



Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa UNU Kalbar Angkatan 2018 Dalam Menyusun Skripsi

Misningsih

misningsih09@gmail.com

Universitas Nahdlatul Ulama Kalimantan Barat

Yuni Firayanti

yunifirayanti@gmail.com

Universitas Nahdlatul Ulama Kalimantan Barat

Mazayatul Mufrihah

mazayatulmufrihah@gmail.com

Universitas Nahdlatul Ulama Kalimantan Barat

Korespondensi penulis: misningsih09@gmail.com

Abstrak. *This study aims to find out the factors that influencing stress on UNU West Kalimantan students Batch 2018 in compiling thesis. the method in this study uses a Quantitative Descriptive technique data collection using a questionnaire. The data analysis technique used is spss 25 program. This research was conducted at Nahdlatul Ulama University, West Kalimantan, with the number of respondents as many as 44 people. The research results show that there are 2 influencing factors in student stress, namely internal factors which include (Frustration, conflict, pressure, Self- imposed (self-imposed)) and external factors namely (Family, campus) research shows that there is an intermediate effect internal factors and external factors on student stress in preparing thesis.*

Keywords: *stress, student, thesis*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa unu kalbar angkatan 2018 dalam menyusun skripsi. metode dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. teknik analisis data yang digunakan adalah program spss 25. penelitian ini dilaksanakan di universitas nahdlatul ulama kalbar, dengan jumlah responden sebanyak 44 orang. hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 2 faktor pengaruh dalam stres mahasiswa yaitu faktor internal yang mencakup (frustasi, konflik, tekanan, self- imposed (memaksakan diri)) dan faktor eksternal yaitu (keluarga, kampus) penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara faktor internal dan faktor eksternal terhadap stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Kata Kunci: *stress, mahasiswa, skripsi*

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia (SDM) merupakan individu yang produktif dan bekerja sebagai penggerak organisasi, baik itu organisasi yang ada di dalam suatu instansi atau perusahaan dan merupakan sumber daya yang tidak dapat di gantikan serta menjadi aset yang penting. (Nawawi, 2001) Mahasiswa yang nantinya menjadi lulusan sebuah program studi di anggap sebagai SDM yang berpotensi akan menjadi tenaga kerja disuatu perusahaan. Harapan saat menjadi mahasiswa juga terlatih mental dan fisiknya saat memasuki dunia nyata. tingkat stres yang tinggi sangat berpengaruh pada kemampuan mengerjakan pekerjaan agar kondisi ini tidak terus berlanjut sampai pada hal-hal yang tidak diinginkan seperti penundaan pengerjaan tugas, gangguan mental dan tindakan mengakhiri hidup, maka perlu ditemukan faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa.

Mahasiswa banyak mengalami kesulitan dalam menulis karya ilmiah, kesulitan yang sering dihadapi mahasiswa yaitu merumuskan masalah, mencari judul yang tepat, sistematika proposal dan skripsi, mencari literatur, serta tata tulis ilmiah dan waktu yang terbatas. Kesulitan-

kesulitan ini membuat mahasiswa cemas, kehilangan motivasi, menunda dan tidak menyelesaikan skripsi. Ini sangat merugikan mahasiswa dalam pencapaian gelar, usaha dan kerja keras menjadi sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi (Fadillah, 2013).

Ketika mahasiswa sedang mengerjakan skripsi dan mengalami hambatan, sering kali mahasiswa tersebut akan mengalami penurunan tingkat kepercayaan diri mengenai kemampuan dirinya. Hal tersebut tentu akan menimbulkan pemikiran negatif terhadap diri sendiri dan akan menimbulkan pemikiran kemampuan dirinya. Selain itu, mahasiswa yang terkesan terlambat menyelesaikan tugas skripsinya akan terkesan membatasi diri dengan lingkungan sosialnya sehingga semakin berkurangnya kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain (Riadi, 2015). Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti menemukan fenomena mengenai tugas akhir (skripsi) banyak terjadi pada mahasiswa terutama mahasiswa UNU Kalbar angkatan 2018 yang sedang Menyusun skripsi hambatan yang sering kali muncul ada dua faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam Menyusun skripsi yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

KAJIAN TEORITIS

Manajemen sumber daya manusia merupakan sebuah bidang ilmu yang mempelajari berbagai macam ruang lingkup organisasi serta peranan hubungan manusia dalam mencapai beberapa tujuan organisasi. Menurut Ricardianto (2018) menyatakan bahwa manajemen sumber daya manusia adalah suatu ilmu atau cara bagaimana mengatur hubungan dan peranan sumber daya (tenaga kerja) yang dimiliki oleh individu secara efisien dan efektif serta dapat digunakan secara maksimal sehingga (goal) bersama perusahaan, karyawan dan masyarakat maksimal. Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis mahasiswa untuk menyelesaikan program Pendidikan sarjana (strata satu) pada suatu bidang studi tertentu. Skripsi merupakan karya puncak atau karya akhir yang memberi indikator pada pemahaman atau ketercapaian penguasaan disiplin ilmu oleh mahasiswa yang bersangkutan (Muslich, 2010).

Tujuan penulisan skripsi adalah untuk memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa dalam penelitian sendiri, menganalisis dan menarik kesimpulan (Darmono & Hasan, 2000), serta membuat laporan tertulis sebagai bentuk pertanggung jawaban akademis dalam upaya penyelesaian studi. Stres berasal dari bahasa latin yang artinya tegang atau genting. Secara harfiah stres dapat didefinisikan stimulus atau situasi yang memicu emosi negatif yang menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada individu dalam menghadapi ancaman (Khayat, 2007). Menurut Handoyo (2001 dalam Fadillah, 2013), stres bisa berupa tuntutan dari eksternal yang dihadapi seseorang yang kenyataannya memang membahayakan atau menimbulkan permasalahan. Stres juga bisa dipahami sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang bersumber dari eksternal dan dirasakan tidak menyenangkan. Menurut Atkinson (dalam Rettob, 2008), faktor-faktor penyebab stres dapat dibedakan menjadi faktor-faktor internal yang terdiri atas fisik, perilaku, kognisi atau standar yang terlalu tinggi dan emosional. Sedangkan faktor-faktor eksternal yang terdiri atas lingkungan fisik seperti kebisingan, polusi dan pekerjaan yang di ulang-ulang, dan lingkungan sosial budaya seperti kompetisi. Saat ini mahasiswa mengalami perkembangan dalam mencapai kematangan fisik, mental, sosial.

METODE PENELITIAN

Data primer adalah informasi yang di kumpulkan dan di peroleh langsung dari sumbernya oleh peneliti atau penulis (bukan melalui media perantara) untuk menjawab pertanyaan penelitian. Wawancara, kuisisioner (kuesioner), dan observasi semuanya dapat digunakan untuk

mengumpulkan data primer. Sumber data primer yang dikumpulkan dengan membagikan kuesioner kepada objek penelitian, yang diisi oleh responden sendiri.

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung dari organisasi atau perorangan yaitu diperoleh dari berbagai sumber kepustakaan, melalui buku referensi, artikel dan website, jurnal-jurnal penelitian terdahulu, Data sekunder dalam penelitian ini digunakan untuk memperkuat data primer yang didapat dan melengkapi kekurangan data primer.

Teknik pengumpulan data merupakan Langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari suatu penelitian ialah untuk mendapatkan suatu data (Sugiyono, 2013). Teknik pengumpulan data yang di ambil penulis dalam penelitian ini adalah kuesioner (angket) merupakan Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada orang lain yang di jadikan responden untuk di jawab menurut (Sugiyono, 2018). Kuesioner tersebut dapat di paparkan dan di jelaskan melalui skala likert.

Teknik Analisa Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda dengan program SPSS 25. Menurut Sugiyono (2017), menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti. Uji validitas ini dilakukan untuk mengukur apakah data yang telah didapatkan setelah penelitian merupakan data yang valid atau tidak, dengan menggunakan alat ukur yang digunakan (koesoner). Ghazali (2009), Metode yang akan digunakan yaitu dengan membandingkan nilai korelasi atau r hitung dari variable penelitian dengan nilai r tabel. Syarat minimal suatu item dianggap valid apabila hasilnya sebesar 0,05 atau lebih. Kriteria dalam menentukan validitas suatu kuesioner adalah sebagai berikut:

1. Jika r hitung $>$ r tabel maka pertanyaan dinyatakan valid.
2. Jika r hitung $<$ r tabel maka pertanyaan dinyatakan tidak valid

Uji reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang mempunyai indikator dari variabel atau konstruk. Ghazali (2018) mengemukakan sebuah kuesioner dinyatakan reliabel jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke.waktu. Reliabilitas suatu test merujuk pada derajat stabilitas, konsistensi, daya prediksi, dan akurasi. Alat untuk mengukur 50 reabilitas adalah *Cronbach Alpha*. Menurut Ghazali (2016) Suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai koefisien Cronbach Alpha $>$ 0,60.

- a. Hasil $\alpha >$ 0,60 = reliabel atau konsisten.
- b. Hasil $\alpha <$ 0,60 = tidak reliabel atau tidak konsisten.

Uji Normalitas data dipergunakan untuk menentukan apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas yang dipergunakan adalah uji *KolmogorovSmirnov*. Penentuan nomal atau tidaknya suatu distribusi data ditentukan berdasarkan taraf signifikansi hasil hitung. Jika taraf signifikansi di atas 0,05 maka data diinterpretasikan terdistribusi normal, dan sebaliknya, jika taraf signifikansi hasil hitung di bawah 0,05 maka diinterpretasikan bahwa data tidak terdistribusi secara normal.

Uji multikolinearitas dilakukan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independen (Ghozali, 2018). Model regresi yang baik sebenarnya tidak terjadi korelasi antara variabel independen. Untuk mendeteksi ada atau tidaknya multikolinearitas dapat dilihat dari nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *tolerance*. Suatu model regresi yang bebas multikolinearitas adalah yang mempunyai nilai tolerance $>$ 0,100 dan nilai VIF $<$ 10,00.

Analisis regresi adalah teknik statistika yang berguna untuk memeriksa dan memodelkan hubungan diantara variabel-variabel. Regresi berganda sering kali digunakan untuk mengatasi permasalahan analisis regresi yang mengakibatkan hubungan dari dua atau lebih variabel bebas. Model persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Y = nilai pengaruh yang diprediksikan

a = konstanta atau bilangan harga

b = koefisien regresi

X = nilai variable dependen

E = eror

Koefisien determinasi (adjusted R²) mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen dengan nilai antara nol sampai satu (0 < R² < Nilai adjusted R² yang kecil berarti kemampuan variabel variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen sangat terbatas. Nilai yang mendekati satu menunjukkan bahwa variabel-variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen (Ghozali, 2018).

Uji statistik t dilakukan untuk dapat mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen pada variabel dependen (Ghozali, 2018). Pengujian ini dilakukan dengan kriteria apabila nilai signifikansi < 0,05, maka H₀ di tolak dan H₁ di terima. Sebaliknya jika nilai signifikan > 0,05 maka H₀ di terima dan H₁ di tolak.

Uji statistik F dilakukan dengan tingakatan yang digunakan adalah sebesar 0.5 atau 5%, jika nilai signifikan F < 0.05 maka dapat diartikan bahwa variabel independent secara simultan mempengaruhi variabel dependen ataupun sebaliknya (Ghozali, 2016). Uji simultan F (Uji Simultan) digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh secara bersama – sama atau simultan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Pengujian statistik Anova merupakan bentuk pengujian hipotesis dimana dapat menarik kesimpulan berdasarkan data atau kelompok statistik yang disimpulkan. Pengambilan keputusan dilihat dari pengujian ini dilakukan dengan melihat nilai F yang terdapat di dalam tabel ANOVA, tingkat signifikansi yang digunakan yaitu sebesar 0,05.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas data dipergunakan untuk menentukan apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas yang dipergunakan adalah uji *KolmogorovSmirnov*. Penentuan nomal atau tidaknya suatu distribusi data ditentukan berdasarkan taraf signifikansi hasil hitung. Jika taraf signifikansi di atas 0,05 maka data diinterpretasikan terdistribusi normal, dan sebaliknya, jika taraf signifikansi hasil hitung di bawah 0,05 maka diinterpretasikan bahwa data tidak terdistribusi secara normal.

Tabel 4.40
Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji Kolmogorovsmirnov.
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		44
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	75.39458566
Most Extreme Differences	Absolute	.109
	Positive	.077
	Negative	-.109
Test Statistic		.109
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Sumber: data olahan 2023

Berdasarkan hasil uji normalitas pada table 4.40 dengan menggunakan *Test Of Normality Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa besarnya nilai *Test Of Normality Kolmogorov-Smirnov* adalah $0,200 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual tidak berdistribusi normal.

Uji multikolinearitas dilakukan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independen (Ghozali, 2018).

Tabel 4.41
Hasil Uji Multikolinearitas
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	176.231	57.398		3.070	.004		
Faktor Internal	.289	.124	.319	2.322	.025	.954	1.048
Faktor Eksternal	.292	.120	.335	2.437	.019	.954	1.048

Sumber: data olahan 2023

Berdasarkan table 4.41 diketahui bahwa variabel faktor Internal (X1) dan variabel faktor eksternal (X2) adalah $1,779 < 10$ dan nilai tolerance value $0,562 > 0,1$ maka data tersebut tidak terjadi Multikolinearitas dalam data.

Koefisien determinasi (R^2) mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel stress mahasiswa. Nilai koefisien determinasi antara 0 dan 1. Nilai R^2 yang mendekati satu berarti variabel independent penelitian memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk meprediksi cariasi memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel stress mahasiswa. Hasil koefisien determinasi dapat dilihat dalam table:

Table 4.42
Hasil Uji Koefisien Determinasi (Adjusted R²)

Model	Model Summary			
	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.510 ^a	.260	.224	57.158

Sumber: data olahan 2023

Berdasarkan hasil regresi pada tabel 4.42 di atas dapat dilihat bahwa diperoleh nilai Adjust R Square sebesar 0,224 menunjukkan bahwa 22,4% varabel stress mahasiswa (Y) yang dapat dijelaskan oleh Variabel faktor internal (X1), faktor eksternal (X2) sedangkan sisanya sebesar 77,6% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak terdapat dalam model persamaan yang digunakan.

Uji regresi berganda menurut Sugiyono (2017), analisis regresi berganda digunakan oleh peneliti, apabila peneliti meramalkan bagaimana naik turunnya keadaan variabel dependen (kriterium), bila dua atau lebih variabel independent sebagai faktor predictor dinaik turunkan nilainya (dimanipulasi). Analisis ini digunakan dengan melibatkan dua atau lebih variabel bebas antara variabel dependen stress Mahasiswa (Y) dan variabel independen Faktor Internal (X1) dan Faktor Ekstresnal (X2) dalam penelitian ini, analisis regresi linear berganda digunakan untuk membuktikan sejauh mana pengaruh antara Faktor Internal dan Faktor Eksternal terhadap stress mahasiswa.

Tabel 4.43
Hasil uji regresi berganda dengan program SPSS 25

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta				Tolerance	VIF
1 (Constant)	176.231	57.398			3.070	.004		
Faktor Internal	.289	.124	.319		2.322	.025	.954	1.048
Faktor Eksternal	.292	.120	.335		2.437	.019	.954	1.048

a. Dependent Variable: Stres Mahasiswa

Menurut Sugiyono (2017) persamaan regresi linier berganda dapat dirumuskan sebagai berikut:

Di ketahui:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

$$Y = 176,231 + 0,289 + 0,292 + 57.158$$

Berdasarkan persamaan regresi berganda maka koefisien regresi dapat di jelaskan sebagai berikut:

- a. Nilai a sebesar 176,231 yang merupakan konstanta atau keadaan saat variabel stress mahasiswa (Y) belum di pengaruhi oleh variabel lainnya, yaitu variabel faktor internal (X1), variabel Faktor Eksternal (X2). Jika variabel independent tidak ada maka variabel stress mahasiswa (Y) tidak mengalami perubahan.
- b. Nilai koefisien regresi X₁ (b₁) sebesar 0,289, artinya setiap kenaikan satu satuan Faktor Internal (X1) akan meningkatkan stress mahasiswa sebesar 0,289. Dan sebaliknya setiap penurunan satu satuan Faktor Internal (X1), akan menurunkan stress mahasiswa sebesar 0,289 dengan anggapan bahwa X1 tetap. Tanda (+) menunjukkan arah hubungan yang searah sedangkan tanda (-) menunjukkan hubungan yang berbanding tebalik antar variabel independent (X) dengan dependen (Y)
- c. Nilai koefisien regresi X₂ b₂ sebesar 0,292, yang artinya setiap kenaikan satu satuan faktor eksternal (X), akan meningkatkan stress mahasiswa sebesar 0,292 dan sebaliknya setiap penurunan satu satuan faktor eksternal (X2), akan menurunkan stress mahasiswa sebesar 0,0289 dengan anggapan bahwa X2 tetap. Tanda (+) menunjukkan arah hubungan yang searah sedangkan tanda (-) menunjukkan hubungan yang berbanding tebalik antar variabel independent (X) dengan dependen (Y).

Uji statistik t dilakukan untuk dapat mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen pada variabel dependen (Ghozali, 2018). Hasil uji t diatas dapat disimpulkan bahwa pada variabel Faktor Internal (X1) seperti table di atas di peroleh t hitung sebesar 2,322 dengan probabilitas sebesar 0,025 < 0,05. Dengan demikian H1 di terima yan artinya terdapat pengaruh positif yang signifikan Faktor Internsl secara persial terhadap stress mahasiswa (Y). Hasil uji t variabel Faktor Ekstrenal (X2) seperti table di atas, di peroleh t hitung sebesar 2,437 dengan probabilitas 0,019 yang nilainya di bawah 0,05. Dengan demikian H2 di terima, yang berarti terdapat pengaruh antara variabel faktor eksternal (X2) secara persial terhadap stress mahasiswa (Y).

Uji F menunjukkan apakah semua variabel independent mempunyai pengaruh secara Bersama-sam terhadap variabel dependen. Hasil uji F dapat dilihat dalam table di bawah:

Table 4.44
Hasil Uji Statistik F
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	47139.719	2	23569.860	7.214	.002 ^b
	Residual	133948.917	41	3267.047		
	Total	181088.636	43			

Sumber: data olahan 2023

Berdasarkan table di atas, dapat dilihat F hitung sebesar 7,214 dengan probabilitas sebesar 0,002 yaitu nilainya di bawah 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa semua variabel independent yaitu Faktor Internal dan faktor Eksternal berpengaruh signifikan secara simultan (Bersama-sama) terhadap stress mahasiswa demikian H3 diterima.

Pembahasan ini merupakan bentuk analisis yang mengacu pada hasil penelitian sebagaimana disajikan sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian ini adalah semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat stress dalam menyusun skripsi. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat stress dalam menyusun skripsi. Hal ini membuktikan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stress dalam menyusun skripsi.

Dukungan sosial yang tinggi dapat membuat mahasiswa semakin merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai. Dengan rasa cinta dan perhatian yang diberikan oleh orang disekitar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan memberikan perasaan nyaman, aman dan tentram pada mahasiswa tersebut yang dapat mengurai stress yang dialaminya.

KESIMPULAN

Setelah melakukan Analisa mengenai analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stress pada mahasiswa UNU Kalbar angkatan 2018 dalam Menyusun skripsi, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut Pertama, Berdasarkan hasil uji t menunjukkan bahwa variabel Faktor Internal berpengaruh positif dan signifikan terhadap stress mahasiswa, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 2,322 dengan probabilitas sebesar 0,025 yang nilainya lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H_0 di tolak dan H_1 diterima artinya terdapat pengaruh antara variabel faktor internal terhadap stress mahasiswa. Kedua, Berdasarkan hasil uji t menunjukkan bahwa variabel faktor eksternal berpengaruh positif dan signifikan terhadap stress mahasiswa, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 2,437 dengan probabilitas sebesar 0,019 yang nilainya lebih kecil dari 0,05 dengan demikian H_0 di tolak dan H_1 diterima dapat di artikan bahwa terdapat pengaruh antara variabel faktor internal terhadap stress mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H.M. 2008. *Stres and depression among medical students: A cross sectional study at a medical college in Saudi Arabia*. Paskitan Jurnal Of Medicine, 24(1): 12-17 dalam jurnal kedokteran dan kesehatan (2015).
- Adelina, Siska. 2018. Faktor Penyebab Lamanya Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang. Ecogen volume 1, Nomor 1, 5 Maret 2018

- Alvin, N. (2007) *handing study stress*: panduan agar anda bisa belajar Bersama anak-nak anda. Jakarta; Elesx Media Komputindo. Jurnal Keperawatan Jiwa.
- Alvin. (2007), mengatasi stress belajar. Jakarta. Elex media Komputindo. e- jurnal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha.
- Ardana, Komang et al. 2014. Manajemen Sumber Daya Manusia. Yogyakarta: Garaha Ilmu <http://repository.unsada.ac.id/1273/>
- Darmono, A., & Hasan, A. (2002). Menyelesaikan skripsi dalam satu semester. Jakarta: Grasindo.
- Fadilla. (2013). Stress dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi universitas mulawarman yang sedang Menyusun skripsi. Samarinda: ejurnal psikologi. Vol. 5, no. 2
- Golizek, Andrew. 2006.: *60 second manajemen stress* Jakarta: PT buana ilmu populer, hal 12
- Hamid, A. M. Z. P., & Martha, E. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis: Factors Affecting Stress in Postgraduate Students of the Faculty of Public Health, the University of Indonesia in Compiling Thesis. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(3), 283-289 <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i3.2148>
- I Wayan dkk. 2014. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Pada mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009. E-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha.
- I.W.S.,, D. W. B. M., & ., I. W. S. S. M. (2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009. *Jurnal Manajemen Indonesia*, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JMI/article/view/4309>
- Khayat, 2007. Landasan psikologi proses pendidik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. Di peroleh di jurnal riset dan pengamdian masyarakat (2021)
- Muslich, M. (2010). Text book writing: Dasar-dasar pemahaman, penulisan, dan pemakaian buku teks. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 52, ha47–52.
- Nawawi, Hadari. 2001. Perencanaan SDM Untuk Organisasi Profit Yang Kompetitif. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Universitas Nahdlatul Ulama Kalbar, <https://unukalbar.ac.id/sejarah-unu-kalbar/>
- Universitas Nahdlatul Ulama Kalbar, https://id.wikipedia.org/wiki/Universitas_Nahdlatul_Ulama_Kalimantan_Barat
- Prof. Dr. Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Bisnis. Bandung: ALFABETA, CV.
- Priyoto. (2014). Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta: Nuha Medika. <https://jobseeker.id/post/view/10002-pengertian-stres.html>

- Putri, A (2012). Pengaruh kelelahan emosional terhadap perilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Ilmiah Universitas Negeri Surabaya*.
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.977>
- Rettob. 2008. Identifikasi factor-faktor penyebab stress terhadap stress mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Universitas Katolik Soegijapranata: Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen dan Jurusan Akuntansi Umiversitas Soegijapranata Semarang. Semarang: Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas katolik soegijapranata Semarang.
- Sarafino E., P & Timothy W., S. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial interaction* (ed ke-7). John Willey
- Siswanto, & Aseta, P. (2021). Gambaran Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Tugas Akhir Masa Pandemi Covid-19. *Intan Husad: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(1), 31-40. <https://doi.org/10.52236/ih.v9i1.206>
- Slameto, (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta: Gramedia.
- Sunyanto. 2012. *Sumber Daya Manusia (praktik Penelitian)*. Edisi Pertama. Yogyakarta: CAPS (*center for Academic Publishing Service*).