

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN MOTIVASI BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MALAHAYATI ANGKATAN 2019

Riza Taufik Alamsyah¹, Octa Reni Setiawati², Nopi Sani³, Marisa Anggraini⁴

Program Studi Kedokteran, Universitas Malahayati

riza.taufik10@gmail.com¹

ABSTRAK

Kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam keseluruhan proses pendidikan. Belajar membutuhkan motivasi, motivasi dalam belajar adalah motivasi proses yang melahirkan prestasi belajar. Stres menjadi salah satu tekanan yang dapat dialami oleh setiap individu didunia pendidikan atau disebut juga stres akademik. Stres akademik merupakan stres dialami oleh mahasiswa yang bersumber dari hal-hal yang berhubungan dari pembelajaran. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian analitik. Teknik pengambilan sampel dengan cara probability sampling. Sebanyak 102 orang responden pada untuk tingkat Tinggi dengan frekuensi 50 (49,5 %), pada tingkat sedang dengan frekuensi 47 (46,5%) dan pada tingkat rendah dengan frekuensi 4 (4,0%). Diketahui nilai Sig. antara variabel Motivasi Belajar dengan variabel Stres Akademik adalah sebesar 0,145 0,05, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Stres Akademik dengan variabel Motivasi Belajar. Tidak ada hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan motivasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2019 di Universitas Malahayati Bandar Lampung tahun 2021 dengan hasil P value sebesar (0,145).

Kata Kunci : Motivasi belajar, stres akademik

ABSTRACT

Learning activities are the most basic activities in the entire educational process. Learning requires motivation, motivation in learning is the motivation of the process that gives birth to learning achievement. Stres becomes one of the pressures that can be experienced by every individual in the world of education or also called academic stres. Academic stres is the stres experienced by students that comes from things related to learning. This research uses this type of quantitative research with analytical research methods. Sampling technique by means of probability sampling. A total of 102 respondents were at high levels with a frequency of 50 (49.5%), at a moderate level with a frequency of 47 (46.5%) and at a low level with a frequency of 4 (4.0%). Sig value is known. The difference between the Learning Motivation variable and the Academic Stres variable is 0.145 0.05, which means there is no significant relationship between the Academic Stres variable and the Learning Motivation variable. There is no meaningful relationship between academic stres and motivation to study in students of the Faculty of Medicine class of 2019 at Malahayati Bandar Lampung University in 2021 with a P value of (0.145).

Keywords : Motivation to learn, academic stres

PENDAHULUAN

Kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah. Berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana proses yang dialami siswa sebagai anak didik dalam belajar. Pada

prinsipnya, setiap siswa tentu berhak memperoleh peluang untuk mencapai hasil belajar yang memuaskan. Namun pada kenyataannya, tampak jelas bahwa setiap siswa memiliki perbedaan dalam hal kemampuan intelektual, kemampuan fisik, kebiasaan dan pendekatan belajar yang terkadang sangat mencolok antara seorang siswa dengan siswa lainnya. Hal tersebut seringkali menjadi hambatan bagi siswa dalam menerima pelajaran yang diajarkan. Oleh karena itu, dalam hal ini siswa memerlukan adanya motivasi (dorongan) dalam belajar.

Motivasi belajar menurut Emda (2018) belajar adalah perubahan perilaku dan potensi yang relatif permanen. Dalam mencapai perubahan perilaku harus dibarengi dengan adanya motivasi belajar. Karena motivasi dapat mendorong mahasiswa agar giat dalam pembelajaran. Motivasi belajar dapat timbul karena faktor intrinsik, berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita. Sedangkan faktor ekstrinsik berupa adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik.

Motivasi belajar dipengaruhi oleh banyak faktor, Rubiana dan Dadi(2020) berpendapat bahwa faktor motivasi intrinsik siswa terdiri dari minat, cita-cita dan kondisi siswa, sedangkan faktor motivasi ekstrinsik siswa terdiri dari kecemasan terhadap hukuman, penghargaan dan pujian, peran orang tua, peran pengajar dan kondisi lingkungan. Faktor motivasi dibagi yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi baik negeri maupun swasta, institut dan universitas atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Ilyas, Marisa dan Purnomo, 2018).

Mahasiswa menurut Hulukati dan Djibran (2018) merupakan masa memasuki masa dewasa yang pada umum berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa dan dalam dunia pendidikan, dalam akademik mahasiswa harus dapat belajar lebih mandiri dalam kondisi ini mahasiswa dapat merasakan stres, stres yang dialami siswa tersebut bersumber dari proses pembelajaran seperti tutorial, skill lab atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar.

Stres adalah perasaan terbebani ketika suatu masalah tidak bisa ditanggung oleh seseorang. Setiap orang mengalami sesuatu yang disebut stres dalam kehidupannya. Masalah stres sering dihubungkan dengan kehidupan modern dan seperti kehidupan modern merupakan sumber bermacam gangguan stres. Para ahli telah banyak meneliti masalah stres, terutama yang berkaitan dengan situasi dan kondisi hidup. Stres dapat memberikan stimulus terhadap perkembangan dan pertumbuhan, dan dalam hal ini stres adalah hal positif dan diperlukan. Namun demikian, terlalu banyak stres dapat menimbulkan gangguan-gangguan seperti, penyesuaian yang buruk, penyakit fisik dan ketidakmampuan untuk mengatasi. Sejumlah penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya suatu hubungan antara peristiwa kehidupan yang menegangkan atau penuh stres dengan berbagai kelainan fisik dan psikiatrik (Fahriza dan Ulfa, 2019).

Menurut Barseli dan Ihdil (2017) stres timbul akibat dari ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terjadi perbedaan antar kemampuan individu dengan tuntutan lingkungan untuk mencapai yang dinilai sebagai potensi yang mengancam, membahayakan, mengganggu dan tidak terkendali atau bahas lain stres yaitu melebihi kemampuan individu untuk melakukan suatu upaya agar dapat mencapai tujuan tersebut. Stres menjadi salah satu tekanan yang dapat dialami oleh setiap individu baik di dunia pendidikan maupun pekerjaan, karena setiap orang memiliki potensi yang berbeda-beda.

Menurut Barseli dan Ifdil (2017) stres timbul akibat dari ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terjadi perbedaan antar kemampuan individu dengan tuntutan lingkungan untuk mencapai yang dinilai sebagai potensi yang mengancam, membahayakan, mengganggu dan tidak terkendali atau bahas lain stres yaitu melebihi kemampuan individu untuk melakukan suatu upaya agar dapat mencapai tujuan tersebut. Stres menjadi salah satu tekanan yang dapat dialami oleh setiap individu baik di dunia pendidikan maupun pekerjaan, karena setiap orang memiliki potensi yang berbeda-beda.

Stres yang dialami oleh siswa merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Perubahan kurikulum yang berkesinambungan dan kondisi lingkungan dan sosial yang baru seperti, iklim pembelajaran baru, guru baru hubungan baru dengan teman sebaya dan sebagainya, merupakan salah satu penyebab yang dapat menyebabkan stres akademik pada siswa, hal ini dikarenakan siswa diminta untuk menyesuaikan dirinya terhadap perubahan kurikulum dan lingkungan sosial yang baru tersebut. Sejalan dengan pendapat di atas juga menjelaskan bahwa pada masa remaja tingkat stres meningkat karena remaja harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional dalam dirinya serta mengatasi konflik-konflik yang terjadi dalam hidupnya (Barseli et al, 2018).

Tujuan penelitian ini untuk melihat Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019.

METODE

Desain Penelitian yang digunakan yaitu analitik dengan metode kuantitatif, dengan desain penelitian yang dipilih yaitu cross-sectional. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *probability sampling*. Menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2021 di Universitas Malahayati. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2019 dengan jumlah 135 mahasiswa, untuk menentukan jumlah sampel responden yang akan menjadi sampel menggunakan rumus slovin presentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolelir sebesar 5% maka $e=0,05$ Sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel minimal penelitian ini berjumlah 101 responden.

Variable yang digunakan yaitu stress akademik dan motivasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2019. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner stress akademik yang terdiri dari 40 pertanyaan dan kuesioner motivasi belajar yang terdiri dari 16 pertanyaan.

HASIL

Data yang telah terkumpul diolah dan dianalisis menggunakan SPSS versi 26. Data yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel dan persentase yang disertai penjelasan. Hasil penelitian ini didapatkan:

Berdasarkan tabel 1 terlihat distribusi frekuensi subjek penelitian berdasarkan stres akademik. Dari 102 orang responden pada untuk tingkat Tinggi dengan frekuensi 58 (56,9%), pada tingkat sedang dengan frekuensi 42 (41,2%) dan pada tingkat rendah dengan frekuensi 2 (2,0%).

Karakteristik Responden**Tabel 1 Karakteristik Responden Stres Akademik Di Universitas Malahayati Bandar Lampung.**

Stres Akademik	Frekuensi	Presentasi
Rendah	2	2,0%
Sedang	42	41,2%
Tinggi	58	56,9%
Total	102	100 %

Tabel 2 Distribusi frekuensi Motivasi Belajar Di Universitas Malahayati Bandar Lampung

Motivasi Belajar	Frekuensi	Presentasi
Rendah	1	1,0 %
Cukup	53	52,0%
Tinggi	46	45,1%
Sangat Tinggi	2	2,0 %
Total	102	100 %

Berdasarkan tabel (2) terlihat distribusi frekuensi subjek penelitian berdasarkan motivasi belajar dari 102 orang responden untuk tingkat rendah dengan frekuensi 1 (1,0%) pada tingkat cukup dengan frekuensi 53 (52,0%), pada tingkat tinggi dengan frekuensi 46 (45,1%) dan pada tingkat sangat tinggi dengan frekuensi 2 (2,0%).

Tabel 3 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentasi
Laki-laki	38	37.3%
perempuan	64	62.7%
Total	102	100 %

Berdasarkan tabel (3) terlihat distribusi frekuensi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dari 102 orang responden untuk laki-laki dengan frekuensi 38 (37,3%) dan pada responden untuk perempuan dengan frekuensi 64 (62,7%).

Tabel 4 Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur

Usia	Frekuensi	Presentasi
17	2	2,0%
18	16	15,7 %
19	18	17,6%
20	40	39,2%
21	18	17,6%
22	6	5,9%
23	1	1,0%
24	1	1,0%
Total	102	100 %

Berdasarkan tabel (4) diketahui bahwa responden terbanyak berusia 20 tahun dengan jumlah 40 responden (39,2%). Kemudian diikuti usia 19 dan 21 dengan jumlah responden (17,6%) dan (17,6%), kemudian diikuti usia 18 tahun dengan jumlah 16 responden (15,7%), kemudian diikuti usia 22 tahun dengan jumlah 6 responden (5,9%), diikuti usia 17 tahun dengan jumlah 2 responden (2,0%), diikuti usia 23 tahun dengan jumlah 1 responden (1,0%) dan diikuti usia 24 tahun dengan jumlah 1 responden (1,0%).

Analisis Bivariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui tingkat ketepatan hubungan variabel independen

dengan variabel dependen yang diteliti yaitu hubungan stres akademik dengan motivasi belajar di Universitas Malahayati Bandar Lampung tahun 2021. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi *spearman's* dengan nilai alpha 0,05 yang berarti apabila nilai $p < 0,05$ maka terdapat hubungan yang bermakna antar kedua variabel (H_0 ditolak) dan apabila nilai $p > 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang bermakna (H_0 diterima). Dalam penelitian ini dicari pula nilai keeratan korelasi untuk melihat kekuatan hubungan antar variabel.

Tabel 5 Tabel Uji Normalitas

<i>Spearman's rho</i>	n	Mean	sig
Stres Akademik	102	1.55-2.48	0,044
Motivasi Belajar			

Hubungan Stres akademik dengan Motivasi belajar

Data distribusi frekuensi hubungan stres akademik dengan motivasi belajar disajikan dalam table berikut:

Tabel 6 Analisa Hubungan Stres Akademik dengan Motivasi Belajar Di Universitas Malahayati

<i>Spearman's rho</i>	n	sig	r
Stres Akademik	102	0,044	0,200-1.000
Motivasi Belajar			

Dari tabel output di atas diketahui nilai Sig. 0,044 antara variabel Stres Akademik dengan variabel Motivasi Belajar adalah sebesar $0,044 > 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Stres Akademik

PEMBAHASAN

Stress Akademik dengan Motivasi Belajar

Stres adalah perasaan terbebani ketika suatu masalah tidak bisa ditanggung oleh seseorang. Setiap orang mengalami sesuatu yang disebut stres dalam kehidupannya. Masalah stres sering dihubungkan dengan kehidupan modern dan sepertinya kehidupan modern merupakan sumber bermacam gangguan stres pada penelitian ini ditemukan yaitu sebanyak 2 responden (2,0%) mengalami stres akademik dalam kategori rendah, serta terdapat 42 responden (41,2%) mengalami stres akademik dalam kategori sedang, . Dan stres akademik dalam kategori tinggi 58 responden (56,9 %).

Pada penelitian ini ditemukan bahwa responden terbanyak mengalami stres pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa responden seperti dalam situasi kronik yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stres kategori tinggi cenderung kelelahan mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas dan cemas jika tidak lulus tepat waktu. Seseorang dalam tingkatan stres ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat (Setiawati dan Setyowati, 2021)

Pada penelitian ini ditemukan yaitu sebanyak 1 responden (1,0%) mengalami motivasi belajar dalam kategori rendah. Serta terdapat 53 responden (52,0%) mengalami motivasi belajar dalam kategori cukup, diikuti 46 responden (45,1%) mengalami motivasi belajar dalam kategori tinggi, dan 2 responden (2,0%) mengalami motivasi belajar dalam kategori sangat tinggi.

Stres akademik merupakan stres yang terjadi di lingkungan sekolah dan pendidikan. Barseli dan Ifdil (2017) menyatakan "Stres akademik merupakan stres yang disebabkan karena

academic stresor". Stres akademik merupakan stres dialami oleh mahasiswa yang bersumber dari hal-hal yang berhubungan dari pembelajaran atau bersumber proses pembelajaran seperti tekanan dalam pembelajaran, lama belajar, mencontek, banyaknya tugas kecemasan ujian, mendapat nilai ulangan, menentukan jurusan atau karir.

Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh ketidak mampuan peserta didik dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, dimana hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan yang tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkahlaku. Adapun sumber-sumber dari stres akademik tersebut meliputi adanya penilaian terhadap situasi belajar yang dianggap monoton, kebisingan, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, adanya harapan yang terlalu tinggi, menilai bahwa adanya ketidak jelasan dalam proses belajar, kontrol yang kurang, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan adanya deadline tugas perkuliahan (Indria et al, 2019).

Dari hasil diatas dapat diartikan stres akademik seseorang mahasiswa tidak mempengaruhi motivasi belajarnya. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Puspita (2018) yang menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dengan motivasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Lampung banyak yang mengalami stres sedang, hasil penelitian yang sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya penelitian yang dilakukan Alda, Utomo, dan Hasan (2020) yang menunjukkan hasil ada hubungan stres akademik dengan motivasi belajar pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Airlangga. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak berhubungan dengan stres akademik seperti cita-cita mahasiswa, kemampuan mahasiswa, kondisi mahasiswa, kondisi lingkungan, faktor eksternal, dan faktor internal. waktu sebagai bentuk adaptasi sehingga tetap meningkatkan performa akademik mereka

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian, maka dapat diambil kesimpulan mengenai hubungan stres akademik dengan motivasi belajar pada mahasiswa kedokteran universitas malahayati angkatan 2019 Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2019 di Universitas Malahayati Bandar Lampung mengalami stres akademik kategori tinggi sebanyak 58 orang (56,9 %), Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2019 di Universitas Malahayati Bandar Lampung mengalami motivasi belajar kategori rendah sebanyak 1 orang (1,0 %), kategori cukup sebanyak 53 orang (52,0%), kategori tinggi 46 orang (45,1%), dan kategori sangat tinggi 2 orang (2,0%). Ada hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan motivasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2019 di Universitas Malahayati Bandar Lampung tahun 2021 dengan hasil *P value* sebesar (0,044).

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing dan penguji beserta dosen Universitas Malahayati, yang telah membimbing dengan sabar sampai selesainya tugas akhir saya, serta terima kasih untuk keluarga dan teman-teman yang selalu memberi dukungan dan semangat sehingga saya mampu mencapai apa yang saya cita-citakan

DAFTAR PUSTAKA

Alda, R. R., Utomo, B., & Hasan, H. (2020). Correlation Between Stres Level and Learning Motivation of Pre-Clinical Medical Student in Faculty of Medicine Universitas Airlangga. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Universitas Airlangga* 11(1), 19-22.

- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Astuti. n.d. *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa*. Vol. 5.
- Avianti, Dewi, Octa Reni Setiawati, Dewi Lutfianawati, dan Asri Mutiara Putri. 2021. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter." *PSYCHE: Jurnal Psikologi* 3(1):83–93. doi: 10.36269/psyche.v3i1.283.
- Barseli, Mufadhal, Riska Ahmad, dan Ifdil Ifdil. 2018. "Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4(1):40. doi: 10.29210/120182136.
- Barseli, Mufadhal, dan Ifdil Ifdil. 2017. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5(3):143. doi: 10.29210/119800.
- Cahyani, Adhetya, Iin Diah Listiana, dan Sari Puteri Deta Larasati. 2020. "Motivasi Belajar Siswa SMA Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19." *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* 3(01):123–40. doi: 10.37542/iq.v3i01.57.
- Emda, Amna. 2018. "Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran." *Lantanida Journal* 5(2):172. doi: 10.22373/lj.v5i2.2838.
- Fahriza, M. R., & Ulfa, L. (2019). Faktor Penyebab Stres Dan Dampak Bagi Kesehatan.
- Darmanah, Garaika. 2019. *Metodologi Penelitian*. Lampung: CV. Hira Tech.
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). 1787-Article Text-7586-1-10-20180522. *Bikotetik*, 02(3), 73–80.
- Indria, Indah, Juliarni Siregar, dan Yulia Herawaty. 2019. "Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru." *Jurnal Fakultas Psikologi* 13(1):21–34.
- Ilyas, I., Marisa, F. dan Purnomo, D. (2018) 'Implementasi Metode Trend Moment (Peramalan) Mahasiswa Baru Universitas Widyagama Malang', *JOINTECS (Journal of Information Technology and Computer Science)*, 3(2). doi: 10.31328/jointecs.v3i2.785
- Mulya, Hantoro, dan Endang Indrawati. 2016. "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang." *Empati* 5(2):296–302.
- Musradinur. 2016. "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 2(2):183. doi: 10.22373/je.v2i2.815.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetak Ketiga. Jakarta: PTRineka Cipta
- Nur, Lina, dan Hidayati Mugi. 2021. "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi." *Ilmu Manajemen* 18(1):20–30.
- Pertiwi, Gayatri Adhicipta. 2020. "Pengaruh Stres Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8(4):738–49. doi: 10.30872/psikoborneo.
- Puspita, F. C. (2018). Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 7(3), 24-33.
- Setiawati, O. R., dan Setyowati, S. (2021). Kecanduan game online dengan stres akademik pada siswa SMP. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 81–88.
- Rubiana, E. P. dan Dadi, D. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Ipa Siswa Smp Berbasis Pesantren', *Bioed : Jurnal Pendidikan Biologi*, 8(2), p. 12. doi: 10.25157/jpb.v8i2.4376.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung:

Alfabeta,CV.