

## Peran Psikologi dalam Pengelolaan Stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha

**Kelvin**

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratingga

[kelvin2022@sekha.kemenag.go.id](mailto:kelvin2022@sekha.kemenag.go.id)

**Partono Nyanasuryanadi**

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratingga

[psnadi@smaratingga.ac.id](mailto:psnadi@smaratingga.ac.id)

Korespondensi penulis: [kelvin2022@sekha.kemenag.go.id](mailto:kelvin2022@sekha.kemenag.go.id)

**Abstract.** *The existence of Buddhist students who experience academic stress in Buddhist religious education study programs is the reason researchers research academic stress in Buddhist students and its impact on student learning outcomes. Psychology as a broad science has many important tasks in human life. In this case, the role of psychology can certainly influence student stress management. From the role of psychology in managing student stress, we know what factors cause stress in students, what the negative impact of stress is, what role psychology plays in managing student stress, and what aspects constitute social support in managing student stress. The aim of research (1) is to explain the causes of academic stress among Buddhist students. (2) analyze the role of psychology in stress management. This research uses a literature review. Case study approach. Research data was collected through a literature review. Data validity using triangulation. The research results show that students experience obstacles in their learning process as follows: Parental demands and academic stress influence learning outcomes such as negative stress and positive stress.*

**Keywords:** *Academic Stress, Student Learning Outcomes*

**Abstrak.** Adanya mahasiswa Budha yang mengalami stres akademik pada program studi pendidikan keagamaan buddha menjadi alasan peneliti melakukan penelitian mengenai stres akademik pada mahasiswa Budha dan dampaknya terhadap hasil belajar siswa. Psikologi sebagai ilmu yang luas mempunyai banyak tugas penting dalam kehidupan manusia. Dalam hal ini peran psikologi tentunya dapat mempengaruhi pengelolaan stres mahasiswa. Dari peran psikologi dalam manajemen stres mahasiswa, kita mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan stres pada mahasiswa, apa dampak negatif stres, apa peran psikologi dalam manajemen stres mahasiswa, dan aspek apa saja yang merupakan dukungan sosial dalam manajemen stres mahasiswa. Tujuan penelitian (1) adalah untuk menjelaskan penyebab stres akademik di kalangan siswa Buddhis. (2) menganalisis peran psikologi dalam pengelolaan stres. Penelitian ini menggunakan tinjauan literatur. Pendekatan studi kasus. Data penelitian dikumpulkan melalui tinjauan literatur. Keabsahan data menggunakan triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kendala dalam proses belajarnya sebagai berikut: Tuntutan orang tua dan stres akademik mempengaruhi hasil belajar seperti stres negatif dan stres positif.

**Kata Kunci:** Stres Akademik, Hasil Belajar mahasiswa

### PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu proses belajar dan mengajar dimana guru mengembangkan aspek emosional, kognitif dan psikomotorik mahasiswa untuk mempersiapkan mereka menghadapi masa depan. Melalui pendidikan yang optimal, peserta didik akan berkontribusi dalam meningkatkan sumber daya manusia negara dan mendukung pertumbuhan ekonomi negara di masa depan. Hal ini sesuai dengan konsep Pasal UUD 1945 yang memuat Pasal 31 Amandemen Keempat Tahun 1945. Ayat 1 mengatur bahwa “semua warga negara berhak

memperoleh pendidikan”. Warga negara Indonesia yang bertempat tinggal di provinsi Indonesia ini (UUD 1945). Tercapainya tujuan pendidikan yang tertuang dalam Pasal 31 UUD 1945 tercermin dalam hasil belajar peserta didik, termasuk peningkatan mutu pendidikan di Indonesia yang perlu ditingkatkan untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut.

Hasil belajar adalah suatu perolehan yang dicapai melalui suatu kegiatan atau proses yang menghasilkan perubahan fungsional masukan melalui siklus masukan-proses-hasil, sehingga hasil belajar mahasiswa dapat mengubah perilaku dibandingkan sebelumnya (Purwanto, 2013: 44). Salah satunya adalah pencapaian nilai rata-rata yang tidak memenuhi standar minimal Standar Ketuntasan (KKM) yang ditetapkan oleh universitas, sehingga mengakibatkan banyak mahasiswa yang mengikuti program remedial untuk meningkatkan nilai yang dicapai (Barseli, Ahmad dkk al, 2018: 41).

Terdapat kendala pembelajaran Pendidikan Agama Buddha antara lain: Enggannya mahasiswa yang masih menggunakan metode ceramah dalam melanjutkan pembelajarannya. Ini tidak ada hubungannya dengan K-12. Guru dalam proses K-12 hanyalah fasilitator, dan mahasiswa diharapkan lebih aktif di kelas. Namun kondisi yang ditemui dalam pembelajaran agama Buddha adalah mahasiswa mempunyai sifat pasif ketika mengikuti proses pembelajaran agama Buddha, dan mahasiswa aktif pada saat pembelajaran di kelas ketika ditanyai topik agama Buddha oleh guru agama Buddha, artinya cenderung cenderung untuk diam. Pembelajaran Agama Untuk menyatakan kembali materi, mahasiswa memberikan jawaban sederhana juga mengajukan pertanyaan kepada teman lainnya. Karena sifat pasif Mahasiswa Buddha, guru Buddha mengukur pemahaman dan pengetahuan mahasiswa melalui tes. Tes yang diberikan guru menimbulkan masalah bagi mahasiswa. Secara khusus, mahasiswa merasa cemas, tidak fokus, atau memberikan jawaban singkat saat mengerjakan soal yang memakan waktu lama.

Hasil belajar mahasiswa disebabkan oleh tekanan belajar, yaitu berkaitan dengan tekanan yang dihadapi individu selama belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di jenjang pendidikan tinggi Sun, dkk, 2011 (dalam Qurratu Ain, 2019:624). Apalagi pengaruh teman sekelas mempengaruhi tingkat konsentrasi mahasiswa dalam proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Mahasiswa yang tidak berminat mengikuti proses pembelajaran cenderung mengobrol dengan temannya. Karena permasalahan tersebut, teman sebaya mempunyai dampak negatif dan positif terhadap hasil belajar mahasiswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan guru agama Buddha, mahasiswa Agama Buddha mengalami kendala dalam pembelajaran yaitu belum lengkapnya alat peraga yang dimiliki diantaranya: buku paritta, Patung Buddha, Patung Buddha, Alat Puja, dll. Keterbatasan bahan ajar yang belum tersedia untuk pembelajaran agama Buddha menjadi kendala yang dialami oleh mahasiswa Buddha dalam melanjutkan pembelajarannya. Materi ini menjadi sarana bagi guru untuk lebih mudah menjelaskan apa yang diberikannya kepada mahasiswanya. Menurut Alfaruq, Achmad, dkk (2020: 31), hal ini berdampak signifikan

terhadap hasil belajar mahasiswa dan juga infrastruktur. Prasarana adalah segala perlengkapan yang harus ada di sekolah dalam kaitannya dengan proses pembelajaran, termasuk segala hal yang bersifat praktik. Termasuk ruangan, peralatan praktis, dan banyak lagi materi media pembelajaran. Keterbatasan sumber daya pendidikan yang dihadapi mahasiswa Budha berdampak pada hasil pembelajaran yang mereka capai.

Perbedaan sarana dan prasarana tersebut mempengaruhi partisipasi mahasiswa Buddha dalam pendidikan agama Buddha dan partisipasi mahasiswa Buddha dalam proses pembelajaran agama. Ada sebuah hambatan. B. Apabila pembelajaran dilakukan di perpustakaan, bahan ajar yang tersedia belum cukup dan belum tersedia buku K-12 yang dicetak secara resmi. Kendala yang dihadapi mahasiswa berdampak pada psikologi, karena buku-buku yang digunakan masih kurang fokus. Artinya, Anda perlu mencapai skor sesuai standar KKM, yaitu 80 poin. Jika skor Anda di bawah KKM, akan diambil tindakan perbaikan. Pada sebaran hasil belajar apabila hasil belajar lebih rendah dari KKM maka mahasiswa akan merasa gugup. Hal ini membuat mahasiswa merasa stres saat proses pembelajaran.

Stres yang dialami pelajar Budha berdasarkan pemahaman Sayekti, E.2017 (dalam Barseli dan Ifdil, 2017: 143). Stres akademik merupakan keadaan dimana peserta didik tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan tidak menganggap tuntutan akademik yang diterimanya sebagai beban. Stres akademik pada mahasiswa Budha muncul dari tuntutan sekolah yang memuat nilai lebih rendah dari KKM yang ditetapkan, yakni 80 poin. Selain , ada juga tuntutan dari orang tua untuk mencapai nilai yang tinggi. Hal ini menyebabkan stres dan ketidaknyamanan pada mahasiswa. Orang tua dan sekolah membutuhkan mahasiswa untuk mencapai hasil belajar yang memuaskan. Stres akademik berkaitan dengan segala sesuatu yang terlibat dalam kehidupan akademik seorang mahasiswa. Gangguan fisik, mental, atau emosional pada mahasiswa yang disebabkan oleh tuntutan akademik dari guru, pengajar, dan orang tua untuk mendapatkan nilai yang baik dan menyelesaikan tugas tepat waktu, lancar, dan nyaman; Situasi stres akademik berupa ketegangan, kekhawatiran, dan lain-lain. Stres akademik merupakan tekanan yang muncul dari sudut pandang subjektif terhadap kondisi akademik (Barseli, Ifdil dkk, 2017: 143).

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dan proses mental yang terkait. Psikologi sebagai ilmu yang luas mempunyai banyak tugas penting dalam kehidupan manusia. Dalam hal ini peran psikologi tentunya dapat mempengaruhi pengelolaan stres mahasiswa. Dari peran psikologi dalam manajemen stres mahasiswa, kita mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan stres pada mahasiswa, apa dampak negatif stres, apa peran psikologi dalam manajemen stres mahasiswa, dan aspek apa saja yang merupakan dukungan sosial dalam manajemen stres mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti stres akademik pada mahasiswa beragama Buddha yang berdampak pada hasil belajar. Fokus penelitian ini adalah Stres Akademik Pada Mahasiswa Beragama Buddha Serta Dampaknya

Pada Hasil Belajar mahasiswa . Tujuan penelitian ini adalah (1) Bagaimana sebab stres akademik terjadi pada mahasiswa beragama Buddha. (2) Bagaimana dampak stres akademik pada mahasiswa beragama Buddha terhadap hasil belajar mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian literatur review. Pendekatan penelitian ini adalah studi kasus. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2024. Data penelitian kualitatif ini dikumpulkan melalui observasi dan dokumentasi. Keabsahan data menggunakan triangulasi. Teknik analisis data mengacu pada konsep Miles & Huberman.

Pendekatan kualitatif tinjauan pustaka digunakan untuk mensintesis (meringkas) hasil penelitian deskriptif kualitatif sebanyak buah. Cara mensintesis (meringkas) hasil penelitian kualitatif disebut metasintesis, yaitu teknik mengintegrasikan data untuk sampai pada teori atau konsep baru atau tingkat pemahaman yang lebih dalam dan komprehensif (Perry dan Hammond, 2002).

Studi literature review dipakai untuk menghimpun data atau sebuah sintesis sumber-sumber yang berhubungan dengan topik penelitian dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet dan pustaka. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penulisan (Nursalam 2016).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang dialami oleh mahasiswa dan dapat berdampak pada hasil belajar serta nilai yang diraihinya. Hal ini dipengaruhi oleh ketegangan yang dialami mahasiswa antara tuntutan lingkungan sekolah dengan prestasi akademiknya saat mempersiapkan diri ke sekolah, sehingga mengakibatkan perubahan reaksi mahasiswa baik fisik maupun psikis. Untuk menjelaskannya, peneliti membaginya menjadi dua bagian antara lain: (1) Pengetahuan Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Budha. (2) Menganalisis pengaruh stres akademik terhadap hasil belajar mahasiswa pada mahasiswa Budha.

Kedua bagian tersebut ditulis sebagai berikut:

### **1. Sebab Stres Akademik Terjadi Pada mahasiswa Beragama Buddha.**

Adapun rincian stres akademik yang dialami mahasiswa beragama Buddha sebagai berikut:

#### **a. Hambatan dalam Proses Pembelajaran Agama Buddha**

Hambatan dalam proses pembelajaran agama Buddha terbagi beberapa bagian yaitu sarana dan prasarana dimana pembelajaran agama Buddha belum memiliki sarana dan prasarana yang lengkap, sarana dan prasarana yang terdapat dalam pembelajaran agama Buddha

diantaranya: (1) proses pembelajaran agama di ruang perpustakaan; (2) belum tersedianya papan tulis; (3) belum tersedia buku K13 cetak resmi, sehingga pembelajaran menggunakan buku cakra yang hanya dipinjam dari perpustakaan, (4) proses pembelajaran agama yang dilaksanakan di ruang perpustakaan.

**b. Tuntutan Orangtua**

Tuntutan dari orangtua ini disebabkan, (1) orangtua terlalu menuntut anaknya untuk menjadi yang terbaik di sekolah/ di universitas dengan harapan mahasiswa lebih semangat untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal yang berdampak pada orangtua lebih bersemangat dalam bekerja; (2) mahasiswa merasa terbebani; (3) anak merasa malu jika orangtua menceritakan hasil belajar kepada orang lain; (4) hubungan orangtua dengan anak kadangkal kurang harmonis dengan adanya permasalahan tersebut.

**c. Hasil Belajar Kurang Memuaskan Bagi Anggota Keluarga**

Hasil belajar kurang memuaskan karena (1) terdapatnya anggota keluarga yang mengejek hasil belajar; (2) hubungan antar anggota keluarga kurang harmonis; (3) keluarga kurang memperhatikan sebab hasil belajar mahasiswa turun.

**d. Orangtua Membandingkan Hasil Belajar**

Orangtua membandingkan hasil belajar antara lain (1) anak termotivasi untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal; (2) mahasiswa merasa kesal; (3) setiap anak memiliki tingkat kecerdasan yang berbeda-beda.

**e. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Turun**

Faktor yang mempengaruhi hasil belajar turun diantaranya (1) Pengaruh handphone; (2) lamanya jam bermain; (3) pemahaman sebuah materi yang telah disampaikan oleh guru; (4) pergantian guru. Hal ini merupakan salah faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar.

**f. Padatnya Jam Pelajaran**

Padatnya jam pelajaran yang dialami mahasiswa beragama Buddha memiliki dampak yang diantaranya (1) kejenuhan dalam belajar, (2) bosan; (3) kehilangan konsentrasi; (4) lebihasik mengobrol dengan teman di sekitarnya.

**g. Teman sebaya**

Teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap proses pembelajaran berlangsung yang diantaranya (1) waktu bersama teman sebaya lebih banyak dari pada bersama keluarga; (2) pada saat di universitas mahasiswa bersama teman sebaya dari pagi hingga siang

hari. (3) saat sore hari mahasiswa bermain dengan teman sebaya yang ada di lingkungan rumahnya.

#### **h. Teman Romantis**

Teman romantis memiliki pengaruh terhadap proses pembelajaran pengaruhnya itu antara lain: (1) membuat mahasiswa tidak konsentrasi dalam belajar; (2) bercerita dengan teman di sekelilingnya; (3) mood berantakan.

#### **i. Banyaknya tugas**

Banyaknya tugas yang dialami mahasiswa akan memberi pengaruh terhadap psikologis mahasiswa. Berdasarkan wawancara bersama informan mahasiswa mengalami antara lain: (1) menangis; (2) stres; (3) lupa makan, (3) mudah lupa, (4) pusing, (5) sakit, (7) tidak bisa berpikir, (8) berkeringat; (9) marah-marah; (10) merasa tidak tenang, (11) mood tidak bagus.

#### **j. Jarak Rumah**

Jarak dari rumah ke sekolah/ universitas merupakan pengaruh dalam berlangsungnya proses pembelajaran yang diantaranya: (1) mahasiswa lelah sebelum pembelajaran; (2) cemas bila datang terlambat; (3) konsentrasi terganggu; (4) Pada saat ekstrakurikuler mahasiswa bolak balik hal inilah yang membuat mahasiswa lelah di jalan.

### **2. Dampak Stres Akademik Pada mahasiswa Beragama Buddha Terhadap Hasil Belajar**

Dampak stres akademik terhadap hasil belajar mahasiswa agama Buddha yaitu: (1) dampak stres akademik sudah dirasakan secara fisik; (2) stres akademik yang dialami mahasiswa ada yang positif dan dampak negatif. Mahasiswa yang mengalami stres seringkali mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilakunya, seperti: mahasiswa mungkin mudah marah, lupa makan, lupa dengan apa yang diajarkan guru, mudah lelah, berkeringat dan gugup saat mempresentasikan karyanya. Status hasil belajar mahasiswa agama Buddha yang berjumlah orang menunjukkan bahwa hasil belajar mahasiswa agama Buddha dari orang tersebut secara umum terbagi dalam tiga kategori, yaitu sangat baik, baik, dan cukup. Kategori hasil belajar sangat kuat karena mahasiswa lebih giat membaca dan membagi waktu di antara permainan.

Agar mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dan membaca buku, terbukti bahwa ketika seorang mahasiswa tergolong mahasiswa yang baik di kelas, ia akan mendapat juara pertama. Sebaliknya, mahasiswa berpartisipasi dengan baik dalam pendidikan agama. Kategori selanjutnya yaitu menunjukkan hasil belajar yang baik karena mahasiswa masih mempunyai kendali terhadap dirinya sendiri. Hal ini dibuktikan dengan hasil belajar mahasiswa yang melebihi KKM. Kategori berikut yaitu hasil belajar mahasiswa kategori cukup. Hal ini dikarenakan mahasiswa tidak memperhatikan guru

dalam proses menerangkan materi, pasif, tidak fokus dikarenakan ruang pembelajaran yang berdekatan dengan ruang seni budaya, olahraga dan toilet dan ditambah lagi buku pembelajaran hanya dipinjam saja.

Dampak stres akademik mahasiswa pada hasil belajar yaitu stres akademik yang dialami mahasiswa beragama Buddha sangat mempengaruhi pada hasil belajar mahasiswa. Hal ini terbukti dengan hasil belajar mahasiswa ada yang mendapatkan nilai sangat sangat baik, baik dan cukup. Selain itu, dampak stres akademik pada mahasiswa beragama Buddha terdapat dua kategori yaitu stres akademik negatif dan positif. Hal ini disebabkan mahasiswa yang mengalami problematika proses pembelajaran terdapat mahasiswa yang masih mengontrol diri sendiri, sedangkan mahasiswa dalam kategori nilai cukup sudah dalam kategori overload yang dimana tubuh sudah tidak kuat dan produktif lagi untuk menerima tuntutan yang dialami. Selain itu tahapan yang dialami mahasiswa beragama Buddha diantaranya: (1) Tingkatan stres sudah mencapai overload yang membuat mahasiswa tidak produktif lagi; (2) Tahapan stres yang dialami mahasiswa yaitu negatif dan positif. Berdasarkan wawancara dengan Ibu Maharani selaku psikolog terkait stres akademik yang dialami mahasiswa beragama Buddha.

Tahapan stres akademik yang dialami mahasiswa beragama Buddha dikategorikan stres akademik negatif dan positif jika ditambah lagi hasil belajar mahasiswa yang didapat dibawah KKM. Jika dibiarkan berkembang selanjutnya akan menyebabkan lelah berkepanjangan, secara psikologis menjadi depresi, menyakiti diri sendiri atau depresi, bunuh diri dan psikosomatis. Selain itu, jika dalam penanganan stres akademik yang dialami mahasiswa terlambat maka akan mengakibatkan diantaranya: (1) menjadi depresi; (2) menyakiti diri sendiri dan pada akhirnya bunuh diri; (3) psikosomatis. Selain itu untuk penanganan stres akademik diantaranya: (4) kolaborasi antara guru Bimbingan Konseling (BK); (5) Kerjasama dengan pemerintah terkait dengan penyusunan kurikulum; (6) Guru Bimbingan Konseling (BK) melakukan konseling; (7) Konsultasi psikiater; (8) kolaborasi guru dan pihak sekolah.

Dampak penanganan terlambat dan langkah pencegahan stres akademik yaitu: Jika dalam penanganan terlambat maka yang akan terjadi pada mahasiswa yaitu depresi, emosi naik turun, kacau, frustrasi yang memiliki efek samping kesehatan mahasiswa tersebut dan menjadi psikosomatis. selain itu perlunya kolaborasi antara orangtua, guru wali kelas, guru Bimbingan Konseling (BK) dan pihak sekolah, dan perlu ada kerjasama dengan pemerintah terkait dengan kurikulum. Kurikulum itu sendiri akan berdampak tingkat stres mahasiswa yang berbeda-beda.

### **Peran Psikologis Terhadap Pengelolaan Stress Mahasiswa Program Studi Keagamaan Buddha**

Psikologi merupakan salah satu hal yang memegang peranan penting dalam kehidupan. Peran psikologi dalam manajemen stres mahasiswa sangatlah penting. Mahasiswa

sering kali menghadapi stres akademis, sosial, dan emosional tingkat tinggi, dan psikologi dapat membantu mereka mengatasi stres ini. Berikut ini adalah beberapa implikasi utama terhadap peran psikologi dalam manajemen stres mahasiswa. Dalam hal ini peranan psikologi dalam mengelola stres sangatlah penting, antara lain:

**1. Melakukan pemahaman tentang stres**

Dengan memahami stres mahasiswa dapat mengidentifikasi perasaan dan gejala stress yang mereka alami dan mereka dapat mengambil Langkah-langkah untuk mengelolanya.

**2. Pengembangan strategi koping**

Psikologi membantu mahasiswa dalam mengembangkan strategi koping yang efektif untuk mengatasi stres. Ini termasuk teknik relaksasi, meditasi, latihan pernapasan, pemecahan masalah, manajemen waktu, dan pengaturan diri. Mahasiswa juga diajarkan untuk mencari dukungan sosial dan memanfaatkan sumber daya lainnya untuk membantu mereka menghadapi stres.

**3. Pengelolaan emosi**

Psikologi membantu mahasiswa dalam mengenali dan mengelola emosi yang terkait dengan stres. Mahasiswa dibantu untuk mengidentifikasi emosi negative seperti kecemasan, kelelahan, depresi, dan frustrasi, serta belajar cara mengendalikannya agar tidak mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik mereka.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebab stres akademik terjadi pada mahasiswa beragama Buddha disebabkan oleh hambatan dalam proses pembelajaran agama Buddha, tuntutan orangtua, hasil belajar kurang memuaskan bagi anggota keluarga, orang tua akan membandingkan hasil belajar, faktor yang melatarbelakangi hasil belajar turun, padatnya jam pelajaran, teman sebaya, teman romantis, banyaknya tugas, dan jarak rumah ke sekolah.
2. Dampak stres akademik yang dialami mahasiswa beragama Buddha mempengaruhi pada hasil belajar mahasiswa diantaranya: dampak stres akademik pada hasil belajar, tahapan stres akademik mahasiswa dan dampak penanganan terlambat serta langkah pencegahan stres akademik.
3. Peran psikologis dalam menghadapi stres mahasiswa sangat diutamakan karena mampu memberikan solusi bagi mahasiswa dan mahasiswa dapat berkonsultasi apapun ke psikolog. Dengan adanya itu, kehadiran psikolog dalam setiap universitas sangat diperlukan, mengingat mahasiswa yang sering stres dalam mengerjakan tugas kuliah ataupun sebab lain. Hal ini juga mengantisipasi keadaan yang tidak diinginkan seperti bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa akibat stres dan tidak ada tempat untuk berkeluh kesahnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sukma, Chempaka Indah. (2017): “Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar DiProgram Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.” Skripsi Universitas Diponegoro, no. September (2017): 66 pages.  
[http://eprints.undip.ac.id/57838/1/Proposal\\_Chempaka\\_Indah\\_Sukma\\_NIM-22020112140048.pdf](http://eprints.undip.ac.id/57838/1/Proposal_Chempaka_Indah_Sukma_NIM-22020112140048.pdf).
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar. *Jurnal EDUCATION: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5 (3), 143-148. Purwanto. (2013). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Qurratu Ain, Q. (2019).Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan Pada SMA Negeri 3 Samarinda Dan SMAIT Granada Samarinda. *Jurnal Psiko Borneo* 7, (3), pp 622-32.
- Agusmar, A., Vani, A., & Wahyuni, S. (2018). Perbandingan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran. *Medical Journal*, 1 (2) 34-38.
- Perwitasari, D. T., Nurbeti, N., & Armyanti, I. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres Pada Tenaga Kesehatan di RS Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015. *Jurnal Cerebellum*, 13 (2) 235-239.
- Susapto, Dwi. 2018. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang 2018. Other thesis, (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang) <http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/2844>.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman. The Soedirman Journal of Nursing*, 9 (3) 173-189).
- Wulandari, Veronika Dwiasih. (2009). Tingkat Stres Siswa SMA Kelas XII di Yogyakarta Dalam Menghadapi Ujian Nasional. (Skripsi, Universitas Sanata dharma).  
<http://repository.usd.ac.id/28508/2/049114006>.
- Sendari, A. A. (2018, Agustus 8). Mengenal Jenis Penelitian Deskriptif Kualitatif pada Sebuah Tulisan Ilmiah. Retrieved from hot.liputan6.com:  
<https://hot.liputan6.com/read/4032771/mengenal-jenis-penelitian-deskriptif-kualitatif-pada-sebuah-tulisan-ilmiah>
- Wahyuni, Nini Sri, Fakultas Psikologi, and Universitas Medan. “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa Smk Negeri 3” 2, no. 2(2016).
- Rinawati, F. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres dan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7 (1) 95-100.