

TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA

(Academic Stress Levels and Student's Self-Confidence)

Ignasius Made Selwyn Novin Ananda¹, Yustina Kristianingsih², Ni Luh Agustini Purnama³, Sri Winarni⁴

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya¹⁻⁴

E-mail: ignasiusselwyn48@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik wajib diperhatikan oleh mahasiswa untuk mencegah terjadinya masalah yang ditimbulkan jika tidak dikelola dengan baik salah satunya yaitu berdampak pada kepercayaan diri. Fenomena dijumpai di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya mahasiswa mengalami stres akademik merasa kepercayaan dirinya berkurang mengakibatkan tidak berminat mengerjakan tugas serta merasa takut presentasi di depan kelas. Tujuan penelitian mengidentifikasi hubungan tingkat stres akademik dengan kepercayaan diri pada mahasiswa semester 2 di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya. Desain penelitian studi korelasi. Variabel penelitian adalah tingkat stres akademik dan kepercayaan diri mahasiswa. Populasi penelitian mahasiswa semester 2, jumlah sampel 84 responden diambil menggunakan proportional random sampling. Tingkat stres akademik diukur menggunakan *The Educational Stress Scale for Adolescents* dan kepercayaan diri kuesioner *Personal Evaluation Inventor*. Sebanyak 65.5% responden mengalami tingkat stres sedang dan 73.8% responden memiliki kepercayaan diri sedang. Hubungan kedua variabel dinilai menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dengan nilai $p = 0,0001$ artinya ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan kepercayaan diri mahasiswa dan koefisien korelasi $- 496$ yaitu kekuatan hubungan sedang dengan arah negatif, semakin meningkat tingkat stres akademik diikuti dengan menurunnya kepercayaan diri mahasiswa. Penting bagi bagian kemahasiswaan menyusun serta mengadakan program manajemen stres akademik bagi mahasiswa dan secara aktif ikut memantau kegiatan mahasiswa dalam berorganisasi (UKM).

Kata Kunci: Stres Akademik, Kepercayaan Diri, Mahasiswa

ABSTRACT

*Students should give academic stress attention to prevent problems that may arise if not properly managed, as it can impact self-confidence. The phenomenon was observed at St. Vincentius a Paulo Catholic Health Sciences College School, where students experiencing academic stress decreased their self-confidence, resulting in a lack of interest in completing assignments and fear of presenting in class. This research aimed to identify the relationship between academic stress and self-confidence. The research design used a correlational study. The variables were students' academic stress levels and self-confidence. The research used 84 second-semester students randomly selected using proportional random sampling. The academic stress level was measured using *The Educational Stress Scale for Adolescents*, while self-confidence was assessed using *The Personal Evaluation**

Inventory questionnaire. Results indicate that 65,5% of the respondents experienced moderate levels of stress, and 73,8% of the respondents had moderate self-confidence. The Rank Spearman

correlation test (p -value=0,0001) indicated a significant correlation between academic stress levels and students' self-confidence. The correlation coefficient of -0,496 indicated a moderate negative relationship, where an increase in academic stress corresponded to a decrease in students' self-confidence. The student affairs department needs to implement academic stress management programs and actively monitor students' activities in organizations (UKM)

Keywords: *Academic Stress, Self-confidence, Students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah bagian dari kelompok yang sangat rentan mengalami stres dalam dunia akademik. Stres merupakan keadaan alamiah dimana tubuh mengalami reaksi berlebihan karena beban fisik atau mental sehingga terjadi ketidakstabilan antara fisik dan emosi (Afriansyah, 2014). Gejala fisik atau perilaku yang dapat terlihat adalah tegangnya pada otot-otot tubuh, denyut pada nadi terasa lebih cepat, tangan dan kaki terasa dingin, gejala emosional ditandai dengan terlihat mengalami depresi, munculnya rasa ketidakberdayaan, merasa takut pada sesuatu dan menangis karena sesuatu hal yang tidak jelas (Qurtubi, 2020).

Stres akademik merupakan suatu keadaan dimana mahasiswa mengalami stres dalam proses belajar mengajar yang bersumber dari rasa cemas ketika memikirkan mengenai kenaikan kelas, lama waktu dalam pembelajaran, jumlah tugas yang harus diselesaikan, ketika menghadapi ujian dan pengelolaan manajemen dari waktu yang dimiliki (Putri A. D., 2020). Dampak dari stres akademik yang dirasakan mahasiswa yaitu menjadi orang yang pemalu, menurunnya rasa percaya diri saat proses belajar

mengajar serta kurang maksimal dalam mengerjakan tugas (Isqi, 2018).

Kepercayaan diri yaitu keadaan dimana seseorang dapat sadar dengan kemampuan yang dimiliki diri sendiri untuk melakukan sesuatu. Ketika mahasiswa saat proses belajar mengajar diberikan tugas untuk presentasi oleh dosen, apabila mahasiswa tersebut sudah punya rasa kepercayaan diri yang tinggi maka ia akan melakukan tugasnya dengan baik dan mendapat hasil yang membanggakan serta dapat menilai diri dengan positif (Utari, 2020).

Penelitian yang dilakukan di Indonesia serta di daerah Jawa Timur yang ditunjukkan melalui data hasil Rikesdas tahun 2018 menunjukkan adanya jumlah gangguan mental emosional salah satunya akibat tingkat stres yang berdampak pada diri seseorang menimbulkan gejala atau reaksi seperti depresi dan kecemasan, penduduk Indonesia yang berumur 15 tahun ke atas mencapai hasil sekitar 14 juta orang atau sebanyak 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia, begitu juga di Jawa Timur menunjukkan hasil sebesar 6,82% dari jumlah penduduk yang mengalami gangguan mental emosional. Penelitian yang dilakukan di STIKES Aisyiyah Yogyakarta pada tahun 2014 menyatakan bahwa

mahasiswa memiliki kepercayaan diri sedang 36 responden (57,1%) sedangkan untuk tingkat stres mahasiswa yaitu tingkat stres normal yaitu 25 responden (39,7%) menunjukkan adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat stres yang dimiliki mahasiswa (Khoirunnisa, 2014). Dari hasil survei pada bulan Januari 2023 melalui wawancara sesuai kuesioner mengenai stress akademik dan kepercayaan diri pada 14 orang mahasiswa STIKES Katolik ST. Vincentius A Paulo Surabaya sebanyak 6 orang mengalami stres berat, 5 orang mengalami stres sedang dan 3 orang mengalami stres ringan. Mahasiswa yang mengatakan kepercayaan diri nya rendah sebanyak 7 orang, sebanyak 4 orang mahasiswa mengatakan kepercayaan diri nya sedang, dan sebanyak 3 orang mahasiswa mengatakan kepercayaan diri nya tinggi.

Faktor penyebab stres akademik diantaranya adalah beban dari tugas kuliah yang menumpuk dan padat serta indeks prestasi yang didapatkan selama satu semester di luar dari harapan. Penelitian menyatakan bahwa sebagian besar dari mahasiswa yang mengalami stres yaitu lebih dari satu jenis stresor yang mereka alami dan juga lebih dari satu dampak aspek yang dirasakan. Jenis aspek stresor yang paling banyak dialami yaitu dari aspek intrapersonal yang terbagi dalam keadaan keuangan dan rasa tanggung jawab dalam berorganisasi di lingkungan kampus. Dampak yang dirasakan mahasiswa ketika mengalami fase stres yaitu menjadi lebih pendiam, malas mengerjakan tugas yang diberikan dosen, tidak mau peduli dengan lingkungan sosial di sekitar, serta munculnya rasa kurang percaya diri (Dewi, 2016). Penelitian ini bertujuan

untuk mengidentifikasi hubungan antara Stres akademik dengan kepercayaan diri mahasiswa semester akhir.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan *cross sectional* dengan desain penelitian *Correlation Study*. Penelitian ini melihat keterkaitan hubungan antara variabel yaitu tingkat stres akademik dengan kepercayaan diri mahasiswa. Pengumpulan data dilaksanakan pada 8-13 Mei 2023 di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Surabaya. Subyek penelitian ini mahasiswa semester 2 yang memenuhi kriteria inklusi yaitu mahasiswa terdaftar aktif di kampus dan bersedia menjadi responden penelitian. Besar sampel pada penelitian ini adalah 84 responden diambil dengan teknik *proportional random sampling*. Setelah menjelaskan maksud dan tujuan penelitian dan mendapat persetujuan maka mahasiswa diminta untuk mengisi kuesioner.

Stres akademik dapat diukur menggunakan skala *The Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* menunjukkan bahwa terdapat lima faktor yang dapat mengukur tingkat stres akademik. Skor yang didapatkan subjek penelitian semakin tinggi maka semakin tinggi juga tingkat stres akademik yang dimilikinya, sedangkan jika skor yang didapatkan subjek penelitian semakin rendah maka semakin rendah juga tingkat stres akademiknya (Muhtadini, 2018). Pilihan jawaban yang terdiri dari 5 pilihan jawaban yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = ragu-ragu, 4 = setuju, 5 = sangat setuju.

Variabel tingkat kepercayaan diri diukur menggunakan kuesioner *personal evaluation inventory (PEI)* yang dikembangkan oleh Shrauger dan Schohn's. Kuesioner ini berisi 54 item

pertanyaan dengan 8 aspek pertanyaan, antara lain *academic performance, athletics, physical appearance, romantic relationship, social interactions, speaking with people, general confidence, dan mood* (Daeli & Kurnianingtias, 2017). Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang digunakan untuk mengukur sikap

dengan memaparkan tingkat persetujuan (Nursalam, 2017). Pernyataan positif : 1, 3, 6, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 22, 23 yaitu sangat setuju: 4, setuju: 3, tidak setuju: 2, sangat tidak setuju: 1. Pernyataan negatif: 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18,19, 24, 25, Sangat setuju: 1, Setuju: 2, Tidak setuju: 3, Sangat tidak setuju: 4.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Respdnen

sebanyak 69 (82.1%), sebanyak 59 (70.2%) responden menyatakan

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Program Studi		
Ilmu Keperawatan	41	48,8
Keperawatan	13	15.5
Fisioterapi	24	28.6
Administrasi Rumah Sakit	6	7.1
Usia		
17-25	83	98.8
26-35	1	1.2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	17.9
Perempuan	69	82.1
Kemauan Diri Sendiri Masuk STIKVINC		
Ya	59	70.2
Tidak	25	29.8
Terbebani Dengan Jumlah Mata Kuliah		
Ya	35	41.7
Tidak	49	58.3
Merasa Tidak Dihargai		
Ya	19	22.6
Tidak	65	77.4
Mengikuti UKM di Kampus		
Ya	71	84.5
Tidak	13	15.5

Berdasarkan hasil dari 84 responden didapatkan sebanyak 41 (48.8%) responden merupakan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan. Responden usia mayoritas responden adalah 17-25 tahun (98.9%). Responden berjenis kelamin perempuan

kemauan masuk STIKVINC atas kemauan diri sendiri. Responden yang merasa tidak terbebani dengan jumlah mata kuliah yang dijalani saat ini sebanyak 49 (58.3%). Responden yang menyatakan bahwa dirinya merasa dihargai oleh orang lain sebanyak 65

(77.4%), sebanyak 71 (84.5%) responden mengikuti UKM di kampus.

Tabel 2 Kategori Tingkat Stres Akademik

Kategori Tingkat Stres Akademik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tinggi	15	17,9
Sedang	55	65,5
Rendah	14	16,7

Hasil penelitian tingkat stres akademik mahasiswa semester 2 didapatkan dari 84 responden terdapat mahasiswa mengalami stres sedang, yang mengalami stres tinggi yaitu sebanyak 15 responden dan sebanyak 14 orang mengalami stres rendah.

Tabel 3 Kategori Kepercayaan Diri Mahasiswa

Kategori Tindakan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sedang	62	73,8
Rendah	22	26,2

Dari 84 responden penelitian ini didapatkan 62 responden memiliki kepercayaan diri sedang, dan sebanyak 22 responde memiliki kepercayaan diri rendah.

Tabel 4 Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa
Correlations

		Tingkat_Stres	Kepercayaan_Diri
Spearman's rho	Tingkat_Stres	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	84
Kepercayaan_Diri	Kepercayaan_Diri	Correlation Coefficient	-.496**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	84

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil yang didapatkan $p = 0,0001$ atau $p < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan kepercayaan diri mahasiswa. Hasil koefisien korelasi atau $\rho = -496$ yang berarti kekuatan hubungan adalah

sedang dengan arah negatif, yang maknanya berarti semakin meningkat tingkat stres akademik maka diikuti dengan menurunnya kepercayaan diri mahasiswa.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester 2 Di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

Tabel 5 Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester 2 di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Pada Tanggal 8 – 13 Mei 2023

Tingkat Stres Akademik	Usia								Total	
	16-20		21-25		26-30		31-35			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Tingkat Stres Tinggi	14	93.3	1	6.7	0	.0	0	.0	15	100.0
Tingkat Stres Sedang	49	89.1	5	9.1	0	0	1	1.8	55	100.0
Tingkat Stres Rendah	12	85.7	2	14.3	0	0	0	.0	14	100.0
Total	75	89.3	8	9.5	0	0	1	1.2	84	100.0

Ditinjau dari faktor internal penyebab stres akademik yaitu usia terdapat 49 responden (89.1%) yang berusia 16-20 tahun mengalami stres sedang. Aini (2020) menjelaskan pada masa remaja akhir (17-25 tahun) mahasiswa cenderung mengalami peningkatan stres karena terjadinya perubahan seseorang dari siswa menjadi mahasiswa. Terdapat kesesuaian antara teori dan fakta. Masa remaja akhir yang berada direntang usia 17-25 tahun tahun menjadi masa peralihan dimana seseorang yang telah menyelesaikan pendidikan dibangku SMA dan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Mahasiswa baru harus beradaptasi dengan lingkungan kampus serta proses pembelajaran yang berbeda dengan proses belajar mengajar di SMA. Pada usia ini mahasiswa belum memiliki pondasi yang kuat secara pola

pikir dan kepribadian yang matang dalam menghadapi stresor baru yang muncul saat berada di lingkungan perkuliahan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamzah (2020) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa STIKES Graha Medika, didapatkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah usia, dimana hasil penelitian menunjukkan responden paling banyak mengalami stres akademik sedang pada rentang usia 15-20 tahun dimana usia ini termasuk dalam masa remaja akhir yang masih belum bisa mengelola stresor baru dengan baik.

Tabel 6 Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester 2 di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya pada tanggal 8 – 13 Mei 2023

Tingkat Stres Akademik	Jenis Kelamin				Total	
	Laki-Laki		Perempuan		Σ	%
	Σ	%	Σ	%		
Tingkat Stres Tinggi	0	.0	15	100.0	15	100.0
Tingkat Stres Sedang	10	18.2	45	81.8	55	100.0
Tingkat Stres Rendah	5	35.7	9	64.3	14	100.0
Total	15	17.9	69	82.1	84	100.0

Ditinjau dari faktor internal penyebab stres akademik yaitu jenis kelamin terdapat 45 responden (81.8%) yang berjenis kelamin perempuan mengalami stres sedang. Menurut Yusuf (2022) menjelaskan jenis kelamin dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat stres seseorang yaitu perempuan lebih mudah mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki. Terdapat kesesuaian antara teori dan fakta. Perempuan dalam menghadapi suatu masalah lebih memikirkannya secara terus menerus dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan juga lebih menggunakan perasaan dalam menghadapi suatu masalah sehingga hal ini membuat masalah tersebut dapat dipikirkan secara terus menerus.

kelamin responden laki-laki. Data penelitian ini juga didapatkan stres tinggi 15 Responden perempuan (100%). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutjiato (2015) menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan mengalami stress berat sebanyak 2,7 kali di bandingkan yang berjenis kelamin laki-laki. Berkaitan dengan tingkat stres pada pria dan wanita, bahwa perempuan lebih cemas akan ketidak mampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif dan mudah mengalami stress dalam menghadapi tugas akhir.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan jumlah responden perempuan lebih banyak yaitu sejumlah 69 orang dibandingkan dengan jumlah responden laki-laki yaitu hanya 15 orang saja, sehingga dalam hasil penelitian ini didapatkan responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami stres akademik dengan tingkat sedang daripada jenis

Kepercayaan Diri Mahasiswa Semester 2 Di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

Tabel 7 Tabulasi Silang Karakteristik Responden Berdasarkan Mengikuti UKM di Kampus Dengan Kepercayaan Diri Semester 2 di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya pada tanggal 8 – 13 Mei 2023

Kepercayaan Diri	Mengikuti UKM Di Kampus				Total	
	Ya		Tidak			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Kepercayaan Diri Tinggi	0	.0	0	.0	0	.0
Kepercayaan Diri Sedang	53	85.5	9	14.5	62	100.0
Kepercayaan Diri Rendah	18	81.8	4	18.2	22	100.0
Total	71	84.5	13	15.5	84	100.0

Ditinjau dari faktor mengikuti kegiatan unit kegiatan mahasiswa (UKM) di kampus terdapat 53 responden (85,5%) menyatakan bahwa mengikuti kegiatan unit kegiatan mahasiswa (UKM) di kampus. Gusnawati, (2019) menjelaskan bahwa seseorang yang sering aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki kepercayaan diri yang lebih dibandingkan dengan yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Terdapat ketidaksesuaian antara teori dan fakta. Mahasiswa yang mengikuti organisasi (UKM) di kampus tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti organisasi, banyak faktor mengapa mahasiswa hanya sekedar mengikuti organisasi (UKM) saja tapi tidak terlibat aktif didalamnya, faktornya yaitu dimulainya kegiatan organisasi ini pada sore hari setelah proses belajar mengajar selesai hal ini

menimbulkan rasa malas bagi mahasiswa karena sudah merasa lelah dengan kegiatan proses belajar mengajar di kelas atau di laboratorium. Faktor kedua banyaknya tugas yang diberikan sehingga mahasiswa lebih mementingkan menyelesaikan tugas yang ada daripada mengikuti kegiatan organisasi (UKM) dan faktor yang terakhir yaitu di kampus diwajibkan mengikuti organisasi (UKM) agar mendapat satuan kredit prestasi (SKP), sehingga mahasiswa hanya mendaftar anggota saja dalam organisasi (UKM) tersebut tetapi tidak secara aktif hadir. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulfatunnajah (2017) yang mengatakan bahwa beberapa mahasiswa yang mengikuti organisasi mengaku sering merasa malas untuk menjalankan kegiatan-kegiatannya karena terlalu banyaknya kegiatan di

organisasi dan perkuliahan yang membuatnya pusing dan cepat merasa lelah, kemudian sering merasa kurang percaya diri saat mengambil keputusan dan kurang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri sehingga harus selalu bertanya kepada orang-orang disekitarnya untuk membantu memecahkan permasalahannya tersebut. Hal itu membuat mahasiswa tersebut merasa terganggu dan tidak nyaman dengan keadaan pribadinya saat itu.

SIMPULAN DAN SARAN

Lebih dari 50% (65.5%) responden mahasiswa semester 2 STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo mengalami tingkat stres sedang. Sebagian besar (73.8%) responden mahasiswa semester 2 STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo memiliki kepercayaan diri sedang. Ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan kepercayaan diri, kekuatan hubungan sedang dengan arah negatif, maknanya berarti semakin meningkat tingkat stres akademik maka diikuti dengan menurunnya kepercayaan diri mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menyarankan kepada bagian kemahasiswaan STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya untuk membuat penyusunan program manajemen stres akademik bagi mahasiswa sehingga mahasiswa yang merasa dirinya mengalami stres akademik dapat diberikan bimbingan dan dukungan serta dapat mencegah mahasiswa mengalami stres akademik dengan cara menjadi motivator bagi mahasiswa. Kepada bagian kemahasiswaan di kampus bisa secara rutin ikut memantau kegiatan organisasi (UKM) di kampus agar dapat melihat secara

langsung keaktifan mahasiswa dalam berorganisasi (UKM) sehingga mahasiswa dapat bersungguhsungguh dalam mengikuti organisasi (UKM).

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, J. Y. (2014). *Stress? So What?* Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Dewi, C. F. (2016). Penyebab Stres pada Mahasiswa Keperawatan STIKes St. Paulus Ruteng. *Jurnal Wawasan Kesehatan*.
- Aini et al. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Kejadian Irritable Bowel Syndrome (IBS) Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2018-2019. *Jurnal Musyawarah Nasional Asosiasi Fakultas Kedokteran Swasta Indonesia*, 370-381.
- Gusnawati, I. (2019). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Sma Negeri 7 Merangin. *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 50-59.
- Hamzah, B., & Rahmawati, Hamzah. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa STIKES Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Science*, 59-67
- Isqi Karimah, S. M. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *InSight*, 20(2), 75-83.
- Khoirunnisa. (2014). *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Tingkat Stres*. Tesis, Program

Studi Bidang Pendidik Jenjang D
IV Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta. Diakses dari
unisayogya.ac.id

Yusuf, M. (2022). *Diskriminasi
Gender Dalam Promosi Jabatan*.
Sumatera Barat: CV Azka Pustaka

Muhtadini, R. (2018). Expressive
Writing Untuk Menurunkan
Stres Akademik Pada Siswa.
*Fakultas Psikologi Universitas
Muhammadiyah Malang*.

Nursalam. (2017). *Metodologi ilmu
keperawatan*. Jakarta: Selemba
Medika.

Putri, A. D. (2020). Tingkat Stres
Akademik Selama
Pembelajaran Daring Pada
Peserta Didik Sma Negeri Di
Kabupaten Sidoarjo. 511-522.

Qurtubi, H. A. (2020). *Perilaku
Organisasi*. Surabaya: CV.
Jakad Media Publishing.

Sutjiato, M. (2015). Hubungan Faktor
Internal Dan Eksternal Dengan
Tingkat Stress Pada
Mahasiswa Fakultas
Kedokteran Universitas Sam
Ratulangi Manado.
JIKMU, 5(1).

Ulfatunnajah, I. (2017). *Hubungan
Antara Dukungan Sosial Dan
Kesejahteraan Psikologis Pada
Mahasiswa Yang Mengikuti
Organisasi*. Tesis, Program
Studi Psikologi Fakultas
Psikologi Dan Ilmu Sosial
Budaya Universitas Islam
Indonesia Yogyakarta. Diakses
dari dspace.uui.ac.id

Utari, R. (2020). *Insecure No Pd Yes
58 Tanya Jawab Bersama Kak
Rosi*. Bandung: Spasi Media.