseimbangan antara kebebasan dan tanggung jawab di era perkuliahan.

## Pembahasan

Masa perkuliahan adalah periode yang penuh dengan dinamika. Di satu sisi, mahasiswa menikmati kebebasan yang lebih besar dalam mengatur waktu, memilih kegiatan, dan mengeksplorasi minat. Di sisi lain, mereka juga dihadapkan pada berbagai

tanggung jawab, baik akademik maupun sosial. Kombinasi antara kebebasan dan tanggung jawab ini seringkali menjadi pemicu stres dan tantangan bagi kesehatan mental mahasiswa. Islam sebagai agama maupun peradaban sangat menekankan tentang pentingnya al-akhlaq al-karimah dalam kehidupan pemeluknya, baik di ranah perseorangan, komunitas, maupun masyarakat luas. 'Ilm al-akhlaq (the science of character and comportment) dihasilkan oleh masyarakat Muslim untuk membantu diri mereka sendiri memahami kebutuhan-kebutuhan etis dan dimensi-dimensi teologis dari adanya variasi tindakan yang dimotivasi secara keagamaan.

Kebebasan yang dimiliki mahasiswa di perguruan tinggi memberikan mereka kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai minat, membangun jaringan sosial, dan mengembangkan diri secara pribadi. Namun, kebebasan ini juga membawa tantangan tersendiri. Tanpa pengawasan yang ketat seperti di sekolah menengah, mahasiswa sering kali merasa kehilangan arah dan sulit menetapkan prioritas. Mereka terpapar pada banyak pilihan mulai dari kegiatan ekstrakurikuler hingga pilihan akademis yang dapat menyebabkan perasaan kewalahan. Di sisi lain, tanggung jawab akademik dan sosial yang dihadapi mahasiswa tidak dapat diabaikan. Tekanan untuk meraih nilai tinggi, memenuhi ekspektasi orang tua, dan bersaing dengan teman sebaya dapat menciptakan stres yang signifikan. Mahasiswa harus mampu mengelola waktu mereka dengan bijak untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik sambil tetap menjaga hubungan sosial yang sehat. Kegagalan dalam menyeimbangkan kebebasan dan tanggung jawab ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. (Amalia, L, Q. 2023)

Para pemikir dan ilmuwan Muslim telah mengeksplorasi selama berabad-abad tentang bagaimana pemahaman teologis bisa mempengaruhi kehidupan nyata seseorang atau masyarakat. Salah satu persoalan yang muncul, misalnya, mengenai bagaimana menghubungkan antara Kemahakuasaan Tuhan dengan kebebasan dan tanggung jawab manusia pada satu sisi, dan gagasan tentang "Keadilan" Ilahi pada lain sisi. Kebutuhan untuk menemukan kaitan antara otoritas Ilahiah dengan moralitas manusia ini karena adanya beragam praktik kejahatan dalam kehidupan menghendaki penjelasan secara teologis maupun filosofis secara tepat. (Lutfi, 2017)

### **Apa itu Depresi/Stres?**

Istilah stress/depresi yang sering kita dengar merujuk pada reaksi fisik dan emosional seseorang terhadap perubahan lingkungan yang memerlukan penyesuaian (P2PTM, 2020). Stres merupakan respon psikologis individu terhadap bahaya yang mengancam atau jika seseorang dihadapkan dengan situasi yang mengancam kesehatan fisik maupun psikologisnya. (Esa, N, W. 2017). Dalam kehidupan sehari-hari, kita menemui berbagai jenis stres. Stres akut dapat memicu berbagai gejala kecemasan yang menyebabkan ketidaknyamanan. Lama keadaan ini tergantung pada durasi stresor atau penyebab stres tersebut. Penting untuk dicatat bahwa stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan masalah emosional, fisik, dan kesehatan mental. Di sisi lain, jika individu mengalami stres ringan, mereka cenderung hanya fokus memikirkan penyebab stres dan berusaha mencari solusi untuk masalah tersebut. (Stallman & Hurst, 2016)

Hasil penelitian yang dilakukan Musradinur (2016), faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres antara lain adalah: lingkungan, diri sendiri dan pikiran. Faktor lain pencetus stres bagi mahasiswa di antaranya adalah: beban tugas berlebih, instruksi tugas yang kurang jelas, kesulitan dalam memahami konteks, perasaan tidak kompeten, minimnya motivasi belajar, partisipasi dalam presentasi di kelas, hubungan dengan keluarga dan teman, tenggat waktu dan kebiasaan tidur yang salah (Ganesan et al., 2018).

### **Faktor Pemicu Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa**

Menurut (Hisni, F. 2022) didalam penelitiannya setidaknya menyebutkan ada beberapa hal yang memicu terjadinya gangguan mental terhadap mahasiswa, yaitu:

#### **Tugas Kuliah**

Beban kerja akademik yang berlebihan, terutama tugas-tugas yang diberikan dalam waktu singkat, dapat menimbulkan stres yang signifikan pada mahasiswa. Stres ini dapat mengganggu fungsi kognitif seperti konsentrasi dan motivasi, serta memicu gejala emosional negatif. Akibatnya, prestasi akademik mahasiswa dapat terpengaruh.

#### **IP yang Rendah**

Prestasi akademik yang kurang memuaskan, seperti IP (indeks prestasi) yang rendah, dapat memicu perasaan gagal dan rendah diri pada mahasiswa. Selain itu, tekanan sosial dari lingkungan sekitar, terutama keluarga, yang mengharapkan prestasi tinggi dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Hal ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan penurunan motivasi belajar.

#### **Keluarga yang Tidak Supportif**

Keluarga sebagai sistem sosial terkecil memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan individu, terutama mahasiswa. Dukungan keluarga, baik dalam bentuk emosional, instrumental, maupun sosial, dapat menjadi faktor protektif terhadap stres dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Keluarga yang harmonis dan suportif menciptakan pondasi yang kuat bagi mahasiswa untuk menghadapi tantangan akademik dan sosial.

#### **Ekonomi yang Tidak Stabil**

Ketidakstabilan ekonomi memberikan tekanan finansial yang signifikan pada mahasiswa. Kebutuhan akademik yang terus meningkat, seperti biaya kuliah, buku, dan alat peraga, membuat mahasiswa rentan terhadap dampak negatif dari kondisi ekonomi yang buruk. Hal ini dapat menghambat prestasi akademik dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

#### **Percintaan**

Masalah hubungan interpersonal terutama masalah percintaan merupakan faktor stres yang signifikan bagi mahasiswa. Pada masa remaja akhir dan dewasa, awal perkembangan emosi dan sosial yang pesat seringkali diiringi dengan intensitas perasaan yang tinggi terhadap hubungan romantis. Kegagalan dalam menjalin

hubungan asmara dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa, seperti memicu gejala depresi, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup.

### **Bullying**

Perundungan atau bullying merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan gangguan mental pada mahasiswa. Dampak dari bullying sangat serius, mulai dari rasa rendah diri, mudah marah, hingga perilaku menyakiti diri sendiri. Korban bullying seringkali merasa terisolasi dan kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain.

### **Insecure**

Rendahnya harga diri atau insecure merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap gangguan mental pada mahasiswa. Ketidakmampuan untuk menerima diri sendiri secara utuh dan perasaan tidak aman dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, seperti gangguan kecemasan sosial, depresi, dan gangguan makan.

Meninjau dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental mahasiswa telah menjadi perhatian penting di era modern ini, terutama dengan meningkatnya tekanan akademis, sosial, dan perubahan hidup yang signifikan. Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka. Mahasiswa sering kali merasa tertekan untuk meraih nilai tinggi dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Beban akademis yang berat, termasuk tugas-tugas yang menumpuk dan ujian yang ketat, dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang berkepanjangan. Menurut penelitian, sekitar 61% mahasiswa melaporkan mengalami kecemasan tinggi terkait dengan beban akademik mereka. Masa perkuliahan sering kali menjadi periode pertama bagi banyak mahasiswa untuk hidup jauh dari rumah. Proses adaptasi terhadap lingkungan baru, jadwal yang padat, serta tanggung jawab yang bertambah dapat memicu perasaan kesepian dan stress. Kesulitan dalam beradaptasi dengan kehidupan baru ini dapat memperburuk kesehatan mental mahasiswa. Ekspektasi sosial dari teman sebaya dan media sosial juga memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Rasa ingin tampil sempurna atau diterima dalam kelompok sosial tertentu dapat menciptakan tekanan tambahan serta menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

### **Bagaimana Cara Menjaga Kesehatan Mental di Era Perkuliahan?**

Untuk menjaga kesehatan mental selama masa perkuliahan, mahasiswa perlu menerapkan beberapa strategi berikut:

#### **Mengatur Waktu yang Baik**

Mengatur waktu secara efektif sangat penting untuk mengurangi stres akibat tugas dan ujian. Penggunaan agenda atau aplikasi manajemen waktu dapat membantu mahasiswa menjadwalkan kegiatan akademik dan waktu istirahat secara seimbang.

#### **Menjaga Keseimbangan antara Akademis dan Kehidupan Pribadi**

Mahasiswa perlu meluangkan waktu untuk hobi, olahraga, atau kegiatan sosial yang menyenangkan. Keseimbangan antara tugas kuliah dan waktu bersantai sangat penting untuk menjaga kesehatan mental.

## **Membangun Dukungan Sosial**

Mencari dukungan dari teman, keluarga, atau dosen sangat penting. Diskusikan masalah yang dihadapi karena berbicara dengan orang lain dapat membantu meredakan perasaan tertekan.

## **Mencari Bantuan Professional**

Jika merasa kewalahan, penting untuk berkonsultasi dengan psikolog atau konselor kampus. Banyak universitas menyediakan layanan konseling gratis atau terjangkau bagi mahasiswa bantuan profesional dapat memberikan panduan dan solusi untuk mengatasi masalah kesehatan mental.

## **Peran Lingkungan Kampus**

Lingkungan kampus memiliki peran krusial dalam mendukung proses belajar mengajar serta kesejahteraan mahasiswa. Dengan memperhatikan aspek fisik dan sosial dari lingkungan kampus serta meningkatkan kesadaran akan tanggung jawab bersama dalam menjaga kebersihan dan kenyamanan, kita dapat menciptakan suasana belajar yang lebih baik. Upaya ini tidak hanya akan meningkatkan prestasi akademik tetapi juga kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan. Lingkungan di kampus dibagi menjadi dua yaitu lingkungan fisik dan lingkungan sosial. Lingkungan fisik mencakup semua elemen yang dapat dilihat dan dirasakan di sekitar kampus, seperti gedung, ruang kelas, fasilitas olahraga, taman, dan kebersihan. Lingkungan yang bersih dan terawat tidak hanya menciptakan suasana yang nyaman tetapi juga dapat meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar mahasiswa.

Adapun Lingkungan sosial melibatkan interaksi antara mahasiswa dengan dosen, staf akademik, dan sesama mahasiswa. Hubungan yang baik antara mahasiswa dan dosen dapat menciptakan suasana belajar yang positif. Dosen yang mendukung dan peduli terhadap perkembangan mahasiswa dapat meningkatkan motivasi belajar mereka. Selain itu, hubungan antar mahasiswa yang harmonis juga penting untuk menciptakan komunitas yang saling mendukung. (Agus W. 2016). Kondisi lingkungan kampus yang tidak sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Stres akibat beban akademis yang berat ditambah dengan lingkungan yang tidak kondusif dapat menyebabkan kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penting bagi pihak kampus untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental, seperti menyediakan ruang terbuka hijau untuk bersantai dan berinteraksi sosial. Menjaga kebersihan dan kenyamanan lingkungan kampus adalah tanggung jawab bersama antara mahasiswa, dosen, dan staf.

Kesadaran akan pentingnya menjaga lingkungan harus ditanamkan kepada semua warga kampus. Tindakan sederhana seperti membuang sampah pada tempatnya atau merawat fasilitas umum dapat memberikan dampak besar terhadap kualitas lingkungan. Selain itu, Kampus juga berperan dalam menerapkan inovasi untuk menciptakan lingkungan yang ramah lingkungan. Penggunaan teknologi hijau, pengelolaan limbah yang baik, serta penanaman pohon dan ruang terbuka hijau adalah beberapa langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kualitas lingkungan kampus. Dengan demikian, kampus tidak hanya menjadi tempat belajar tetapi juga

contoh bagi masyarakat dalam menjaga kelestarian lingkungan. (Naibaho. 2010). Oleh karena itu, Lingkungan kampus memainkan peran yang sangat penting dalam menunjang proses belajar mengajar dan kesejahteraan mahasiswa. Sebagai tempat di mana mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka, serta lingkungan kampus juga dapat memengaruhi motivasi, kesehatan mental, dan prestasi akademik mahasiswa.

## Kesimpulan

Masa perkuliahan adalah transisi yang penuh tantangan. Di satu sisi, mahasiswa menikmati kebebasan baru, namun di sisi lain, mereka juga dihadapkan pada berbagai tanggung jawab. Tekanan akademik, lingkungan sosial yang baru, dan ketidakpastian masa depan dapat memengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga keseimbangan hidup dan mencari dukungan jika diperlukan. Kebebasan yang didapatkan selama masa perkuliahan seringkali disalahartikan sebagai keleluasaan untuk mengabaikan kesehatan diri. Padahal, kesehatan mental yang baik adalah fondasi bagi kesuksesan akademik dan kehidupan sosial. Mahasiswa perlu belajar menyeimbangkan antara tuntutan akademik, kegiatan sosial, dan waktu untuk diri sendiri.

Mengacu terhadap pentingnya keseimbangan antara kebebasan yang diberikan kepada mahasiswa dan tanggung jawab yang harus mereka emban. Kebebasan dalam memilih dan beraktivitas di kampus dapat mendukung pengembangan diri, tetapi juga membawa tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, kesadaran akan tanggung jawab pribadi dan kolektif sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental. Dukungan dari lingkungan kampus, termasuk teman, dosen, dan fasilitas kesehatan, juga berperan penting dalam menciptakan suasana yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Kita semua pernah merasakan tekanan selama masa perkuliahan. Namun, dengan kesadaran dan upaya bersama, kita dapat menciptakan lingkungan kampus yang lebih peduli terhadap kesehatan mental mahasiswa. Ingatlah, menjaga kesehatan mental adalah investasi terbaik untuk masa depan.

## Daftar Pustaka

Ganesan, Y, Dkk. (2018). A study on stress level and coping strategies among undergraduate students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 3(2), 37–47. <https://doi.org/10.33736/jcshd.787.2018>

Fajrussalam, H, Dkk. (2022) “Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa” (*Al-Fikri; jurnal studi dan penelitian Pendidikan islam*. Vol. 5 No. 1, Februari 2022, Halaman: 22-36

Lutfi, M. & Mustofa. (2017) *Kapasitas dan tanggung jawab moral dalam konsepsi teologi Islam*. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Naibaho, H, Dkk. (2010) “Pengaruh Lingkungan Kampus Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa” *Jurnal Managemen Pemasaran*, VOL. 5, NO. 1, April 2010: 22-26

Hirza, A, N, Dkk. (2023) "Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19" Cendekia Utama; Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus, P-ISSN 2252-8865 E-ISSN 2598-4217 Vol 12, No 1 Maret. <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>

Qudsya, L, A, & Habibah, M, S. (2023) "Kebebasan Mahasiswa Dalam Berpendapat Dari Prespektif HAM" Bureaucracy Journal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance p-ISSN: 2797-9598 | e-ISSN: 2777-0621 Vol.3 No.3. <https://doi.org/10.53363/bureau.v3i3.366>

Hisni, F, D. (2022) "Penerapan Metode Rough – Ordinal Logistic Regression Untuk Pemodelan Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Jarak Jauh" JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education Vol 6, No 1 June 2022 pages: 17 - 28 DOI: <https://dx.doi.org/10.19166/johme.v6i1.4696>. E-ISSN: 2598-6759.

Stallman, H. M., & Hurst, C. P. (2016). The university stress scale: Measuring domains and extent of stress in university students. *Australian Psychologist*, 51(2), 128–134. <https://doi.org/10.1111/ap.12127>

Wahyuni, N, E. (2017) "MENGELOLA STRES DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang" Tadrib Jurnal Pendidikan Islam, 3 (1). pp. 99-217. ISSN 2549643. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/Tadrib/ar>.

Wibowo, A. (2016) "Hubungan Lingkungan Kampus, Pola Asuh Orang Tua Dan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta" Humanika, Vol. 16, Nomor 1, September. <https://journal.uny.ac.id/index.php/humanika/article/viewFile/12071/8622>