

Analisis literatur tentang faktor penyebab dan dampak stres akademik pada mahasiswa

Annisa Rani Anggraini^{1*}

¹ Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: *annisarani369@gmail.com

Kata Kunci:

Stress; Beban Akademik;
Mahasiswa; Faktor
Penyebab; Dampak

Keywords:

Stress; Academic Load;
College Student; Causal
Factors; Impact

ABSTRAK

Mahasiswa sering mengalami stres. Ada banyak faktor yang menjadi penyebab stress yang dihadapi mahasiswa, salah satunya adalah beban akademik yang dianggap berat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa saja faktor penyebab dan dampak dari stress yang dialami oleh mahasiswa. Dalam penelitian ini, Literature Review (LR) digunakan untuk meninjau penelitian penelitian sebelumnya. Melalui pencarian menggunakan google scholar ditemukan sebanyak 37 artikel dan jurnal penelitian. Dari 37 penelitian, yang relevan dan sesuai dengan kriteria sebanyak 13 jurnal penelitian. Dari 13 jurnal diperoleh hasil

penelitian bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stress akademik pada mahasiswa. Stress juga memberikan dampak pada kondisi fisik, perilaku, emosi, dan kognitif mahasiswa. Selain itu, dampak lain dari stress membuat mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik dengan menunda pekerjaannya dan mengalami cyberloafing yaitu dengan mengakses internet di luar topik perkuliahan. Salah satu coping stress yang dilakukan yaitu menggunakan smartphone untuk membuka media sosial dan game untuk menghilangkan penat sehingga individu yang mengalami stress berpotensi mengalami kecanduan.

ABSTRACT

College students often experience stress. There are many factors that cause stress faced by college students, one of which is the academic load that is considered heavy. The purpose of this study is to find out what are the factors that cause and the impact of stress experienced by college students. In this study, Literature Review (LR) was used to review previous research studies. Through a search using google scholar, 37 research articles and journals were found. Of the 37 studies, 13 research journals were relevant and in accordance with the criteria. From 13 journals, it was found that there are several factors that cause academic stress in college students. Stress also has an impact on college students' physical, behavioral, emotional, and cognitive conditions. In addition, another impact of stress makes college students experience academic procrastination by delaying their work and experiencing cyberloafing, namely by accessing the internet outside of lecture topics. One of the coping stress carried out is using a smartphone to open social media and games to relieve fatigue so that individuals who experience stress have the potential to experience addiction.

Pendahuluan

Sejak jenjang pertama pendidikan hingga SMA panggilan yang kerap kali digunakan adalah siswa. Berbeda ketika seseorang mulai duduk pada bangku perkuliahan, panggilan yang digunakan berubah menjadi mahasiswa. Tidak hanya panggilan saja yang berubah, tetapi banyak perubahan yang terjadi. Perubahan-perubahan ini seperti pada aspek pakaian. Ketika kuliah mahasiswa diperkenankan mengenakan pakaian bebas asalkan sopan dan rapi, berbeda ketika menjadi seorang siswa yang setiap hari ada seragam yang harus digunakan sesuai jadwal. Aspek lainnya seperti jam masuk dan pulang, ketika menjadi mahasiswa, jam berangkat dan pulang



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

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

tergantung pada berapa mata kuliah yang ada pada hari tersebut, sehingga setiap hari jam masuk dan jam pulang selalu berbeda beda, sedangkan ketika menjadi siswa jam masuk dan pulang sudah ditetapkan dan selalu sama disetiap harinya. Tidak hanya itu, beban akademik yang diemban juga berbeda antara mahasiswa dengan siswa. Misalnya, ketika menjadi siswa dalam satu bab pelajaran dapat dibahas dalam 2-3 pertemuan, sedangkan ketika menjadi mahasiswa dalam 1 kali pertemuan 1 bab pelajaran.

Ketika masa awal perkuliahan, tentu banyak mahasiswa yang terkejut dengan bagaimana kegiatan pembelajaran yang ada. Mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam belajar, tidak ada lagi tagihan tugas dari guru seperti ketika SMA. Ketika kuliah model pembelajarannya pun berbeda, biasanya ketika SMA pembelajaran dilakukan dengan cara satu arah, yaitu guru menjelaskan semua materi. Sedangkan ketika kuliah mahasiswa dituntut untuk juga bisa menjelaskan layaknya dosen, biasanya dikemas dengan model presentasi didepan kelas, kemudian dosen menambahkan apa yang kurang dari presentasi tersebut. Selain materi pembelajaran yang banyak, mahasiswa dituntut untuk mencari bahan belajar sendiri, dosen hanya memberikan referensi buku yang digunakan, dan mahasiswa dibebaskan untuk memiliki atau tidak buku buku tersebut. Mahasiswa juga tidak boleh hanya terpatok oleh sumber yang diberikan dosen, namun juga harus aktif mencari sumber sumber lainnya sehingga dapat memperluas pemahaman, dan masih banyak lagi aspek lainnya. Karena banyaknya perubahan yang terjadi, hal ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stress.

Menurut Anoraga (2004:108) dikutip dari (Sosiady & Ermansyah, 2020) mengatakan bahwa stres adalah reaksi fisik dan mental seseorang terhadap perubahan lingkungannya yang dianggap mengganggu dan mengancam. Jika perubahan dalam lingkungannya terjadi terlalu cepat sehingga seseorang kewalahan untuk menghadapi atau menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut, ambang ketahanannya terhadap stres mulai terlampaui. Kondisi ini harus dihindari.

Stres, menurut Santrock, didefinisikan sebagai respons seseorang terhadap situasi atau kejadian yang menimbulkan stres, yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Karena perubahan selalu memerlukan penyesuaian, stres adalah fakta kehidupan yang tidak dapat dihindari.

Banyaknya beban yang harus diemban oleh mahasiswa dan terkadang menimbulkan rasa tidak nyaman dan tertekan sehingga banyak mahasiswa yang mengalami stress. Stress karena banyak tugas, dikejar kejar deadline dari berbagai macam mata kuliah, presentasi, dan masih banyak lagi. Ditambah lagi ada sebagian mahasiswa yang juga bekerja, sehingga beban yang ditanggung lebih berat, dan hal ini dapat memicu stress karena harus pintar dalam membagi waktu. Tidak hanya akademik, tapi mahasiswa juga harus bersosialisasi dengan teman teman lainnya, beradaptasi dengan lingkungan baru, kegiatan organisasi baik dalam atau pun luar kampus. Beberapa hal ini dapat menjadi penyebab stress pada mahasiswa.

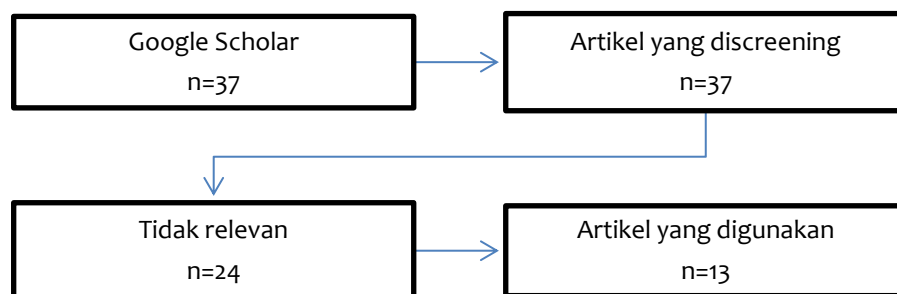
Menurut Agista (2011:78) dalam (Sosiady & Ermansyah, 2020), Mahasiswa mengalami stres akademik sebagai akibat dari persepsi subjektif mereka tentang ketidaksesuaian antara sumber daya yang mereka miliki dan tuntutan lingkungan mereka. Tekanan untuk menunjukkan keunggulan dalam persaingan akademik yang semakin ketat menyebabkan stres akademik.

Mahasiswa biasanya mengalami stres akademik karena mereka merasa harus lebih serius dalam belajar karena sudah memikirkan masa depannya. Banyak mahasiswa yang ingin berprestasi dan unggul dalam bidang akademik sehingga para mahasiswa berlomba lomba dalam mendapatkan nilai yang baik. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti memilih untuk meneliti mengenai beban akademik terhadap stress pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini

adalah untuk mengetahui apa saja faktor penyebab stress akademik pada mahasiswa beserta dampaknya.

Metode Literatur Review (LR) digunakan dalam penelitian ini. Google Scholar digunakan untuk melakukan pencarian literatur. Dalam pencarian literatur, kata kunci yang membantu adalah “faktor penyebab stress pada mahasiswa” dan “dampak stress pada mahasiswa”. Literatur tersebut kemudian dilakukan penyaringan berdasarkan tahun dengan kurun waktu 10 tahun kebelakang, yaitu 2014 hingga 2024. Kriteria jurnal yang digunakan yaitu jurnal penelitian terdahulu yang berhubungan dengan faktor penyebab dan dampak stress akademik pada mahasiswa dengan teks lengkap.

Tabel.1. Alur *literature review*



Pembahasan

Menurut Sarafino dalam (Maharani et al., 2020) Stres akademik adalah perasaan cemas, tekanan fisik, psikis, atau sosial yang dialami seseorang karena tuntutan dari dosen atau orang tua untuk memenuhi tujuan, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang tidak nyaman. Stres akademik mahasiswa dapat disebabkan oleh beban kuliah yang berat. Mahasiswa lebih mudah merasa lelah dan pusing karena banyak tugas dan jadwal kuliah yang padat.

Dikutip dari (Musabiq & Isqi Karimah, 2018) Ada empat sumber stres yang mempengaruhi mahasiswa: lingkungan, intrapersonal, akademik, dan interpersonal. Stressor interpersonal berasal dari hubungan dengan orang lain, seperti konflik dengan teman atau orang tua, dan intrapersonal berasal dari dalam diri seseorang, seperti masalah keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur. Stressor akademik berasal dari aktivitas dan masalah di kampus, seperti nilai ujian yang buruk, banyak tugas, dan materi pelajaran yang sulit.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al. di Fakultas Keperawatan menggunakan desain korelasi cross-sectional, ditemukan bahwa tugas pembelajaran menyumbang 66,3% dari tingkat stres akademik mahasiswa ($p = 0,000$). Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa kesehatan, khususnya mahasiswa keperawatan, memiliki jadwal kuliah yang padat selama pembelajaran jarak jauh. Tugas sering menumpuk adalah salah satu faktor yang menyebabkan stres bagi siswa (Wahyuni et al., 2022). Sementara itu, seperti yang dinyatakan oleh Tia Charenina et al. (Charenina et al., 2023), kepribadian seseorang sangat berpengaruh terhadap bagaimana mereka menangani stres, yang pada gilirannya menyebabkan dampak stres yang berbeda.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tellma M. Tiwa et al. (Tiwa & Sengkey, 2022), stres belajar dapat berasal dari sumber luar. Faktor-faktor ini termasuk sikap dosen, ruang kelas yang tidak nyaman, deadline tugas, metode pembelajaran yang tidak menyenangkan, persiapan

presentasi, dan materi perkuliahan yang membingungkan. Perasaan negatif mahasiswa terhadap kuliah biasanya berasal dari faktor internal. Perasaan ini termasuk khawatir jika tidak mampu menyelesaikan tugas sesuai deadline, cemas saat menghadapi ujian, takut hasil belajar buruk, dan seringkali merasa takut dimarahi atau dihukum.

Selain itu, sebagai mahasiswa akhir dengan tugas akhir skripsi yang harus diselesaikan, tidak jarang mahasiswa mengalami stres karena beban akademik. Dalam penelitian Arum Hidayah, pada mahasiswa aktif semester delapan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami berbagai sumber stres. Mahasiswa mengalami pemicu stres yang berasal dari kemampuan yang rendah, pertemanan, keluarga, dosen pembimbing, atau beban tugas. Secara berurutan, faktor yang paling sering dialami dari tinggi ke rendah adalah dosen pembimbing, kemampuan atau pemahaman yang rendah, pertemanan, keluarga, dan beban tugas. Dosen pembimbing seperti dosen yang sulit dihubungi dan ditemui, atau ketidakcocokan dengan karakter dosen (Hidayah Roosyiana, 2022). Sementara itu, seperti yang dinyatakan oleh Thasya Nur Oktaviona et al. (Thasya Nur Oktaviona et al., 2023), prokrastinasi akademik dan optimisme yang rendah juga dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa di tingkat akhir.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Raditya Kurniawan Djoar et al. menemukan bahwa sebagian besar siswa tingkat akhir mengalami stress akademik yang sedang dengan persentase sebesar 77%, dan motivasi adalah faktor yang paling banyak mempengaruhi stres akademik. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa mahasiswa pada jenjang ini memiliki banyak tugas yang harus diselesaikan, seperti tugas akhir, praktik klinik, dan tugas kampus lainnya. Sebagian besar mahasiswa yang tidak memiliki motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas ini merasa terbebani dan tertekan untuk menyelesaikannya, sehingga mereka merasa tidak semangat untuk melakukan sesuatu. Dengan demikian, stres meningkat bagi mahasiswa yang tidak memiliki motivasi untuk belajar atau menyelesaikan tugas akhirnya (Djoar & Anggarani, 2024).

Berdasarkan temuan jurnal lain, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan beban akademik berpotensi mengalami stress. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Dwi Retnaningsih, dkk (Retnaningsih et al., 2016) pada 76 mahasiswa akhir S1 Ilmu Keperawatan Stikes Widya Husada Semarang, diperoleh hasil sebanyak 73,7% mengalami stres karena faktor akademik. Hal ini terjadi dikarenakan banyak mahasiswa yang merasa kurang dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam menemui dosen, malas mengerjakan skripsi, sulit dalam menemukan literatur yang sesuai dan kesulitan dalam manajemen waktu untuk mengerjakan skripsi dan kegiatan komunitas. Tidak hanya faktor akademik, tapi juga faktor pribadi, terdapat 38 orang (50 %) mengalami stress karena faktor pribadi.

Dampak yang terjadi ketika mahasiswa mengalami stress ada bermacam macam. Disebutkan dalam penelitian (Musabiq & Isqi Karimah, 2018) dampak stress yang paling dominan dirasakan oleh mahasiswa yaitu pada kondisi fisik. Para mahasiswa yang mengalami stress merasa kelelahan dan lemas, sakit kepala, migrain, dsb. Tidak hanya itu mahasiswa terkadang juga merasakan adanya gangguan pencernaan yang terjadi ketika stress. Selain kondisi fisik, emosi juga terkena dampak dari stress. Banyak mahasiswa yang merasa mudah marah, sensitif, mudah menangis, mudah tersinggung, suasana hati yang tidak baik, dan sebagainya. Stress juga memberikan dampak terhadap perilaku mahasiswa. Mahasiswa yang stress cenderung lebih suka menyendiri, tidak banyak bicara, tidak percaya diri, tidak peduli dengan sekitar, dan hubungannya dengan orang lain memburuk. Pada dampak kognitif, mahasiswa merasa kesulitan dalam konsentrasi dan mengatur fokus, pikiran tidak tenang, sering berpikir negatif, dsb.

Perilaku menghindari tugas, kesulitan tidur, tidur terus, dan kesulitan makan adalah beberapa contoh respons stres. Faktor fisiologis yang menunjukkan stres juga termasuk keringat, debaran jantung yang cepat, berkeringat dingin, sakit perut, pusing, dan kelelahan yang cepat. Di sisi lain, gejala stres dapat mencakup merasa tidak berdaya, cemas, tidak termotivasi, bingung, frustrasi, depresi, kecewa, takut, dan gelisah. Individu yang ingin mengendalikan atau menangani stres dapat mengatasi stres. Untuk mengatasi atau mengelola stres, coping didefinisikan sebagai upaya untuk mengatur ketidaksesuaian perasaan antara kebutuhan dan kemampuan seseorang dalam situasi yang menekan. Strategi coping bervariasi dan tidak selalu menghasilkan penyelesaian masalah (Amallia Putri, 2021).

Selain itu, mahasiswa yang mengalami stress, terkadang akan mengalami prokastinasi akademik sebagai metode coping stressnya. Prokastinasi akademik berdasarkan pendapat Ferrari (Maharani et al., 2020) adalah ketika seseorang dalam bidang akademik menunda tugas yang sangat penting tanpa alasan yang masuk akal. Terdapat 3 aspek prokastinasi akademik, 1) Procastination, yaitu kebiasaan menunda secara berulang-ulang dalam mengerjakan tugas. 2) Fear of failure, yaitu perilaku menunda tindakan karena merasa khawatir atau cemas sehingga menghindarinya. 3) Lack of motivation, yaitu perilaku menunda pekerjaan karena individu merasa tidak nyaman. Tice dan Baumeister (2017) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat menimbulkan stres dan berdampak pada kesehatan mental seseorang. Mereka yang melakukannya akan menghadapi deadline, yang dapat menjadi tekanan bagi mereka, sehingga menimbulkan stres. (Cahyono, 2020).

Dari penelitian yang dilakukan (Maharani et al., 2020) pada 100 responden, didapatkan adanya hubungan antara stress akademik dengan prokastinasi akademik. Aspek yang paling signifikan dari variabel prokrastinasi akademik yang dilakukan adalah aspek kurangnya motivasi. Menunda tugas karena tidak percaya pada kemampuan sendiri adalah contoh kurangnya motivasi. Keyakinan akan kemampuan diri mahasiswa psikologi dari Universitas Islam Bandung rendah, seperti yang ditunjukkan oleh banyaknya aspek ketidakmotivasi dalam penelitian ini. Hal ini dapat terjadi karena mereka berpikir tentang ketidakpastian tentang bagaimana akan menyelesaikan skripsinya.

Menurut penelitian lain (Cahyono, 2020), kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik didominasi oleh hal-hal yang tidak menguntungkan, seperti sering menunda tugas skripsi dan menghabiskan waktu untuk bermain game atau mengakses media sosial (dipilih 90,8 persen dan 73,3 persen responden masing-masing). Selain itu, mahasiswa gagal menyelesaikan skripsi karena tidak memiliki jadwal rutin untuk menyelesaikannya dan takut akan gagal saat diberikan bimbingan. Selain itu, alasan yang paling umum disebutkan oleh mahasiswa adalah putus asa dan kesulitan menulis ide secara tertulis.

Dari penelitian yang dilakukan oleh (Cahyono, 2020) menjelaskan bahwa mahasiswa yang stress banyak yang mengalami prokastinasi akademik. Penundaan pengerjaan (prokastinasi akademik) yang dilakukan oleh mahasiswa menjadikannya lebih memilih untuk menghabiskan waktu untuk bermain medsos/game. Individu yang mengalami stres memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk menjadi kecanduan. Di bawah tekanan akademik yang berat, mahasiswa dapat menggunakan mekanisme coping untuk mengalihkan perhatiannya ke smartphone dan menjadi kecanduan. Stres akademik berpengaruh secara signifikan terhadap kecanduan smartphone. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin besar kecenderungan untuk kecanduan smartphone. Banyak mahasiswa yang mencari cara untuk menghilangkan stres karena beban kuliah dengan berbicara di internet.

Cyberloafing adalah tindakan seseorang yang mengakses internet tanpa tujuan apa pun yang tidak berkaitan dengan pekerjaan yang sedang dilakukannya. Studi yang dilakukan oleh (Hamrat

et al., 2019) menemukan bahwa stres akademik dan *cyberloafing* memengaruhi kecanduan smartphone sebanyak 43%. Mahasiswa menggunakan smartphone untuk melakukan mekanisme *coping* dengan tujuan mengatasi stres akademik. Dengan mengakses internet di luar mata kuliah kelas, mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi dapat mengalihkan perhatiannya dari tekanan tersebut.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa stress mahasiswa karena beban akademik dapat terjadi karena beberapa faktor. Faktor faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri mahasiswa dan dari luar. Faktor dari dalam dapat berupa masalah keuangan, perubahan kebiasaan tidur dan makan dan sebagainya. Sedangkan faktor dari luar dapat berupa masalah keluarga, hubungan pertemanan, lingkungan yang tidak nyaman, nilai yang jelek, tugas yang banyak, dan lain sebagainya. Dampak dari stress tersebut dapat berupa sakit kepala, migrain, lemas, sulit fokus dan konsentrasi, mudah marah, sensitif, lebih suka menyendiri, rasa percaya diri menurun. Karena stress mahasiswa cenderung mengalami prokrastinasi akademik dengan menunda pekerjaannya dan mengalami *cyberloafing* yaitu dengan mengakses internet di luar topik perkuliahan. Salah satu bentuk coping stressnya dengan bermain smartphone mengakses medsos atau bermain game. Sehingga ketika stress, mahasiswa akan menunda untuk mengerjakan tugas dan berpotensi mengalami kecanduan pada smartphone karena terlalu sering mengakses internet di luar topik perkuliahan (*cyberloafing*).

Daftar Pustaka

- Amallia Putri, Y. (2021). STRESS AKADEMIK DAN COPING MAHASISWA MENGHADAPI PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19. 7, 55–61.
- Cahyono, T. (2020). Dampak Negatif Academic Procrastination terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 135. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7589>
- Charenina, T., Bawiling, N. S., & Palilingan, R. A. (2023). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2844–2850.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan *cyberloafing* terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.29210/120192324>
- Hidayah Roosyiana, A. (2022). Distress pada Mahasiswa Penyusun Skripsi. 4(2014), 676–680.
- Maharani, I., Budiman, A., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2020). Hubungan Stress Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Masa Pandemi. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 693–699. <http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.24257>
- Musabiq, S. A., & Isqi Karimah. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Retnaningsih, D., Aini, K., & Triyantini, O. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan

- Dengan Stres Pada Mahasiswatingkat Akhir S1 Ilmu Keperawatan Di Stikes Widya Husada Semarang. *Jurnal Nes Widya Husada*, 1–11.
- Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau. *Jurnal EL-RIYASAH*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>
- Thasya Nur Oktaviona, Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 26–32. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344>
- Tiwa, T. M., & Sengkey, S. B. (2022). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Belajar Pada Mahasiswa Semester Vi Program Studi Psikologi Unima. *Psikopedia*, 2(4), 279–286. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i4.3718>
- Wahyuni, W., Elita, V., & Dewi, W. N. (2022). Faktor- Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau Dalam Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Akibat Covid-19. *Jurnal Ners Indonesia*, 12(2), 196. <https://doi.org/10.31258/jni.12.2.196-204>