

## Pengaruh Tekanan Atau Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa

Sekar Ayu Condroningtyas, Dr. Marsofiyati, S.Pd., M.Pd

Pendidikan Administrasi Perkantoran, Universitas Negeri Jakarta

*email: sekarrrrayuuuu@gmail.com*

---

### Abstract (English)

The purpose of this research is to analyze the impact of academic stress on academic performance among students. Academic stress refers to the psychological pressure experienced by students due to various academic demands such as excessive workload, pressure to achieve certain grades, and expectations from parents and peers. Academic stress is mental pressure experienced by students caused by various academic demands, including excessive assignments, pressure to achieve certain grades, and expectations from parents and the environment. The research method used is a qualitative literature review, processing data obtained from websites, books, articles, journals, and similar sources within the last 10 years. The analysis results show that academic stress has a significant negative impact on students' learning performance. Students experiencing high levels of academic stress tend to have lower learning performance. Additionally, factors such as learning motivation, emotional intelligence, and environmental support were found to influence the relationship between academic stress and learning performance. This research concludes that to improve academic performance, it is essential to manage academic stress well and increase positive factors such as motivation and ability. The practical implications of this research are that a holistic approach is needed to manage academic stress to achieve optimal learning outcomes.

### Abstrak (Indonesia)

Tujuan dari penelitian ini yakni menganalisis dampak stres akademik terhadap prestasi akademik siswa. Stres akademik mengacu pada tekanan psikologis yang dialami mahasiswa akibat berbagai tuntutan akademik seperti beban kerja yang berlebihan, tekanan untuk mencapai nilai tertentu, dan harapan dari orang tua serta teman sebaya. Stres akademik adalah tekanan mental yang dialami mahasiswa yang disebabkan dari berbagai tuntutan-tuntutan akademik, seperti beban tugas yang berlebihan, tekanan untuk mencapai nilai tertentu, dan ekspektasi dari orang tua maupun lingkungan. Metode penelitiannya ialah tinjauan kualitatif tinjauan literatur yang berkaitan dengan informasi yang dikumpulkan melalui website, buku, artikel, majalah dan sebagainya, dari jangka waktu kurang dari 10 tahun. Hasil analisis memperlihatkan bahwa stres akademik sangat memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prestasi belajar dari mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik tinggi cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih rendah. Selain itu, ditemukan bahwa faktor-faktor seperti motivasi belajar, kecerdasan emosional, dan dukungan lingkungan juga mempengaruhi hubungan antara stres akademik dan prestasi belajar. Penelitian ini menyimpulkan bahwa untuk meningkatkan prestasi akademik, penting untuk mengelola stres akademik dengan baik dan meningkatkan faktor positif seperti motivasi dan kemampuan. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah diperlukan pendekatan holistik dalam mengelola stres akademik untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

---

### Article History

*Submitted: 26 May 2024*

*Accepted: 5 June 2024*

*Published: 6 June 2024*

### Key Words

*Pressure, Academic stress, Achievement*

---

### Sejarah Artikel

*Submitted: 26 May 2024*

*Accepted: 5 June 2024*

*Published: 6 June 2024*

### Kata Kunci

*Tekanan, Stres akademik, Prestasi*

## **Pendahuluan**

Pendidikan akademik ialah lembaga pendidikan tinggi yang tujuan utamanya yakni memperoleh dan mengembangkan bidang ilmu pengetahuan, teknik, atau seni tertentu, termasuk gelar sarjana, magister, dan doktoral (Wikipedia, 2021). Akademisi ialah kegiatan dengan bertujuan untuk mempelajari, meneliti serta mengembangkan ilmu pengetahuan pada lembaga pendidikan. Akademik juga dapat mencakup pengembangan pribadi serta keterampilan dan kemampuan yang dibutuhkan dalam dunia pendidikan. Akademik adalah kata sifat yang menunjukkan arah atau hakikat ilmu pengetahuan. Oleh karena itu, erat kaitannya dengan ilmu pengetahuan yang didasarkan pada teori-teori yang kebenarannya dapat dibuktikan secara obyektif. Saat ini, pendidikan akademik ialah suatu bentuk pembelajaran yang sangat dihormati, yang tujuannya yakni perolehan serta pengembangan ilmu pengetahuan. Keberhasilan akademis dapat diukur dari kemampuan pemecahan masalah, kreativitas, kemampuan berpikir kritis, dan kualitas tulisan. Saat ini pendidikan akademik merupakan pendidikan yang sangat dijunjung tinggi dan bertujuan untuk memperoleh serta mengembangkan ilmu pengetahuan. Prestasi akademik bisa kita lihat dari bagaimana cara mahasiswa mempunyai keterampilan dalam memecahkan masalah, kreativitas, kemampuan mahasiswa yang dapat berpikir kritis, kualitas dari bagaimana cara dia menulis, dan masih banyak lagi.

Zaman sekarang, remaja dituntut hidup di tengah dunia yang rentan menimbulkan stres. Tekanan akademik mengacu pada tekanan yang dialami mahasiswa karena berbagai sebab seperti kebutuhan untuk mempertahankan peringkat sekolah, ketakutan akan datangnya ujian, ketakutan akan nilai ujian yang tidak mencapai target bahkan buruk hasilnya, kebingungan karena terlalu banyak tugas, dan keinginan untuk memenuhi standar kelulusan yang telah ditetapkan. Menurut Kusaeri dalam (Murdiana & Efendri, 2021) Tekanan akademik ialah motivasi atau dorongan yang ditemui pada keseharian peserta didik yang mempunyai permasalahan akademik, sehingga membuat mereka mengambil resiko kuat demi mencapai hasil terbaik dalam dunia akademik.

Mahasiswa yang dapat dikategorikan sebagai remaja saat ini sering kali berada di bawah tekanan akademik yang amat sangat signifikan. Tekanan akademik terhadap generasi muda atau millennials merupakan masalah utama dalam lingkungan pendidikan yang kompetitif. Beratnya beban kerja, jadwal yang sangat padat, keinginan untuk sukses secara akademik di mata semua orang, dan ditambah dengan harapan orang tua, guru, serta teman-teman, memberikan tekanan pada remaja dan menyebabkan tingkat stres yang tinggi, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka.

Menurut Wirdatul Wirdatul Anisa, S.Psi., M.Psi dalam (Relungfajarsukmawati, 2023) Stres merupakan istilah yang menggambarkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh tekanan sehingga memerlukan adaptasi diri. Dalam (Relungfajarsukmawati, 2023) Anggit menyampaikan bahwa siswa sering kali mengalami stres akademik, terutama menjelang ujian. Stres akademik yang menetap serta berubah menjadi sangat serius menimbulkan risiko terjadinya gangguan kesehatan mental berupa adanya kecemasan, depresi, masalah tingkah laku, emosional (marah serta frustrasi), dan pemikiran untuk bunuh diri. Stres dalam bidang akademik secara signifikan

melemahkan motivasi, menghalangi keberhasilan akademik serta mengakibatkan putus sekolah terang Wirdatul dalam (Relungfajarsukmawati, 2023) Stres sendiri memungkinkan untuk memberikan pengaruh positive dan bisa juga memberikan pengaruh negative, hal ini dapat dilihat dari Tingkat stress itu sendiri.

Tekanan akademik tentunya sangat berpengaruh terhadap mahasiswa. Tekanan akademik sangat mempengaruhi kinerja akademik siswa karena meningkatnya stres akademik yang dengan sendirinya melemahkan kemampuan akademik yang berdampak signifikan terhadap kinerja siswa. Stres yang dialami siswa mempengaruhi hasil atau prestasi belajarnya sendiri. Stres juga menjadi salah satu faktor yang sangat berpengaruh mengenai keberhasilan akademis (Rahmawati et al., n.d.).

## Metode Penelitian

Menurut buku Ajar Metode Penelitian Pengajaran Bahasa Indonesia oleh Ninit Alfianika dalam (Kumparan, 2023) penelitian ialah serangkaian kegiatan penelitian yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah. Tugas penelitian yakni menemukan penjelasan serta jawaban atas permasalahan juga mengusulkan pilihan cara penyelesaian permasalahan. (Rosa, 2020), menurut Sugiyono, 2012 studi kepustakaan ialah kajian teoritis, literatur ilmiah serta referensi lainnya yang berhubungan dengan nilai norma sosial serta budaya yang diteliti. Di sisi lain menurut Nazir, 2003 dalam (Rosa, 2020), penelitian kepustakaan juga mencakup cara pengumpulan data melalui telaah buku, dokumen, catatan dan berbagai laporan yang berhubungan dengan permasalahan yang ada (Rosa, 2020) dikutip dari buku Sosiologi Kelompok Peminatan Ilmu-ilmu Sosial oleh Kun Maryati dan Juju Suryawati, penelitian ialah proses penentuan kebenaran melalui pengumpulan dan analisis Analisis data (informasi) perlu dilakukan secara pasti, menyeluruh, sistematis serta bertanggung jawab. Deskripsi lainnya mengartikan penelitian ialah upaya peneliti dalam mengkaji data yang diperoleh serta menciptakan pengetahuan baru. Oleh karena itu, penelitian selalu menjadi yang terdepan dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Penelitian ini merupakan penelitian jenis kualitatif kepustakaan (Library Research), yaitu penelitian yang objek penelitiannya ialah bahan pustaka berupa buku dan majalah. Menurut Mestika Zed, 2003 dalam (Jamaludin, 2018), penelitian kepustakaan atau literatur dapat didefinisikan menjadi rangkaian aktivitas terkait pengumpulan informasi perpustakaan, membaca serta mencatat, juga menyiapkan bahan penelitian.

## Hasil dan Pembahasan

No	Judul	Penulis dan Tahun	Hasil Penelitian
1.	Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IX SMPN 2 Kemalang	(Sudarsana, 2019)	Tingkat stres akademik pada siswa kelas IX SMPN 2 KEMALANG berada dalam kategori sedang. Ada pengaruh negative dan signifikan antara stress akademik dengan prestasi belajar pada siswa kelas IX SMPN 2 Kemalang dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,260.

			Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara stres akademik dengan prestasi belajar yang memiliki nilai korelasi ( $r$ ) sebesar 0,260 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti semakin tinggi stress akademik maka semakin rendah prestasi belajar, dan sebaliknya semakin rendah stress akademik maka semakin tinggi prestasi belajar siswa.
2.	Hubungan Tekanan Akademik dengan Prestasi Siswa Kelas 12 SMK Negeri 8 Surakarta	(Maharani et al., 2023)	Hasil uji korelasi diperoleh skor - 0.330 (sig. 0.019, $p < 0.05$ ). adanya hubungan korelasi antara variabel tekanan akademik dengan variabel prestasi belajar.
3.	Pengaruh Stress Akademik dan Kecerdasan Emosional terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa dengan Motivasi Belajar sebagai Variabel Intervening di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta	(Prayoga, 2017)	Hasil uji hipotesis dari jurnal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dari stress belajar dan kecerdasan emosional terhadap motivasi belajar, prestasi belajar, dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar. Tetapi tidak terdapat pengaruh signifikan dari stress belajar terhadap prestasi belajar, dan tidak terdapat pengaruh signifikan dari kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar melalui motivasi belajar.
4	Pengaruh Stress Akademik dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Manajemen FEB UB di Masa Pandemi Covid-19	(Saputra, 2020)	Nilai variabel stress akademik dan motivasi belajar secara simultan berpengaruh terhadap variabel prestasi belajar sebesar 61,2% sedangkan sisanya sebesar 38,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas pada penelitian ini.
5	Hubungan antara Stress Akademik dan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar	(Sari et., 2022)	Pengambilan keputusan dalam uji hipotesis berdasar pada pernyataan apabila nilai $\text{sig } F_{\text{change}} < 0,05$ maka terdapat hubungan signifikan antara stress akademik

	Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas	dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar.
--	-------------------------------------	---

Penelitian dari (Sudarsana, 2019) yang berjudul “Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IX SMPN 2 KEMALANG”. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan negatif serta signifikan antara stres akademik dengan prestasi akademik dengan nilai korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,260$  dan tingkat signifikansi ( $p < 0,05$ ).

Penelitian (Maharani et al., 2023) yang berjudul “Hubungan Tekanan Akademik Dengan Prestasi Siswa Kelas 12 SMK Negeri 8 Surakarta”. Hasil uji korelasi diperoleh skor  $-0.330$  (sig.  $0.019$ ,  $p < 0.05$ ) dalam artian ada hubungan korelasi antar variabel tekanan akademik dengan variabel prestasi belajar. Siswa kelas 12 SMKN 8 Surakarta diketahui mempunyai tingkat tekanan akademik yang rendah serta hasil prestasi akademik yang tinggi.

Penelitian (Prayoga, 2017) yang berjudul “Pengaruh Stres Akademik dan Kecerdasan Emosional terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa dengan Motivasi Belajar Sebagai Variabel Intervening di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta”. Hasil pengujian hipotesis yang dikemukakan dalam karya ini menunjukkan bahwa stres belajar serta kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar, hasil belajar serta motivasi belajar terhadap hasil belajar. Namun stres belajar tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar, dan kecerdasan emosional tidak berpengaruh signifikan terhadap belajar melalui motivasi belajar. Disamping itu, pengaruh tak langsung stres akademik terhadap hasil belajar melalui motivasi belajar lebih kecil dibandingkan pengaruh langsung stres akademik terhadap hasil belajar.

Penelitian (Saputra, 2020) yang berjudul “Pengaruh Stres Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Manajemen FEB UB DI Masa Pandemi COVID 19”. Temuan penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh stres akademik serta motivasi akademik terhadap prestasi akademik. Berdasar pada temuan penelitian ditemukan bahwa stres akademik berdampak terhadap keberhasilan akademik. Stres akademik yang dirasakan mahasiswa Manajemen FEB UB merupakan stres yang masih bisa ditangani/stres optimum. Besarnya nilai variabel Stres Akademik serta Motivasi Akademik secara simultan mempengaruhi variabel keberhasilan akademik yakni  $61,2\%$  sedangkan sisanya yaitu  $38,8\%$  dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

Penelitian (Sari et al., 2022) yang berjudul “Hubungan antara Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas”. Hasil uji hipotesis yakni adanya hubungan negatif antara stres akademik dengan prestasi belajar. Nilai sig  $0,00 < 0,05$ . Dalam artian adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan prestasi akademik siswa kelas X SMA Brawijaya Smart School di Malang. Ada hubungan antara penundaan akademik dan keberhasilan akademik. Nilai sig sebesar  $0,00 < 0,05$  maka ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan prestasi akademik Brawijaya Smart School kelas X SMA Brawijaya Malang. Berdasar pada uji korelasi berganda didapat hasilnya yaitu menunjukkan bahwa stres akademik serta prokrastinasi akademik berhubungan dengan keberhasilan akademik. Pemilihan keputusan saat menguji hipotesis didasarkan tentang

pernyataan bahwa jika nilai sig Fchange < 0,05 artinya ada hubungan yang signifikan antara stres akademik, prokrastinasi akademik dan prestasi akademik.

## Kesimpulan

Berdasar pada pembahasan hasil penelitian ini, dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik secara umum memiliki pengaruh negatif terhadap prestasi akademik siswa dan mahasiswa. Namun, pengaruh tersebut dapat bervariasi tergantung pada faktor-faktor lain berupa motivasi belajar, kecerdasan emosional, serta tingkat dukungan lingkungan. Penelitian ini mendukung hipotesis bahwa untuk meningkatkan prestasi akademik, penting untuk mengelola stres akademik dengan baik dan meningkatkan faktor-faktor positif seperti motivasi dan kompetensi. studi-studi ini juga menunjukkan perlunya pendekatan holistik dalam memahami dan mengatasi tantangan akademik untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang pengaruh tekanan atau stres akademik terhadap prestasi mahasiswa. Selain itu, penelitian yang menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif yang lebih beragam dapat menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika motivasi belajar dan prestasi akademik.

## Referensi

- Relungfajarsukmawati. (2023). Kulon CPMH\_ Stres Akademik, Ancaman atau Tantangan\_ – Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. <https://psikologi.ugm.ac.id/kulon-cpmh-stres-akademik-ancaman-atautantangan/>
- Bakhtiar, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. Wikipedia. (2021). Pendidikan akademik. In <https://id.wikipedia.org/>. [https://id.wikipedia.org/wiki/Pengaruh\\_Tekanan\\_Akademik,\\_Prokrastinasi\\_Akademik\\_dan\\_Kemampuan\\_dengan\\_Efikasi\\_diri\\_sebagai\\_Variabel\\_Moderasi\\_Terhadap\\_Perilaku\\_Kecurangan\\_Akademik\\_Mahasiswa](https://id.wikipedia.org/wiki/Pengaruh_Tekanan_Akademik,_Prokrastinasi_Akademik_dan_Kemampuan_dengan_Efikasi_diri_sebagai_Variabel_Moderasi_Terhadap_Perilaku_Kecurangan_Akademik_Mahasiswa). 1–14.
- Rahmawati, S., Indriayu, M., & Sabandi, M. (n.d.). PENGARUH TEKANAN AKADEMIK TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SEBELAS MARET. 2017, september 2016, 1–6.
- UNICEF. (2022). Apa itu stres? In [www.unicef.org](https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres). <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres>
- Fatia Qanitat. (2021). Mengenal Stres Akademik, Faktor Penyebab, dan Cara Mengatasinya. <https://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campuslife/n-mengenal-stres-akademik-faktor-penyebab-dan-cara-mengatasinya/>
- Ika. (2019). Siswa Rentan Alami Stres Akademik | Universitas Gadjah Mada. In Universitas Gadjah Mada.
- Oktiarini, D. A. (2018). Kajian Teori stres Akademik. Fakultas Psikologi UMP, 14–32.
- Qurrotu'ain, Q. (2019). Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 403–409. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4798>
- Zahra, S. A., & Uyun, Z. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring.

- [https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/104170%0Ahttps://eprints.ums.ac.id/104170/2/NASKA H PUBLIKASI.pdf](https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/104170%0Ahttps://eprints.ums.ac.id/104170/2/NASKA_H_PUBLIKASI.pdf)
- Nirboyo, M. G. (2023). Kenali Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik! Kita Perlu Tau.
- Rahmawati, S., Indriayu, M., & Sabandi, M. (n.d.). PENGARUH TEKANAN AKADEMIK TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SEBELAS MARET. 2017, september 2016, 1–6.
- Kastori, R. (2023). Pengertian Prestasi Belajar Menurut Ahli Halaman all - Kompas.
- UMA. (2021). Indikator Prestasi Belajar Anak dan Faktor yang Memengaruhinya – JURUSAN MANAJEMEN TERBAIK DI SUMUT.
- Mustamin, H., & Sulasteri, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa jurusan pendidikan matematika fakultas tarbiyah dan keguruan uin alauddin makassar. *Jurnal Matematika Dan Pembelajaran (Mapan)*, 1(1), 151–177.
- Maharani, A. F. P., Syah, A. S., Ummi, A. L., & Callista, A. Z. (2023). Hubungan Tekanan Akademik Dengan Prestasi Siswa Kelas 12 SMK Negeri 8 Surakarta. Researchgate.Net, December. [https://www.researchgate.net/profile/Alinna-Fara-Maharani/publication/376989448\\_Hubungan\\_Tekanan\\_Akademik\\_dengan\\_Prestasi\\_Siswa\\_Kelas\\_12\\_SMK\\_Negeri\\_8\\_Surakarta/links/6590dc0c0bb2c7472b21f5b1/Hubungan-Tekanan-Akademik-dengan-Prestasi-Siswa-Kelas-12-SMK-Neg](https://www.researchgate.net/profile/Alinna-Fara-Maharani/publication/376989448_Hubungan_Tekanan_Akademik_dengan_Prestasi_Siswa_Kelas_12_SMK_Negeri_8_Surakarta/links/6590dc0c0bb2c7472b21f5b1/Hubungan-Tekanan-Akademik-dengan-Prestasi-Siswa-Kelas-12-SMK-Neg)
- Simanjuntak, E. D., & Kusumiati, R. Y. E. (2023). STRES AKADEMIK DENGAN PRESTASI BELAJAR MASA PANDEMI COVID-19. 52, 32.
- Sudarsana, D. (2019). PENGARUH ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS IX SMPN 2 KEMALANG. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 204–207.
- Gunandi, A., Santosa, M., Putra, G., & Erlangga, E. (2022). Hubungan antara stress akademik dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa smp x. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 5388–5394.
- Prayoga, A. H. (2017). Pengaruh Stres Akademik dan Kecerdasan Emosional terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa dengan Motivasi Belajar Sebagai Variabel Intervening di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. 53(4), 130.
- Saputra, Y. (2020). Pengaruh Stres Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Manajemen Feb Ub Di Masa Pandemi Covid 19. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.
- Rizki, D. N., Hermawan, Y., & Nurdianti, R. R. S. (2023). PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PRESTASI BELAJAR. *Jurnal Pendidikan Ilmiah Transformatif*, 7(12), 64–72.
- Sari, L. A., Santoso, D. B., & Zen, E. F. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 447–459. <https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p447-459>
- repository unj. (2016). BAB II. 2010, 1–23. <http://repository.unj.ac.id/1414/8/11>. BAB II.pdf
- Rosa, N. (2020). Penelitian: Definisi, Ciri-ciri, hingga Macamnya. In *Detik* (Vol. 21, Issue 1, pp. 1–9).

- Kumparan. (2023). Pengertian Penelitian Menurut Para Ahli dan Tujuannya. In Kumparan. <https://kumparan.com/pengertian-dan-istilah/pengertianpenelitian-menurut-para-ahli-dan-tujuannya-20UqDdnDcrW/full>
- Jamaludin, J. (2018). Analisa Perhitungan Dan Pemilihan Load Cell Pada Rancang Bangun Alat Uji Tarik Kapasitas 3 Ton. Motor Bakar: Jurnal Teknik Mesin, 2(2), 22–25. <https://doi.org/10.31000/mbjtm.v2i2.2719>
- UNM. (2023). Mengetahui pengertian dari analisis data - inovatif, profesional dan berkepribadian. In Universitas medan area.
- Admin UNJ. (2021). Yuk Kenali Penyebab Dan Akibat Stres Akademik. In Unj (pp. 2–6). [https://upt-lbk.unj.ac.id/blog/Stres Akademik#:~:text=Mahasiswa cenderung memiliki stres akademik,mereka mendapatkan nilai yang rendah.](https://upt-lbk.unj.ac.id/blog/Stres-Akademik#:~:text=Mahasiswa+cenderung+memiliki+stres+akademik,mereka+mendapatkan+nilai+yang+rendah.)