

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN INTERAKSI SOSIAL PADA MAHASISWA

Ibyah Hariyani¹, Betie Febriana^{2*}, Wahyu Endang Setyowati³

Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung^{1,2,3}

*Corresponding Author : ibyah01@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Stres merupakan kondisi yang umum dialami mahasiswa akibat berbagai tuntutan akademik dan sosial. Tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi aspek psikologis, emosional, serta interaksi sosial mahasiswa. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan mahasiswa menarik diri dari lingkungan sosial, sehingga berdampak pada kualitas hubungan interpersonal mereka. Sebaliknya, interaksi sosial yang baik dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi stres. Interaksi sosial yang baik juga berperan penting dalam kesejahteraan psikososial individu dan dapat membantu dalam mengurangi dampak negatif stres. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan interaksi sosial pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner pada 120 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi gamma untuk melihat hubungan antara tingkat stres dan interaksi sosial mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres berat (40,8%) dan sedang (28,3%). Selain itu, sebanyak 72,5% mahasiswa memiliki interaksi sosial yang buruk. Uji korelasi Gamma menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan interaksi sosial dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi ($r = -0,918$). Korelasi negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk interaksi sosial mahasiswa. Maka terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan interaksi sosial pada mahasiswa. Penelitian ini menegaskan pentingnya upaya untuk mengelola stres guna meningkatkan kualitas interaksi sosial mahasiswa.

Kata kunci : interaksi sosial, mahasiswa, tingkat stres

ABSTRACT

Stress is a common condition experienced by students due to various academic and social demands. High levels of stress can affect the psychological, emotional, and social interaction aspects of students. Stress that is not managed properly can cause students to withdraw from the social environment, thus affecting the quality of their interpersonal relationships. Conversely, good social interaction can be a protective factor in dealing with stress. Good social interaction also plays an important role in the psychosocial well-being of individuals and can help reduce the negative impacts of stress. Therefore, this study aims to analyze the relationship between stress levels and social interactions in students. This study is a quantitative study with a cross-sectional design. Data collection was carried out using a questionnaire on 120 respondents selected using the total sampling technique. The data obtained were analyzed using the gamma correlation test to see the relationship between stress levels and students' social interactions. The results showed that the majority of respondents experienced severe stress (40.8%) and moderate stress (28.3%). In addition, 72.5% of students had poor social interactions. Gamma correlation test shows a significant relationship between stress levels and social interactions with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient ($r = -0.918$). This negative correlation indicates that the higher the stress level, the worse the social interactions of students. So there is a significant relationship between stress levels and social interactions in students. This study emphasizes the importance of efforts to manage stress in order to improve the quality of students' social interactions.

Keywords : social interaction, stress level, student

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah suatu kondisi sejahtera seseorang ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, mampu mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik, mampu bekerja secara efisien dan berkontribusi terhadap lingkungan (Damayanti et al., 2021). Proses penyesuaian diri dengan kehidupan perguruan tinggi merupakan salah satu hal yang harus dilalui individu untuk membentuk pribadi yang mampu menyikapi suatu perubahan dalam hidupnya. Masa-masa tersebut menjadi masa peralihan utama bagi seorang mahasiswa untuk menghadapi lingkungan perguruan tinggi. Pada beberapa mahasiswa yang tidak mampu untuk mengatasinya, perubahan tersebut akan menimbulkan stres. Stres merupakan suatu kondisi yang sering dialami oleh mahasiswa. Dalam tahap pendidikan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan, termasuk tuntutan akademik yang tinggi, tekanan untuk mencapai prestasi, serta masalah pribadi dan sosial (Mentari, 2020).

Stres diawali dengan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu, semakin tinggi kensenjangan terjadi maka semakin tinggi pula stres yang dialami individu. Stres dapat mengganggu aspek psikologis yang sering tertanam dalam karakter seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Namun, dengan gejala stres berbeda untuk setiap orang. Berat atau ringan dampak stres yang dialami seseorang tergantung pada kemampuan adaptasi dengan cepat. Peningkatan stres dalam belajar mempengaruhi aspek fisik, emosional, perilaku atau kognitif. Jika tidak diatasi pada tahap awal, mahasiswa dapat mengalami masalah mental sehingga dapat mempengaruhi konsentrasi dalam belajar (Wuryaningsih et al., 2023).

Prevalensi stres di Indonesia mahasiswa yang mengalami stres yaitu sebesar 36,7-71,6%, telah dilakukan survei mengklaim faktor akademik sebagai salah satu penyebab stres tinggi pribadi jika dibandingkan faktor hal lainnya. College Student Mental Health Report (2022) melaporkan bahwa mahasiswa di perguruan tinggi sering mengalami masalah seperti kecemasan, kurang tidur, pemikiran ragu akan diri sendiri, kesulitan dalam manajemen waktu, burnout karena materi atau tugas perkuliahan yang membuat mereka sangat rentan terhadap stres dan depresi. Tingkat stres yang tinggi dapat memberikan dampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan individu, termasuk interaksi sosial (Setiawan & Halim, 2023).

Interaksi sosial merupakan intensitas sosial yang mengatur cara orang berperilaku dan berinteraksi satu sama lain. Interaksi sosial bagian penting dari kehidupan manusia. Manusia sebagai makhluk sosial, membutuhkan hubungan dengan orang lain untuk berbagi, bekerjasama, dan memenuhi kebutuhan emosional. Interaksi sosial menjadi dasar terciptanya hubungan sosial yang berpola yang disebut struktur sosial. Interaksi sosial juga dapat dipandang sebagai proses sosial di mana seseorang mengorientasikan dirinya kepada orang lain dan bereaksi berdasarkan apa yang dikatakan dan dilakukan orang lain. Melalui interaksi sosial, seseorang dapat mempelajari seluruh aspek kehidupan, sehingga mencapai kedewasaan, peningkatan kepribadian, serta peningkatan kemampuan manajemen diri dan pengaturan diri. Dalam lingkungan pendidikan sering kita jumpai beberapa permasalahan yang berkaitan dengan interaksi sosial, antara lain kemampuan beradaptasi individu yang buruk, keterampilan sosial yang buruk, lebih suka menyendiri, jarang berkomunikasi, pendiam, sulit menjalin hubungan, dan lain-lain (Karomatuzzahra, 2024).

Interaksi sosial pribadi berkembang sebagai akibat dari dorongan rasa ingin tahu dan kepemilikan terhadap hal-hal di sekitarnya. Dalam perkembangannya, setiap orang ingin mengetahui cara bersosialisasi yang baik dan aman dengan lingkungan sekitarnya.

Fenomena ini menjadi penting untuk diteliti lebih lanjut, terutama dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tekanan. (Fitriani & Putri, 2022) Hubungan antara tingkat stres dengan interaksi sosial dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana stres mempengaruhi kehidupan sosial individu dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stres agar tidak berdampak negatif terhadap interaksi sosial. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami bahwa interaksi sosial itu penting bagi kita masing-masing (Nelis, 2018).

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara stres akademik dan interaksi sosial mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung memiliki keterampilan sosial yang buruk, sulit beradaptasi dengan lingkungan baru, dan lebih rentan mengalami isolasi sosial (Radja et al., 2024) Sebaliknya, mahasiswa yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki interaksi sosial yang lebih baik, lebih aktif dalam kegiatan sosial, serta memiliki jaringan dukungan sosial yang lebih kuat (Malentika et al., 2018). Dalam konteks akademik, tekanan yang berasal dari tugas kuliah, ujian, serta tuntutan prestasi akademik sering kali menjadi faktor utama penyebab stres (Agung et al., 2022). Selain itu, faktor lain seperti tekanan dari keluarga, masalah ekonomi, serta kurangnya dukungan sosial juga dapat memperburuk kondisi stres mahasiswa (Pangemanan et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana stres mempengaruhi interaksi sosial mahasiswa dan bagaimana strategi manajemen stres yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

Fenomena ini menjadi perhatian utama dalam dunia pendidikan tinggi, terutama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan interaksi sosial pada mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif dalam mengelola stres sehingga mahasiswa dapat memiliki kehidupan sosial yang lebih sehat dan mendukung kesuksesan akademik mereka.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Teknologi Industri Program Studi Teknik Informatika semester 7 Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah populasi terdapat 120 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dilaksanakan pada November – Desember 2024. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang telah dilakukan uji validitas dinyatakan valid dan diuji reliabilitasnya dengan *Apha Cronbac*'h $0,762 > 0,304$. Kuesioner terdiri dua bagian: (1) kuesioner tingkat stres, terdiri 14 item dengan skala likert 4 poin (sangat setuju hingga tidak setuju); dan (2) kuesioner interaksi sosial, terdiri 20 item dengan skala likert 4 poin (selalu mengalami hingga tidak pernah mengalami). Data dianalisis menggunakan uji gamma untuk menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan interaksi sosial $p\text{-value} 0,000$ maka ($p < 0,005$) dan koefisien korelasi sebesar ($r = -0,918$). maka dari itu tingkat keeratan hubungan berada pada tingkat yang kuat dan arahnya negatif. Nilai korelasi negatif ini mengindikasikan bahwa semakin berat tingkat stres, semakin buruk interaksi sosial mahasiswa. Penelitian ini telah lolos uji etik dari Diklat Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang dengan No.248/KEPK-RSISA/XI/2024. Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 20.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Mahasiswa (n=120)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Percentase %
Jenis Kelamin	Laki-laki	68	56.7
	Perempuan	52	43.3
Usia	20	15	15.5
	21	71	59.2
	22	30	25.0
	23	4	3.3
Total		120	100.0

Tabel 1 disimpulkan jika responden terbagi menjadi 2 kategorik dengan jenis kelamin, yaitu laki laki dan perempuan. Dapat disimpulkan bahwa dari 120 responden terbanyak adalah pada responden laki laki yaitu sebanyak 68 orang yaitu 56.7%. Berdasarkan hasil, jurusan teknik informatika identik pada laki laki karena populasi laki laki pada penelitian ini lebih banyak dibandingkan perempuan. Berdasarkan karakteristik usia dari 120 responden terbanyak pada umur 21 tahun sebanyak 71 atau 59.2% selanjutnya diikuti pada umur 22 tahun yaitu sebanyak 30 atau 25.0%.

Analisis Univariat

Tingkat Stres

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres pada Mahasiswa (n=120)

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Percentase %
Normal	19	15.8
Ringan	12	10.0
Sedang	34	28.3
Berat	49	40.8
Sangat Berat	6	5.0
Total	120	100.0

Tabel 2 mahasiswa mengalami tingkat stres yang paling tinggi adalah tingkat berat sebanyak 49 mahasiswa atau 40.0%, diikuti dengan tingkat stress berada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 34 mahasiswa atau 28.3%.

Interaksi Sosial

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Interaksi Sosial pada Mahasiswa (n=120)

Kategorik	Frekuensi (f)	Percentase %
Buruk	87	72.5
Baik	33	27.5
Total	120	100.0

Berdasarkan tabel 3 mahasiswa yang mengalami interaksi sosial yang buruk berjumlah 87 mahasiswa atau 72.5%, diikuti dengan mahasiswa yang mengalami interaksi sosial yang baik berjumlah 33 atau 27.5%.

Analisis Bivariat**Tabel 3. Hasil Uji Gamma Hubungan antara Tingkat Stres dan Interaksi Sosial pada Mahasiswa**

Tingkat Stres		Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	Total	p value	r
Interaksi Sosial	Buruk	0	0	34	48	5	87	0,000	-0.918
	Baik	19	12	0	1	1	33		
	Total	19	12	34	49	6	120		

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa hasil penelitian didapatkan nilai P value 0,000 yang berarti berada dibawah 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hal ini menyatakan jika adanya korelasi signifikan antara tingkat stres dengan interaksi sosial. Nilai *Correlation coefficient* ditemukan sebesar -0,918. Dengan nilai korelasi yang bermakna kuat antara tingkat stress dan interaksi sosial. Arah hubungan yang berlawanan, memiliki arti bahwa semakin berat tingkat stres maka interaksi sosial mahasiswa semakin buruk, sebaliknya semakin ringan tingkat stres maka interaksi sosial mahasiswa semakin baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis penelitian yang didapatkan memiliki makna yang signifikan antara dua variabel yaitu hubungan antara tingkat stres dan interaksi sosial pada mahasiswa. Uji korelasi digunakan untuk mengukur keeratan hubungan antara dua variabel dalam penelitian ini yaitu korelasi gamma. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai p ($0,000 < 0,05$) dan kemudian H_0 dari penelitian ini dapat dibuang, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan interaksi sosial pada mahasiswa S1 Teknik Informatika pada studi 2021 melewati nilai korelasi. Koefisien -0,918. Nilai korelasi ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang kuat dan signifikan antara tingkat stres dengan interaksi sosial. Tanda negatif menunjukkan bahwa arah korelasi berlawanan yaitu semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk interaksi sosial, dan sebaliknya semakin rendah tingkat stres, semakin baik interaksi sosial pada mahasiswa S1 Teknik Informatika Unissula mahasiswa angkatan 2021 (Hariaty et al., 2023).

Menurut (Ningrum et al., 2022) stres yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sosialnya, mengalami gangguan emosi, serta sulit menjalin hubungan interpersonal. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Mentari, 2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi lebih cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, termasuk dalam kegiatan akademik dan non-akademik. Selain itu, penelitian (Malentika et al., 2018) menemukan bahwa stres yang dialami mahasiswa tidak hanya memengaruhi aspek psikologis mereka tetapi juga berdampak pada kemampuan komunikasi dan kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Kondisi ini menghambat mahasiswa untuk membangun hubungan sosial yang sehat dan mendukung (Ibda, 2023).

Mahasiswa sering mengalami stres akibat tuntutan akademis, tekanan untuk berprestasi, dan permasalahan pribadi. Stres dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Peningkatan stres dalam belajar juga dapat mempengaruhi aspek fisik, emosional, perilaku dan kognitif. Apabila tidak langsung diatasi, maka mahasiswa bisa mengalami masalah mental sehingga bisa mempengaruhi konsentrasi mahasiswa dalam belajar (Shelemo, 2023). Stres yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi interaksi sosial. Stres juga mempengaruhi kualitas tidur, pola makan, dan

energi, yang selanjutnya memperburuk performa sosial. Siklus ini dapat saling memperburuk tanpa intervensi yang tepat. Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres melalui mekanisme coping yang sehat, seperti olahraga, meditasi, atau terapi, guna memperbaiki hubungan sosial dan kesejahteraan secara keseluruhan (Radja et al., 2024).

Apabila kejadian tersebut terus berlangsung, maka menyebabkan penurunan dorongan belajar yang berujung pada penurunan interaksi sosial pada mahasiswa (Agung et al., 2022). Selain itu, Hal ini menunjukkan hubungan timbal balik antara stres dan kemampuan berkomunikasi, di mana stres kronis dapat mengganggu regulasi emosi dan membuat seseorang lebih mudah marah, cemas, atau depresi. Ketidakstabilan emosi ini mengurangi kemampuan untuk berinteraksi dengan sehat, sering kali menyebabkan konflik atau jarak sosial (Pangemanan et al., 2024). Individu dengan stres berat cenderung menarik diri dari interaksi untuk menghindari beban emosional. Kurangnya interaksi sosial akan berdampak buruk bagi kelangsungan hidup seseorang. Tidak hanya prestasi akademik yang menurun, namun juga berakibat tidak baik terhadap kualitas dan kuantitas interaksinya dengan masyarakat di lingkungannya. selain itu penyesuaian sosial yang buruk akan mempengaruhi psikologis dan terganggunya hubungan dengan dunia sekitar atau dengan lingkungannya (Sundari, 2024).

Dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan dosen berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi stres dan mempertahankan interaksi sosial yang baik. Penelitian (Ma et al., 2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang kuat lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan memiliki tingkat interaksi sosial yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial (Cahyadiana et al., 2023) juga menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang kuat lebih cenderung menggunakan strategi coping yang adaptif, sehingga mereka lebih mampu mengelola stres akademik dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan sosial mereka.

Mahasiswa yang mengalami stres tinggi sering kali mengalami gangguan tidur yang berdampak negatif pada interaksi sosial mereka. (Ruriyanty.R et al., 2023) menemukan bahwa gangguan tidur akibat stres menyebabkan mahasiswa menjadi lebih mudah tersinggung, kurang sabar, dan cenderung menarik diri dari pergaulan. Hal ini menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara tingkat stres, kualitas tidur, dan kemampuan mahasiswa dalam menjalin hubungan sosial.. Stres yang tinggi juga dapat menyebabkan gangguan regulasi emosi yang berdampak pada interaksi sosial mahasiswa. (Asrar & Taufani, 2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi lebih cenderung mengalami kecemasan sosial, yang membuat mereka kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya atau dosen.

Kondisi ini dapat memperburuk isolasi sosial dan menurunkan kualitas hubungan interpersonal. (Pokhrel, 2024) juga menemukan bahwa stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, yang dapat menghambat keterlibatan mereka dalam aktivitas sosial. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi manajemen stres yang efektif agar dapat menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan sosial mereka. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres dan interaksi sosial pada mahasiswa. Semakin berat tingkat stres maka semakin buruk interaksi sosial, sebaliknya semakin rendah tingkat stres maka semakin baik interaksi sosial.

KESIMPULAN

Mayoritas responden mengalami tingkat stres berat sebanyak 49 orang atau 40.8%, diikuti tingkat stress sedang sebanyak 34 orang atau 28.3%. Sebagian responden mempunyai

interaksi sosial dengan kategorik buruk sebanyak 87 orang atau 72.5%, dan mahasiswa yang mempunyai interaksi sosial dengan kategorik baik sebanyak 33 orang atau 27.5%. Hubungan tingkat stres dan interaksi sosial pada mahasiswa $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$ artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan interaksi sosial. Nilai kolerasi -0.918 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara tingkat stres dan interaksi sosial dengan arah yang berlawanan, artinya semakin tinggi tingkat stres maka interaksi sosial mahasiswa semakin rendah, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat stres maka semakin tinggi interaksi sosial.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A., Shita, I., Agung, A., Lila, A., & Tirta, I. G. R. (2022). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester Awal Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*, 2(2), 97–104.
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Cahyadiana, W., Informatika, S. T., & Indonesia, K. (2023). *Akademik Mahasiswa*. 27(1), 1–5.
- Damayanti, S. S., Ningrum, E. W., & Haniyah, S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik dan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Selama Pandemi Covid-19 Mahasiswa Keperawatan Universitas Harapan Bangsa. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 4(1), 48–57. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Fitriani, E., & Putri, R. F. (2022). *Konseling Kelompok Abstrak Pendahuluan Hubungan interaksi sosial sosial yang merupakan menyangkut lain , faktor internal dimana kurangnya keinginan siswa untuk melakukan komunikasi dengan yang lain dan itu terlihat pada siswa yang memiliki sikap acuh tak*. 19(12), 9–17.
- Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 45–51. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2), 153–169. <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Karomatuzzahra, A. (2024). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Instagram Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa*.
- Ma, P. A.-, Bandar, R. U. F., & Kedir, L. O. R. (2022). *IDEA : Jurnal Psikologi IDEA : Jurnal Psikologi*. 6(1), 61–74.
- Malentika, N., Itryah, & Mawardah, M. (2018). Hubungan Antara Interaksi Sosial Dengan Suasana Hati Pada Mahasiswa. *Psyche*, 11(2), 97–106.
- Mentari, D. O. (2018). *Hubungan stres akademik dengan indeks prestasi mahasiswa tahun pertama di Fakultas Keperawatan Universitas Jember*. 113. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/85257?show=full>
- Nelis, S. (2018). Mengatasi Masalah Hubungan Sosial Mahasiswa Melalui Konseling Teman Sebaya. *NUR EL-ISLAM: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Keagamaan*, 5(2),

- 150–178. <https://doi.org/10.51311/nuris.v5i2.112>
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1174–1178. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.5642>
- Pangemanan, V. O., Manery, D. E., Ukratalo, A. M., Nanere, B. E., Embisa, Y. A., & Assagaf, A. R. (2024). Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa S1 Biologi FMIPA Universitas Pattimura Dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 31–38. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1103>
- Pokhrel, S. (2024). No Title. *ΕΛΕΝΗ. Αγαη*, 15(1), 37–48.
- Radja, Y. L., Limbu, R., Bunga, E. Z. H., Weraman, P., Masyarakat, K., Masyarakat, F. K., Nusa, U., & Kupang, K. (2024). *Analisis Hubungan Smartphone Addiction, Kecemasan, dan Stres Terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang*. 3(4), 798–813. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i4.4169>
- Ruriyanty, R., N. R., . S. R., Mohtar, M. S., & . M. B. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 8(2), 184–189. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i2.493>
- Setiawan, R., & Halim, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanegara*, 2(1), 16–22.
- Shelemo, A. A. (2023). No Title. *يابس Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Sundari, E. (2024). Cendikia pendidikan. *Cendekia Pendidikan*, 4(4), 50–54.
- Wuryaningsih, E. W., Zuhro, Z. L., & S, J. H. (2023). *Studi Kasus pada Penderita Bipolar Disorder Menggunakan Pendekataan Model Keperawatan Stuart Stress Adaptation di Probolinggo (Case Study of Bipolar Disorder Patients using Nursing Model Approach Stuart Stress Adaptation in Probolinggo)*. 11(3).