

Analisis Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Menggunakan Metode Proporsi Dan Confidence Interval

Denisha Lintang Viviani¹, Jihan Fahira², Siti Lusinta³, Sipa Apiyanti⁴, Perani Rosyani^{5*}

1,2,3,4,5Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Indonesia

Email : ¹denishalintang03@gmail.com, ²jihanf293@gmail.com, ³sitilusinta@gmail.com,

⁴sipaapiyanti@gmail.com, ⁵dosen00837@unpam.ac.id

(* : coresponding author)

Abstrak - Stres akademik merupakan permasalahan yang banyak dialami oleh mahasiswa dan berpotensi berdampak pada kesehatan mental serta prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proporsi mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi serta mengestimasi interval kepercayaan (Confidence Interval/CI) dari proporsi tersebut. Metode yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dengan pendekatan CI proporsi berdasarkan data kuesioner stres mahasiswa. Data dianalisis dengan menghitung proporsi tingkat stres dan disajikan dalam bentuk tabel proporsi serta visualisasi bar chart untuk menggambarkan distribusi tingkat stres mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan adanya proporsi mahasiswa yang mengalami stres tinggi dengan rentang interval kepercayaan tertentu, yang mencerminkan tingkat ketidakpastian estimasi proporsi pada populasi mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik tingkat tinggi masih dialami oleh sebagian mahasiswa dan perlu mendapatkan perhatian.

Kata Kunci : Stres Akademik, Mahasiswa, Proporsi, Confidence Interval, Statistik Deskriptif

Abstract - *Academic stress is a common problem experienced by university students and may have negative impacts on mental health and academic performance. This study aims to analyze the proportion of students experiencing high levels of academic stress and to estimate the confidence interval (CI) of that proportion. The method employed is descriptive statistical analysis using a proportion confidence interval approach based on data obtained from a student stress questionnaire. The data were analyzed by calculating stress level proportions and presented in the form of proportion tables and bar chart visualizations to illustrate the distribution of students' stress levels. The results indicate that a proportion of students experience high academic stress within a certain confidence interval range, reflecting the uncertainty of proportion estimation in the student population. These findings suggest that high academic stress remains a significant condition among students and requires attention. Therefore, this study is expected to provide an initial overview of students' stress conditions and serve as a consideration for higher education institutions in designing stress prevention and management programs to improve student well-being.*

Keywords: Academic Stress, Students, Proportion, Confidence Interval, Descriptive Statistics

1. PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh mahasiswa dalam menjalani kegiatan perkuliahan. Tingginya tuntutan akademik, seperti beban tugas, jadwal ujian, target pencapaian nilai, serta tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu, dapat memicu munculnya stres yang berdampak pada kesehatan mental maupun prestasi belajar mahasiswa. Kondisi ini menjadikan stres akademik sebagai isu penting yang perlu dikaji secara sistematis, khususnya melalui pendekatan kuantitatif yang berbasis data.

Tingkat stres akademik mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, antara lain beban akademik, kemampuan manajemen waktu, dukungan sosial, serta kondisi personal dan lingkungan belajar. Kompleksitas faktor-faktor tersebut menyebabkan tingkat stres mahasiswa bervariasi antara satu individu dengan individu lainnya. Oleh karena itu, diperlukan metode analisis yang mampu menggambarkan distribusi tingkat stres secara objektif serta memberikan estimasi yang dapat merepresentasikan kondisi populasi mahasiswa secara lebih akurat.

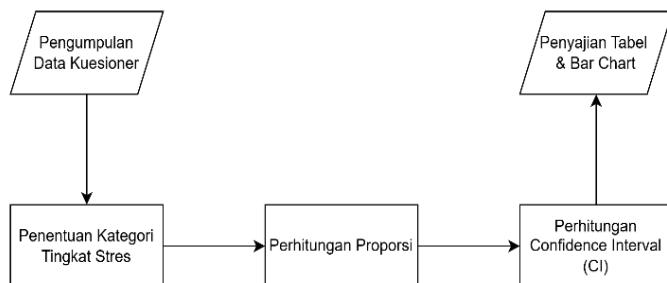
Berbagai penelitian sebelumnya telah melakukan analisis stres akademik mahasiswa menggunakan pendekatan statistik deskriptif, seperti persentase dan frekuensi. Namun, penyajian data dalam bentuk nilai tunggal sering kali belum mampu menggambarkan tingkat ketidakpastian estimasi yang muncul akibat keterbatasan jumlah sampel. Oleh karena itu, penggunaan metode Confidence Interval (CI) menjadi penting karena tidak hanya menyajikan nilai proporsi, tetapi juga memberikan rentang estimasi yang menunjukkan kemungkinan nilai sebenarnya pada populasi.

Metode Confidence Interval proporsi telah banyak digunakan dalam analisis data sosial dan pendidikan karena mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai karakteristik populasi berdasarkan data sampel. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memahami seberapa besar ketidakpastian hasil analisis serta menghindari penafsiran yang terlalu mutlak terhadap data.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proporsi mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik tinggi serta mengestimasi Confidence Interval dari proporsi tersebut berdasarkan data kuesioner stres mahasiswa. Hasil analisis diharapkan dapat memberikan gambaran awal mengenai kondisi stres akademik mahasiswa serta menjadi dasar pertimbangan bagi pihak perguruan tinggi dalam merancang upaya pencegahan dan penanganan stres secara lebih tepat.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis statistik inferensial untuk mengestimasi proporsi tingkat stres mahasiswa. Proses penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, meliputi pengumpulan data, pengolahan dan klasifikasi tingkat stres, perhitungan proporsi, perhitungan Confidence Interval (CI), serta penyajian hasil analisis dalam bentuk tabel dan grafik. Alur tahapan penelitian tersebut disajikan secara visual pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alur Tahapan Penelitian

a. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan statistik inferensial. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang dianalisis berupa data numerik yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner, sehingga dapat diolah menggunakan metode statistik.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan mengestimasi proporsi mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi. Metode analisis proporsi dan Confidence Interval (CI) digunakan untuk memperoleh gambaran kondisi stres mahasiswa serta rentang estimasi proporsi stres tinggi pada populasi berdasarkan data sampel. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menganalisis data kategorik dan memberikan hasil yang terukur secara statistik.

b. Subjek dan Teknik Pengumpulan Data

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang bersedia menjadi responden penelitian. Jumlah responden yang terlibat sebanyak 29 mahasiswa, yang berasal dari berbagai semester dan perguruan tinggi.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring melalui platform Google Form. Kuesioner disebarluaskan melalui media komunikasi daring seperti grup pesan dan media sosial. Metode ini dipilih karena memudahkan responden dalam mengisi kuesioner serta memungkinkan pengumpulan data secara efisien. Responden mengisi kuesioner secara mandiri sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang dirasakan selama menjalani perkuliahan.



c. Variabel dan Klasifikasi Tingkat Stres

Variabel utama dalam penelitian ini adalah tingkat stres mahasiswa. Tingkat stres diukur berdasarkan jawaban responden terhadap 19 butir pertanyaan kuesioner yang mencerminkan kondisi akademik, gejala stres, faktor penyebab, dampak stres, serta upaya pengelolaan stres.

Berdasarkan hasil pengolahan data, tingkat stres mahasiswa diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu:

- 1) Stres sangat rendah,
- 2) Stres rendah,
- 3) Stres tinggi, dan
- 4) Stres sangat tinggi.

Klasifikasi ini digunakan untuk memudahkan analisis dan memberikan gambaran distribusi tingkat stres mahasiswa secara lebih terstruktur. Fokus utama analisis dalam penelitian ini adalah kategori stres tinggi, karena kategori tersebut dianggap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi akademik dan kesejahteraan mahasiswa.

d. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner selanjutnya dianalisis untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa. Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan statistik inferensial, khususnya analisis proporsi dan Confidence Interval (CI).

Proporsi digunakan untuk mengetahui perbandingan jumlah mahasiswa pada setiap kategori tingkat stres terhadap keseluruhan responden. Secara sederhana, proporsi dihitung dengan membagi jumlah responden pada suatu kategori dengan jumlah total responden, yang dinyatakan dengan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{x}{n}$$

dengan p merupakan nilai proporsi, dan n adalah jumlah seluruh responden.

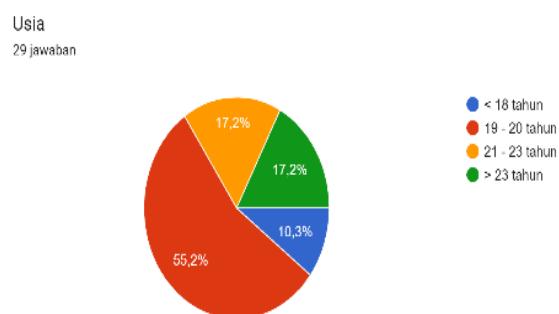
Selain menghitung proporsi, dilakukan pula perhitungan Confidence Interval (CI) pada tingkat kepercayaan 95%. Confidence Interval digunakan untuk memberikan gambaran rentang nilai proporsi yang diperkirakan mewakili kondisi populasi mahasiswa secara umum. Perhitungan CI dilakukan dengan bantuan aplikasi statistik yaitu JASP menggunakan pendekatan distribusi binomial, sehingga diperoleh batas bawah dan batas atas dari estimasi proporsi.

Hasil perhitungan proporsi dan Confidence Interval kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk mempermudah pemahaman dan interpretasi hasil analisis.

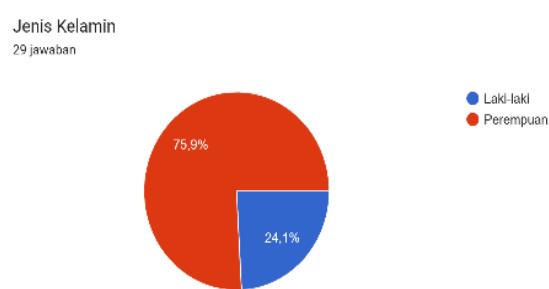
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis dilakukan terhadap data yang diperoleh dari kuesioner dan diolah menggunakan metode statistik inferensial. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan visualisasi grafik untuk mempermudah pemahaman, kemudian dibahas dengan mengaitkan temuan yang diperoleh dengan teori serta hasil penelitian sebelumnya.

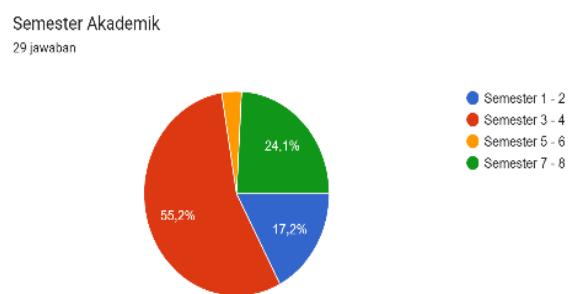
3.1 Karakteristik Responden



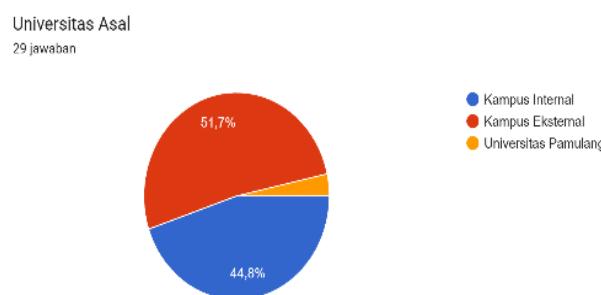
Gambar 2. Usia Responden



Gambar 3. Jenis Kelamin Responden



Gambar 4. Semester Akademik Responden

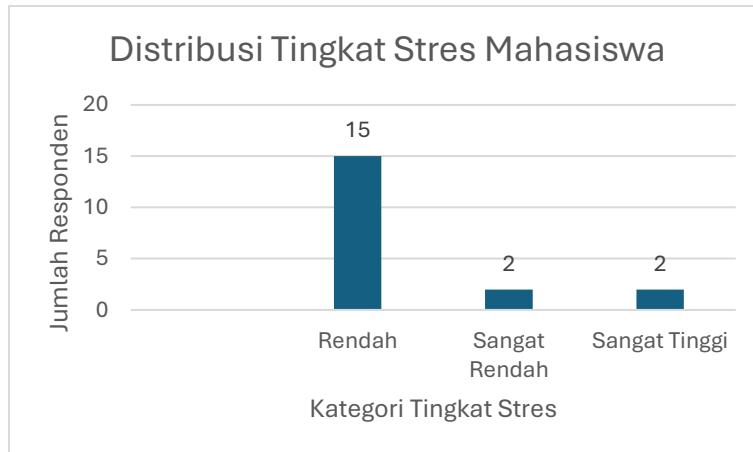


Gambar 5. Universitas Asal Responden

Penelitian ini melibatkan 29 responden mahasiswa yang berasal dari berbagai latar belakang. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, semester akademik, dan universitas asal. Berdasarkan hasil pengolahan data, sebagian besar responden berada pada rentang usia 19–23 tahun, yang merupakan usia umum mahasiswa aktif. Dari sisi jenis kelamin, responden perempuan memiliki proporsi yang lebih besar dibandingkan responden laki-laki.

Dilihat dari semester akademik, mayoritas responden berasal dari semester 3–4, yang pada umumnya mulai menghadapi beban akademik yang lebih kompleks. Selain itu, responden juga berasal dari berbagai universitas, baik kampus internal maupun eksternal. Keberagaman karakteristik responden ini memberikan gambaran bahwa data yang dianalisis mencerminkan kondisi mahasiswa dari berbagai tahap perkuliahan dan latar belakang institusi.

3.2 Hasil Analisis Tingkat Stres Mahasiswa



Gambar 6. Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner, tingkat stres mahasiswa diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu stres sangat rendah, stres rendah, stres tinggi, dan stres sangat tinggi. Pengelompokan ini dilakukan untuk memudahkan analisis serta melihat distribusi tingkat stres mahasiswa secara lebih terperinci.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kategori stres rendah merupakan kategori dengan jumlah responden terbanyak. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam sampel penelitian masih berada pada tingkat stres yang relatif dapat dikelola. Meskipun demikian, kategori stres tinggi juga memiliki jumlah responden yang cukup signifikan, sehingga perlu diperhatikan dalam pembahasan lebih lanjut.

3.3 Proporsi dan Confidence Interval (CI)

Table 1. Proporsi dan Confidence Interval Tingkat Stres Mahasiswa

Kategori Stres	Jumlah Responden	Total	Proportion	p	95% CI for Proportion	
					Lower	Upper
Rendah	15	29	0.517	1.000	0.325	0.706
Sangat Rendah	2	29	0.069	<.001	0.008	0.228
Sangat Tinggi	2	29	0.069	<.001	0.008	0.228
Tinggi	10	29	0.345	.136	0.179	0.543

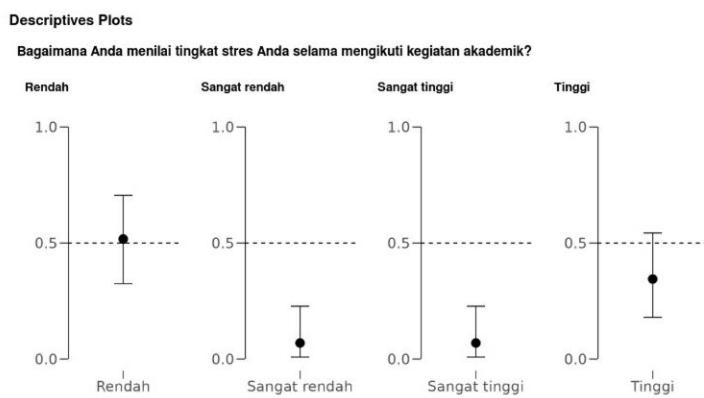
Hasil perhitungan proporsi menunjukkan bahwa kategori stres rendah memiliki proporsi sebesar 0,517 dengan Confidence Interval (CI) 95% berada pada rentang 0,325 hingga 0,706. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden berada pada kategori stres rendah, sehingga

dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini masih berada pada tingkat stres yang relatif dapat dikelola.

Pada kategori stres tinggi, diperoleh proporsi sebesar 0,345 dengan CI 95% berada pada rentang 0,179 hingga 0,543. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun bukan merupakan kategori dengan proporsi tertinggi, terdapat bagian mahasiswa yang cukup besar yang mengalami stres akademik pada tingkat tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik masih dirasakan oleh sebagian mahasiswa.

Sementara itu, kategori stres sangat rendah dan stres sangat tinggi masing-masing memiliki proporsi sebesar 0,069 dengan CI 95% berada pada rentang 0,008 hingga 0,228. Proporsi yang relatif kecil ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang berada pada kondisi stres yang sangat ringan maupun sangat berat, sehingga kedua kategori tersebut tidak mendominasi distribusi tingkat stres pada responden penelitian.

3.4 Visualisasi Data



Gambar 7. Bar Chart Proporsi Tingkat Stres Mahasiswa dengan CI 95%

Berdasarkan grafik diatas, dapat dilihat bahwa kategori stres rendah memiliki proporsi tertinggi dan berada di atas garis referensi 0,5. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada tingkat stres rendah. Sementara itu, kategori stres tinggi berada di bawah garis referensi tersebut, namun tetap menunjukkan nilai yang cukup besar dibandingkan dengan kategori stres lainnya, sehingga kondisi stres akademik masih dialami oleh sebagian mahasiswa.

Penyajian hasil analisis dalam bentuk visual melalui grafik batang ini membantu memberikan gambaran yang lebih jelas dan mudah dipahami mengenai perbandingan proporsi antar kategori tingkat stres. Selain itu, grafik juga menampilkan rentang Confidence Interval, yang menunjukkan adanya ketidakpastian dalam estimasi proporsi.

3.5 Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini masih mampu mengelola tekanan akademik yang dihadapi selama menjalani kegiatan perkuliahan. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap tuntutan akademik yang ada, seperti pengelolaan waktu belajar, penerapan strategi belajar yang sesuai, serta adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, baik dari teman sebaya maupun keluarga.

Meskipun demikian, proporsi mahasiswa dengan tingkat stres tinggi yang mencapai 34,5% menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi permasalahan yang cukup signifikan dan tidak dapat diabaikan. Sehingga menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan yang sama dalam menghadapi tekanan akademik. Rentang Confidence Interval yang relatif lebar pada kategori stres tinggi menunjukkan adanya variasi tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa, yang dapat disebabkan oleh perbedaan kondisi akademik maupun non-akademik. Faktor-faktor seperti



tingginya beban tugas, tuntutan pencapaian nilai yang baik, keterbatasan waktu dalam menyelesaikan kewajiban akademik, serta kondisi pribadi di luar kegiatan perkuliahan, seperti masalah keluarga atau kelelahan, memungkinkan terjadinya tingginya tingkat stres yang dialami oleh sebagian mahasiswa.

Selain itu, meskipun kategori stres sangat tinggi hanya dialami oleh sebagian kecil responden, keberadaan kategori ini tetap perlu mendapatkan perhatian. Mahasiswa yang berada pada tingkat stres sangat tinggi berpotensi mengalami dampak negatif, baik terhadap kesehatan mental maupun terhadap performa akademik yang dijalani. Kondisi stres yang tinggi secara berkelanjutan dapat memengaruhi konsentrasi belajar, motivasi akademik, serta kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karena itu, hasil ini menunjukkan pentingnya upaya pencegahan dan perhatian terhadap kondisi stres mahasiswa, tidak hanya bagi mereka yang berada pada kategori stres tinggi, tetapi juga untuk mencegah peningkatan tingkat stres pada mahasiswa lainnya.

3.6 Perbandingan dengan Penelitian Sebelum

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stres akademik rendah hingga sedang, meskipun tetap terdapat kelompok mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi. Salah satu penelitian yang dilakukan pada mahasiswa penerima bidikmisi dan non-bidikmisi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori stres sedang, namun masih ditemukan mahasiswa dengan tingkat stres tinggi maupun rendah dalam proporsi tertentu. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman stres akademik pada mahasiswa bersifat beragam dan tidak hanya terfokus pada satu kategori tertentu. (Dewanti, 2016)

Beigitu pula dalam berbagai studi lain yang menggambarkan distribusi tingkat stres mahasiswa dalam beberapa kategori. Misalnya, dalam penelitian terhadap mahasiswa yang mengerjakan skripsi, ditemukan bahwa kategori stres sedang merupakan yang paling dominan, diikuti oleh kategori tinggi dan rendah, meskipun persentasenya bervariasi antar kelompok. (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023)

Hal ini membuktikan bahwa kategori stres rendah memiliki proporsi yang lebih besar dibandingkan kategori lain dalam penelitian ini, mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa banyak mahasiswa mampu mengelola beban akademik mereka, sehingga tingkat stres yang dirasakan berada pada level yang relatif rendah sampai sedang. Di sisi lain, keberadaan proporsi stres tinggi yang cukup besar menguatkan penelitian sebelumnya bahwa stres akademik tetap menjadi isu yang relevan dan memerlukan perhatian dalam konteks pendidikan tinggi. Dengan demikian, hasil analisis ini tidak bertentangan dengan penelitian sebelumnya, melainkan memperkuat pemahaman bahwa tingkat stres mahasiswa bersifat beragam dan dipengaruhi oleh berbagai faktor akademik dan non-akademik. (Sutisna & Merida, 2025)

4. KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil memberikan gambaran tingkat stres mahasiswa melalui pendekatan statistik inferensial dengan menggunakan analisis proporsi dan Confidence Interval (CI). Hasil analisis menunjukkan bahwa kategori stres rendah memiliki proporsi tertinggi sebesar 0,517, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu mengelola tekanan akademik yang dihadapi. Namun demikian, ditemukan pula proporsi mahasiswa dengan tingkat stres tinggi sebesar 0,345, yang menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi permasalahan yang cukup signifikan di kalangan mahasiswa. Perhitungan Confidence Interval (CI) 95% pada setiap kategori tingkat stres memberikan gambaran mengenai ketidakpastian estimasi proporsi serta variasi kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa bersifat beragam dan dipengaruhi oleh berbagai faktor akademik maupun non-akademik.

Sebagai tindak lanjut, penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta memperluas cakupan subjek penelitian agar hasil yang diperoleh dapat merepresentasikan populasi mahasiswa secara lebih menyeluruh. Selain itu,



penambahan variabel lain, seperti beban akademik, pola belajar, atau faktor psikologis, dapat dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai penyebab stres akademik. Penggunaan metode analisis statistik lain atau penggabungan dengan pendekatan kualitatif juga dapat dipertimbangkan untuk melengkapi hasil penelitian, sehingga dapat memberikan rekomendasi yang lebih komprehensif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyansyah, A. D., Ilhamsyah, M., Rangga, M., & Faudzan, Novri Pratama, Rosyani, P. (2025). *Analisis Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Teknik Informatika Semester 3 Universitas Pamulang*. 3(1), 60–67.
- Afwillah, A. N., Amalia, F. M., & Yunus, S. (2025). ANALISIS DAMPAK KULIAH TERHADAP STRES MAHASISWA. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 10(5).
- Agustini, I. S., Razak, A., & Jalal, N. M. (2023). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 3(1), 96–107. <http://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/46172>
- Alaydrus, Z., & Malik, R. (2023). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2019 DAN 2020. *Jurnal Kesehatan*, 14(2). <https://ejurnal.biges.ac.id/index.php/kesehatan/>
- Albab, J. A. U., Zen, E. F., & Fauzan, L. (2022). Profil Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 422–431. <https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p422-431>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March), 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Delfri, N. R., Yendi, F. M., Ardi, Z., Zola, N., & Adlya, S. I. (2024). GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PRASEJAHTERA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DITINJAU DARI JENIS KELAMIN. *Ekasakti Jurnal Penelitian & Pengabdian*, 4(1).
- Dewanti, D. E. (2016). Tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi FIP UNY. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 5(12), 580–589.
- Gao, W., Ping, S., & Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorders*, 263(5), 292–300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>
- Handayani, P., & Lusida, N. (2025). GAMBARAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA. *Ilmu Kesehatan*, 13(1). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Harjuna, R. T. B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10791–10798.
- Ismail, I. (2025). *Tingkat Stres, Sumber Stres, dan Strategi Koping Mahasiswa: Sebuah Analisis Profil di Lingkungan Perguruan Tinggi*. 5(2).
- Khadijah, S., Dhanty, K. F., Sambas, R. A., & Salianto. (2024). Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di Universitas X. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2).
- Kushidayanti, A., Fauziah, A. N., Endrialisa, M., Diyanah, D., Fathin, S., Nurlatifah, S. N., & Pranata, S. (2025). HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KECENDERUNGAN BURNOUT PADA MAHASISWA: LITERATUR REVIEW. *Ilmu Kesehatan*, 21(3). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- M, R., Basri, & Fordatkosu, I. R. (2021). *HUBUNGAN STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA AKHIR SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAKASSAR*. 32(3), 167–186.
- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- Nurhayati, & Meliyani, R. (2020). HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAMNEGERI SULTAN THAHA SAIFUDDIN JAMBI. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 16(2), 253–257.
- Putri, A., Ashal, T., Windasari, N., Yulistini, Gusya Liza, R., & Abdiana. (2025). Stres dan Kelulusan Blok Mahasiswa Perantau dan Nonperantau Tingkat Pertama Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 2(2), 26–33. <https://doi.org/10.62017/jkmi.v2i2.3801>
- Putri, R. S. A., & Mariyati, L. I. (2025). Pengaruh Adversity Quotient Dan Sense Of Coherence Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3). <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7581>



Jurnal Manajemen, Ekonomi, Hukum, Kewirausahaan, Kesehatan, Pendidikan dan Informatika (MANEKIN)
Volume 4, No. 02, Desember Tahun 2025
ISSN 2985-4202 (media online)
Hal 98-106

- Saniya, & Wahyuni, D. A. (2024). Fenomena Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Di Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 8(1). <https://doi.org/10.36341/jka.v8i1.4679>
- Sutisna, E. D. N., & Merida, S. C. (2025). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 18797–18801. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/29073/19379>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Yulina, E., Yunita, Kesuma Dewi, I., & Gama Samudera Lubis, D. M. (2025). The Relationship Between Academic Stress And Mental Health Of Medan Area University Students. *Journal of Comprehensive Science*, 4(7). <https://doi.org/10.59188/jcs.v4i7.3455>
- Zamroni. (2016). *Prevalensi stres akademik mahasiswa*. 12.
- Zulhadiman, Yuhasnara, S. M., & Muslihah, N. (2024). Tingkat Stres Akademik Dan Risiko Eating Disorder Pada Mahasiswa Gizi Tingkat Akhir Universitas Brawijaya: a Crossectional Study. *Journal of Nutrition College*, 13(2), 188–195. <https://doi.org/10.14710/jnc.v13i2.40418>