

Identification of stress levels of pre-clinical students in facing the final semester block examination at the Faculty of Dentistry, Baiturrahmah University

Identifikasi tingkat stres mahasiswa pre-klinik dalam menghadapi ujian blok semester akhir pada Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Baiturrahmah

¹Khusnul Khotimah, ²Leny Sang Surya, ³Satria Yandi

¹Mahasiswa

²Departemen IKGA

³Departemen IKGM-P

Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Baiturrahmah

Padang, Indonesia

Corresponding author: ²lenysangsurya@gmail.com; ³t1yhodrg@fkg.unbrah.ac.id

ABSTRACT

Stress is a condition that can be caused by uncontrolled physical demands, environment and social situations. Pressure in academic matters is one of the main causes of stress among students, such as the desire to get high grades, excessive anxiety in avoiding failure. Different people have different conditions to deal with the challenges and problems they face. The instrument used to determine the level of stress, namely the depression anxiety stress scale questionnaire (DASS-42), which includes 3 sub-variables including physical, emotional/psychological and behavioural. The purpose of this study was to determine the stress level of pre-clinical students in facing the final semester block exam at the Faculty of Dentistry, Baiturrahmah University. Descriptive research with cross sectional design was conducted at the Faculty of Dentistry, Baiturrahmah University in November 2023, purposive sampling obtained 45 samples. As a result, most experienced moderate stress levels as many as 13 respondents (28.9%) and the least experienced severe stress levels as many as 6 respondents (13.3%). It was concluded that stress can occur when a person gets demands that exceed their abilities.

Keywords: Stress, Exam, DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale)

ABSTRAK

Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Tekanan dalam masalah akademik merupakan salah satu penyebab utama terjadinya stres di kalangan mahasiswa, misalnya keinginan mendapatkan nilai tinggi, kecemasan yang berlebihan dalam menghindari kegagalan. Kondisi yang berbeda dimiliki setiap orang untuk menghadapi tantangan dan masalah yang dihadapinya. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat stres, yaitu kuisioner *depression anxiety stress scale* (DASS-42), yang mencakup 3 sub-variabel diantaranya fisik, emosi/psikologis dan perilaku. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa pre-klinik dalam menghadapi ujian blok semester akhir pada Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Baiturrahmah. Penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional* dilakukan di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Baiturrahmah pada bulan November 2023, secara *purposive sampling* memperoleh 45 sampel. Hasilnya, paling banyak mengalami tingkat stres *sedang* sebanyak 13 responden (28,9%) dan paling sedikit mengalami tingkat stres *berat* sebanyak 6 responden (13,3%). Disimpulkan bahwa stres dapat terjadi ketika seseorang mendapatkan tuntutan yang melebihi kemampuannya.

Kata kunci: stres, ujian, *depression anxiety stress scale*, DASS-42

Received: 10 January 2024

Accepted: 22 February 2024

Published: 1 April 2024

PENDAHULUAN

Tekanan dalam masalah akademik merupakan salah satu penyebab utama terjadinya stres di kalangan mahasiswa, keinginan mendapatkan nilai tinggi, kecemasan berlebih dalam menghindari kegagalan. Terkadang mahasiswa merasakan kesulitan berpikir selama ujian, dan kondisi ini dapat menyebabkan kepanikan. Aspek-aspek yang dapat muncul pada kecemasan terkait ujian, yaitu 1) kognitif yaitu pikiran negatif, penilaian diri negatif, dan kinerja terhambat karena cemas, 2) afektif yaitu penilaian terkait kondisi fisiologis, serta 3) perilaku yaitu minim kemampuan belajar, menghindari dan menunda pekerjaan.¹

Sistem pendidikan juga memainkan peran pada peningkatan tingkat stres yang dialami mahasiswa; misalnya ruang kuliah yang penuh sesak, sistem penilaian semester, sumber daya dan fasilitas yang tidak memadai, silabus yang luas, jam kerja yang panjang.² Orang tua dan institusi tanpa henti menanamkan rasa takut akan kegagalan yang memengaruhi harga diri dan kepercayaan diri mereka. Beberapa tingkat stres tertentu yang dapat mendorong mahasiswa menuju kinerja optimal,

ketika tidak dikelola secara efisien karena sumber daya yang tidak memadai untuk mengatasi stres dapat menimbulkan konsekuensi yang buruk bagi mahasiswa maupun institusi.²

Penelitian oleh Chimanlal³ pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa mereka merasakan *distress*, dan menyebabkan penurunan prestasi berupa penurunan nilai pada semua ujian. Pada penelitian ini diketahui 52% mahasiswa memiliki tingkat stres di atas 40 dan mereka membutuhkan pelatihan untuk mengatasi stres. Penelitian oleh Senarath menunjukkan tingkat stres *sedang* sebesar 33% pada mahasiswa dengan faktor penyebab stres yaitu adanya harapan diri yang tinggi, banyaknya materi yang harus dipelajari, dan beban akademis yang berat, kurangnya waktu untuk *me-review* apa yang telah dipelajari, tekanan orang tua, kesulitan memahami materi pembelajaran serta nilai yang rendah.

Penelitian lainnya oleh Pagaria⁴ bahwa kecemasan ujian dapat menyebabkan penurunan motivasi, kurang persiapan, perasaan bersaing, tidak dapat mengelola emosi, takut pada performansi yang kurang, konsep diri negatif, serta ketidaklulusan uji kompetensi.⁴ Berdasarkan

kan hasil penelitian awal yang dilakukan peneliti untuk melihat penyebab stres pada mahasiswa pre-klinik angkatan 2020, didapatkan 85,7% mahasiswa setuju bahwa masa mendekati ujian akan membuat mahasiswa merasa tertekan.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat stres mahasiswa pre-klinik dalam menghadapi ujian blok semester akhir pada Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Baiturrahmah.

METODE

Penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan desain *cross sectional*. Pendekatan kuantitatif digunakan dengan cara mengukur indikator-indikator variabel penelitian sehingga diperoleh gambaran diantara variabel-variabel penelitian. *Cross sectional* digunakan untuk melaksanakan penelitian yang memerlukan jangka waktu relatif pendek (Fadjarajani & Rosali, 2020). Populasi target penelitian ini adalah mahasiswa preklinik angkatan 2020 FKG Universitas Baiturrahmah Padang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Besar sampel menggunakan rumus Lemeshow diperoleh 42 mahasiswa.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat stres yaitu dengan kuisioner DASS-42 yang dikembangkan oleh Lovibond S.H dan Lovibond P.H (1995). Berdasarkan tujuan dari penelitian, yaitu untuk mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa dalam menghadapi ujian blok, maka skala yang digunakan pada instrumen penelitian ini adalah skala stres yaitu pada item pertanyaan nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

Tingkat stres berdasarkan kuisioner DASS-42, diklasifikasikan menjadi 5 tingkat yaitu 1) normal pada skor 0-14; 2) ringan pada skor 15-18; 3) sedang pada skor 19-25; 4) berat pada skor 26-33; 5) sangat berat pada skor ≥ 34 .

Prosedur penelitian dimulai dengan mengumpulkan calon responden dalam sebuah *grup Whatsapp*, lalu penulis menyampaikan informasi mengenai tujuan dari penelitian yang akan dilaksanakan kepada calon responden. Selanjutnya penulis membagikan kuisioner dalam bentuk *Google Form* satu minggu setelah pelaksanaan ujian blok.

Setelah responden mengisi *informed consent*, diisi data yang terdiri atas nama, jenis kelamin dan nomor mahasiswa, kemudian penulis menjelaskan isi pertanyaan pada kuisioner. Peneliti melakukan uji validitas dan uji reliabilitas instrumen penelitian kepada mahasiswa pre-klinik FKG Universitas Baiturrahmah angkatan 2020 (kelas A) yaitu sebanyak 42 responden. Dikatakan valid apabila $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ dengan ketentuan $r\text{-tabel} = 0,304$.

Data dianalisis dengan secara univariat untuk menentukan frekuensi pada setiap hasil dari responden. Perhitungan jumlah skor dari kuisioner yang telah diisi oleh responden menggunakan aplikasi *Microsoft Excel 2019*. Distribusi frekuensi hasil kuisioner menggunakan IBM SPSS *Statistic 26*. Hasil dari analisis data berupa persentase dan ditampilkan dalam bentuk tabel.

HASIL

Responden diuraikan dalam bentuk paparan jenis kelamin dan usia. Tabel 1 menggambarkan bahwa jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan yaitu 38 orang (84,4%), sedangkan laki-laki sejumlah 7 orang (15,6%). Berdasarkan tabel kategori usia paling banyak responden adalah 21 tahun (55,6%), dan yang paling sedikit adalah 20 tahun (2,2%). Dari analisis univariat penelitian didapatkan distribusi frekuensi tingkat stres berdasarkan kriteria DASS-42.

Tabel 2 menunjukkan terdapat 4 pilihan jawaban pada setiap pernyataan; jawaban *Tidak Pernah* paling banyak pada pernyataan 1 yaitu 18 jawaban (40%) dan paling sedikit pada soal 3 hanya 3 jawaban (6,7%). Jawaban *Kadang-kadang* paling banyak dijawab pada soal 2 yaitu 25 jawaban (55,6%). Jawaban *Sering* pada soal 3 memiliki jumlah yang paling banyak yaitu 18 jawaban (40%) dan paling sedikit pada soal 14 yaitu 5 jawaban (11,1%). Jawaban *Sering Sekali* terbanyak pada soal 6 yaitu 18 jawaban (40%) dan paling sedikit pada soal 1 hanya 2 jawaban (4,4%). Pernyataan dapat dilihat pada lampiran 7 dan hasil distribusi pernyataan dapat dilihat pada lampiran 11.

Pada tabel 3 tampak data tingkat stres; menunjukkan mayoritas responden mengalami tingkat stres *sedang* yaitu 13 responden (28,9%), sedangkan paling sedikit mengalami tingkat stres *berat* sebanyak 6 responden (13,3%). Tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang stres sebanyak 6 laki-laki dan 28 perempuan.

Tabel 1 Distribusi frekuensi jenis kelamin dan usia responden mahasiswa pre-klinik FKG Universitas Baiturrahmah

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	7	15,6
Perempuan	38	84,4
Total	45	100
Usia	f	%
20	1	2,2
21	25	55,6
22	15	33,3
23	2	4,4
24	2	4,4
Total	45	100

Tabel 2 Distribusi frekuensi jawaban pernyataan skala stres pada mahasiswa pre-klinik dalam menghadapi ujian blok semester akhir pada FKG Universitas Baiturrahmah

Pernyataan	Tidak Pernah		Kadang-Kadang		Sering		Sering Sekali	
	f	%	f	%	f	%	f	%
S1	18	40	15	33,3	10	22,2	2	4,4
S2	8	17,8	25	55,6	7	15,6	5	11,1
S3	3	6,7	14	31,1	18	40	10	22,2
S4	5	11,1	21	46,7	13	28,9	6	13,3
S5	5	11,1	15	33,3	13	28,9	12	26,7
S6	4	8,9	14	31,1	9	20,0	18	40
S7	4	8,9	19	42,2	10	22,2	12	26,7
S8	5	11,1	10	22,2	14	31,1	16	35,6
S9	15	33,3	16	35,6	10	22,2	4	8,9
S10	6	13,3	22	48,9	8	17,8	9	20
S11	5	11,1	17	37,8	13	28,9	10	22,2
S12	7	15,6	16	35,6	9	20	13	28,9
S13	7	15,6	19	42,2	9	20	10	22,2
S14	7	15,6	16	35,6	5	11,1	17	37,8

Tabel 3 Distribusi frekuensi tingkat stres mahasiswa pre-klinik dalam menghadapi ujian blok semester akhir

Tingkat Stres	f	%
Normal	11	24,4
Ringan	8	17,8
Sedang	13	28,9
Berat	6	13,3
Sangat berat	7	15,6
Total	45	100

Tabel 4 Crosstabulation jenis kelamin dengan tingkat stres

Jenis Kelamin	Klasifikasi stres					Total
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat	
Laki-laki	1	2	3	0	1	7
Perempuan	10	6	10	6	6	38

PEMBAHASAN

Hasil penelitian untuk jenis kelamin menunjukkan hasil bahwa responden terbanyak adalah perempuan dikarenakan jumlah mahasiswi lebih banyak dibandingkan mahasiswa pada FKG Universitas Baiturrahmah, stres pada mahasiswi lebih tinggi kemungkinan disebabkan perempuan lebih sering memikirkan suatu hal yang belum tentu terjadi.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Pa-ngestutik⁵, yang menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki mengalami stres yang rendah sebesar 55,6% dan mahasiswa perempuan mengalami stres yang tinggi, yaitu 57,1%.⁵ Brizendine dalam Nasrani dan Purnawati⁶ mengatakan adanya perbedaan respon terhadap konflik antara laki-laki dan perempuan. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga menimbulkan stres, gelisah dan rasa takut. Laki-laki sering menikmati konflik dan persaingan bahkan menganggap konflik memberi dorongan yang positif.⁶

Berdasarkan hasil penelitian ini tingkat stres dalam menghadapi ujian blok semester akhir didapatkan hasil paling banyak mengalami tingkat stres sedang yang berjumlah 13 orang (28,8%). Ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akan menunjukkan gejala perubahan kognitif, afektif dan perilaku. Berdasarkan hasil analisis pada kuisioner penelitian ini, 91,1% responden merasa bahwa agak sensitif jika waktu ujian semakin dekat; 88,9% responden sulit beristirahat ketika jadwal ujian sudah dekat tetapi persiapan belum matang, hal ini didukung dari hasil wawancara peneliti dengan responden terpilih. Sebanyak 59,9% responden merasa menjadi kesal karena hal-hal yang cukup sepele, 93,3% responden merasa sulit bersantai karena banyaknya materi yang harus dipelajari untuk ujian. Sebanyak 88,9% responden sulit mentoleransi ketika ada gangguan saat sedang mempelajari materi ujian. Hasil wawancara peneliti dengan responden terpilih menyatakan bahwa tekanan maupun tanggung jawab ketika akan melaksanakan ujian dapat menjadi suatu motivasi bagi responden untuk terus belajar dan juga mempersiapkan materi ujian dengan baik. Dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa kemungkinan stres yang terjadi pada mahasiswa FKG Universitas Baiturrahmah adalah *eustress* atau stres yang berdampak positif, namun pernyataan di atas tidak

dapat menjadi tolok ukur pasti terhadap kategori stres yang dialami, perlu penelitian lanjut terkait kategori atau tingkatan stres tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Karo *et al.*⁷, menemukan bahwa tingkat stres yang banyak dialami responden adalah pada tingkat sedang yaitu sebanyak 24 responden (25,5%).⁷ Hasil ini juga didukung oleh penelitian Fitriarsi *et al.*⁸, yang menunjukkan hasil bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa sebagian besar adalah tingkat stres sedang sebanyak 100 orang (75,8%). Mahasiswa mengalami stres karena tuntutan untuk menguasai keterampilan dan pengetahuan yang luas.⁸

Stres di kalangan mahasiswa FKG menunjukkan adanya tingkat yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan program studi lain di bidang non-medis. Seorang individu atau seorang mahasiswa yang masuk ke dunia profesi kedokteran dapat mengalami depresi atau stres. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa dituntut untuk memiliki dasar ilmu biomedis dan ilmu klinis yang mumpuni dan kuat, dikarenakan pada akhirnya dokter akan berhadapan langsung dengan pasien.⁹

Stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat non-spesifik. Namun, di samping itu stres dapat juga merupakan pencetus dan penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Faktor psikososial cukup berarti bagi terjadinya stres pada seseorang. Stres dapat terjadi ketika seseorang mendapatkan tuntutan yang melebihi kemampuannya. Stres dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stres tanpa harus mengalami *distress*.¹⁰

Mahasiswa semester akhir memiliki tanggung jawab untuk membuat skripsi sebagai tugas akhir. Tuntutan dalam menyelesaikan skripsi dapat menjadi salah satu penyebab stres pada mahasiswa akhir.¹¹ Kelelahan berperan penting dalam munculnya stres.¹² Penelitian Amri dan Putra menunjukkan adanya pengaruh positif antara kelelahan dengan kualitas tidur. Penelitian Ratnaningtyas dan Fitriani juga menunjukkan bahwa seseorang dengan gangguan tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan stres.¹¹

Stres dapat mengakibatkan terjadinya pelepasan sitokin yang akan mempengaruhi dopamin pada sel otak. Dopamin merupakan suatu neurotransmitter yang berasal dari sekelompok sel di otak yang disebut sebagai sel dopaminergik. Dopamin berperan sebagai pengendalian kecepatan hantaran sel saraf di otak. Semakin banyak ikatan molekul dopamin dengan reseptor, maka semakin banyak impuls yang akan ditransmisi dari pre-sinaptik menuju pasca sinaptik.¹³ Gangguan stres psikososial dapat menginduksi respon inflamasi pada manusia, yang salah satunya sebagai penyebab terjadinya depresi. Hal ini dinyatakan berdasarkan perubahan jalur aktivitas neuroendokrin seperti HPA dan sistem saraf simpatis.¹⁴

Stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat non-spesi-

fik. Stres dapat juga menjadi pencetus ataupun penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Faktor psikososial cukup berarti bagi terjadinya stres pada seseorang. Stres dapat terjadi ketika seseorang mendapatkan tuntutan yang melebihi kemampuannya. Stres dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stres tanpa harus mengalami *distress*.¹⁵

Fakultas kedokteran gigi Universitas Baiturrahmah mengadakan kegiatan kajian dhuha yang dilaksanakan 2 kali pada setiap bulannya. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk fasilitas bagi mahasiswa dalam hal pendekatan spritual untuk lebih meningkatkan keimanan serta ketakwaan terhadap Tuhan YME. Kajian dhuha juga bisa menjadi salah satu *coping mechanism* bagi mahasiswa yang sedang mengalami stres. Menurut pendapat peneliti, ketika sedang melaksanakan kegiatan kajian dhuha dengan mendengarkan lantunan ayat suci al-Qur'an dan juga ceramah oleh ustadz dapat meredakan emosi sesaat yang sedang dialami.

Coping mechanism merupakan semua upaya yang diarahkan dan dilakukan untuk mengelola stres, baik secara konstruktif maupun destruktif.¹⁶ Salah satu bentuk *coping mechanism* yang dilakukan mahasiswa ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik adalah *coping religious*. *Coping religious* adalah sebuah proses yang dilakukan individu ketika menghadapi situasi atau objek

yang mengancam atau menekan; individu akan melakukan *coping* yang secara lekat berasal dari keyakinan, praktik, pengalaman, emosi atau hubungan religiusnya.¹⁷ Penelitian Bataineh juga menyimpulkan bahwa keterampilan menangani stres yang berasal dari sumber religius (nilai agama, do'a dan membaca al-Qur'an) berhubungan secara signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa.¹⁸

Kelemahan dan kesulitan pada penelitian ini adalah peneliti kesulitan untuk mengontrol waktu pengisian kuisioner oleh responden, dikarenakan pengisian dilakukan pada *Google Form* sehingga dapat terjadi bias karena responden terlalu lama memikirkan ataupun menjawab pernyataan yang diberikan. Peneliti juga mendapati beberapa responden kesulitan ketika akan mengakses *link* kuisioner penelitian ini. Kelemahan penelitian ini juga terdapat pada jumlah responden yang minimal. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan kuisioner yang dibagikan secara langsung dan menambah jumlah responden agar hasil lebih optimal.

Disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres *sedang*. Stres dapat terjadi ketika seseorang mendapatkan tuntutan yang melebihi kemampuannya. Diharapkan mahasiswa pre-klinik khususnya Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Baiturrahmah dapat mengatasi stres yang dialami dengan cara menerapkan mekanisme coping.

DAFTAR PUSTAKA

1. Marsidi SR. Identification of stress, anxiety, and depression levels of students in preparation for the exit exam competency test. *Journal of Vocational Health Studies* 2021; 5(2):87. doi:10.20473/jvhs.V5.I2.2021.87-93
2. Reddy KJ, Menon KR, Thattil A. Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal* 2018; 11(1): 531-7. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
3. Chimanlal PH, Jayshree B. Stress levels and *immediate examination performance* of medical students. *International Archives of Integrated Medicine* 2015; 2(5): 30-6.
4. Pagaria N. Exam anxiety in college students. *The International Journal of Indian Psychology* 2020; 8(3): 136-40. <https://doi.org/10.25215/0803.018>
5. Pangestutik D. Perbedaan strategi koping terhadap stressor menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. [dissertation]. Lampung: UIN Raden Intan; 2018.
6. Nasrani L, Purnawati S. Perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan pada peserta yoga di kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana* 2015; 4(12): 1-7.
7. Karo MB, Barus MB, Sitinjak SPB, Ginting FSH. Gambaran tingkat stres mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring pada mahasiswa Prodi Ners Tingkat III di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan* 2022; 1(2):53-61. doi: 10.47709/healthcaring.v1i2.1643
8. Fitriyani A, Septianingrum Y, Budury S, Khamida K. Stres pembelajaran online berhubungan dengan strategi koping mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan* 2020; 12(4): 985-92.
9. Willda T, Nazriati E, Firdaus. Hubungan resiliensi diri terhadap tingkat stres pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Journal of Chemical Information and Modeling* 2015; 1(1): 1689-99.
10. Jamil J. Sebab dan akibat stres, depresi dan kecemasan serta penanggulangannya. *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam* 2015; 1(01): 123-38.
11. Ratnaningtyas TO, Fitriani D. Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal* 2019; 3(2): 181-91
12. Doerr JM, Ditzen B, Strahler J, Linnemann A, Ziemek J, Skoluda N, et al. Reciprocal relationship between acute stress and acute fatigue in everyday life in a sample of university students. *Biological psychology* 2015; 110:42-9.
13. Febyan F, Wijaya SH, Tannika A, Hudyono J. Role of cytokines in stressful condition as a trigger for a depression. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 2019; 6(4): 8.
14. Fekadu N, Shibeshi W, Engidawork E. Major depressive disorder: pathophysiology and clinical management. *J Depress Anxiety* 2017; 6(1):1-7.
15. Jamil J. Sebab dan akibat stres, depresi dan kecemasan serta penanggulangannya. *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam* 2015; 1(01): 123-38.
16. Stuart GW. Prinsip dan praktik keperawatan jiwa stuart. Buku 2: Edisi Indonesia. Singapura: Elsevier; 2016.
17. Husnar AZ, Saniah S, Nashori F. Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 2017; 2(1):94-105.
18. Bataineh MZ. Academic stress among undergraduate students: the case of education faculty at King Saud University. *Journal of Education* 2013; 1(1033): 1-7