

**LITERATURE REVIEW :FAKTOR RISIKO STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

**Zanna Rahma Fatika<sup>1</sup>, Marsha Nurhalizah<sup>1</sup>, Clarissa Amorita Perdana<sup>1</sup>, Dayan Rifqy Nujaba<sup>1</sup>, Dwi Sarwani Sri Rejeki<sup>1,2</sup>, Siwi Pramatama Mars Wijayanti<sup>2</sup>**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman<sup>1</sup>, Research Centre of Rural Health, Institute for Research and Community Service, Jenderal Soedirman University, Indonesia<sup>2</sup>

\*Corresponding Author : zanna.fatika@mhs.unsoed.ac.id

**ABSTRAK**

Mahasiswa semester akhir merupakan sekelompok mahasiswa yang berada dalam fase kritis karena adanya tuntutan terhadap penyelesaian skripsi atau tugas akhir yang berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka, khususnya stres yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal dari mahasiswa tersebut. Faktor internal merupakan faktor penyebab stres yang berasal dari dalam diri mahasiswa, seperti kecemasan, ketakutan, dan rasa malas. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor penyebab yang berasal dari luar, seperti kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar dan jenis kelamin. Kajian literatur ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan beberapa faktor risiko stres pada mahasiswa semester akhir di berbagai negara. Metode kajian literatur ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR) dengan pemilihan jurnal mengikuti alur *Preferred Reporting items for Systematic Review and Meta-Analysis* (PRISMA). Pencarian literatur dilakukan melalui dua *database* elektronik, yaitu PubMed dan Google Scholar menggunakan kata kunci, yaitu “faktor risiko” AND “stres” AND “mahasiswa akhir” AND “stress factors” AND “final year student”. Hasil penelusuran menghasilkan 10 artikel terpilih dari beberapa negara, meliputi Indonesia, Malaysia, Bangladesh, Irlandia, Uni Emirat Arab, serta Brazil. Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, terdapat 4 faktor risiko yang paling dominan terhadap stres pada mahasiswa semester akhir, yaitu dukungan sosial, tekanan akademik, jenis kelamin perempuan, dan lingkungan. Hasil penelitian dari berbagai artikel literatur, dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai macam faktor risiko penyebab terjadinya stres pada mahasiswa semester akhir dalam proses penyusunan tugas akhir.

**Kata kunci** : faktor risiko, mahasiswa akhir, stres

**ABSTRACT**

*Final-year students are a group of students who are in a critical phase due to the demands of completing a thesis or final project which affects their mental health, especially stress caused by internal and external factors from the student. Internal factors are factors that cause stress that come from within students, such as anxiety, fear, and laziness. While external factors are causative factors that come from outside, such as lack of support from the surrounding environment and gender. This literature review aims to determine the comparison of several risk factors for stress in final semester students in various countries. The method of this literature review is Systematic Literature Review (SLR) with journal selection following the Preferred Reporting items for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA) flow. The literature search was conducted through two electronic databases, namely PubMed and Google Scholar using keywords, namely “risk factors” AND “stress” AND “final year student” AND “stress factors” AND “final year student”. The search results produced 10 selected articles from several countries, including Indonesia, Malaysia, Bangladesh, Ireland, United Arab Emirates, and Brazil. Based on the literature review that has been conducted, there are 4 most dominant risk factors for stress in final semester students, namely social support, academic pressure, female gender, and environment. The results of research from various literature articles, it can be concluded that there are various kinds of risk factors that cause stress in final semester students in the process of preparing the final project.*

**Keywords** : *final year student, risk factor, stress*

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting yang berpengaruh terhadap kesejahteraan individu (Farika et al., 2024). Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya (World Health Organization, 2022b). Kurangnya kesadaran dan pengetahuan terkait kesehatan mental menyebabkan permasalahan ini harus mendapatkan perhatian lebih besar (Constantin et al., 2023).

Salah satu bidang kesehatan yang sering diabaikan yaitu masalah kesehatan mental (World Health Organization, 2022a). Oleh karena itu, persentase penderita gangguan kesehatan mental selalu meningkat setiap tahunnya. Salah satu penyebab peningkatan masalah kesehatan mental yaitu karena adanya stigma negatif dari masyarakat yang menganggap bahwa kesehatan mental merupakan permasalahan yang tidak perlu diperhatikan. Masyarakat beranggapan bahwa kesehatan fisik memiliki peran yang lebih besar dibandingkan dengan kesehatan mental (Farisandy et al., 2023).

Jumlah kasus gangguan kesehatan mental di dunia semakin meningkat. Jumlah penderita gangguan mental dan perilaku secara global sekitar 450 juta. Selama masa hidupnya, satu dari empat orang diperkirakan akan menderita gangguan kesehatan mental (Radiani, 2019). Berdasarkan data dari WHO, masalah gangguan depresi dengan jumlah terbanyak di regional Asia Pasifik berada di India dengan jumlah kasusnya sebesar 56.675.969 kasus. Kasus depresi di India merupakan 4,5% dari jumlah populasi yang ada. Sedangkan kasus terendahnya berada di Maldives dengan 12.739 kasus. Indonesia juga termasuk negara yang jumlah penderitanya cukup tinggi, yaitu 9.162.886 (World Health Organization, 2017).

Gangguan kesehatan mental terdiri dari berbagai jenis, seperti *neurodevelopmental disorders*, *schizophrenia spectrum and other psychotic disorders*, *depressive disorders*, *anxiety disorders*, *trauma-and stressor-related disorders*, *personality disorders*, *neurocognitive disorders*, *sexual dysfunctions*, *feeding and eating disorders*, dan lain sebagainya (Radiani, 2019). Jenis gangguan kesehatan mental yang sering terjadi, antara lain, depresi, gangguan kecemasan (*anxiety*), dan stres (Nurhafiyah & Marcos, 2023). Depresi merupakan suatu keadaan emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan bersalah, perasaan yang tidak berarti, dan rasa sedih yang berkepanjangan. Depresi dapat menyebabkan penderitanya susah tidur, menarik diri dari lingkungan sekitar, dan kehilangan minat untuk menjalani kegiatan sehari-hari (Ginanjar et al., 2022). Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan emosi, tingkah laku, dan reaksi fisiologi yang abnormal karena adanya rasa cemas berlebihan. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan cenderung mempunyai perasaan khawatir yang berlebihan, panik tanda alasan, tidak dapat mengontrol perilaku yang dilakukan secara berulang, dan mengalami trauma (Muhammad et al., 2024). Sedangkan stres merupakan keadaan yang terjadi ketika adanya ketidaksesuaian antara kemampuan dan tuntutan dalam mengatasi suatu permasalahan yang berhubungan dengan respon psikologis dan fisiologis (Ginanjar et al., 2022).

Berdasarkan data dari WHO, masalah kesehatan mental sering dialami oleh kelompok usia 15 hingga 24 tahun (World Health Organization, 2022a). Oleh karena itu, mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang perlu diperhatikan karena mereka rentan terhadap gangguan kesehatan mental (Constantin et al., 2023). Gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh mahasiswa yaitu stres. Stres berkaitan erat dengan tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian, 61% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres sedang dan 17% di antaranya stres berat. Mahasiswa yang mengalami stres tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari 73% mahasiswa yang mengalami stres sedang, kualitas tidur mereka tergolong buruk (Zurrahmi et al., 2021). Selain itu, penelitian

lain juga menunjukkan bahwa sebanyak 50% mahasiswa semester akhir angkatan 2018 di Universitas Negeri Gorontolo mengalami stres karena tuntutan dalam menyelesaikan skripsi (Jusuf et al., 2022). Sebanyak 50,7 % mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau mengalami stres berat saat berada dalam tahap revisi skripsi. Stres yang dialami mahasiswa tersebut berdampak pada gejala secara fisik sebesar 24% dan perubahan perilaku sebesar 40% (Helpiyani et al., 2019).

Stres akademik digambarkan sebagai suatu perasaan yang membuat seseorang merasa tertekan untuk menyelesaikan tugasnya secara cepat dan tepat. Tekanan tersebut seringkali diperoleh dari orang tua maupun dosen (Tasalim & Cahyani, 2021). Stres pada mahasiswa juga dipicu oleh faktor lain seperti, tuntunan terhadap harapan orang tua atau tuntunan untuk berhasil di masa yang akan datang (Nurhafiyah & Marcos, 2023).

Mahasiswa semester akhir merupakan sekelompok mahasiswa yang berada dalam fase kritis karena adanya tuntutan terhadap penyelesaian skripsi atau tugas akhir yang berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka. Mahasiswa semester akhir cenderung mengalami stres karena adanya tuntutan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Bagi sebagian besar mahasiswa, skripsi merupakan suatu permasalahan yang cukup berat sehingga dalam menyelesaikan proses skripsinya, mahasiswa semester akhir seringkali mengalami cemas, putus asa, dan perasaan takut yang berkepanjangan (Sari & Susmiatin, 2023).

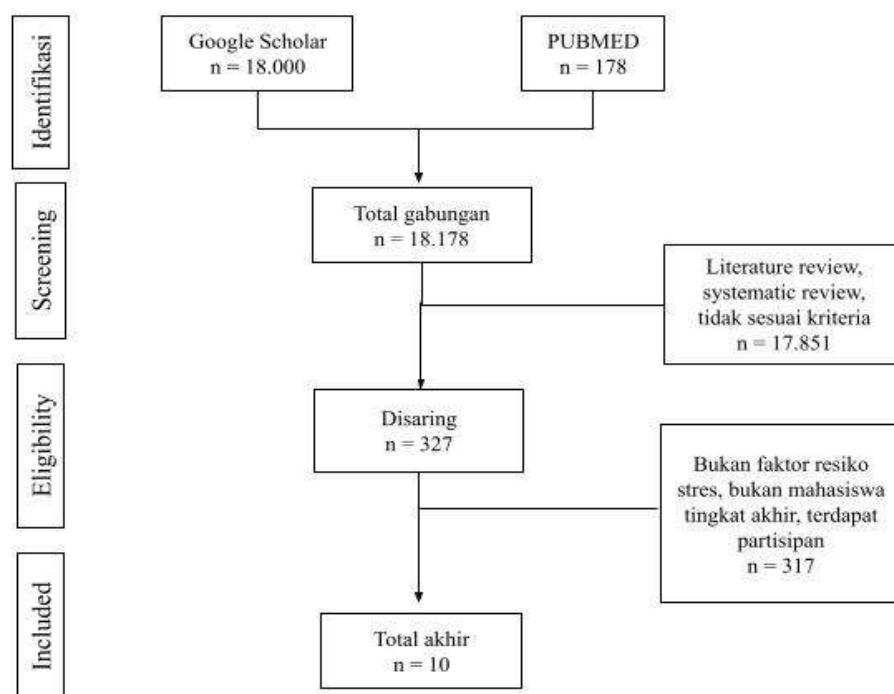
Stres pada mahasiswa dapat berdampak pada aspek fisiologis dan psikologis mereka. Beberapa gejala yang menandakan bahwa mahasiswa mengalami stres, di antaranya sakit kepala, terganggunya konsentrasi, pola makan tidak teratur, ketegangan leher, ketidakstabilan emosi, dan gelisah. (Djoar & Anggarani, 2024). Stres dapat menyebabkan berbagai permasalahan lainnya. Beberapa permasalahan tersebut, di antaranya konflik dalam pertemanan, munculnya penyakit fisik dalam waktu yang lama, kesulitan finansial, bahkan kehilangan keluarga. Dampak tersebut menyebabkan seseorang cenderung pesimis, putus asa, dan bereaksi secara berlebihan terhadap sesuatu yang terjadi pada dirinya (Afryan et al., 2019)

Stres pada mahasiswa semester akhir dapat disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal merupakan faktor penyebab stres yang berasal dari dalam diri mahasiswa, seperti kecemasan, ketakutan, dan rasa malas (Fajriawan et al., 2022). Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor penyebab yang berasal dari luar, seperti kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar dan jenis kelamin (Muna et al., 2025). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa semester akhir di Nigeria, penyebab stres pada mahasiswa, di antaranya masalah sosial, tekanan akademik, tekanan dari akademisi, kebutuhan finansial yang tidak tercukupi, serta kekhawatiran terhadap penurunan kinerja dalam bidang pendidikan (Akunne & Nnadi, 2021). Kajian literatur ini dilakukan untuk mengetahui perbandingan beberapa faktor risiko stres pada mahasiswa semester akhir di berbagai negara sebagai upaya untuk melakukan intervensi sehingga dapat menurunkan permasalahan kesehatan mental, khususnya stres yang dialami oleh mahasiswa semester akhir.

## METODE

Penelitian ini menggunakan studi *literature review* yang bertujuan untuk merangkum dan mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap terjadinya stres pada mahasiswa semester akhir. Sumber data diperoleh melalui penelusuran situs elektronik, yaitu PubMed ([pubmed.google.co.id](http://pubmed.google.co.id)) dan Google Scholar ([scholar.google.co.id](http://scholar.google.co.id)). Jurnal dipilih menggunakan alur PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis*) melalui empat tahap utama yaitu identifikasi, penyaringan, kelayakan, serta inklusi.

Pencarian jurnal dilakukan pada periode tanggal 25 April 2025 hingga 9 Mei 2025, menggunakan kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris yaitu faktor risiko, stres, mahasiswa akhir, *risk factors*, *stress*, dan *final student*. Berdasarkan pencarian dengan kata kunci tersebut, diperoleh sebanyak 18.000 artikel dari Google Scholar dan 178 artikel diperoleh dari PubMed. Kriteria inklusi yang diambil, di antaranya a) artikel penelitian dengan rentang tahun 2015-2025; b) bentuk *full text*; c) artikel merupakan *original research*; d) membahas faktor risiko stres pada mahasiswa tingkat akhir; e) artikel membahas pengaruh variabel X terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah a) faktor risiko yang tidak termasuk ke topik; b) *literature review* dan *systematic review*.



Gambar 1. Diagram PRISMA Kajian Literatur

## HASIL

Hasil ekstraksi dari 10 jurnal yang diperoleh dengan inklusi dan eksklusi dari kata kunci terpilih, kemudian ditulis berdasarkan urutan judul penelitian, nama dan volume jurnal, penulis serta tahunnya, tempat penelitian, metode yang dipakai, dan hasil yang didapat dari penelitian.

Tabel 1. Hasil *Review Artikel*

Penulis/Tahun	Tempat	Judul	Desain studi	Hasil
Putri Rahma Dini & Arif Iswanto, 2019.	Semarang, Indonesia	Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran.	Cross sectional	Hasil uji statistik didapatkan nilai $\chi^2$ hitung ( $6,366 > \chi^2$ tabel ( $5,99$ ) dan p value $0,041 (\alpha = 0,05)$ , maka dapat disimpulkan ada

					hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran, jika mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran mendapat dukungan sosial teman sebaya, maka tingkat stres dalam menyusun tugas akhir kategori ringan.
Helmy Krisnayanti Elik, Roy Gustaf Ama, Evianawati, Rufina Nenitriana S. Bete, 2024.	Indonesia	Dukungan Sosial Orang Tua, <i>Hardiness</i> dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir.	Kuantitatif Korelasional	Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat kesinambungan di antara dukungan sosial orang tua dan <i>hardiness</i> dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai $F = (135,572)$ dan taraf signifikansi ( $p < 0,01$ ). Merujuk pada hasil tersebut, hipotesis ketiga menyatakan bahwasannya ada hubungan antara dukungan sosial orang tua dan <i>hardiness</i> dengan stres akademik secara stimulan diterima.	
Arnesa Yurniati, Oktavia 2025.	Padang, Indonesia	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Risiko Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir.	Kuantitatif	Variabel Kesulitan ekonomi memiliki nilai koefisien positif sebesar 0.715, menunjukkan bahwa semakin tinggi kesulitan ekonomi, kemungkinan mahasiswa mengalami stres tinggi meningkat. Odds ratio ( $\text{Exp}(B)$ ) : 2.045 berarti mahasiswa dengan kesulitan ekonomi lebih tinggi memiliki peluang 2.045 kali lebih besar mengalami stres sedang dibandingkan mahasiswa dengan kesulitan ekonomi lebih rendah.	Variabel Regulasi emosi memiliki nilai koefisien sebesar 0.020 menunjukkan bahwa

Adrakal Tahara Putri 2025.	Muna, Dilla Santi, Ariscasari, Indonesia.	Aceh, Kejadian Stres pada yang sedang Menyusun Skrripsi.	Faktor-Faktor Memengaruhi Mahasiswa yang sedang Menyusun Skrripsi.	yang Kejadian Mahasiswa Menyusun Skrripsi.	Cross Sectional	Sebagian responden yang berjenis perempuan (70,6%). 58,8% menyatakan mereka kurang memperoleh dukungan dari dosen selama menyelesaikan skripsi. 56,5% responden menyatakan mereka kurang memperoleh dukungan dari keluarga selama menyelesaikan skripsi. 52,9% responden menyatakan mereka kurang memperoleh dukungan dari teman sebaya selama menyelesaikan skripsi. 56,5% responden menyatakan mereka dituntut untuk cepat menyelesaikan skripsi. 54,1% sebagian besar responden dengan nilai ipk 3,0-3,5.
Haslinda Nor Yazi Azwin Arif Rahim, Zuraina Ali,	Hashim, Khamis, Abdul Ali,	Malaysia Engineering Stress Levels	An Analysis University Engineering Stress Levels	on a Public Final Year Students	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa fakultas teknik mengalami stres

Zubair Khalil, Adam Shariff bin Adli Aminuddin, & Nor Akmar Nordin, 2021.	pada saat penyusunan tugas akhir akibat beberapa faktor, seperti 40% masalah interpersonal, 74,5% masalah intrapersonal, 57,4% kurang mendapatkan morivasi, 93,2% masalah lingkungan, dan sisanya akibat tekanan akademik.
Susi Ari Kristina, Anna Wahyuni Widayanti, Ika Puspita Sari, 2020	Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 76% mahasiswa farmasi berjenis kelamin perempuan merasakan stres pada saat penyusunan tugas akhir, sekitar 90% mahasiswa stress karena kekhawatiran akibat tingkat profesionalitas, dan sekitar 87% mahasiswa stres akibat tekanan akademik.
Md. Jonaied Alam, Mahmudul Islam Khan Pratik, Abid Hasan Khan, Muhammad Shahidul Islam, Muhammad Millat Hossain, 2025.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor risiko stres pada mahasiswa kesehatan semester akhir berupa 39,6% berjenis kelamin perempuan, lingkungan akademik, dan 22,60% stres akibat tekanan akademik karena takut merafa gagal.
Muaed Alomar, Subish Palaian, Sawsan Shanableh, 2021.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa akhir yang mengalami stress pada saat pandemi COVID-19 disebabkan beberapa faktor, seperti perempuan lebih banyak mengalami stres dibanding laki-laki, adanya tekanan akademik dan dukungan sosial keluarga sangat memengaruhi terhadap tingkat stress mahasiswa semester akhir.
Abbie Lane, Jack McGrath, Eimear Cleary, Allies Guerandel, Kevin M	Terdapat sekitar 235 mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 mengalami stres akibat

Malone, 2020.	Students.	<i>sectional</i>	adanya beberapa faktor, seperti tekanan akademik, relasi interpersonal, adanya kekhawatiran akan masa depan, dan buruknya lingkungan kampus.
Sandra Soares Brazil Mendes, Milva Maria Figueiredo De Martino, 2019.	Stress Factors of Nursing Students in Their Final Year.	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor stres pada mahasiswa keperawatan semester akhir, seperti tingginya tekanan akademik, kualitas tidur yang buruk, dan faktor sosiodemografi (jenis kelamin perempuan, tidak memiliki anak, dan tidak melakukan aktivitas fisik)
Namira Salsabila Indonesia Aprilia, Nono Hery Yoenanto, 2020.	Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang menyusun Skripsi.	<i>Cross Sectional</i>	Hasil uji parsial dari berdasarkan analisis linear berganda menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak memiliki nilai signifikan, yaitu 0,924. Sedangkan, persepsi dukungan sosial memiliki nilai signifikan 0,008. Secara bersama-sama, ditemukan bahwa nilai ( $F(2,194)= 3,646$ ; $R^2=0,036$ ) yang berarti regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial menyumbang pengaruh sebesar 3,6% terhadap stres akademik.
Nuh Najib Da'awi, Indonesia Walda Isna Nisa, 2021.	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi.	Kuantitatif	Kemudian diketahui nilai signifikansi antara Dukungan Sosial tinggi dengan stres sebesar $0,438 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat korelasi antara kedua variabel. selanjutnya hasil R hitung (Pearson Correlation) sebesar $0,202 < 0,312$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi antara kedua variabel. Hipotesis penelitian diuji

Reza Fajriawan, Aria Pranatha, Aditiya Puspanegara, 2022.	Kuningan, Indonesia	Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan STIKES Kuningan dalam Menyusun Skripsi	Kuantitatif korelasional	menggunakan analisis regresi linier. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh dukungan sosial terhadap stres ( $B=-0,30$ ; $p>0,05$ ) dan didapatkan persamaan linier yaitu $Y=71,07-0,30X$ .
Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, Retna Tri Astuti. 2019.	Magelang, Indonesia	Gambaran Tingkat Mahasiswa	Stres Cross Sectional	Berdasarkan hasil uji statistik rank spearman diperoleh nilai $r = 0,026$ dan $p$ -value sebesar 0,738. Karena $p$ -value $> = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa $H_1$ diterima dan $H_0$ ditolak artinya "tidak terdapat hubungan antara lingkungan tempat belajar dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Jawa Barat 2022, dengan kekuatan hubungan masuk kedalam kategori sangat lemah dengan arah positif ( $r= 0,026$ ).
Raditya Kurniawan Djoar, Anastasia Putu Martha Anggarani. 2024	Surabaya, Indonesia	Faktor – faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir	Cross Sectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia mahasiswa 22,01 tahun. Tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57,4 %, dan stres berat sebanyak 6,9 %. Tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6 %, dan tingkat stres berat 4,0%.

seperti mengalami tekanan pada saat ujian praktikum (53,5%), terbebani karena skripsi (81,8%), kurang mendapat motivasi akademik (84,1%), dan mengalami tekanan akademik dari orang tua ataupun dosen (75%).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa setiap negara di dunia dan setiap daerah di Indonesia hampir memiliki kesamaan terkait faktor risiko stres pada mahasiswa semester akhir. Berdasarkan jurnal yang telah *direview* terdapat kesamaan hubungan faktor risiko dengan penggunaan metode penelitian, yaitu metode *cross-sectional* dan kuantitatif. Terdapat 4 faktor risiko paling banyak dari beberapa studi yang telah *direview* berkaitan dengan faktor terjadinya stres pada mahasiswa tingkat akhir, seperti dukungan sosial, tekanan akademik, jenis kelamin perempuan, dan lingkungan.

### Kurangnya Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian yang telah *direview*, dapat diketahui bahwa kurangnya dukungan sosial baik itu dari teman sebaya maupun dari orang tua dapat menyebabkan peningkatan kejadian stres pada mahasiswa semester akhir. Penelitian yang dilakukan di Semarang, Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir tanpa mendapat dukungan sosial serta motivasi dari teman sebaya dapat mengalami stres dalam penyusunan tugas akhir (Dini & Iswanto, 2019). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Rahakratat et al. (2021) jika dukungan sosial dari teman sebaya memengaruhi secara signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa dalam proses penggerjaan skripsi. Dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peranan penting membantu mahasiswa saat penyusunan tugas akhir sehingga diharapkan mahasiswa dapat mampu menghadapi tekanan dan mengurangi tingkat kejadian stres yang dialami (Rahmah et al., 2024). Penelitian oleh Da'awi dan Nisa (2021) justru berbanding terbalik di mana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh dukungan sosial dari teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa saat proses mengerjakan skripsi karena mahasiswa sering mendapat dukungan sosial yang tidak selaras dengan kebutuhan mereka

Tidak hanya dukungan sosial teman sebaya, dukungan orang tua juga sangat penting dalam memengaruhi tingkat tingkat stres pada mahasiswa akhir. Sesuai penelitian Elik et al. (2024) adanya hubungan antara dukungan sosial orang tua terhadap risiko stres mahasiswa semester akhir sehingga peran orang tua sangat penting dalam memberikan dorongan serta dukungan motivasi agar dapat menurunkan tingkat stres bagi mahasiswa. Penelitian yang dilakukan di Surabaya menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir tanpa mendapat motivasi akademik dan dukungan dari orang tua akan cenderung mengalami stres pada saat penyusunan skripsi (Djoar & Anggarani, 2024). Penelitian Alomar et al. (2021) juga membahas mengenai mahasiswa akhir yang tinggal bersama orang tua selama pandemi COVID-19 akan mendapat dukungan penuh oleh orang tua sehingga dapat mengatasi rasa kesepian dan mencegah terjadi stres saat mengerjakan tugas akhir. Hal tersebut berbanding terbalik dengan penelitian Fajriawan et al. (2022) yang menjelaskan jika tidak terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia dan Yoenanto (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh sekitar 3,6% terhadap tingkat stres pada mahasiswa

semester akhir akibat individu yang mendapat dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, maupun orang-orang spesial di sekitar mereka akan mampu dalam mengelola stres pada saat mengerjakan tugas akhir. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian Wardhani & Panduwinata (2024) di mana pada penelitian ini menyebutkan jika dukungan sosial baik itu dukungan sosial teman sebaya maupun dukungan sosial orang tua tidak berpengaruh signifikan terhadap kondisi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa semester akhir. Padahal, dukungan sosial memiliki pengaruh penting terhadap kondisi stres karena mahasiswa semester akhir dengan dukungan sosial baik, maka akan menurunkan kejadian stres dan ketika mahasiswa tersebut memiliki dukungan sosial buruk, maka akan semakin meningkatkan risiko stres yang ditimbulkan (Muna et al., 2025).

### Tekanan Akademik

Penelitian oleh Lane et al. (2020) menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan faktor utama penyebab stres pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa melaporkan kecemasan berlebih terhadap hasil ujian, ekspektasi tinggi dari diri sendiri dan lingkungan sekitar, serta ketakutan akan kegagalan yang akan berdampak pada masa depan mereka. Dampaknya tidak hanya berupa kelelahan fisik, tetapi juga gangguan kognitif seperti sulit berkonsentrasi, overthinking, hingga perasaan tidak berdaya dan putus asa. Namun, sebagian besar mahasiswa cenderung tidak mencari bantuan profesional atau menggunakan layanan konseling yang tersedia. Mahasiswa lebih sering mengandalkan strategi coping seperti isolasi diri atau aktivitas non akademik yang tidak selalu konstruktif.

Penelitian lain memperkuat hal tersebut dengan mencatat bahwa sebanyak 56,5% mahasiswa tingkat akhir merasa stres akibat adanya tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas akhir mereka. Tugas akhir menjadi simbol pencapaian akademik, namun juga menjadi sumber tekanan yang signifikan karena diselesaikan dalam situasi yang penuh tuntutan dan waktu yang terbatas (Muna et al., 2025). Sementara itu, Hashim et al. (2023) menggarisbawahi bahwa beban tugas dan ekspektasi akademik yang tinggi, terutama saat mengerjakan tugas akhir menjadi penyebab utama stres di kalangan mahasiswa teknik. Selain harus menyelesaikan laporan akhir, mereka juga dituntut untuk bersiap menghadapi dunia kerja yang menambah beban mental dan emosional mereka secara bersamaan.

Kristina et al. (2020) juga mencatat bahwa lebih dari 80% mahasiswa farmasi tingkat akhir mengalami stres menjelang ujian nasional, meskipun mayoritas dari mereka memiliki capaian akademik yang baik. Hal ini menandakan bahwa persepsi individu terhadap beban dan keberhasilan akademik seringkali menjadi sumber tekanan itu sendiri. Dengan demikian, tekanan akademik tidak dapat dipandang hanya sebagai beban belajar biasa. Kombinasi antara tuntutan akademik, ketidakseimbangan aktivitas akademik, dan kebutuhan personal menjadikan stres sebagai ancaman nyata bagi kesejahteraan mahasiswa.

### Jenis Kelamin Perempuan

Penelitian yang dilakukan Alam et al. (2025) dan Richmond et al. (2019) menyatakan bahwa perempuan memiliki risiko yang lebih besar terhadap kejadian stres dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Mendes & Martino (2020) yang menjelaskan bahwa mahasiswa tahun terakhir yang berjenis kelamin perempuan memiliki peluang mengalami stres yang lebih besar, terlebih jika tidak memiliki anak. Meskipun perempuan lebih peduli terhadap faktor-faktor yang berkaitan dengan keadaan mereka di masa sekarang dan masa yang akan datang, mereka tetap lebih berisiko mengalami stres. Selain itu, penelitian yang dilakukan Ambarwati et al. (2019) juga menyatakan bahwa mahasiswa perempuan mendominasi terjadinya kasus stres sedang dan berat. Mahasiswa perempuan memiliki risiko terkena stres dua kali lebih besar dibandingkan dengan

mahasiswa laki-laki karena adanya perbedaan stresor psikososial dan hormonal antara laki-laki dan perempuan.

Adanya hubungan antara jenis kelamin dengan risiko kejadian stres pada mahasiswa semester akhir juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muna, Santi, dan Ariscasari. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa berjenis kelamin perempuan memiliki risiko yang lebih besar terhadap kejadian stres. Besarnya risiko stres pada mahasiswa perempuan berkaitan dengan adanya respon yang berbeda antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi permasalahan (Muna et al., 2025). Perasaan stres, takut, dan gelisah pada perempuan muncul karena adanya kewaspadaan yang tinggi pada otak mereka sehingga dapat memunculkan hormon negatif. Sedangkan laki-laki cenderung bersikap lebih positif dan beranggapan bahwa konflik merupakan sesuatu yang harus dihadapi dan diselesaikan. Dalam menghadapi konflik, laki-laki cenderung menerapkan *Problem Focused Coping* yang berfokus pada penggunaan logika sehingga mereka lebih memilih untuk menyelesaikan dan menghadapi sumber permasalahannya dengan mengabaikan sisi emosionalnya. Hal ini berbeda dengan perempuan yang lebih dominan menerapkan *emotion focused coping* dalam menghadapi permasalahannya sehingga mereka lebih mengedepankan sisi emosionalnya daripada menggunakan rasio atau logikanya (Dalimunthe & Daulay, 2024).

Namun, penelitian-penelitian tersebut tidak sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dan faktor demografi lainnya terhadap kejadian stres pada mahasiswa (Alomar et al., 2021). Meskipun skor median pada perempuan sedikit lebih tinggi, tetapi tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik yang menjelaskan keterkaitan antara kejadian stres dengan jenis kelamin mahasiswa. Penelitian ini juga menegaskan bahwa kejadian stres pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor apapun selain karena pengaruh jenis kelamin.

## Lingkungan

Penelitian yang dilakukan oleh Lane *et al.*, di *College Dublin University*, Irlandia, menunjukkan bahwa faktor eksternal memiliki pengaruh terhadap tingkat stres dan kecemasan pada mahasiswa kedokteran tahun terakhir. Lingkungan yang sangat kompetitif, sulitnya akses konseling mengenai karir masa depan dari pihak kampus, serta bertambahnya tekanan dan tanggung jawab ketika sudah berada di lingkungan kerja (rumah sakit). Tingginya ekspektasi komunitas dan kritik juga menyebabkan mahasiswa kedokteran tingkat akhir rentan terhadap tekanan, keraguan diri, dan rasa bersalah jika tidak dilakukan dengan sempurna (Lane et al., 2020). Hal ini didukung oleh penelitian Alam *et al.* yang mengungkapkan bahwa lingkungan akademik menjadi stressor utama pada mahasiswa dari tingkat awal hingga tingkat akhir. Ia juga menyinggung perihal pelecehan terhadap mahasiswa merupakan bentuk dari lingkungan yang tidak mendukung merupakan stressor bagi mahasiswa (Alam et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Sutisna *et al.* mengidentifikasi faktor stres yang salah satunya adalah faktor ekonomi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi). Didapatkan hasil bahwa tingkat ekonomi berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar sehari-hari, terhambatnya kelulusan karena kekurangan dana, sulitnya mendapatkan fasilitas pendidikan yang dibutuhkan, sampai terpaksa mengurangi aktivitas yang disukai (hobi) karena dananya digunakan fokus untuk studi merupakan pengaruh dari faktor ekonomi yang meningkatkan stres pada mahasiswa tingkat akhir (Sutisna et al., 2025). Hal ini didukung oleh pernyataan Cullinan *et al.* bahwa mahasiswa dari kelas sosial rendah cenderung memiliki kesehatan yang buruk karena sulitnya memenuhi kebutuhan hidup mereka dan dapat berujung ke rendahnya stigma diri (Cullinan et al., 2020).

Hashim *et al.* melakukan penelitian pada mahasiswa jurusan teknik Universitas Malaysia Pahang, didapatkan hasil bahwa kondisi lingkungan berpengaruh pada kondisi stres. Kualitas infrastruktur atau fasilitas yang disediakan oleh fakultas seperti kecepatan internet, ruang dan alat-alat laboratorium, layanan binatu, makanan dan transportasi merupakan kebutuhan yang memerlukan perhatian serius dari pihak berwenang, sebagai contoh fasilitas kurang memadai dan minimnya perawatan laboratorium di fakultas yang kurang baik mempengaruhi kelancaran progres tugas akhir mereka karena harus menunggu giliran untuk memakai peralatan yang masih layak pakai (Hashim *et al.*, 2023). Hal ini juga didukung oleh penelitian Subagio *et al.* (2021) bahwa kurangnya fasilitas yang sesuai dengan studi yang diikuti menjadi stresor utama bagi mahasiswa, dalam hal ini yaitu fasilitas olahraga karena respondennya merupakan mahasiswa jurusan penjas.

Ramadhan *et al.* (2024) menambahkan meningkatkan kenyamanan fisik dengan menambah pencahayaan, tempat yang ergonomis, serta fasilitas pendukung (kelancaran wifi) secara langsung meningkatkan motivasi mahasiswa untuk meningkatkan kualitas studi mereka. Dengan kenyamanan fisik yang mereka dapat, mahasiswa tidak perlu khawatir akan postur dan kesehatan mereka sehingga mengurangi stres yang diperoleh dari kondisi fisik tempat belajar. Hal ini di dukung oleh penelitian Seto *et al.* (2020) yang mengemukakan bahwa motivasi berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini termasuk tingkat kelengkapan fasilitas, ketersediaan, dan kualitas pengelolaan parkir (Faujan *et al.*, 2023), penyediaan tempat ibadah, dan tingkat kebisingan (Subagio *et al.*, 2021). Pembelajaran secara daring juga menjadi faktor stres bagi mahasiswa tingkat akhir. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Maulana dan Iswari (2020), stres yang timbul pada pembelajaran daring dikarenakan sulitnya pemahaman materi jika pembelajaran melalui video, kurangnya fasilitas pendukung yang mahasiswa miliki, serta perubahan kebiasaan dari luring ke daring.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi di berbagai negara dari seluruh artikel yang terpilih kemudian dilakukan *literature*, dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai macam faktor risiko penyebab terjadinya stres pada mahasiswa semester akhir dalam proses penyusunan tugas akhir. Namun, hanya terdapat 4 faktor risiko utama penyebab terjadinya stres, di antaranya seperti kurangnya dukungan sosial baik itu dari teman sebaya maupun orang tua, tekanan akademik, jenis kelamin perempuan, serta faktor lingkungan sekitar, seperti lingkungan sangat kompetitif dan infrastruktur atau fasilitas yang tersedia tidak memadai dapat memengaruhi angka kejadian stres pada mahasiswa semester akhir. Hasil studi di berbagai negara, seperti Indonesia, Uni Emirat Arab, Bangladesh, dan Brazil menyebutkan bahwa perempuan cenderung lebih besar mengalami stres pada saat penyusunan tugas akhir dibanding laki-laki karena perempuan dominan menggunakan sisi emosionalnya dan menyebabkan respons kewaspadaan dari otak sehingga memunculkan hormon negatif pada diri perempuan. Oleh karena itu, perlunya dukungan keluarga dan teman dekat dalam memberikan dukungan serta motivasi kepada mahasiswa agar lebih semangat dalam menghadapi berbagai tantangan selama mengerjakan tugas akhir sehingga dapat menurunkan prevalensi stres pada mahasiswa semester akhir.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini. Terima kasih juga kepada pembimbing kami yang telah membantu mengarahkan, membimbing, dan memberi masukan untuk artikel kami. Semoga artikel ini

dapat bermanfaat untuk memberikan pengetahuan mengenai berbagai faktor risiko stres pada mahasiswa semester akhir sehingga menurunkan prevalensi stres pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afryyan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan Tingkat Stres terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Kesehatan Dan Agromedicine*, 6(1), 63–67.
- Akunne, L. I., & Nnadi, G. C. (2021). Causes of Stress and Coping Strategies among Final Year Students in Tertiary Institutions in Nigeria. *Advances in Research, September*, 28–35. <https://doi.org/10.9734/air/2021/v22i230295>
- Alam, M. J., Pratik, M. I. K., Khan, A. H., Islam, M. S., & Hossain, M. M. (2025). Prevalence and level of stress among final-year students at a health science institute in Bangladesh. *Discover Mental Health*, 5(1). <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00136-2>
- Alomar, M., Palaian, S., & Shanableh, S. (2021). Perceived stress and quality of life among final-year pharmacy students in the united arab emirates during covid-19 pandemic lockdown. *Advances in Medical Education and Practice*, 12(November), 1361–1369. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S324274>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Constantin, N. A., Rawis, D., & Setijadi, N. N. (2023). Komunikasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Dan Peran Masyarakat Menanggapi Isu Kesehatan Mental. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 3(2), 1894–1911. <https://doi.org/10.36312/jcm.v3i2.2433>
- Cullinan, J., Walsh, S., & Flannery, D. (2020). Socioeconomic Disparities in Unmet Need for Student Mental Health Services in Higher Education. *Applied Health Economics and Health Policy*, 18(2), 223–235. <https://doi.org/10.1007/s40258-019-00529-9>
- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). PSIKODINAMIKA : JURNAL LITERASI PSIKOLOGI Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67–75.
- Dalimunthe, S. I., & Daulay, A. A. (2024). Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(4), 91–102.
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2), 88–148. <https://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/50/51>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>

- Elik, H. K., Ama, R. G. T., Evianawati, E., & S. Bete, R. N. (2024). Dukungan Sosial Orang Tua, Hardiness Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Dharmas Education Journal (DE\_Journal)*, 5(1), 304–313. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v5i1.1311>
- Fajriawan, R., Pranatha, A., & Puspanegara, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Stikes Kuningan Dalam Menyusun Skripsi. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(01), 42–50. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i01.572>
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69–77. <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.10>
- Farisandy, E. D., Putri, A. A., & Pontoh, J. S. (2023). Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5 No: 1 Ta, 81–90.
- Faujan, S., Riyanto, T., & Alamsyah, A. (2023). Pengaruh Fasilitas Kampus, Kualitas Pengelolaan Parkir dan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Universitas Pamulang. *Jurnal Mahasiswa Manajemen*, 3(02), 160–174.
- Ginanjar, S. H., Udiijono, A., Kusariana, N., & Sutiningsih, D. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Pada Tenaga Kesehatan Kantor Kesehatan Pelabuhan Di Masa Pandemi Coronavirus Disease-19 (COVID-19) Tahun 2021. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.14710/jrkm.2022.13302>
- Hashim, H., Khamis, N. Y., Rahim, A. A. A., Ali, Z., Khalil, Z., Aminuddin, A. S. A., & Nordin, N. A. (2023). an Analysis on a Public University Final Year Engineering Students' Stress Levels. *International Journal of Humanities Technology and Civilization*, 6(2), 5–8. <https://doi.org/10.15282/ijhtc.v6i2.6974>
- Kristina, S. A., Widayanti, A. W., & Sari, I. P. (2020). Investigating perceived stress among final-year pharmacy students in Indonesia. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 12(2), 439–444. <https://doi.org/10.31838/ijpr/2020.12.02.0067>
- Lane, A., McGrath, J., Cleary, E., Guerandel, A., & Malone, K. M. (2020). Worried, weary and worn out: Mixed-method study of stress and well-being in final-year medical students. *BMJ Open*, 10(12), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-040245>
- Maulana, H. A., & Iswari, R. D. (2020). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi. *Khazanah Pendidikan*, 14(1), 17–30. <https://doi.org/10.30595/jkp.v14i1.8479>
- Mendes, S. S., & Martino, M. maria figueiredo De. (2020). *Stress Factors of Nursing Students in Their Final Year*. 1–8.
- Muhammad, K. S., Fitriani, A. S., & Setiawan, H. (2024). Sistem Pakar Diagnosa Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Menggunakan Metode Forward Chaining. *JIPI (Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Pembelajaran Informatika)*, 9(1), 194–207. <https://doi.org/10.29100/jipi.v9i1.4441>
- Muna, A., Santi, T. D., & Ariscasari, P. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)*, 5(1), 413–422.
- Nurhafiyah, I., & Marcos, H. (2023). Sistem Pakar Diagnosis Kesehatan Mental pada Mahasiswa Universitas Amikom Purwokerto. *Jurnal Ilmiah Komputer Dan Informatika*, 12 Nomor 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.34010/komputa.v12i1.8978>

- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islam. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 1–27.
- Rahakratat, B., Wuisang, M., & Tendean, A. F. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Menggerjakan Skripsi Di Fakultas Keperawatan Unklab. *Klabat Journal of Nursing*, 3(2), 10. <https://doi.org/10.37771/kjn.v3i2.573>
- Rahmah, R., Masluchah, L., Dewi, W. C., & Puspitasari, R. P. (2024). Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Skripsi. *IDEA : Jurnal Psikologi*, 8(2), 127–133.
- Ramadhan, M., Nuriyah, F., & Darmawan, D. (2024). *Renovasi dan Penambahan Fasilitas Pendukung sebagai Daya Tarik Mahasiswa untuk Belajar di Gazebo Universitas Sunan Giri Surabaya*. 02(01), 49–54.
- Richmond, R. C., Anderson, E. L., Dashti, H. S., Jones, S. E., Lane, J. M., Strand, L. B., Brumpton, B., Rutter, M. K., Wood, A. R., Straif, K., Relton, C. L., Munafò, M., Frayling, T. M., Martin, R. M., Saxena, R., Weedon, M. N., Lawlor, D. A., & Smith, G. D. (2019). Investigating causal relations between sleep traits and risk of breast cancer in women: Mendelian randomisation study. *The BMJ*, 365, 1–12. <https://doi.org/10.1136/bmj.l2327>
- Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 10–17. <https://doi.org/10.57267/jisym.v13i1.226>
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Subagio, Erny Mulyiani, S., & Muliadi, A. (2021). Pengaruh Lingkungan Kampus Terhadap Motivasi Belajar. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 8(2), 2021.
- Sutisna, A., Yurniati, & Denovis, F. O. (2025). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Risiko Stress Pada Mahasiswa Yang Menggerjakan Tugas Akhir. *Jurnal AKTUARIA*, 4(4), 1–6.
- Wardhani, D. I. K., & Panduwinata, L. F. (2024). Pengaruh Self-Disclosure dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3220–3232. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7186>
- World Health Organization. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders. In *Global Health Estimates* (Vol. 48, Issue 1).
- World Health Organization. (2022a). *Mental disorders*. *World Health Organization Fact Sheet*.
- World Health Organization. (2022b). Transforming mental health for all. In *The BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>