

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KETIDAKBERDAYAAN DENGAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT

Andi Pramesti Ningsih^{1*}, Dicky Indirwan²

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado¹

Program Studi Ilmu kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin²

*Corresponding Author : andiningsih@unima.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa sebagai peserta didik di perguruan tinggi dituntut untuk secara mandiri aktif dalam mempelajari keilmuannya. Pada fase ini, remaja menghadapi tantangan baru dan pengalaman baru yang mungkin meningkatkan risiko untuk mengalami masalah kesehatan mental. Peralihan siswa dari tingkat sekolah menengah ke perguruan tinggi ini secara inheren membuat stres bagi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan ketidakberdayaan dengan tingkat stress pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan pada bulan November 2022. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan instrument *perceived stress scale-10* dengan sampel berjumlah 141 orang. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress sedang. Hasil bivariat menunjukkan bahwa perasaan ketidakberdayaan secara signifikan berhubungan dengan tingkat stress yang dialami mahasiswa. Sementara efikasi diri tidak berhubungan dengan tingkat stress mahasiswa. Pada penelitian ini, variabel yang diteliti hanya berdasarkan efikasi diri dan ketidakberdayaan. Sementara, mahasiswa tahun pertama memiliki tantangan yang berat lainnya seperti adaptasi dengan lingkungan baru. Olehnya itu, hasil yang diperoleh hanya menyarankan peningkatan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi segala tantangan di dunia kampus sehingga dapat menjalani perkuliahan dengan baik. Diharapkan kampus dan dosen dapat membantu mahasiswa dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri. Di samping itu, dukungan teman sebaya juga penting dalam membantu mahasiswa untuk mengatasi stress.

Kata kunci : efikasi diri, ketidakberdayaan, mahasiswa, stres

ABSTRACT

Students as students in higher education are required to be independently active in studying their science. In this phase, teenagers face new challenges and new experiences that may increase their risk of experiencing mental health problems. This transition from high school to college is inherently stressful for college students. This research aims to determine the relationship between self-efficacy and helplessness with stress levels in students. The method used was quantitative with a cross-sectional design which was carried out in November 2022. Data was collected using a questionnaire with a perceived stress scale-10 instrument with a sample of 141 people. Data analysis used the chi-square test. The research results show that the majority of students experience moderate stress. Bivariate results show that feelings of helplessness are significantly related to the level of stress experienced by students. Meanwhile, self-efficacy is not related to students' stress levels. In this study, the variables studied were only based on self-efficacy and helplessness. Meanwhile, first year students have other tough challenges such as adapting to a new environment. Therefore, the results obtained only suggest increasing students' self-confidence in facing all challenges in the campus world so that they can undergo lectures well. It is hoped that campuses and lecturers can help students to increase their self-confidence. Apart from that, peer support is also important in helping students to overcome stress.

Keywords : helplessness, self-efficacy, stress, student

PENDAHULUAN

Menurut UU No. 12 tahun 2012, mahasiswa didefinisikan sebagai peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa sebagai seorang peserta didik dituntut untuk bisa secara

mandiri dan aktif dalam mempelajari keilmuannya sesuai kurikulum yang telah ditetapkan. Pada tahapan ini juga, mereka sudah mulai belajar untuk masuk ke dalam lingkungan yang lebih luas lagi serta menetapkan perannya di Masyarakat (Indirwan, 2021).

Peralihan siswa dari tingkat sekolah menengah ke perguruan tinggi ini secara inheren membuat stres bagi mahasiswa. Hal ini dapat menyebabkan guncangan psikologis, akademik dan sosial kepada mereka. Masalah akademik dan lingkungan stresor ditemukan berkontribusi paling besar terhadap tingkat stress mahasiswa (Yikealo et al., 2018). Sebagian besar siswa mengalami stres pada tahun pertama (Isnayanti & Harahap, 2018)

Pada fase ini, remaja menghadapi tantangan baru dan pengalaman baru yang mungkin meningkatkan risiko untuk mengalami masalah kesehatan mental. Lebih dari 90% mahasiswa pernah kesulitan keuangan, akademik dan merasa kesepian. Masalah kesehatan mental yang paling umum di kalangan siswa mengalami kecemasan (95,4%). Sekitar 50% responden melaporkan tindakan menyakiti diri sendiri dan memiliki pikiran untuk bunuh diri (Kaligis et al., 2021).

Penyebab stres yang paling besar berasal dari lingkungan (36,8%) dan akademik (44,7%). Sebagian besar mahasiswa datang terutama berasal dari daerah pedesaan, tempat mereka belajar selama lima sampai enam tahun. Oleh karena itu, mereka menemukan diri mereka berada di lingkungan yang asing, dengan pemicu stres yang umum terjadi di daerah baru seperti lalu lintas, pekerjaan konstruksi, dan kebisingan suara-suara. Selain itu, siswa yang pindah ke lingkungan baru perlu menyesuaikan diri dengan kesenjangan budaya di antara teman sekelasnya, perbedaan status sosial ekonomi, dan penampilan fisik, yang semuanya dianggap sebagai pemicu stress (Alkhaldeh et al., 2023)

Stres yang tidak terkontrol menurunkan penyesuaian akademik, sosial, lingkungan, psikologis dan fisik (Yikealo et al., 2018). Stres telah menjadi bagian dari kehidupan akademik mahasiswa akibat berbagai faktor internal dan eksternal harapan yang ditempatkan di pundak mereka. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap permasalahan tersebut terkait dengan stres akademik ketika transisi terjadi pada tingkat individu dan sosial. Oleh karena itu, menjadi penting untuk memahami sumber dan dampak stres akademik untuk memperolehnya strategi intervensi yang memadai dan efisien (Reddy et al., 2018)

Tuntutan dan tanggung jawab akademik pada siswa dapat menjadi bagian dari stres yang biasanya terjadi dialami oleh mahasiswa, sehingga stres akademik merupakan permasalahan yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa. mahasiswa yang mengalami stres akademik semakin meningkat setiap semesternya, terutama pada saat berada di bangku kuliah semester kedua tahun. Stres akademik mencakup persepsi terhadap jumlah pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi waktu yang tidak mencukupi untuk mengembangkannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami gejala gejala stres akademik yang mempengaruhi fisik, emosional, perilaku, dan pikiran mereka juga sebagai beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik baik pada diri sendiri (internal) maupun pada diri sendiri lingkungan dan keadaan (eksternal) (Maulida et al., 2022; Octasya & Munawaroh, 2021)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan mahasiswa angkatan 2022 merupakan siswa yang menjalani sekolah daring selama COVID-19. Selain itu, mahasiswa juga berasal dari daerah yang berbeda-beda dan membutuhkan adaptasi bukan hanya dengan daerah kampus, tetapi dengan teman sekelas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai efikasi diri dan perasaan tidak berdaya yang berkaitan dengan tingkat stress yang dialami mahasiswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di fakultas ilmu keolahragaan dan kesehatan Masyarakat (FIKKM),

Universitas Negeri Manado bulan November 2022. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama FIKKM. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 141 orang.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan instrument *perceived stress scale-10*. Kuesioner ini berjumlah 10 pertanyaan yang menanyakan perasaan yang dirasakan oleh mahasiswa selama satu bulan terakhir. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan spss untuk mengetahui karakteristik variabel dan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan dua variabel yang ingin diketahui yaitu efikasi diri, ketidakberdayaan dengan tingkat stress mahasiswa.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan tabel frekuensi efikasi diri, ketidakberdayaan dan tingkat stress mahasiswa. Mahasiswa yang merasakan tidak berdaya selama satu bulan terakhir sebanyak 114 orang (80,9%), efikasi diri sebanyak 17 orang (12,1%), efikasi diri dan ketidakberdayaan sebanyak 10 orang (7,1%). Sementara mahasiswa yang mengalami stress, paling banyak di tingkat stress sedang sebanyak 121 orang (85,8%), stress tinggi 7 orang (5%), dan stress rendah 13 orang (9,2%).

Tabel 1. Hasil Frekuensi Efikasi Diri, Ketidakberdayaan dan Stress Mahasiswa

| No | Variabel | Jumlah (N) | Frekuensi (%) |
|----|---------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Ketidakberdayaan | 114 | 80,9 |
| 2 | Efikasi Diri | 17 | 12,1 |
| 3 | Efikasi diri & Ketidakberdayaan | 10 | 7,1 |
| | Total | 141 | 100 |
| 4 | Tingkat Stress | | |
| | Rendah | 13 | 9,2 |
| | Sedang | 121 | 85,8 |
| | Tinggi | 7 | 5,0 |
| | Total | 141 | 100 |

Tabel 2 menunjukkan gambaran tingkat keberdayaan, efikasi diri dengan tingkat stress mahasiswa. Berdasarkan tabel kita dapat melihat bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stress tinggi adalah mahasiswa yang mempunyai perasaan ketidakberdayaan yaitu 7 orang (5%). Sementara untuk stress sedang dialami oleh mahasiswa dengan ketidakberdayaan 99 orang (70,2%), efikasi diri 13 orang (9,2%) sementara perasaan seimbang antara ketidakberdayaan dan efikasi diri adalah 9 orang (6,4%). Stress rendah dialami oleh mahasiswa dengan ketidakberdayaan 8 orang (5,7%), efikasi diri 4 orang (2,8%) dan keduanya 1 orang (0,7%).

Tabel 2. Analisis Hubungan Tingkat Efikasi Diri dengan Tingkat Stress Mahasiswa

| Tingkat Stres | Kategori | | | | | |
|---------------|------------------|------|--------------|-----|---------------------------------|-----|
| | Ketidakberdayaan | | Efikasi Diri | | Ketidakberdayaan & Efikasi Diri | |
| | N | % | N | % | N | % |
| Rendah | 8 | 5,7 | 4 | 2,8 | 1 | 0,7 |
| Sedang | 99 | 70,2 | 13 | 9,2 | 9 | 6,4 |
| Tinggi | 7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Berdasarkan tabel 3. dapat kita lihat bahwa ketidakberdayaan menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap tingkat stress mahasiswa dengan *p-value*= 0.000. Sementara efikasi diri tidak berhubungan secara signifikan terhadap tingkat stress mahasiswa dengan *p-value*=0.096

Tabel 3. Analisis *Chi-Square* Tingkat Efikasi Diri, Ketidakberdayaan dengan Tingkat Stress Mahasiswa

| Variabel | Df | <i>p-value</i> |
|------------------|-----|----------------|
| Ketidakberdayaan | 399 | 0.000 |
| Efikasi Diri | 252 | 0.096 |

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 70,2% mahasiswa mengalami stress sedang dan 80,9% mengalami perasaan tidak berdaya. Konstruksi ketidakberdayaan yang dipelajari, sebagai salah satu masalah emosional yang nyata di bidang pendidikan dan berpengaruh prestasi, semangat, dan komitmen siswa dalam belajar (He, 2021). Individu akan menurunkan ekspektasinya terhadap perubahan ketika mereka mengetahui bahwa perilaku tersebut tidak akan membawa perubahan hasil yang diinginkan, mengakibatkan hilangnya motivasi untuk merespons situasi buruk secara proaktif (Xue et al., 2023).

Istilah interaksi antara ketidakberdayaan yang dipelajari dan belas kasihan diri memiliki koefisien yang signifikan dengan kecemasan, depresi, dan stres, menunjukkan rasa kasihan pada diri sendiri sebagai moderator hubungan antara pembelajaran ketidakberdayaan dan kesehatan mental yang merugikan. Hasil menunjukkan bahwa ketidakberdayaan secara signifikan dan positif berhubungan dengan kecemasan bagi mahasiswa di perguruan tinggi dengan self-compassion tinggi dan rendah, tetapi mahasiswa dengan tingkat belas kasih diri yang rendah menunjukkan kecemasan yang tinggi (Yaman et al., 2011).

Penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara ketidakberdayaan dan kesuksesan akademis. Sebelum melakukan sebuah tugas pembelajaran, mereka tidak berjuang untuk mencapai keberhasilan, namun memusatkan perhatian pada kemungkinan kegagalan dalam tugas tersebut. Kapan menghadapi kemunduran, seringkali mereka tidak memiliki rasa percaya diri dan langsung menyerah tanpa ada niat bekerja keras. Namun, bukan kegagalan yang menghentikan pendidikan, melainkan kegagalan lagi yang menimbulkan respon terhadap kegagalan yang membentuk pembelajarannya menyebabkan peserta didik lambat laun kehilangan perhatian dalam belajar (He, 2021; Wu & Tu, 2019; Zhang et al., 2022)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri tidak berhubungan secara signifikan terhadap tingkat stress mahasiswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Guillena & Guillena, 2022) bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres yang dirasakan merupakan prediktor mental yang signifikan kesehatan. Pada saat yang sama, efikasi diri tidak memberikan efek yang moderat tentang hubungan antara stres yang dirasakan dan mental responden kesehatan. Sehingga, stres yang dirasakan berdampak buruk bagi kesehatan mental siswa. Stres yang dirasakan siswa berhubungan negatif dengan kesehatan mental, apa pun kondisinya tingkat efikasi diri yang rendah atau tinggi.

Namun, penelitian lain menggambarkan bahwa kemampuan memecahkan masalah (self efikasi) dianggap sangat penting untuk mengatasi permasalahan akademik (Siregar et al., 2022). Persepsi stres bervariasi tergantung pada ciri-ciri kepribadian siswa dan keyakinan mereka tentang mampu mengelola kehidupan akademis mereka. Efikasi diri ditandai dengan sikap ramah, teliti, ekstraversi, stabilitas emosional dan keterbukaan terhadap pengalaman. Orang dengan efikasi diri tinggi, mampu memanfaatkan eustress dan mengelola kesusahan lebih baik dibandingkan orang yang memiliki efikasi diri akademis yang rendah (Galindo-Domínguez & Bezanilla, 2021)

Meskipun demikian, stres remaja dan efikasi diri tidak ada sebagai domain tunggal dan homogen, namun sebagai domain yang sama sub-domain yang saling terkait tetapi secara teoritis independen dari konstruksi yang lebih luas (McKay et al., 2014). Penelitian lain menunjukkan bahwa efikasi diri akademis yang dirasakan memuaskan memiliki korelasi yang

bersifat sedang dalam ketahanan mental mahasiswa. Olehnya itu, efikasi akademik sebaiknya diiringi dengan efikasi diri yang baik (León Hernández et al., 2019).

Individu dengan efikasi diri yang tinggi lebih besar kemungkinannya untuk menilai stressor atau tuntutan sebagai tantangan, bukan ancaman (Oberst et al., 2022). Status mahasiswa tahun pertama memoderasi hubungan negatif antara efikasi diri dan stress lebih besar untuk mahasiswa generasi pertama dibandingkan dengan rekan-rekan mereka. Selain itu, efikasi diri juga berhubungan positif dengan kepuasan akademik bagi siswa tahun pertama, namun tidak ditemukan hubungannya dengan mahasiswa tahun selanjutnya (Madson et al., 2022).

Berdasarkan hasil ini, ketidakberdayaan akademis mungkin memiliki peran penting dalam menentukan levelnya kepuasan hidup yang dialami mahasiswa baik melalui jalur langsung maupun tidak langsung (Kim et al., 2023). Implikasi dari penelitian ini adalah mahasiswa menghadapi peningkatan stres dan berjuang dengan masalah kesehatan mental harus menerima layanan kesehatan mental yang dipersonalisasi dan spesifik, sumber daya, dan dukungan. Hal ini terutama berlaku untuk kelompok yang telah terkena dampak yang tidak proporsional oleh stres akademis. Selain itu, strategi penanggulangan adaptif, termasuk dukungan sosial dan emosional, kelompok dukungan sebaya dan lokakarya di kampus bisa jadi bermanfaat dalam mengurangi stres dan meningkatkan efikasi diri mahasiswa (Barbayannis et al., 2022).

Pada penelitian ini, variabel yang diteliti hanya berdasarkan efikasi diri dan ketidakberdayaan. Sementara, mahasiswa tahun pertama memiliki tantangan yang berat lainnya seperti adaptasi dengan lingkungan baru. Olehnya itu, hasil yang diperoleh hanya menyarankan peningkatan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi segala tantangan di dunia kampus sehingga dapat menjalani perkuliahan dengan baik.

KESIMPULAN

Mahasiswa yang mengalami stress sedang sebesar 85,8%. Faktor yang berpengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa adalah perasaan merasa tidak berdaya dalam menghadapi situasi. Sementara efikasi diri tidak berhubungan secara signifikan terhadap tingkat stress mahasiswa. Meskipun demikian, ada beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap ketidakberdayaan dan efikasi diri mahasiswa seperti tuntutan akademik, situasi lingkungan, dan proses adaptasi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan artikel ini serta kepada para pihak peneliti-peneliti sebelumnya juga pihak jurnal yang telah dijadikan sumber rujukan dalam artikel ini. Semoga dengan adanya artikel ini, dapat memberikan informasi yang berharga bagi yang membacanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkhalaf, A., Al Omari, O., Al Aldawi, S., Al Hashmi, I., Ann Ballad, C., Ibrahim, A., Al Sabei, S., Alsarairh, A., Al Qadire, M., & AlBashtawy, M. (2023). Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students. *The Scientific World Journal*, 2023, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2023/2026971>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>

- Galindo-Domínguez, H., & Bezanilla, M. J. (2021). The importance of personality and self-efficacy for stress management in higher education. *International Journal of Educational Psychology*, 10(3), 247–270. <https://doi.org/10.17583/ijep.7870>
- Guillena, R. M., & Guillena, J. B. (2022). PERCEIVED STRESS, SELF-EFFICACY, AND MENTAL HEALTH OF THE FIRST-YEAR COLLEGE STUDENTS DURING COVID-19 PANDEMIC. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Science*, 2(2), 2005–2013.
- He, H. (2021). Students' Learned Helplessness and Teachers' Care in EFL Classrooms. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.806587>
- Indirwan, D. (2021). *Strategi Koping pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 = Coping Strategy of Student to Facing COVID-19 at Public Health Faculty, Hasanuddin University*. Universitas Hasanuddin.
- Isnayanti, D., & Harahap, N. (2018). Stress Levels and Stressors of First Year Students in Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Sumatera Utara. *Proceedings of International Conference "Internationalization of Islamic Higher Education Institutions Toward Global Competitiveness*, B(14), 194–198.
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kim, M., Shin, K., & Park, S. (2023). Academic Helplessness and Life Satisfaction in Korean Adolescents: The Moderated Mediation Effects of Leisure Time Physical Activity. *Healthcare (Switzerland)*, 11(3). <https://doi.org/10.3390/healthcare11030298>
- León Hernández, A., González Escobar, S., Ivonne González Arratia López Fuentes, N., Barcelata Eguiarte, B. E., Nacional Autónoma de México, U., & León, A. (2019). Stress, self-efficacy, academic achievement and resilience in emerging adults CORE View metadata, citation and similar papers at core. In *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* (Vol. 17, Issue 1).
- Madson, R. C., Perrone, P. B., Goldstein, S. E., & Lee, C.-Y. S. (2022). Self-Efficacy, Perceived Stress, and Individual Adjustment among College-Attending Emerging Adults. *Youth*, 2(4), 668–680. <https://doi.org/10.3390/youth2040047>
- Maulida, F., Mahardika, A., & Affarah, W. S. (2022). *An Overview of Academic Stress Students of Medical Students of Mataram University For The 2020 Class in The Pandemic Era*. 10(2).
- McKay, M. T., Dempster, M., & Byrne, D. G. (2014). An examination of the relationship between self-efficacy and stress in adolescents: the role of gender and self-esteem. *Journal of Youth Studies*, 17(9), 1131–1151. <https://doi.org/10.1080/13676261.2014.901494>
- Oberst, R., Hedderich, B., & De-Miguel-Molina, B. (2022, February 21). *A Literature Review on Self-Efficacy and Stress Among University Students*. <https://doi.org/10.4995/bmt2021.2021.13618>
- Octasya, T., & Munawaroh, E. (2021). Level of academic stress for students of guidance and counseling at Semarang State University during the pandemic. *Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.21831/ProGCouns>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>

- Siregar, I. K., Sari, P., Pautina, M. R., & Rafiola, R. H. (2022). The pressure of academic stress and self-efficacy among student. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(3), 394. <https://doi.org/10.29210/156700>
- Wu, S., & Tu, C. C. (2019). The impact of learning self-efficacy on social support towards learned helplessness in China. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 15(10), 1–10. <https://doi.org/10.29333/EJMSTE/115457>
- Xue, S., Gu, Q., Zhu, K., & Jiang, J. (2023). Self-compassion buffers the impact of learned helplessness on adverse mental health during COVID-19 lockdown. *Journal of Affective Disorders*, 327, 285–291. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.099>
- Yaman, S., Esen, G., & Derkuş, S. (2011). A study on the liaison between learned helplessness and academic language achievement. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt*, 20(2), 457–470.
- Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences*, 06(11), 40–57. <https://doi.org/10.4236/jss.2018.611004>
- Zhang, C., Shi, L., Tian, T., Zhou, Z., Peng, X., Shen, Y., Li, Y., & Ou, J. (2022). Associations Between Academic Stress and Depressive Symptoms Mediated by Anxiety Symptoms and Hopelessness Among Chinese College Students. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 547–556. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S353778>