



## GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS INDRAPRASTA PGRI

Dwi Prasetyo Rini<sup>1\*)</sup>

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pendidikan Sosial,  
Universitas Indraprasta PGRI<sup>1</sup>

Contributor Email : [dwiprasetyorini19@gmail.com](mailto:dwiprasetyorini19@gmail.com)

Received: March 28, 2026

Accepted: Apr 20, 2026

Published: Mei 31, 2026

**Abstract:** Writing a thesis is a final assignment that is often a major source of stress for students as one of the requirements for completing their studies. Students' thesis writing process faces various obstacles and barriers such as difficulty finding references, high academic demands, time pressure, revisions from lecturers, or other constraints originating from other internal and external factors. Stress is a response that appears in an individual's body to a condition and is caused by various demands that are not balanced with their abilities. Each student experiences different symptoms of stress in completing a thesis. The stress experienced by a person can be seen from the symptoms including conflict, pressure, frustration, self-coercion, and change. The purpose of this study was to determine the level of stress among students in the thesis writing process. This type of research is quantitative descriptive using cluster sampling. The research subjects were 100 students with the criteria of students in the 8th semester and above who were writing a thesis. The instrument in this study used an academic stress questionnaire scale compiled from Gadzella's theory. The results of the study indicate that the overall level of academic stress among students writing theses is classified as moderate, with 60% of the students experiencing it. The results are expected to provide information for educational institutions in providing psychological support to students.

**Keywords** Academic Stress, Students, Thesis.

**Abstrak:** Penyusunan skripsi merupakan tugas akhir yang sering kali menjadi sumber stres utama bagi mahasiswa sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi. Proses penyusunan skripsi mahasiswa menghadapi berbagai rintangan dan hambatan seperti kesulitan mencari referensi, tuntutan akademik yang tinggi, tekanan waktu, revisi dari dosen, atau kendala lain yang berasal dari faktor lain yang berasal dari internal dan eksternal. Stres merupakan respon yang muncul dalam tubuh individu terhadap suatu kondisi dan disebabkan oleh berbagai tuntutan yang tidak seimbang antara kemampuan yang dimiliki. Setiap mahasiswa mengalami gejala stres yang berbeda-beda dalam menyelesaikan skripsi. Stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari gejala-gejalanya diantaranya yaitu konflik, tekanan, frustrasi, pemaksaan diri, dan perubahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan menggunakan cluster sampling. Subjek penelitian berjumlah 100 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa semester 8 keatas yang sedang menyusun skripsi. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala kuesioner stres akademik yang disusun dari teori Gadzella. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi secara keseluruhan tergolong dalam kategori sedang yaitu sebanyak 60 mahasiswa atau 60%. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi institusi pendidikan dalam memberikan dukungan psikologis bagi mahasiswa.

**Kata Kunci:** Stres Akademik, Mahasiswa, Skripsi.

## A. PENDAHULUAN

Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan masa studi dalam jangka waktu yang telah ditentukan agar mencapai gelar sarjana yaitu rentang waktu 3,5 – 4 tahun. Menurut Darmono dan Hasan (dalam Rangkuti, Anna Armeini., Winda Dewi Listyasar.i, 2013) proses ini melibatkan tantangan kognitif dan emosional yang tinggi, mulai dari pencarian fenomena, kesulitan mencari referensi, tekanan waktu, revisi dari dosen, menyusun instrumen, hingga mengalami kesulitan dalam proses pengumpulan data di lapangan dikarenakan partisipan tidak bersedia. Tugas akhir atau skripsi merupakan tahapan dalam jenjang pendidikan perkuliahan yang harus ditempuh oleh mahasiswa. Bagi sebagian besar mahasiswa, skripsi merupakan suatu permasalahan yang cukup berat sehingga dalam menyelesaikan proses skripsinya, mahasiswa semester akhir seringkali mengalami cemas, putus asa, dan perasaan takut yang berkepanjangan (Sari, M. K., & Susmiatin, 2023). Faktor-faktor seperti kesulitan mencari sumber referensi, keinginan untuk bersaing dengan orang lain, kekhawatiran akan masa depan setelah lulus, dan kesulitan dalam manajemen waktu sering kali memicu respons stres.

Stres merupakan suatu keadaan yang dialami seseorang ketika adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres merupakan sesuatu hal yang dirasakan oleh setiap orang dan tidak terpisahkan dalam kehidupan khususnya mahasiswa (Seto, S.B., Wondo, M.T.S. and Mei, 2020). Stres akademik digambarkan sebagai suatu perasaan yang membuat seseorang merasa tertekan untuk menyelesaikan tugasnya secara cepat dan tepat. Menurut Gadzella & Masten (2005) stres akademik merupakan suatu kondisi yang dialami seseorang terhadap stressor akademik serta bagaimana cara bereaksi terhadap stressor tersebut yang meliputi reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut. Pendapat lain mengatakan stres akademik merupakan salah satu bentuk stres yang paling umum dialami mahasiswa ketika tidak sanggup menghadapi tuntutan akademik dan menganggap tuntutan tersebut sebagai suatu ancaman (Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, 2017). Ketika seseorang mengalami stres, mereka akan merespon faktor stres (*stressor*) dengan berjuang (*fight*) atau menghindari (*flight*). Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik ini dapat berdampak pada kesehatan fisik, penurunan motivasi, hingga penundaan kelulusan. Hal ini disebut sebagai sindrom *fight or flight*. Stres jangka pendek dapat mendorong perubahan dan kemajuan, atau eustress. Namun, stres yang berkelanjutan dapat mengakibatkan berkurangnya fokus, konsentrasi, kepuasan hidup, penyakit fisik, dan kesehatan yang buruk (Legiran., Aziz M,Z, Bellinawati, 2015).

Setiap mahasiswa mengalami gejala stres yang berbeda-beda dalam menyelesaikan skripsi. Stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari gejala-gejalanya, Menurut (Gadzella & Masten, 2005) merangkum 4 stresor diantaranya yaitu konflik, tekanan, frustrasi, pemaksaan diri, dan perubahan. Tekanan yang terjadi pada mahasiswa merasa tertekan karena diharuskan untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat. Frustrasi yang dialami mahasiswa berupa kesulitan mencari sumber referensi dan menyusun instrumen, kemudian mengalami kesulitan dalam mengambil data penelitian dikarenakan partisipan tidak bersedia. Pemaksaan diri berkaitan dengan keinginan untuk bersaing dengan orang lain serta kecemasan dalam pengerjaan skripsi.

Survei American College Health Association mengukur tingkat stres lebih tinggi dengan 56,2% mahasiswa mengalami stres akademik yang mengakibatkan mahasiswa *drop out*. Prevalensi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di dunia yang

mengalami stress didapatkan sebesar 38% - 71%, Asia sebesar 39,6% - 61,3% sedangkan prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6% (WHO, 2020). Di Indonesia terdapat 59% responden mahasiswa menilai kesehatan mentalnya baik, sedangkan 11% buruk. Selain itu, 56% responden mengalami *burnout* akademik, di mana mereka merasa jenuh dan stres dengan kelas-kelas yang diambilnya. Hampir seluruh mahasiswa pernah mengalami *burnout* akademik.

Pada penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh (Ramanda, P., & Sagita, 2020) menunjukkan hasil tingkat stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) yang mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi tergolong dalam kategori tinggi sebesar 46,9%. Kemudian terdapat penelitian yang dilaksanakan oleh (Helpiyani, H., Jumaini, J., & Erwin, 2019) yang menunjukkan hasil stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki tingkat yang berat yaitu 50,7%. Penelitian lain dilakukan oleh Kristina, Sari dan Nur Aini (2020) menunjukkan sebanyak 76% mahasiswa berjenis kelamin perempuan merasakan stres pada saat penyusunan tugas akhir, sekitar 90% mahasiswa stress karena kekhawatiran akibat tingkat profesionalitas, dan sekitar 87% mahasiswa stress akibat tekanan akademik.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terkait fenomena yang ada dan penjelasan penelitian dari studi literatur yang telah dilakukan, maka peneliti ingin menganalisis lebih lanjut terkait gambaran stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Universitas Indraprasta PGRI.

## **B. METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Menurut (Sugiyono, 2020) menyatakan bahwa penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berfungsi untuk memberikan gambaran atau mendeskripsikan terhadap suatu obyek yang akan diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan secara umum. Penelitian kuantitatif deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan terkait fenomena yang hendak diteliti (Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, 2016).

Populasi dalam penelitian merupakan mahasiswa S1 jurusan Bimbingan dan Konseling (BK) Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pendidikan Sosial Universitas Indraprasta PGRI. Karakteristik subjek pada penelitian yaitu mahasiswa semester 8 keatas yang sedang menyusun skripsi dengan jumlah sampel 100 mahasiswa yang ditetapkan menggunakan teknik menggunakan *cluster sampling*. Teknik *cluster sampling* merupakan pengambilan sampel melalui kelompok yang telah tersedia pada suatu populasi (Jannah, 2018). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner teori stres akademik milik Gadzella yaitu *Gadzella's student-life stress inventory* (SLSI). Untuk menguji validitas konstruk instrumen pengukuran Student-Life Stress Inventory ini menggunakan pendekatan analisis faktor berupa *confirmatory factor analysis* (CFA) dengan bantuan SPSS. Kuesioner mencakup 30 item pernyataan dari variabel stres akademik. Analisis data menggunakan analisis deskriptif.

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan
			Negatif (-)
Stres Akademik	Konflik	Tekanan akibat pilihan sulit atau benturan antara keinginan pribadi dan tugas	1, 2, 3, 4, 5, 6
	Tekanan	Tuntutan dari eksternal (guru/orang tua) maupun beban tugas yang menumpuk	7, 8, 9, 10, 11, 12
	Frustrasi	Hambatan dalam mencapai target akademik atau kegagalan dalam ujian	13, 14, 15, 16, 17, 18
	Pemaksaan diri	Ambisi yang berlebihan atau memaksakan kapasitas di luar batas kemampuan	19, 20, 21, 22, 23, 24
	Perubahan	Adaptasi terhadap metode belajar baru, lingkungan, atau transisi kurikulum	25, 26, 27, 28, 29, 30

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Hasil

Berdasarkan hasil uji validitas yang terdiri dari 30 pernyataan dengan menggunakan aplikasi SPSS mendapatkan hasil sebagai berikut:

**Table 1. Hasil Uji Validitas Stres Akademik**

No.Item	rhitung	rtabel
1	0,534	0,361
2	0,430	0,361
3	0,544	0,361
4	0,610	0,361
5	0,551	0,361
6	0,436	0,361
7	0,513	0,361
8	0,501	0,361
9	0,527	0,361
10	0,597	0,361
11	0,620	0,361
12	0,393	0,361
13	0,357	0,361
14	0,476	0,361
15	0,432	0,361
16	0,483	0,361

17	0,436	0,361
18	0,215	0,361
19	0,579	0,361
20	0,237	0,361
21	0,531	0,361
22	0,593	0,361
23	0,489	0,361
24	0,341	0,361
25	0,394	0,361
26	0,372	0,361
27	0,464	0,361
28	0,539	0,361
29	0,453	0,361
30	0,528	0,361

Berdasarkan hasil perhitungan validitas item variabel stress akademik nilai  $r$  hitung dibawah 0,355 termasuk dalam kategori tidak layak digunakan yaitu nomor 18, 20, dan 24. Perhitungan tersebut diperoleh apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$  (0,361) dengan jumlah  $N$  sebanyak 30 siswa.

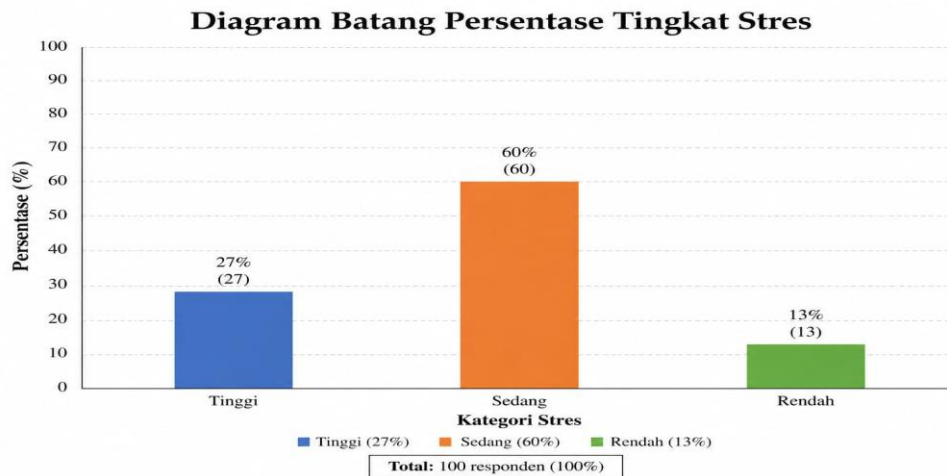
**Table 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

Variabel	Cronbach Alpha	r tabel	Keterangan
Stres Akademik	0,845	0,361	Reliabel

Hasil uji reliabilitas sebesar (0,845), dengan  $N = 30$  didapat harga  $r_{tabel} = 0,361$ . Karena hasil nilai *Cronbach Alpha* (0,845) >  $r_{tabel}$  (0,361) maka dinyatakan reliabel atau dapat dipercaya.

**Table 3. Hasil Tabulasi Stres Akademik**

Kategori Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	27	27%
Sedang	60	60%
Rendah	13	13%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>



Gambar 1. Hasil Tingkat Stres Akademik

Berdasarkan data Tabel dan Gmbar di atas dapat diketahui bahwa subjek dengan kategori stres akademik rendah sebanyak 13 mahasiswa (13%), kategori stres akademik sedang sebanyak 60 mahasiswa (60%), kategori stres akademik tinggi sebanyak 27 mahasiswa (27%).

Table 4. Hasil Rekapitulasi Per-Indikator

Indikator	Deskripsi	Skor Rata-rata (%)	Kategori Keterangan
Konflik	Tekanan akibat pilihan sulit atau benturan antara keinginan pribadi dan tugas.	65%	Sedang
Tekanan	Tuntutan dari eksternal (guru/orang tua) maupun beban tugas yang menumpuk.	82%	Tinggi
Frustasi	Hambatan dalam mencapai target akademik atau kegagalan dalam ujian.	58%	Sedang
Pemaksaan Diri	Ambisi yang berlebihan atau memaksakan kapasitas di luar batas kemampuan.	74%	Tinggi
Perubahan	Adaptasi terhadap metode belajar baru, lingkungan, atau transisi kurikulum.	60%	Sedang

Berdasarkan Tabel di atas, dapat diketahui pada aspek (1) konflik dengan kategori sedang sebanyak 65%, pada aspek (2) tekanan dengan kategori tinggi sebanyak 82%, pada aspek (3) frustrasi dengan kategori sedang sebanyak 58%, pada aspek (4) pemaksaan diri dengan kategori tinggi sebanyak 74%, pada aspek (5) perubahan dengan kategori sedang sebanyak 60%.

## 2. Pembahasan

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat stres akademik dalam penyusunan skripsi mahasiswa S1 jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pendidikan Sosial berada pada kategori **sedang** dengan perolehan sebanyak 60 orang atau 60%. Hal ini merupakan pertanda bahwa meskipun mahasiswa merasakan tekanan, mereka masih memiliki mekanisme koping

yang baik dalam dirinya. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa berasal dari segi fisik dan dari segi psikis. Mahasiswa merasakan kelelahan fisik, mental, dan emosional pada saat proses pengambilan data seperti pada saat mencari responden. Selain itu, mahasiswa menghadapi tekanan yang berbeda-beda berasal dari berbagai faktor diantaranya tuntutan dari orang tua, tuntutan untuk mendapatkan gelar, kesulitan berkomunikasi dengan dosen pembimbing, khawatir akan masa depan, dan keinginan untuk bersaing dengan orang lain (Nakalema dan Senyonga, 2020). Hal serupa dikatakan oleh Djoar, Raditya Kurniawan. & Martha Anggarani (2024) dalam penelitiannya bahwa mahasiswa tingkat akhir di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya disebabkan oleh beberapa faktor, seperti mengalami tekanan pada saat ujian praktikum (53,5%), terbebani karena skripsi (81,8%), kurang mendapat motivasi akademik (84,1%), dan mengalami tekanan akademik dari orang tua ataupun dosen (75%).

Proses penyusunan skripsi seringkali menjadi titik puncak stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir. Tekanan yang muncul dari tenggat waktu, ekspektasi diri, hingga tantangan teknis dalam penelitian dapat menguras energi mental. Fokus pada proses, bukan sekadar hasil akhir dan mengerjakan hal yang lebih mudah daripada yang sulit. Banyak kasus mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan studi mereka karena kesulitan dengan tugas. Stres yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi dapat muncul akibat tekanan fisik dan situasi sosial yang dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasi, menciptakan ketegangan saat menyelesaikan tugas akhir perkuliahan (Nuraini, 2024).

Seseorang yang merasa memiliki *Work-Life Balance* yang cukup biasanya mampu mengatasi stres, motivasi bangkit kembali, dan sehat jasmani maupun rohani (Adlya, S. I., Yusuf, A. M., & Effendi, 2020). Hal ini dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi karena saat mahasiswa mengerjakan skripsi berbagai hambatan muncul dan membuatnya menjadi stres. Dukungan dari keluarga dan teman sangat bermanfaat untuk membangkitkan semangat mengerjakan skripsi. Namun terdapat satu kegiatan yang jarang sekali mahasiswa lakukan saat sedang mengalami stres, yaitu berolahraga. Menurut Kemkes (2019), olahraga dua atau tiga kali dalam seminggu selama 30 menit penting untuk meminimalisir stres. Jenis olahraga yang dapat dipertimbangkan untuk mengurangi stres yaitu jalan sehat, berenang, jogging, bersepeda dan senam. Kegiatan-kegiatan tersebut cenderung mampu untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan skripsi.

#### **D. PENUTUP**

Skripsi merupakan istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku. Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi peningkatan tuntutan akademik, yang berpotensi menyebabkan stres. Stres ini dapat berakibat buruk, seperti penurunan kinerja akademik, gangguan tidur, hilangnya kepercayaan diri, hingga masalah kesehatan mental dan bunuh diri. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik. Namun, mereka yang kurang memiliki dukungan atau kesulitan dalam mengelola tekanan menunjukkan kecenderungan menunda pengerjaan skripsi, yang berakibat pada stres yang lebih tinggi dan penyelesaian studi yang lebih lama. Peneliti menyimpulkan bahwa stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi pada kategori rendah sebanyak 13 mahasiswa (13%), kategori sedang sebanyak 60 mahasiswa (60%), kategori tinggi sebanyak 27 mahasiswa (27%). Sumber stres pada

umumnya berasal dari berbagai faktor yaitu adanya konflik, tekanan, frustrasi, pemaksaan diri, dan perubahan. Hasil penelitian ini memiliki implikasi bagi pimpinan Universitas Indraprasta PGRI untuk menyediakan program pendampingan yang lebih baik dalam penanganan stres akademik mahasiswa serta memastikan bahwa mahasiswa memiliki akses mudah ke dosen pembimbing. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa tidak merasakan stres akademik.

## REFERENSI

- Adlya, S. I., Yusuf, A. M., & Effendi, M. (2020). The contribution of self-control to students' discipline. *Journal of Counseling and Educational*, 3 (1), 1-5. <https://journal.redwhitepress.com/index.php/jcet/article/view/79>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Djoar, Raditya Kurniawan., A. P., & Martha Anggarani. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6 (1), 52-59. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/24064/8271>
- Gadzella & Masten. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *Journal of Psychological Research*, 1(1).
- Helpiyani, H., Jumaini, J., & Erwin, E. (2019). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi. *JOM FKp*, 6 (1), 1-10.
- Jannah, M. (2018). Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi. *Unesa University Press*.
- Kristina, S. A. dan N. A. M. (2020). Stress Levels and Quality of Life among Pharmacy Students in Yogyakarta, Indonesia. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 12 (2), 700-707. [https://www.researchgate.net/publication/339528067\\_Stress\\_Levels\\_and\\_Quality\\_of\\_Life\\_among\\_Pharmacy\\_Students\\_in\\_Yogyakarta\\_Indonesia](https://www.researchgate.net/publication/339528067_Stress_Levels_and_Quality_of_Life_among_Pharmacy_Students_in_Yogyakarta_Indonesia)
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pandiva Buku.
- Legiran., Aziz M,Z, Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, Volume 2*, 197-202.
- Nuraini, I. (2024). Analisis Tingkat Stress dan Kesejahteraan Psikologis pada Kualitas Tugas Akhir (Skripsi/TA) Mahasiswa Pendidikan Agama Islam. *JOIES: Journal of Islamic Education Studies*, 9 (2).
- Ramanda, P., & Sagita, D. D. (2020). Stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi dimasa pandemi covid-19. *Jurnal KOPASTA*, 7 (2), 94-100.
- Rangkuti, Anna Armeini., Winda Dewi Listyasar.i, L. D. U. W. (2013). *Kendala Dosen Dalam Proses Pembimbingan Skripsi Mahasiswa Anna Armeini Rangkuti , Winda Dewi Listyasari , dan Lussy Dwi Utami Wahyuni email : wlistyasari@yahoo.com Psikolgi , FIP Universitas Negeri Jakarta Supervisors ' Problems In Supervising*. 27(2), 143-151.

- Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13 (1), 10-17. <https://doi.org/10.57267/jisym.v13i1.226>
- Seto, S.B., Wondo, M.T.S. and Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4 (3), 733-739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- WHO. (2020). *Mental Health: Strengthening Our Response*. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/mentalhealthstrengthening-our%0Aresponse>