

Profil *Perceived Academic Stress* pada Mahasiswa

Profile of *Perceived Academic Stress* in Students

Damajanti Kusuma Dewi¹, Siti Ina Savira², Yohana Wuri Satwik³, Riza Noviana Khoirunnisa⁴

^{1,2,3,4} *Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia*

ARTICLE INFO

Article History

Submitted : 1 October 2022

Final Revised: 18 October 2022

Accepted: 23 October 2022

Published:

Keywords:

Buttoning skills

Focus

Intellectual disability

Kata kunci:

Keterampilan mengancing

Fokus

Disabilitas intelektual



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

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

ABSTRACT

Every human being has experienced a depressed condition commonly known as stress. In psychology, stress is considered as a psychological symptom that afflicts all professions, including students. This study aims to determine the profile of academic stress felt by students at the State University of Surabaya. The research subjects in this study were students of the Faculty of Education, consisting of eight majors, totaling 487. The Perception of Academic Stress Scale (PASS) instrument from Bedewy and Gabriel (2015), was used after going through the adaptation process first. Data were analyzed using descriptive statistics to determine the frequency of each level of perceived academic stress. Based on the results of the analysis showed that as many as 12 students or 2% of the population were in the category of very high academic stress; as many as 136 students or 28% of the population are in the category of high academic stress; as many as 239 students or 49% of the population are in the category of moderate academic stress; as many as 80 students or 16% of the population are in the category of low academic stress; and as many as 20 students or 4% of the population are in the category of very low academic stress.

ABSTRAK

Setiap manusia pernah mengalami kondisi tertekan yang biasa disebut dengan stres. Dalam psikologi, stres dianggap sebagai gejala psikologi yang menimpa pada semua profesi, termasuk mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil stres akademik yang dirasakan pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, yang terdiri dari delapan jurusan, berjumlah 487. Instrumen *Perception of Academic Stress Scale (PASS)* dari Bedewy dan Gabriel (2015), digunakan setelah melalui proses adaptasi terlebih dahulu. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan frekuensi setiap tingkat stres akademik yang dirasakan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 12 siswa atau 2% dari

populasi berada dalam kategori stres akademik yang sangat tinggi; sebanyak 136 siswa atau 28% dari populasi berada dalam kategori stres akademik yang tinggi; sebanyak 239 siswa atau 49% dari populasi berada dalam kategori stres akademik yang dirasakan sedang; sebanyak 80 siswa atau 16% dari populasi berada dalam kategori stres akademik yang rendah; dan sebanyak 20 siswa atau 4% dari populasi berada dalam kategori stres akademik yang sangat rendah.

Korespondensi tentang artikel ini dapat dialamatkan kepada Damajanti Kusuma Dewi, melalui e-mail: damajantikusuma@unesa.ac.id

Sebagian besar film-film menanyakan tentang kehidupan kampus yang sangat ideal dan penuh dengan kesenangan serta kebebasan. Kenyataan di dunia nyata, bahwa kehidupan di kampus adalah kehidupan yang penuh dengan tantangan maupun tuntutan.

Selama mengenyam bangku kuliah, mahasiswa akan mengalami berbagai tantangan, dan tuntutan konstan untuk penyesuaian dan perubahan. Selama itu pula, mereka bertanggung jawab untuk menyelesaikan tantangan tersebut.

Tantangan kehidupan kampus berhubungan dengan lingkungan baru; yang sangat berbeda dengan lingkungan Pendidikan sebelumnya. Tuntutan berhubungan dengan target yang harus diselesaikan oleh mahasiswa (Mutia, 2016). Target akademik dan non akademik, yang memaksa mahasiswa untuk mencapai berdasarkan waktu yang telah ditentukan.

Ada kalanya, mahasiswa berhasil menghadapi tantangan-tantangan tersebut. Tidak sedikit mahasiswa tidak mampu menghadapi tantangan tersebut, sehingga menimbulkan tekanan, yang biasa disebut dengan stres.

Studi menunjukkan bahwa memasuki universitas dapat membawa ketegangan atau stres (Wilson et al., 2022). Hal ini dikarenakan mahasiswa menghadapi perubahan sistem pendidikan, gaya hidup, dan lingkungan sosial. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa sarjana secara signifikan mengalami stres (Sharma, 2018). Sejalan dengan penelitian Dewi *et al.* (2020) yakni menunjukkan bahwa sebanyak 20% dari

1253 mahasiswa Unesa, menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggi.

Stres adalah keadaan ketegangan mental atau emosional atau ketegangan dan mempengaruhi individu terlepas dari tahap perkembangan (Malinauskas & Saulius, 2022). Stres muncul ketika ada beban pada orang yang melebihi kondisi yang ada (Sharma, 2018). Lebih lanjut Sharma mengatakan bahwa *stress* merupakan bagian dari kehidupan menjadi mahasiswa akibat adanya tuntutan akademik. Oleh karena itu, *stress* dapat dialami oleh setiap mahasiswa dalam menjalankan kegiatan akademik selama menempuh pendidikan.

Stres akademik mengacu pada situasi yang tidak menyenangkan yang terjadi karena banyaknya tuntutan yang diberikan kepada siswa atau peserta didik dalam bentuk ujian, menjaga kesehatan dan kehidupan akademik, bersaing dengan teman sebaya, memenuhi harapan akademik guru dan orang tua serta harapan akademik sendiri (Jain et al., 2014; Aihie & Ohanaka, 2019).

Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan mental sehubungan dengan beberapa frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan ketidaksadaran terhadap kemungkinan kegagalan tersebut (Sagar & Singh, 2017; Hatteberg, 2020). Stres dianggap sebagai keadaan individu yang dihasilkan dari interaksi individu tersebut dengan lingkungan yang dianggap terlalu menuntut dan mengancam kesejahteraan mereka (Syed, 2021). Artinya, stresor tidak hanya bersifat fisik, seperti kekurangan energi, kehilangan nafsu makan, sakit kepala, masalah tidur atau masalah pencernaan

tetapi juga dapat bersifat kognitif dan psikologis. Dalam hal ini berarti bahwa interaksi antara individu dengan lingkungan akan menghasilkan suatu proses kognitif, berbentuk keputusan bahwa suatu lingkungan akan mengancam atau tidak (Ramachandiran & Dhanapal, 2018).

Perceived academic stress adalah persepsi adanya perasaan *stress* pada mahasiswa sebagai akibat dari stimulus yang diterima berupa tekanan akademik, baik dari beban kerja, batas waktu, maupun pandangan atas kemampuan diri (Bedewy & Gabriel, 2015). Proses terjadinya *stress* adalah hasil dari penilaian yang dilakukan individu secara subjektif melalui dua tahapan, yaitu tahap penilaian dan tahap penanggulangan (*coping*) (Sharma, 2018).

Beberapa tokoh telah menjelaskan proses terjadinya *stress*; dan sebagian besar memiliki konsep yang sama. Tahap pertama, adalah penilaian tahap awal (*primary appraisal*). Tahap awal yaitu ketika individu menerima rangsangan berupa tuntutan atau situasi yang mengancam. Tahap awal terdiri dari 3 proses, yaitu proses tidak berkaitan (*irrelevant*), proses berdampak baik (*benign-positive*), dan proses penuh *stress* (*stressful*) (Haller & Chassin, 2012). Berdasarkan pemaparan tersebut, diketahui bahwa tahap pertama yaitu penilaian yang dapat menunjukkan adanya *perceived stress*. Apabila *perceived stress* yang terjadi disebabkan oleh tuntutan atau beban akademik, maka akan terjadi proses *perceived stress*.

Pembahasan tentang teori *perceived stress* tidak bisa dilepaskan dengan Shachter dan Singer. Kedua tokoh ini dianggap sebagai pelopor munculnya *stress*, dari pandangan kognitif. Dimana *stress* akan muncul jika tuntutan dianggap mengancam atau membahayakan bagi individu tersebut.

Perkembangan teori *perceived stress* muncul dari (Tonhajzerova & Mestani, 2017). *The Adaptive Calibration Model of Stress* menggunakan berbagai temuan dari teori *stress* sebelumnya dan menganalisis respon atau penerimaan individu terhadap *stress* sehubungan dengan perbedaan antar

individu sebagai konsekuensi dari adaptasi bersyarat – kemampuan untuk memodifikasi lintasan perkembangan agar sesuai dengan kondisi sosial dan lingkungan fisik. Teori ini menekankan pada kemampuan tubuh untuk memperoleh informasi dari situasi *stress* untuk pemrosesan adaptif dari perubahan perkembangan dengan tujuan adaptasi fisiologis semaksimal mungkin dan respons perilaku terhadap kondisi lingkungan.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *perceived academic stress*, antara lain tahun angkatan, gender, hubungan dengan teman sekelas atau sekamar, uang saku, dukungan sosial, dan faktor substansial lain (Rehman & Sharif, 2014; Madebo et al., 2016) tahun angkatan mahasiswa dan jenis program studi akademik yang ditempuh (Elias et al., 2011). Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diketahui bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap *perceived academic stress* pada mahasiswa adalah faktor tahun angkatan mahasiswa, dimana menyebabkan adanya perbedaan penilaian individu terhadap stresor yang dirasakan.

Terdapat banyak jenis *stress* akademik yang dirasakan mahasiswa, yaitu minimnya waktu luang, kepadatan tugas, persaingan antar teman, ketakutan pada perubahan dan kegagalan hasil kinerja akademik (Kamtsios & Karagiannopoulou, 2015).

Terdapat tiga aspek *perceived academic stress* yaitu harapan akademik (*academic expectation*), dan beban kerja dan kesulitan ujian (*faculty work and examinations*) dan persepsi kemampuan akademik mahasiswa (*student academic self perception*) [5]. Aspek pertama, yaitu harapan akademik (*academic expectation*). Aspek ini terkait harapan akademik yang tinggi pada mahasiswa baik berasal dari tekanan dalam diri atau dari luar diri. Aspek kedua, yaitu beban kerja dan kesulitan ujian (*faculty work and examinations*). Aspek ini terkait dengan persepsi mahasiswa tentang tuntutan perkuliahan dan ujian yang harus dikerjakan sangat banyak, kesulitan dengan materi yang luas, dan memiliki waktu yang

sangat panjang sehingga menimbulkan kecemasan dalam menghadapi menjalaninya. Aspek ketiga, yaitu persepsi kemampuan akademik mahasiswa (*student academic self perception*). Aspek ini terkait dengan persepsi kemampuan diri yang buruk pada mahasiswa pada bidang akademik (Ebrahim, 2016; Chen & Lim, 2022). Persepsi ini terjadi dengan bentuk mahasiswa yang merasa tidak memiliki kemampuan untuk melakukan tuntutan akademik sehingga akan menjadi persepsi stres.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa persepsi individu sangat menentukan kemampuan dalam menghadapi berbagai stressor yang dirasakan. Setiap individu khususnya setiap tahun angkatan mahasiswa memiliki perbedaan dalam mempersepsikan dunia, sehingga akan berbeda pula bagaimana *perceived academic stress* pada mahasiswa setiap angkatan. Selain itu, menarik bahwa stimulus yang diterima oleh setiap mahasiswa pada satu angkatan adalah sama, akan tetapi terdapat mahasiswa yang mempersepsikan berbeda, yaitu secara positif sebagai tantangan dan masukan untuk lebih baik, ada pula yang mempersepsikan secara negatif sebagai tekanan yang membuat stres. Oleh sebab itu, mengangkat *perceived academic stress* penting sebagai penelitian agar dapat dijadikan sumber informasi bagi mahasiswa dalam memahami mengenai persepsi terhadap *academic stress* yang dirasakan mahasiswa (Safitri & Dewi, 2020).

Penelitian ini juga dapat dijadikan pertimbangan bahwa sebagai mahasiswa tidak hanya memerlukan kemampuan dalam bidang akademik, melainkan dilengkapi dengan kemampuan mengelola diri agar dapat menyesuaikan dengan lingkungan, mengolah emosi, dan kemampuan mempersepsikan beban akademik di perkuliahan sebagai stress yang dirasakan atau tidak. Sebagaimana sebagai mahasiswa, banyak sekali tuntutan akademik yang harus dilaksanakan.

Metode

Partisipan

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, yang terdiri dari 8 jurusan, yaitu: Jurusan Teknologi Pendidikan, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Jurusan Pendidikan Luar Sekolah, Jurusan Pendidikan Luar Biasa, Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Jurusan Pendidikan Guru Anak Usia Dini, Jurusan Psikologi dan Jurusan Manajemen Pendidikan.

PAS-Adaptasi Dewi *et al.* (2020) menggunakan subyek sebanyak 1553, yang terdiri dari 301 mahasiswa laki-laki dan 1253 mahasiswa perempuan.

Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil adaptasi dan modifikasi dari instrumen Bedewy dan Gabriel yang terdiri atas 18 aitem (Bedewy & Gabriel, 2015). Delapan belas aitem yang telah dimodifikasi dan diadaptasi dari instrumen tersebut digunakan seluruhnya. Instrumen ini memiliki *internal consistency reliability* sebesar 0,7; sedangkan nilai validitas aitem bergerak dari 0,41 hingga 0,79.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif yang digunakan untuk menganalisis data dengan menggambarkan keadaan data yang dikumpulkan (Jannah, 2018). Analisis deskriptif merupakan analisis mendasar tanpa bermaksud membuat simpulan, hubungan, dan perbandingan dari data yang telah dikumpulkan (Jannah, 2018).

Hasil

Sebanyak 487 mahasiswa terlibat dalam penelitian ini. Adapun deskripsi dari subyek penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Demografis

	Jenis Kelamin		Usia	Total
	L	P	Range	
BK	5	31	19-21	36
MP	3	32	18-21	35
PAUD	0	71	18-21	71
PGSD	11	87	18-21	98
PLB	0	21	18-21	21
PLS	3	49	19-20	52
Psikologi	31	109	17-21	130
Teknologi Pendidikan	8	36	17-21	44
Jumlah				487

Analisis data penelitian menunjukkan profil kesesuaian seperti di bawah ini

Tabel 2. Tingkat *Perceived Academic Stress*

Tingkat	Jarak	f	%
Sangat Tinggi	62 <	12	2
Tinggi	50 - 55	136	28
Tengah	42 - 49	239	49
Kurang	36 - 41	80	16
Rendah	> 32	20	4
Total		487	100

Informasi:

- Jumlah = 487
- Rata-rata = 42,735
- Stdev = 5,433

Pada tabel di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 2% mahasiswa masuk dalam kategori merasakan stres akademik sangat tinggi, sebanyak 28% masuk dalam kategori merasakan stres akademik tinggi, sebesar 49% masuk kategori cukup merasakan adanya stress akademik, sebesar 16% mahasiswa masuk kategori tidak terlalu merasakan adanya stres akademik, dan terakhir sebanyak 4% mahasiswa merasakah tidak ada atau hampir tidak merasakan adanya stres akademik.

Pembahasan

Sebanyak 79% dari 487 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Angkatan 2020 merasakan adanya stres akademik. Mengapa hal ini terjadi?

Berdasarkan semula bahwa *stress* bisa terjadi pada semua individu, tidak terkecuali pada mahasiswa baru. Menurut (Pariat et al., 2014) bahwa beberapa faktor yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa, antara lain: ada penyebab stress akademik adalah harapan keluarga, harapan guru, persaingan dengan siswa lain dan pekerjaan atau beban kerja yang berlebihan. Dari semua stresor akademik, harapan keluarga (52,7%) dan harapan guru (32,4%) memberikan kontribusi paling besar (masing-masing 52,7% dan 32,4%) terhadap tingkat stres peserta. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor ini sebagian besar bertanggung jawab untuk menyebabkan stres akademik di antara responden.

Terdapat dua jenis sumber stres di kalangan mahasiswa. Salah satunya adalah tentang harapan dan prestasi akademik, dan yang lainnya adalah tentang faktor sosial, seperti memelihara dan mengembangkan koneksi sosial, dll (Ji & Zhang, 2011).

Mahasiswa memiliki risiko tinggi terhadap hasil kesehatan mental yang negatif akibat terpapar dua sumber stres transisional yakni stres terkait transisi dari sekolah menengah ke universitas, dan stres terkait menuju peralihan dari masa remaja ke masa dewasa (Aldiabat & Matani, 2014). Peralihan siswa dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas dinyatakan menimbulkan kejutan psikologis, akademik dan sosial bagi mereka, karena sistem pendidikan ini memiliki perbedaan besar: metode pengajaran baru, persyaratan akademik baru, jenis hubungan baru antara siswa dan fakultas (Aldiabat & Matani, 2014;).

Stres akademik yang dirasakan dipengaruhi oleh cara adaptasi individu dalam mengatasi tekanan situasional dan jumlah sumber stres yang datang. Setiap

mahasiswa memiliki intensitas waktu yang berbeda dalam mengatur jadwal dan mengelola kegiatan pendidikan. Mereka akan memiliki sejumlah tugas dan kegiatan akademik selama pendidikan masih berlangsung (Brough, 2015).

Ketiga, penilaian atau persepsi subjektif akan membentuk penafsiran dan tanggapan tentang beberapa stimulus yang diterima masing – masing mahasiswa. Hasil penafsiran stimulus pada diri individu dapat berupa emosi. Suatu emosi yang dirasakan berasal dari interpretasi individu terhadap kondisi tubuh yang ia terima. *Two factor emotion theory* (Schachter & Singer, 1962). menjelaskan bahwa emosi adalah hasil interaksi adanya dua faktor penting, yaitu gairah fisiologis dan label kognitif (Schachter & Singer, 1962).

Label kognitif ini dapat dikendalikan oleh skema yang telah ada di pikiran atau karena suatu stimulus terjadi pada individu (Schachter & Singer, 1962). Tekanan akademik akan menjadi sebuah *stressor* karena situasi akademik yang menantang dan menyebabkan siswa memiliki persepsi subjektif terhadap ketidakmampuan dalam menangani tuntutan lingkungan (Bedewy & Gabriel, 2015) Berdasarkan teori tersebut, apabila stimulus akademik yang dirasakan mahasiswa telah dilabeli secara kognitif sebagai penyebab *stress*, maka akan muncul *perceived academic stress*. Individu yang memiliki *perceived academic stress* tinggi adalah individu yang memiliki persepsi yang negatif yaitu penilaian bahwa segala bentuk tuntutan dan tekanan selama menjalani kehidupan akademik adalah sebagai penyebab *stress* karena bersifat mengancam (Bedewy & Gabriel, 2015).

Perceive stress dalam bidang akademik adalah keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi diri sendiri dan penilaian tentang *stressor* akademik, dan berhubungan dengan ilmu pengetahuan di perguruan tinggi (Grégoire, 2004; Puspitadewi, 2012). *Stress* yang dirasakan seseorang dipengaruhi oleh mekanisme persepsi diri dan pengolahan kognitif terhadap tuntutan internal atau eksternal yang dihadapi individu. Suatu persepsi atau penilaian subjektif terhadap tuntutan yang

terjadi pada diri individu dalam hal akademik akan memunculkan proses *perceived academic stress*.

Berdasarkan faktor yang menyebabkan stres akademik diantara responden ini maka perlu adanya penanganan untuk meminimalisir tingkat stres akademik pada mahasiswa. Penanganan tersebut dapat berupa sesi konseling dan sistem pendukung lainnya yang lebih terorganisir untuk memenuhi masalah seperti bimbingan karir, perilaku koping yang sehat, manajemen waktu dan juga meningkatkan harga diri mahasiswa. Disini peran guru dapat memainkan peran konstruktif dalam membimbing mahasiswa tentang memilih tindakan yang tepat untuk mengatasi stres. Sesi akademik interaktif tentang pengendalian stres dapat lebih lanjut mendorong mahasiswa untuk dapat memilih setiap masalah yang bermasalah sehingga dapat mencapai tujuan mengurangi stres akademik dan meminimalkan kecemasan bagi mereka yang memiliki pemikiran ke depan mengenai karir masa depan mereka (Joseph et al., 2021).

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui profil stress akademik pada mahasiswa di Universitas Negeri Surabaya. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan berjumlah 487. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan sekitar 49% dari 487 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan mengalami stress akademik. Faktor terbesar yang mempengaruhi stress dari semua stresor akademik, adalah harapan keluarga, dan harapan guru. Selain itu transisi atau adanya peralihan lingkungan di pendidikan juga dapat mempengaruhi individu, peralihan dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas dapat menimbulkan kejutan psikologis, akademik dan sosial. Disisi lain stress akademik yang muncul dipengaruhi oleh cara individu dalam mengatasi tekanan situasional dan jumlah stress yang datang. Stress yang dirasakan individu dipengaruhi oleh mekanisme persepsi diri dan pengolahan kognitif terkait

tuntutan internal atau eksternal yang dihadapi. Penilaian atau persepsi subjektif akan membentuk penafsiran dan tanggapan terkait stimulus yang diterima, hasil interpretasi ini berupa emosi. Apabila stimulus akademik dirasakan telah dilabeli sebagai penyebab stress, maka akan muncul proses *perceived academic stress*, individu dengan *perceived academic stress* yang tinggi akan memiliki persepsi negatif yakni penilaian bahwa segala bentuk tuntutan dan tekanan selama menjalani kehidupan akademik sebagai penyebab stress yang bersifat mengancam.

Saran

Berdasar hasil penelitian ini, dapat disarankan agar penelitian selanjutnya untuk memperbanyak jumlah partisipan terutama partisipan laki-laki agar dapat diketahui perbandingan stres akademik ditinjau dari jenis kelamin apakah juga turut memengaruhi. Selain itu juga dapat menambahkan berbagai variabel atau faktor lain yang memengaruhi *perceived academic stress*.

Saran selanjutnya juga dapat diberikan treatment pada mahasiswa untuk dapat mengatasi stres akademik yang dialaminya. Tentunya dengan bantuan keluarga, guru, dan teman sebayanya yang turut berkontribusi untuk permasalahan stres yang dialami responden.

Daftar Pustaka

- Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived academic stress among undergraduate students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social*.
<http://archive.sciendo.com/JESR/jesr.2019.9.issue-2/jesr-2019-0013/jesr-2019-0013.pdf>
- Aldiabat, K. M., & Matani, N. A. (2014). Mental Health among Undergraduate University Students: A Background Paper for Administrators, Educators and Healthcare Providers. *Universal Journal of Public Health*, 2(8), 209-214.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining Perceptions of Academic Stress and Its Sources among University Students: The Perceptions of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 1-9.
- Brough, K. (2015). *Factors associated with college students' perceived stress*. search.proquest.com.
<https://search.proquest.com/openview/f24834a2c770441af23c4f76a7bc97cf/1?pq-origsite=gscholar%5C&cbl=18750>
- Chen, C. C., & Lim, S. (2022). Examining the effect of COVID-19 pandemic on exercise behavior and perceived academic stress among US college students. *Journal of American College Health*.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2094202>
- Dewi, D. K., Meylana, E. H., Widiyanti, F. P., & Safitri, R. I. (2020). The Profile of Perceived Academic Stress in Higher Education. *International Joint Conference on Arts and Humanities (IJCAH 2020)*. <https://doi.org/DOI:10.2991/assehr.k.201201.028>
- Ebrahim, M. (2016). Perceived academic stress and its association with students' characteristics. *Journal of Applied Medical Sciences*.
http://www.sciencpress.com/Upload/JAMS/Vol 5_4_1.pdf
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). *Social and Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia*. 29.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>
- Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *European Review of Applied Psychology*, 261-271.
- Haller, M., & Chassin, L. (2012). A test of adolescent internalizing and externalizing symptoms as prospective

- predictors of type of trauma exposure and posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*. <https://doi.org/10.1002/jts.21751>
- Hatteberg, S. (2020). "There's no way I can do all of this": The Perceived Impacts of Stress Exposure on the Academic Development of Collegiate Athletes. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*. http://csri-jiia.org/wp-content/uploads/2020/09/SI_2020_01_01.pdf
- Jain, M., Singh, A., & Sharma, A. (2014). Relationship of perceived stress and dental caries among pre university students in Bangalore City. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 4(11). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4290324/>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.
- Ji, H., & Zhang, L. (2011). Research on College Students' Stresses and Coping Strategies. *Asian Social Science*, 7(10), 30-34.
- Joseph, N., Nallapati, A., Machado, M. X., Nair, V., Matele, S., Muthusamy, N., & Sinha, A. (2021). Assessment of academic stress and its coping mechanisms among medical undergraduate students in a large Midwestern university. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00963-2>
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring Relationship between Academic Hardiness and Academic Stressor in University Undergraduate. *JEAPR*, 1(1), 53-73.
- Madebo, W. E., Yosef, T. T., & Tesfaye, M. S. (2016). Assessment of perceived stress level and associated factors among health science students at Debre Birehane University, North Shoa Zone of Amhara Region. *Health Care*. [https://m.23michael.com/open-access/assessment-of-perceived-stress-level-and-associated-factors-among-healthscience-students-at-debre-](https://m.23michael.com/open-access/assessment-of-perceived-stress-level-and-associated-factors-among-healthscience-students-at-debre-birehane-university-north-shoa-z-2375-4273-1000166.pdf)
- [birehane-university-north-shoa-z-2375-4273-1000166.pdf](https://m.23michael.com/open-access/assessment-of-perceived-stress-level-and-associated-factors-among-healthscience-students-at-debre-birehane-university-north-shoa-z-2375-4273-1000166.pdf)
- Malinauskas, R. K., & Saulius, T. (2022). Perceived academic stress and social support among university undergraduate students during COVID-19 pandemic. *European Journal of Contemporary Education*. <https://vb.lsu.lt/object/elaba:141479282/>
- Mutia, D. (2016). *Hubungan antara Adversity Quotient dan Prokrastinasi dalam Mengerjakan Tugas Akhir pada Mahasiswa Program Studi X Universitas Islam Indonesia*. [dspace.uui.ac.id](https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/7773). <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/7773>
- Pariat, M. L., Rynjah, M. A., Joplin, M., & Kharjana, M. G. (2014). Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*. <https://doi.org/10.9790/0837-19834046>
- Puspitadewi, N. W. S. (2012). Hubungan antara Stress dan Motivasi Kerja pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(2), 126. <https://doi.org/10.26740/jppt.v2n2.p126-134>
- Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Academic stress among university students: A quantitative study of generation Y and Z's perception. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*.
- Rehman, M. Z., & Sharif, M. R. (2014). How perceived stress can influence academic performance: analyzing the role of some critical stressors. *Journal of Contemporary Studies*. <https://jcs.ndu.edu.pk/site/article/view/100>
- Safitri, R. I., & Dewi, D. K. (2020). Perbedaan Perceived Academic Stress Ditinjau Dari Tahun Angkatan Pada Mahasiswa Fakultas X. *Character: Jurnal Penelitian* <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/40/article/view/33860>

- Sagar, P., & Singh, B. (2017). A Study of Academic Stress among Higher Secondary School Students. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 5(4), 1864–1869.
- Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, Social and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Review*, 69(5), 379–399.
- Sharma, S. (2018). Perceived academic stress among students. *International Journal of Multidisciplinary*. https://www.researchgate.net/profile/S-hikha-Sharma-73/publication/352120980_Perceived_Academic_Stress_among_Students/links/60b9fd6c299bf10dff9293bc/Perceived-Academic-Stress-among-Students.pdf
- Syed, N. B. (2021). Impact of levels of education on perceived academic stress and mental wellbeing: an investigation into online mode of learning during pandemic. *Journal of Psychological Research*.
- Tonhajzerova, I., & Mestani, M. (2017). New Perspectives in the Model of Stress Response. *Journal Physiol*. *Journal Physiol*, 6(2), 173–185.
- Wilson, S., Wright, C., Miller, M., & Hargis, L. (2022). Identifying common perceived stressors and stress-relief strategies among undergraduate engineering students. *2022 ASEE Annual*. <https://peer.asee.org/identifying-common-perceived-stressors-and-stress-relief-strategies-among-undergraduate-engineering-students>