

**ASSI**

**JOURNAL SPORT SCIENCE INDONESIA**

Volume 1, Nomor 1, 2018: 1-XXX

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA ANGKATAN 17 UNIVERSITAS RIAU DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19**

Dani Wahyu Herlambang1, Aref Vai2, Hirja Hidayat3

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Riau**123**

[daniwahyu208@gmail.com](mailto:daniwahyu208@gmail.com)1, [aref.vai@lecture.unri.ac.id](mailto:aref.vai@lecture.unri.ac.id)2, [hirja.hidayat[@lecture.unri.ac.id](mailto:aref.vai@lecture.unri.ac.id)](mailto:agus.sulastio@gmail.com)3

Abstrak

Proses penyusunan skripsi dilakukan oleh setiap mahasiswa secara individu agar mahasiswa dapat mandiri dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan penelitian yang sedang mereka lakukan. Skripsi sering menjadi sumber kecemasan dan stres bagi mahasiswa yang berada di tahap akhir kuliah sebelum mendapatkan gelar sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan dan stres akademik mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 17 Universitas Riau saat menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Riau angkatan 2017 yang mengambil mata kuliah skripsi adalah 32 mahasiswa. metode penelitian dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diwujudkan dalam bentuk pernyataan dalam skala likert. Tingkat kecemasan dan stres akademik mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 17 Universitas Riau dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19 berada pada kategori tinggi dengan tingkat hasil 78,1% dengan jumlah mahasiswa 30 orang. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa agar dapat lebih mempersiapkan diri dalam mengerjakan skripsi dan memperhatikan faktor mana yang paling rentan mengalami kecemasan dan stres.

Kata Kunci: Kecemasan, Stres, Skripsi

*Abstract*

*The process of preparing the thesis is carried out by each student individually so that students can be independent in solving problems related to the research they are doing. Thesis is often a source of anxiety and stress for students who are in the final stages of college before earning their bachelor's degree. The aim of this study was to find out how the level of anxiety and academic stress of 17th generation sports education students of Riau University when preparing their thesis during the COVID-19 pandemic. This type of research is descriptive quantitative research. The sample of students of the University of Riau Sports Education class of 2017 who took the thesis course was 32 students. research methods and data collection techniques using a questionnaire that manifests itself in the form of a statement on a Likert scale. The level of anxiety and academic stress of the 17th batch of sports education students at Riau University in their thesis preparation during the COVID-19 pandemic was in the high category with a result rate of 78.1% with 30 students. This research is expected to be a reference for students so that they can better prepare for work on their thesis and pay attention to which factors are most vulnerable to experience anxiety and stress.*

*Keywords: Anxiety, Stress, Thesis*

**PENDAHULUAN**

Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik seorang mahasiswa. yang membahas tentang penelitian yang akan dilakukan dalam rangka bidang kelulusan selain sebagai syarat akhir pendidikan oleh mahasiswa, namun skipsi merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar sarjana (Wahid, 2011). Skripsi seringkali menjadi sumber kecemasan dan stres bagi mahasiswa yang berada di tahap akhir kuliah sebelum menyelesaikan gelar sarjana. Halnini terjadi karenanskripsi seringkali membuatnmahasiswa kesulitan dan tertekan sehingganmenjadi bebannmahasiswa dalam prosesnpenyusunannya. Menurutn(Asmawan, 2017)nmenyatakan bahwa Kesulitannmahasiswa dalamnpenulisan skripsi dipengaruhinoleh beberapanfaktor yaitu faktorninternal yang meliputinmotivasi dan kemampuannmahasiswa dalamnmenulis skripsi sedangkannfaktor eksternal antara lain situasi lingkungan, nsistem pengelolaannskripsi oleh pihak fakultas dan beberapanfaktor lainnya. Faktor eksternal tersebut seringkalinmuncul secara tidaknterduga, seperti wabahnpenyakit yang saat ininsedang mewabah hampir dinseluruh penjurundunia, yaitunwabah virusnCOVID-19.

Pandemi COVID-19 mengubah segala aktivitas individu bekerja, beribadah, dan belajar dari rumah. Permasalahan masahasiswa dalam melakukan bimbingan saat penyusunan skripsi ditengah situasi pandemi COVID-19 antara lain sering terjadinya salah penanggapan saat melakukan bimbingan online dengan dosen, keterbatasan kuota dan jaringan internet, waktu diskusi dengan dosen pembimbing yang terbatas, dan kesulitan dalam menghubungi dosen pembimbing. Kemudian hambatan yang terjadi dalam melakukan riset penelitian saat pandemi disebabkan karena beberapa sekolah yang diliburkan, dan juga atlet yang berlatih di club membuat kebijakan untuk mengurangi waktu latihan, sehingga progres dalam penulisan skripsi tidak berjalan dengan baik. Hal ini sangat dirasakan oleh mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan (FKIP) khususnya mahasiswa jurusan pendidikan olahraga universitas riau angkatan 2017 karena sebagian besar penelitiannya dilakukan di sekolah dan club latihan. Berbagai solusi atau kebijakan telah ditempuh oleh pemerintah. Namun, pandemi COVID-19 bisa berdampak pada kelulusan mahasiswa tahun ini. Siswa mengalami kesulitan serius dalam menyelesaikan dan penilaian akhir studi mereka. Mulai dari keterlambatan wisuda, hambatan penelitian akademik, hambatan administrasi wisuda, kendala pengawasan skripsi, hingga penundaan ujian skripsi.

Hal ininsependapat dengannapa yangndipaparkan olehn(Ningrum, 2011) yang menjelaskannbahwa “kondisi-kondisi seseorang dalam keadaan tertekan bisanya menimbulkan reaksi psikologis seperti kecemasan dan stres”. Kecemasannmerupakan hal yang lumrahndialami oleh hampir semua orang. Tentunya dalamnsituasi tertentu yang sedangnatau akan dihadapi. Kecemasan atau kecemasan adalah perasaan khawatir seolah-olah sesuatu yang buruk telah terjadi dan perasaan gelisah seolah-olah ada ancaman, disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin dan tangan gemetar (Keliat et al., 2011). Jika tidak dikendalikan dengan benar, rasa takut dapat membahayakan keselamatan dan menghambat kelangsungan hidup seseorang. Prevalensi gangguannkecemasan di Indonesia menurut hasil (Riskesdas, 2018) menunjukannbahwa sebesar 6%. Sebelum usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta orang Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala kecemasan dan mengalami stres. Stres adalahngangguan yang dialamintubuh kita ketika kita beradaptasi dengannlingkungan kitanyang terus berubah seperti gemetar, keringat dingin, emosi yang tidak stabil dan kurang percaya diri dalam kesulitan dalam menulis skripsi. Stres memilikinefek fisik dan emosionalnpada kita dan dapat memengaruhi kita secara positif atau negatif (Ambarwati et al., 2019). Lebih lanjut Stres akademik didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang tidak dapat memenuhi tuntutan akademik dan menganggap tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Barseli et al., 2017; Taufik et al., 2013).

Peneliti sebelumnya telahnmelakukan penelitiannserupa, termasuk penelitian yang dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh (Maulida, 2012) dengannjudul penelitian “Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana yang Melakukan Konseling di Bandan Konseling Mahasiswa Universitas Indonesia”. Hasil yang diperoleh untuknmahasiswa tingkatnakhir pada kategorindepresi yang paling sering terjadi pada kategorindepresi sedang sebanyak 15nmahasiswa (46,9), disusul dengan kategorinringan tidak kurang dari 7 mahasiswan (21,9%), pada kategori berat. depresi karena hanya tidak kurang dari 5 siswa (15,6%) juga mengalami depresi minimal 5 siswa (15,6%). Namun penelitiannini berbeda dengan penelitiannsebelumnya karena terletak padansituasi yang dihadapi mahasiswa saat mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19, dimana tingkat stres yang dihadapi mahasiswa berbeda dengan situasi biasanya. Selanjutnya, penelitiannini membahas dan memfokuskan pada dua variabel sekaligus, yaitu variabel kecemasan dan stres yang dialami mahasiswa saat lulus di masa pandemi COVID-19.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif yang mana perolehan data dari angka lalu dijabarkan sesuai realita yang diperoleh dilapangan dengan mengumpulkan informasi dan mencari gambaran (Sugiyono, 2019). Pemilihan sampel penelitian menggunakan teknik *random sampling*, karena subjek populasi yang diteliti 128 orang mahasiswa maka diambil 20% - 25% mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Riau angkatan 2017 yang mengambil mata kuliah sripksi berjumlah 32 orang mahasiswa. Data diperoleh melalui dengan menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket yang diwujudkan dalam bentuk pernyataan dalam skala *likkert.* Teknik analisis data yang menggunakan uji validitas dan reabilitas sebesar 0,948, selanjutnya menganalisis hasil data penelitian menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan dengan menggunakan 5 kategori.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Data dari hasil angket yang disebarkan kepada 32 mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 17 universitas riau. Dalamnhal ini respondenndiminta untuknmenjawab angket dengan 33 pernyataannyang telahndisesuaikan dengan kecemasan dan stress akademik. Pemaparan hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikanndalam bentuk tabel 1 sebagainberikut:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tabeln1. Deskriptif Statistik Kecemasan dan Stress Akademik | | | | |
|  | N | Minimum | Maximum | Mean |
| Kecemasan dan Stress | 32 | 49.24 | 77.27 | 64.7491 |
| Valid N (listwise) | 32 |  |  |  |

Dari data tabel 1 di atas dapat dideskripsikan tingkat kecemasan dan stress akademik mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 17 universitas riau dalamnpenyusunan skripsindi masanpandemi COVID-19 dengan 32 mahasiswandidapatkan hasil mean sebesar 64,74%, sedangkannskorntertinggi sebesar 77,27%, dannskor terendahn49,24%. Dari hasilntes makandapatndikategorikan tingkat kecemasan dan stress akademik mahasiswa pendidikannolahraga angkatan 17 universitas riau dalam penyusunan skripsi di masa pandeminCOVID-19, perhitunganntersebut disajikanndalam tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2 Tingkat kecemasan dan stress akademik

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Interval**n | **Frekuensi**n | n**Persentase (%)** | **Kriteria** |
| 1 | 81% - 100%n | 0 | 0% | Sangat Tinggin |
| 2 | 61% - 80%n | 25 | 78.1% | Tinggin |
| 3 | 41% - 60%n | 7 | 21.9% | Sedangn |
| 4 | 21% - 40%n | 0 | 0% | Rendahn |
| 5 | 0% - 20%n | 0 | 0% | Sangat Rendahn |
| **Jumlah** | | **32** | **100%** |  |

Dari data tabeln2 di atasndapat diketahuinbahwa tingkat kecemasan dan stress akademik mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 17 universitas riau dalam penyusunannskripsi di masanpandemi COVID-19 tidak ada yang berkategori sangat tinggi, kemudian dalam kategori tinggi terdapat 25 orang sebesar 78.1%, pada kategori sedang 7 orang sebesar 21,9%, dan tidaknada yangnberada pada ketegorinrendah dannsangat rendah pada tingkat kecemasan dan stress akademik mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 17 universitas riau dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19.

**Pembahasan**

Penelitiannini bertujuan untuknmengetahui tingkat kecemasan dan stress akademik mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 17 universitas riau dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19. Dari data penelitian bahwa tingkat kecemasan dan stress akademik mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 17 universitas riau dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19 tidak ada yang berkategori sangat tinggi, kemudian dalam kategori tinggi terdapat 25 orang sebesar 78.1%, pada kategori sedang 7 orang sebesar 21,9%, dan tidak ada yang berada pada ketegori rendah dan sangat rendah pada tingkat kecemasan dan stress akademik mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 17 universitas riau dalamnpenyusunan skripsindi masanpandeminCOVID-19. Pada penelitian ininjuga diungkap terdapat 4 dari 32 mahasiswa yang belum menyusun skripsi.

Darinhasil yangntelah diperolehndiartikan bahwa, ntingkat kecemasanndan stress akademik mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 17 universitas riau dalamnpenyusunan skripsindi masa pandeminCOVID-19 berada dalam kategori tinggi dengan hasil persentase 78,1% dengan 30 mahasisa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 17 universitas riau perlu meningkatkan pengetahuannya, pengamatan, dan pengalaman peneliti supaya mencapai kondisi mental yang lebih baik. Kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa alasan yang jelas, samar dan samar. Kecemasan merupakan respon situasional terhadap berbagai rangsangan stres atau ketegangan. Kecemasan juga digambarkan sebagai perasaan subjektif dari ketakutan dan peningkatan gairah fisiologis.

Kecemasan seringkalindipengaruhi olehnbeberapa hal, antara lain aspirasi tingkatntinggi, perasaan khawatir dari orang lain, nantisipasi ketakutanndan kegagalan, keadaan stres berat dengan gejala fisik yang berat, dan lain-lain. Kecemasan dapat menyebabkan berbagai hal, antara lain: detak jantung menjadi lebih cepat, sulit tidur, gangguannkonsentrasi, nkelelahan, ngugup, khawatir, dan gangguan mental lainnya. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada mahasiswa bahwaKecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa alasan yang jelas, samar dan samar. Kecemasan merupakan respon situasional terhadap berbagai rangsangan stres atau ketegangan. Kecemasan juga digambarkan sebagai perasaan subjektif dari ketakutan dan peningkatan gairah fisiologis.

Kecemasannseringkali dipengaruhinoleh beberapanhal, antara lain aspirasi tingkatntinggi, perasaan khawatir dari orangnlain, antisipasi ketakutanndan kegagalan, keadaan stres beratndengan gejalanfisik yangnberat, dannlain-lain. Kecemasanndapat menyebabkan berbagai hal, antara lain: detak jantung menjadi lebih cepat, sulit tidur, gangguan konsentrasi, kelelahan, gugup, khawatir, dan gangguan mental lainnya.ntidak adanhal yangnmembuat mahasiswa merasa tidaknnyaman saatnmelakukan prosesnbimbingan, namun mahasiswa merasakanntakutndan was-wasnketika bimbingan. (Minahan & Rappaport, 2012) mengungkapkan jikansetiap mahasiswanyang memiliki kecemasannakan dapatnmenurunkan kemampuannakademisnya karenanakan mengganggundan menurunkannkinerja memorinketika kecemasannitu munculndalam dirinindividu. Lebih lanjut Kecemasannyang semakin meningkatndapat menghambat komunikasinantara dosen pembimbingndan mahasiswa dalamnbimbingan skripsi (Huerta et al., 2017)

Hal tersebut di atasndidukung dengannkuesioner yang disebarkan, dimananresponden menunjukkan bahwa mereka mengalaminkecemasan saat menyelesaikan skripsinberupa sering sakitnkepala, nsusah tidur, cepat lelah, gelisahndan pikiran terganggu. Demikian pula, nresponden lain menunjukkan bahwa mereka sering merasa bingung dan frustrasi ketika guru dan teman gagal memberikanndukungan dannsolusi untuk masalah yang mereka hadapi. Bahkan, merasa tertekan karenantuntutan orang tua yangningin segeranlulus. Apalagi mahasiswanmerasa frustasi dengan dirinsendiri ketikanjudul skripsi yangndipilih tidak didukungnoleh guru tanpa memberikan solusi dari permasalahan skripsi. Selain itu, responden juganmengalami kecemasan berupansering sakit kepala, susah tidur, gelisahndan gugup saat mengerjakan skripsi.

Bentuk kecemasannya bisa berupa ketidakpastian apakah ia akan mampu menulis dan menyelesaikan skripsi sebelum batas waktu universitas. Tingkat ketakutan yang dialami siswa berbeda-beda, rasa takut berpengaruh besar terhadap konsentrasi dan kemampuan berpikir siswa. Saat mengalami rasa takut, sistem tubuh akan meningkatkan kerja sistem saraf simpatis sehingga menyebabkan perubahan respon tubuh (Patimah et al., 2015). Hal ini jelas berpengaruh besar terhadap keadaan psikologis dan rasa percaya diri mahasiswa, sehingga mereka merasa tidak menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya. Dalam penulisan skripsi tentunya mahasiswa mengalami berbagai macam kesulitan, kesulitan yang dihadapi menjadi suatu tekanan bagi mahasiswa, apabila mahasiswa tidak dapat mengatasi tekanan tersebut dengan baik maka akan menimbulkan stres bagi mahasiswa tersebut. Stres yang dialami siswa termasuk stres negatif, karena stres yang ditimbulkan berdampak negatif bagi siswa. Gejala fisik yang disebabkan oleh jam tidur yang tidak teratur, sakit kepala dan kelelahan. Sedangkan gejala emosional disebabkan oleh kecemasan, ketakutan, lekas marah, sulit menemukan ide, merasa rendah diri dan lebih suka menyendiri.

Faktornpenyebab stresnsecara umum dapatndiklasifikasikan sebagainstresor internal dan stresor eksternal. Stresorninternal berasalndari dalamndiri seseorang, misalnyankeadaan fisik ataunkeadaan emosional. Stresor eksternalnberasal darinluar diri seseorang, misalnyanperubahan lingkungan, nkeluarga dan sosial.nSeperti yang dikemukakannoleh teorinyang dinyatakannoleh Atkinson (dalam Sudarya et al., 2014) yangnmenyatakannbahwa faktor internal dan faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi stres. Hal ini tentunya menjadi salah satu faktor penghambat dalam proses penyelesaian skripsi, memberikan tekanan lebih pada subjek yang dengan sendirinya dapat menyebabkan stres. Selain stres yang berasal dari dalam, stres juga bisa datang dari luar atau dari luar. Stres eksternal yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini merupakan tuntutan dari orang tua yaitu orang yang terlibat untuk segera menyelesaikan proses perkuliahan (skripsi) tersebut. Peningkatannjumlahnstres akademik akannmenurunkan kemampuannakademik, yang mempengaruhi indeks kinerja. Bahkan mereka yang kelebihan berat badan dapat menyebabkan masalah memori, konsentrasi, gangguan pemecahan masalahndan keterampilan akademikn(Goff, 2011)

Tingginya tingkat kecemasan dan stress dalam menyusun skripsi mengurangi motivasi mahasiswa dalam menyusun skripsi. Ada ibeberapa caranuntuk menguranginkecemasan dannstress yangndialami oleh mahasiswa dalam menyusunnskripsi sepertinmelakukan olahnpernafasan, fokus pada penyusunan skripsi, n*self talk*, dan bisa berkonsultasinpada dosen akademik atau dosen pembimbing soalnkecemasan dan stress yang dialami mahasiswa. Dalamnproses menysusn skripsi untuk menekannkecemasan dan stress mahasiswa bisa dilatihkan dengan cara seorang mahasiswa mendekatkan diri pada dosen supaya pada saat mahasiswa merasakan sesuatu yang menjadi kendala dalami proses menysusun skripsi ataunmengalaminkecemasan dan stress mahasiswa tersebutntidak segan untuknberkonsultasi kepadandosen.

**SIMPULAN**

Pada penelitian ini juga diungkap terdapat 4 dari 32 mahasiswa yang belum menyusun skripsi. Dari hasil yang telah didapat, dapat diartikan bahwa, tingkat kecemasan dan stress akademik mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 17 universitas riau dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19 berada dalam kategori tinggi dengan hasil persentase 78,1% dengan 30 mahasiswa. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tolak ukur bagi mahasiswa agar dapatnlebih mempersiapkanndiri untuk mengerjakanntugas akhirnseperti penyusunannskripsi, misalnyanrajin belajar, menambah pengetahuanntentang penelitian, nmencari bahanndan referensinyang dibutuhkan untuk mempersiapkan proyek kelulusan, mengatur waktu dengan baik agar siap tepat waktu dan diharapkan memperhatikan faktor mana yang paling rentan mengalami ketakutan dan stres serta mengantisipasinya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *5*(1), 40–47.

Asmawan, A. (2017). Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, *26*(2), 51–57.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*(3), 143–148.

Goff, A.-M. (2011). Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, *8*(1).

Huerta, M., Goodson, P., Beigi, M., & Chlup, D. (2017). Graduate students as academic writers: writing anxiety, self-efficacy and emotional intelligence. *Higher Education Research & Development*, *36*(4), 716–729.

Keliat, B. A., Akemat, S., Daulima, N. H. C., & Nurhaeni, H. (2011). Keperawatan kesehatan jiwa komunitas: CMHN (Basic Course). *Jakarta: EGC*, 1–10.

Maulida, A. (2012). *Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana yang Melakukan Konseling di Badan Konseling Indonesia*. Universitas Indonesia.

Minahan, J., & Rappaport, N. (2012). Anxiety in students a hidden culprit in behavior issues. *Phi Delta Kappan*, *94*(4), 34–39.

Ningrum, D. W. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Ueu Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*.

Patimah, I., Suryani, S., & Nuraeni, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, *3*(1).

Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, *44*(8), 1–200.

Sudarya, I. W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. (2014). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen undiksha angkatan 2009. *Jurnal Manajemen Indonesia*, *2*(1).

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Alfabeta.

Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *1*(2), 143–150.

Wahid, A. (2011). *Strategi Kebut Skripsi*. Media Pressindo.