

## TINGKAT STRESS MAHASISWA DALAM MELAKSANAKAN PROGRAM KAMPUS MENGAJAR

Reni Nuryani<sup>1</sup>, Sri Wulan Lindsari<sup>2</sup>, Mila Siti Syamrotul Fu'adah<sup>3</sup>

[reni.nuryani@upi.edu](mailto:reni.nuryani@upi.edu)<sup>1</sup>, [sriwulan@upi.edu](mailto:sriwulan@upi.edu)<sup>2</sup>, [milasiti.sf@upi.edu](mailto:milasiti.sf@upi.edu)<sup>3</sup>

Universitas Pendidikan Indonesia

### ABSTRAK

Program Kampus Mengajar yang diselenggarakan oleh Kemendikbudristek bertujuan untuk meningkatkan pendidikan di sekolah dengan akreditasi C dan daerah terpencil. Meskipun memberikan peluang pengembangan diri bagi mahasiswa, program ini juga menghadapi tantangan signifikan, termasuk risiko stres yang dialami mahasiswa akibat beban tugas dan penyesuaian lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres yang dialami mahasiswa dalam melaksanakan program tersebut di Universitas Pendidikan Indonesia. Melalui metode kualitatif, wawancara dilakukan terhadap mahasiswa peserta program. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres yang signifikan akibat tuntutan waktu, lokasi penempatan yang jauh, dan kesulitan dalam penyesuaian sosial. Dampak stres ini berpotensi mengganggu kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pengelola program untuk mengurangi beban psikologis mahasiswa dan meningkatkan efektivitas program Kampus Mengajar.

**Kata Kunci:** Kampus Mengajar, stres mahasiswa, pendidikan, penyesuaian, kesehatan mental.

### PENDAHULUAN

Program Kampus Mengajar merupakan salah satu program Kemendikbudristek yang bertujuan untuk memberikan pendidikan kepada sekolah dengan akreditasi C serta sekolah yang terletak di daerah terpencil atau dalam kondisi yang sangat membutuhkan. Program tersebut mengusung tema "Merdeka Belajar, Kampus Mengajar" (kemdikbud 2021). Partisipasi mahasiswa dalam program Kampus Mengajar menunjukkan kepedulian mereka terhadap pendidikan siswa sekolah dasar, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan, yang sedang menghadapi situasi yang kurang menguntungkan. Melalui program Kampus Mengajar, para mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan kemampuan mereka, terutama dalam hal kreativitas, kepemimpinan, dan kemampuan interpersonal lainnya. Pengalaman dalam program ini diharapkan dapat membantu mereka menjadi agen perubahan yang menginspirasi lingkungan masyarakat sekitar. Selain itu, para mahasiswa juga diharapkan dapat memberikan bantuan kepada sekolah dalam menghadapi tantangan pembelajaran dengan memanfaatkan teknologi yang dikuasai oleh mereka (kemdikbud, 2021).

Program Kampus Mengajar menyediakan kesempatan pada mahasiswa agar dapat belajar serta melaksanakan pengembangan diri dengan melalui kegiatan yang disediakan atau tersedia di luar lingkungan perkuliahan. Program ini bertujuan untuk membantu siswa dapat memberikan kontribusi yang nyata dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran, yakni yang berpusat pada mahasiswa yang sangat esensial, terdapat pembelajaran yang mengharuskan mahasiswa tersebut untuk melakukan riset diantaranya pengembangan inovasi, kapasitas, kebutuhan, kepribadian, kreativitas serta berupaya melaksanakan pengembangan diri dengan melalui dinamika serta kenyataan di lapangan, sebagai misalnya ialah persyaratan riil, tuntutan kinerja, kolaborasi, manajemen diri, interaksi sosial, target dan pencapaiannya, asumsi yang menjadi latar belakang atas dijalankannya.

kebijakan ini ialah bahwa pembelajaran dapat dilangsungkan di manapun, tidak hanya

di ruang kelas, laboratorium serta perpustakaan, melainkan juga di desa, pusat riset maupun lingkungan masyarakat yang dimana memerlukan suatu penyesuaian terhadap lingkungan tersebut (Widianarko, 2020). Adanya tuntutan yang mengharuskan para mahasiswa melaksanakan program kampus mengajar dalam jangka waktu cepat, tentunya dapat mengganggu kondisi psikologis para mahasiswa seperti kekhawatiran yang berlebih dapat menyebabkan terjadinya stress, maka dari itu stressor yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stress salah satunya adalah karena banyaknya program kampus mengajar yang harus diselesaikan dalam jangka waktu cepat.

Menurut Sarwono (2003), stres didefinisikan dengan kondisi atau keadaan psikologis yang timbul saat jiwa seseorang mengalami beban. Stres dapat bervariasi, ada yang tingkat keparahannya tinggi dan ada juga yang ringan. Stres yang parah berpotensi menyebabkan berbagai gangguan dalam kesehatan dan keseimbangan seseorang. Menurut Silverman et al. (2010), stres adalah respons tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan emosional, psikologis, adaptasi fisik, regulasi serta respon. Stressor, atau pemicu stres, merupakan situasi atau kondisi yang mengurangi, meredakan serta meminimalkan kemampuan seseorang agar nantinya akan merasa produktif, bahagia, senang serta nyaman. Adapun berdasarkan (Hayanto, 2019) menyatakan efek yang dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti gangguan pencernaan, obesitas, hipertensi, dan bahkan stroke yang disebabkan oleh gejala stres. Bahkan jika yang dirasakannya terlampau tinggi ini akan dapat menyebabkan terganggunya konsentrasi, memori, kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan menurun serta kemampuan akademik (Goff, A.M, 2011).

Mahasiswa yang mengikuti kampus mengajar diharuskan mematuhi segala aturan dan melaksanakan kewajiban mahasiswa selama program tersebut, adapun terdapat beberapa kewajiban mahasiswa selama melaksanakan kampus mengajar (kampusmerdeka.kemdikbud 2021) Dalam program ini, mahasiswa yang menjadi peserta diharuskan menyediakan

dokumen pendukung yang sah dan valid dalam proses aplikasi dan pelaporan. Selain itu, mereka diwajibkan untuk hadir dan tinggal di lokasi dan sekolah yang telah ditentukan sebagai penempatan. Mahasiswa juga diharapkan memiliki komitmen terhadap tugas mereka dengan melaksanakan semua kewajiban yang telah ditetapkan. Mahasiswa di dalam berlangsungnya proses penerapan program ini diwajibkan agar mengisi laporan mingguan dengan berlandaskan terhadap kegiatan Kampus Mengajar yang telah mereka lakukan. Mereka juga diharuskan untuk mengikuti sesi berbagi dengan dosen pembimbing lapangan (DPL) sesuai jadwal atau kesepakatan yang telah ditentukan. Selain itu, mahasiswa diwajibkan melakukan evaluasi diri secara daring setiap minggu dengan membaca dan menindaklanjuti tanggapan dari DPL terhadap laporan mingguan yang diunggah melalui aplikasi Kampus Merdeka. Selanjutnya, mereka harus menyusun dan mengunggah laporan akhir kegiatan setelah program selesai. Mahasiswa juga diharapkan melakukan evaluasi diri dan asesmen secara mandiri serta memberikan asesmen kepada rekan-rekan dalam kelompoknya. Selain itu, mahasiswa wajib mengikuti aturan dan etika yang berlaku di sekolah tempat mereka ditempatkan selama program berlangsung. Berdasarkan dalam kewajiban mahasiswa yang disebutkan, ada beberapa kegiatan mahasiswa yang nantinya menyita tenaga dan pikiran. Dimana memungkinkan terjadinya stress pada mahasiswa yang menjalani kegiatan tersebut, dimana stress bisa terjadi oleh keadaan ketika mahasiswa dihadapkan dengan peluang serta tantangan yang berpotensi menghasilkan perubahan serta ketegangan perilaku.

Menurut Wijono (2010), terdapat berbagai gejala stres yang dapat diamati melalui faktor-faktor yang tentunya memperlihatkan perubahan fisik secara fisiologis. Perubahan fisiologis ini dikarakteristikan dengan berbagai gejala, di antaranya ialah gangguan

pencernaan, pusing, kepala pusing, tenaga yang mudah habis, merasa lemas atau letih. Perubahan psikologis ini dikarakteristikan dengan terjadinya kecemasan yang berlarut, sesak nafas, susah tidur, perubahan sikap, sebagai misalnya ialah mudah marah, keras kepala serta tidak puas dengan apa yang telah diraihinya. Menurut Desmita (sebagaimana dikutip oleh Oktamiati, 2013), terdapat empat tuntutan sekolah

yang menjadi sumber stres, yaitu: Kondisi dan situasi lingkungan fisik, Tuntutan tugas sekolah, Tuntutan peran, dan juga Tuntutan interpersonal, Semua faktor ini dapat memicu stres pada siswa jika mereka tidak mampu mengatasi atau memenuhi tuntutan tersebut dalam proses belajar-mengajar. Mengacu pada uraian pendahuluan dengan melalui wawancara terhadap empat mahasiswa yang sedang melaksanakan program kampus mengajar, mengatakan mengalami gejala-gejala stress seperti mendapatkan lokasi penempatan mengajar mereka yang jaraknya cukup jauh dengan tempat tinggal mereka, terdapat beberapa program yang harus diselesaikan secara spesifik seperti peningkatan “Literasi dan Numerisasi” terhadap sekolah tersebut dalam waktu kurang lebih 4 bulan, tentunya dalam hal tersebut dapat membuat waktu istirahat dan waktu aktivitasnya tidak seimbang sehingga akan menyebabkan mereka sulit untuk berkonsentrasi. Selain itu 2 diantaranya mengatakan kesulitan dalam melakukan penyesuaian terhadap lingkungan masyarakat. Fenomena penyesuaian tersebut telah diungkapkan oleh pakar kesehatan jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (UI) dr. Heriani, SpKJ (K), yaitu bahwasanya dalam menghadapi lingkungan atau suatu tuntutan yang terdapat diluar program perkuliahan tentunya para mahasiswa mengalami suatu kesulitan penyesuaian. Hal tersebut sesuai dengan yang dialami para mahasiswa yang baru saja mengikuti program kampus mengajar ditahun 2023 ini. Dampak stres yang dialami siswa juga dipengaruhi oleh kecenderungan mereka untuk mengalami stress. akibatnya, siswa mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, kurangnya waktu dalam beristirahat hingga pola makan yang tidak teratur dikhawatirkan akan berdampak buruk didalam kinerja pada program tersebut.

Mempertimbangkan latar belakang diatas mengenai pemicu stress yang ditimbulkan cukup signifikan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Melaksanakan Program Kampus Mengajar” di Universitas Pendidikan Indonesia.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan atau memberikan deskripsi mengenai kondisi objektif tertentu (Setiade, 2017). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa dalam melaksanakan program kampus mengajar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian tentang karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin mahasiswa yang mengikuti program kampus mengajar akan diuraikan dalam tabel 1

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia n = (122)

Kategori	Usia (Age)
Tertinggi	22
Terendah	19
Rata-rata ( <i>mean</i> )	20

*Sumber Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 1 dapat diperoleh hasil bahwa rentang usia responden yang sedang melaksanakan program kampus mengajar ialah berada pada rata-rata usia 20 tahun.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Laki-Laki	26	21,31%
Perempuan	96	78,68%
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100%</b>

*Sumber Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden adalah perempuan (79%).

## **2. Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Melaksanakan Program Kampus Mengajar Tahun 2023 (n=122)**

Kategori	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Stres Ringan	25	20,49%
Stres Sedang	96	78,68%
Stres Berat	1	0,81%
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100%</b>

*Sumber Data Primer 2023*

Berdasarkan hasil data pada tabel 4.3 adalah hampir seluruh dari responden mengalami stres sedang (78,68%), sedangkan sebagian kecil dari responden mengalami stres ringan (20,49%), dan yang mengalami stres berat (0,81%).

### **Pembahasan**

Pada pembahasan ini, berisi penjelasan mengenai tingkat stres mahasiswa dalam melaksanakan program kampus mengajar angkatan tahun 2023 di Universitas Pendidikan Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh, rata-rata usia responden yaitu berusia 20 tahun. Selanjutnya hampir seluruh dari responden 96 adalah berjenis kelamin perempuan, sedangkan untuk jenis kelamin laki-laki berjumlah 24 responden. Disamping itu, dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian menurut Busari (2012), yang menunjukkan bahwa responden laki-laki dan perempuan umumnya, tidak ada signifikan yang ditemukan antara responden pria dan wanita sebagai dasar, responden perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan responden laki-laki.

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mahasiswa yang sedang melaksanakan program kampus mengajar hampir seluruh dari responden yakni 96 (78,68%) responden mengalami stres sedang. Disisi lain, hanya sebagian kecil dari responden mengalami stres ringan yakni 25 (20,49%) responden dan stres berat yakni 1 (0,81%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian diatas hampir seluruh dari responden yang mengalami stres sedang yakni 96 (78,68%) responden menunjukkan beberapa ciri yang dikategorikan sebagai stres sedang

yaitu meliputi perasaan tubuh yang ringan, gangguan tidur, perasaan tegang, rasa mulas, sakit perut, hal tersebut berdasarkan data menurut (Priyoto, 2014).

Disisi lain, adapun ciri dari stres ringan sesuai dengan hasil penelitian yaitu sebagian kecil dari responden dengan jumlah 24 (20,49%) responden menunjukkan ciri seperti terdapat pernyataan responden yang mengatakan tidak sesuai dengan dirinya atau tidak pernah dirasakan didalam dirinya maupun kadang-kadang atau sesuai dengan dirinya sampai tingkat tertentu, seseorang yang mengalami stres ringan biasanya akan mengalami beberapa ciri seperti gelisah, tidak tenang, penglihatan menjadi tajam, cadangan energi yang menurun, hal ini berdasarkan data menurut (Priyoto, 2014) mengenai tingkatan stres.

Adapun hal-hal lain yang menyebabkan terjadinya stres dalam pelaksanaan program kampus mengajar, seperti adanya tuntutan keluarga atau orang tua yang ingin anaknya segera menyelesaikan pendidikan studinya, disisi lain adanya konflik antar teman dimasa pelaksanaan program tersebut serta waktu istirahat yang tidak sesuai dengan jam kegiatan.

Hal ini yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa yang sedang melaksanakan program kampus mengajar yaitu kurangnya konsentrasi serta ketegangan mahasiswa dalam pelaksanaan program tersebut.

Berdasarkan penelitian tersebut dengan tingkat stres mahasiswa dalam melaksanakan program kampus mengajar di Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan sebagian kecil dari responden (20,49%) termasuk ke dalam kategori stres ringan, (78,68%) hampir seluruh dari responden termasuk ke dalam kategori stres sedang, dan (0,81%) termasuk ke dalam kategori stres berat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indarwati, Makassar) bahwa lebih dari setengah responden mengalami gejala psikologis dengan tingkat stres sedang sebanyak (83,3%) orang dengan gejala seperti cemas, mudah marah, mudah tersinggung karena hal sepele, merasa

sedih, tertekan, takut dan gelisah dalam penelitiannya dengan judul gambaran tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan UIN Alauddin Makassar.

Stres mempunyai arti sendiri bagi setiap orang, dimana hampir semua orang mengalami suatu tingkat stres yang rumit dan kompetitif namun tidak selalu mendukung. Secara teknis, stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, akan berdampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual (Indarwati, 2018). Menurut Potter, P & Perry (2005) dalam (Afryan Susane, 2017) membagi tingkat stres dengan kejadian sakit meliputi : stres ringan, sedang, dan berat. Beberapa teori tersebut membuktikan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang tidak pernah lepas dalam kehidupan manusia, terkhusus yang dialami mahasiswa S1 PGSD yang sedang melaksanakan program kampus mengajar. Berdasarkan hipotesis peneliti terhadap stres yang dialami mahasiswa S1 PGSD dapat disebabkan oleh berbagai faktor, yaitu terdapat banyaknya program kampus mengajar yang dilaksanakan secara offline yang dapat meminimalisir waktu istirahat para mahasiswa sehingga dapat memungkinkan terjadinya hambatan dalam melaksanakan program kampus mengajar, seperti kurangnya fokus dalam mengajar hingga waktu istirahat yang kurang.

#### **Keterbatasan Penelitian**

Adanya kesulitan dalam pengumpulan data para responden sehingga membutuhkan waktu yang cukup, maka peneliti melakukan kegiatan menghubungi para responden melalui group Whatsapp untuk follow up para responden agar segera mengisi kuesioner tersebut.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat stres mahasiswa S1 PGSD yang sedang melaksanakan program kampus mengajar angkatan tahun 2023 di Universitas Pendidikan Indonesia hampir seluruh dari responden dengan jumlah 96 orang (79%) yang mengalami stres sedang. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat tingkat stres pada mahasiswa Prodi S1 PGSD yang sedang melaksanakan program kampus mengajar angkatan tahun 2023 di Universitas Pendidikan Indonesia telah masuk dalam kategori “Stres Sedang”, sehingga diperlukan adanya perhatian dan bimbingan konseling yang cukup.

#### **Saran**

1. Bagi Institusi Prodi S1 PGSD  
Diharapkan kepada institusi untuk senantiasa memperhatikan kondisi fisik, terlebih kondisi psikologis mahasiswa terutama yang sedang melaksanakan program kampus mengajar.
2. Bagi Praktisi  
Diharapkan dapat memperhatikan kondisi psikologis dengan melakukan penanganan

- mengenai keadaan stres berupa bimbingan konseling atau melakukan manajemen stres.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Dapat menjadi rujukan penelitian secara eksperimen untuk memberikan intervensi kepada responden yang mengalami stres.

## DAFTAR PUSTAKA

017-0207-0

- Alwi Hasan, DKK. (2005). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka.
- Amir, Tufik. 2010. Inovasi Pendidikan melalui problema Based Learning:Bagaimana Pendidik Memberdayakan Pemelajar di Era Pengetahuan.Jakarta:Kencana
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta:
- Artinawati, S.2014.Asuhan Keperawatan.Bogor : IN MEDIA
- Asrial, H., Ernawati, D. W., Syahri & Sanova, A. (2019). E-Worksheet Using Kvisoft Flipbook: Science Process Skills And Student Attitudes, International Journal Of Scientific & Technology Research.
- Atkinson, Rita L. Richard C. Atkinson dan Ernest R. Hilgard. 1997. Pengantar Psikologi Jakarta: Erlangga.  
Bengkulu:UNIB
- Berseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stress Akademik Mahasiswa. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bhat RM, Sameer MK, Ganaraja B. 2011. Eustress in Education: Analysis of the Perceived Stress Score (PSS)
- Bulo and Sanchez, (2014). Sources of Stres Among Colleges Students. CVCITC Research Journal,1 (1), 16-25
- Carolin. (2010). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Medan: FK USU
- Cohen, S., Kamarach, T.,& Mermelstein, R.(1983). Ukuran global dari stres yang dirasakan. Jurnal Kesehatan dan Perilaku Sosial, 24, 385
- Djarmarah & Zain. (2006). Strategi belajar mengajar. Jakarta; Rineka Cipta Donsu, J.D. (2016). Metodologi Penelitian Keperawatan. Pustaka Baru.  
Education, 54(4), 365–372.
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Budury, S., & Khamida, K. (2020). Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. 12(4), 985–992.
- Gadzella, B.M (1994). Student-Life stress inventory. Commerce, TX:Author.
- Goff, A.M. (2010). Stressor Academic Perfomance and Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Student. International Journal of Nursing Education Scholarship,8, 923-1548.
- Habeeb, Kholoud Abdulrahman. (2010). Prevalence of Stresors among FemaleMedicalStudents. Journal of Taibah University Medical Sciences 2010; 5(2): 110 – 119.
- Hanif.2010.Fungsi dan Peran Mahasiswa.(Online).(http://www.hanifmuslim.co.cc/2010/12/fungsi-dan-peran- mahasiswa-dalam.html,diakses 15 Desember2017).
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., Harahap, S. R., & . (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh DimasaCovid-19. 3(1), 10–14.
- Hary. (2017). Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan 2 (7), 1008-1016,2017
- Haryanto, mellani. (2019). Hello stress (kenali dan atasi stressmu). PT. Elex media Komputindo.
- Hasan, H. (2020). Corelation Between Stress Level and Learning Motivation of Pre-Clinical Medical Studnet in Faculty of Medicine Universitas Airlangga.
- Hawari, D. (2011) Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi. Second Edi. Jakarta:Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.  
<https://doi.org/10.1080/03634520500442236>  
Jakarta:Salemba Medika.

- Jamaluddin, D., Ratnasih, T., Gunawan, H., & Paujiah, E. (2020). Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Pada Calon Guru : Hambatan, Solusi Dan Proyeksi. Karya Tulis Ilmiah Uin Sunan Gunung Djati Bandung, 1–10. [Http://Digilib.Uinsgd.Ac.Id/30518/](http://Digilib.Uinsgd.Ac.Id/30518/)
- Kartono, K. (2006). *Pemimpin dan Kepemimpinan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Kassymova, G. (2018). Stress Management Techniques Recommended For Students. 198, 1–7. <https://doi.org/10.31643/2018.008>
- Kaur, G., Sharma, V dan Singh, A. (2015). Association of Sleep Quality with General Health, Vol. 4, issue 12.
- Kemendikbud. (2020). *Buku panduan merdeka belajar – kampus merdeka*. Direktorat jendral pendidikan tinggi kementerian pendidikan dan kebudayaan.
- Livana, Mubin Mohammad Fatkhul & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2),203–208.
- M. S.Mutia, G. Virgo, S. (2020). Hubungan Minat Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Calon Sarjana Keperawatan Untuk Melanjutkan Profesi Ners Di Universitas Pahlawan. 4(23), 47–55.
- Macgeorge, E. L., Samter, W., & Gillihan, S. J. (2005). *Academic Stress*, Mahmud, R., & Uyun, Z., (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stress Pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous Ilmiah Psikologi*, 1(2), 52- 61.
- Manktelow, J. (2007). *Worklife: Manage Stress*. Alih bahasa : Marina Sofyan. Jakarta:Penerbit Erlangga.
- McIntosh Diane and Horowitz, J. (2017). *Stress The Psychology of Managing Pressure* by Diane McIntosh, Jonathan Horowitz, Megan Kaye (z- lib).
- Patton, M. Q. (1990). Qualitative evaluation and research methods. In *The Modern Language Journal* (Vol. 76, Issue 4). Sage. <https://doi.org/10.2307/330063>
- Potter, P. A., & A. G. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (Konsep, proses, dan praktik)*. Jakarta : ECG
- Resti Putri Wulandari. Hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi di salah satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI. Depok: Universitas Indonesia; Juli 2012.
- Rineka Cipta
- Setiade. (2017). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan* (2nd ed). Graha Ilmu:Yogyakarta
- Sheu, S.,Lin, H. S. And Hwang, S. L (2002) ‘Perceived stress and physio- psycho-social status of nursing student during their initial period of clinical practice. The effect of coping behaviors’, *International Journal of Nursing Studies*, 39 (2),pp. 165-175.[doi:10.1016/S0020-7489\(01\)00016-5](https://doi.org/10.1016/S0020-7489(01)00016-5).
- Siallagan, D.F. (2011). Fungsi dan peranan mahasiswa.
- Silverman MN, Heim CM, Nater UM, Marques AH, Sternberg EM. Neuroendocrine and immune contributors to fatigue. *PM & R*. 2010; 2: 338-246
- Singapore Med J*.2018
- Sukadiyanto. Stress dan cara menguranginya. *Cakrawala Pendidikan*. Februari 2010; (1): 55-66.
- Sukoco, A. S. (2014). Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa BaruFakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1-10
- Suleman, F. (2018). The employability skills of higher education graduates: insights into conceptual frameworks and methodological options. *Higher Education*, 76(2), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10734->
- Supportive Communication, And Health. Communication
- Tan SY, Yip A. Hans Selye (1907-1982):Founder of The Stress Theory.
- Ulrich-Lai, Y . M., Fulton, S., Wilson, M., Petrovich, G., Rinaman, L.(2015). Stress Exposure, Food Intake, and Emotional State. *Journal of Health andHuman Service USA*, 18(4):381-399.
- Widianarko, B. (2020). *Kampus Merdeka, Tampan dan Terobosan Dunia Pendidikan Tinggi Kita*.
- Wijono, Sutarto. (2010). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Fajar Interpratama Offset
- Yusuf, Ahmad Dkk. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*.