

PERBANDINGAN TINGKAT STRES MAHASISWA SEMESTER 5 PRODI TADRIS MATEMATIKA DAN PRODI TADRIS ILMU PENGETAHUAN ALAM

Oleh:

Zuraidah¹

Laili Nur Qomariyah²

Diva Maharani³

Suhita Anjani⁴

Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri

Alamat: Jl. Sunan Ampel No.7, Ngronggo, Kec. Kota, Kota Kediri, Jawa Timur (64127)

Korespondensi Penulis: Zuraidahmalang@uinkediri.ac.id, Lailinuur25@gmail.com,

dipamahaha@gmail.com, suhitaanjani30@gmail.com.

Abstract. *Academic stress is a common phenomenon experienced by higher education students, especially in the middle semester, which is a critical transition phase towards completing their studies. This study aims to analyze and compare the levels of academic stress between 5th semester students of the Mathematics Education Study Program and Natural Sciences Education Study Program. This study uses a comparative quantitative approach with a cross-sectional design. The research sample consisted of 48 students (24 Mathematics Education and 24 Natural Sciences Education) selected through purposive sampling. The research instrument was an academic stress questionnaire with 14 items using a 1–5 Likert scale. Data analysis used descriptive statistics and the Independent Samples t-Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The average stress score for Mathematics Education students was 50.79 (SD = 9.03) and for Science Education students was 52.04 (SD = 6.82). The majority of students (87.5% of Mathematics Education students and 95.9% of Science Education students) were in the high and very high stress categories. The t-test results showed no significant difference between the two study programs ($t(46) = -0.5412$; $p = 0.5910 > 0.05$) with a small effect size (Cohen's d*

PERBANDINGAN TINGKAT STRES MAHASISWA SEMESTER 5 PRODI TADRIS MATEMATIKA DAN PRODI TADRIS ILMU PENGETAHUAN ALAM

= -0.1562). The main factors causing stress included heavy workloads, tight deadlines, lecturer demands, and time management difficulties. Fifth-semester students from both study programs experienced high and relatively similar levels of academic stress. Comprehensive intervention from educational institutions in the form of counseling services, stress management programs, and structured academic support systems is needed.

Keywords: *Academic Stress, Students, Mathematics Education, Science Education, Higher Education.*

Abstrak. Stres akademik merupakan fenomena yang umum dialami mahasiswa pendidikan tinggi, khususnya pada semester pertengahan yang menjadi fase transisi kritis menuju penyelesaian studi. Penelitian ini bertujuan menganalisis dan membandingkan tingkat stres akademik antara mahasiswa semester 5 Program Studi Tadris Matematika dan Tadris Ilmu Pengetahuan Alam. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian sebanyak 48 mahasiswa (24 Tadris Matematika dan 24 Tadris IPA) yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner stres akademik dengan 14 item menggunakan skala Likert 1–5. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji Independent Samples t-Test dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Rata-rata skor stres mahasiswa Tadris Matematika sebesar 50,79 (SD = 9,03) dan Tadris IPA sebesar 52,04 (SD = 6,82). Mayoritas mahasiswa (87,5% TM dan 95,9% TIPA) berada pada kategori stres tinggi dan sangat tinggi. Hasil uji t-test menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua program studi ($t(46) = -0,5412$; $p = 0,5910 > 0,05$) dengan ukuran efek kecil (Cohen's $d = -0,1562$). Faktor utama penyebab stres meliputi beban tugas yang berat, deadline yang padat, tuntutan dosen, dan kesulitan manajemen waktu. Mahasiswa semester 5 dari kedua program studi mengalami tingkat stres akademik yang tinggi dan relatif sama. Diperlukan intervensi komprehensif dari institusi pendidikan berupa layanan konseling, program manajemen stres, dan sistem dukungan akademik yang terstruktur.

Kata Kunci: Stres Akademik, Mahasiswa, Tadris Matematika, Tadris IPA, Pendidikan Tinggi.

LATAR BELAKANG

Stres akademik merupakan fenomena yang umum dialami oleh mahasiswa selama menempuh pendidikan tinggi. Barseli et al. (2017) mendefinisikan stres akademik sebagai persepsi subjektif terhadap tuntutan akademik yang menghasilkan reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif. Tekanan akademik yang dialami dapat menghambat pencapaian tujuan pendidikan dan mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa (Robotham, 2008). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami distress psikologis yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum, dengan prevalensi gejala kecemasan dan depresi yang signifikan (Stallman, 2010).

Mahasiswa semester 5 berada pada fase transisi yang kritis dalam perjalanan akademik mereka. Pada tahap ini, mahasiswa mulai menghadapi mata kuliah yang lebih spesifik dan kompleks sesuai bidang keilmuannya, yang menuntut pemahaman konseptual lebih mendalam (Pascoe et al., 2020). Fase ini juga ditandai dengan persiapan menuju semester akhir yang menuntut kesiapan lebih matang untuk tugas akhir, sehingga mahasiswa rentan mengalami stres akademik yang lebih tinggi (Sosiady & Ermansyah, 2020). Penelitian oleh Beiter et al. (2015) menemukan bahwa mahasiswa pada tahun ketiga mengalami puncak stres akademik karena dihadapkan pada tekanan untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja atau melanjutkan pendidikan.

Stres akademik merupakan konstruk multidimensional yang mencakup berbagai aspek pengalaman mahasiswa. Berdasarkan model stres transaksional Lazarus dan Folkman (1984), stres dapat diidentifikasi melalui stressor akademik (beban tugas, tekanan waktu, tuntutan akademik), respons terhadap stres (reaksi kognitif, emosional, perilaku), dan dampak stres (gejala fisik, psikologis, akademik). Misra dan McKean (2000) menemukan bahwa stres akademik berkorelasi positif dengan kecemasan dan berkorelasi negatif dengan kemampuan manajemen waktu, mengindikasikan pentingnya keterampilan regulasi diri dalam mengelola tekanan akademik.

Karakteristik program studi dapat memengaruhi tingkat dan pola stres yang dialami mahasiswa. Program studi dengan orientasi sains dan matematika cenderung memiliki kurikulum padat dengan tuntutan kognitif tinggi (Lund et al., 2010). Mahasiswa Tadris Matematika menghadapi tantangan memahami konsep abstrak dan kompleks yang memerlukan kemampuan berpikir logis tingkat tinggi, sementara mahasiswa Tadris IPA menghadapi tuntutan menguasai pengetahuan teoretis dan keterampilan praktis

PERBANDINGAN TINGKAT STRES MAHASISWA SEMESTER 5 PRODI TADRIS MATEMATIKA DAN PRODI TADRIS ILMU PENGETAHUAN ALAM

laboratorium (Robotham, 2008). Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidak selalu terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat stres antar program studi, karena setiap disiplin ilmu memiliki tantangan unik yang dapat memicu stres dengan intensitas serupa (Sagita et al., 2021).

Penelitian tentang perbandingan tingkat stres akademik antar program studi masih terbatas, terutama dalam konteks program pendidikan keguruan di Indonesia. Penelitian Ambarwati et al. (2019) menemukan bahwa 57,4% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres sedang dan 6,9% mengalami stres berat. Martaviani et al. (2020) menunjukkan perbedaan signifikan tingkat stres antara mahasiswa semester awal dan lanjut dalam mengikuti sistem pembelajaran. Namun, penelitian khusus yang membandingkan tingkat stres mahasiswa Tadris Matematika dan Tadris IPA, khususnya pada semester pertengahan, masih jarang dilakukan.

Memahami perbandingan tingkat stres akademik antara program studi yang berbeda memiliki implikasi penting bagi institusi pendidikan dalam merancang sistem dukungan akademik dan intervensi kesehatan mental yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis dan membandingkan tingkat stres akademik mahasiswa semester 5 Program Studi Tadris Matematika dan Tadris Ilmu Pengetahuan Alam, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif tentang kondisi psikologis mahasiswa dan menjadi dasar pengembangan program intervensi yang efektif.

KAJIAN TEORITIS

Stres akademik didefinisikan sebagai reaksi individu terhadap tekanan akademik yang dirasakan melampaui kapasitas penyesuaiannya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres muncul dari interaksi antara orang dan lingkungannya, terutama saat tuntutan dianggap sebagai ancaman. Di lingkungan perguruan tinggi, stres akademik sering timbul dari beban kerja, ujian yang menekan, pengaturan waktu, serta ekspektasi terhadap pencapaian akademik (Robotham, 2008). Jika tidak ditangani dengan baik, stres ini bisa merusak kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan hasil belajar mahasiswa (Pascoe et al., 2020). Stres akademik memiliki dimensi beragam, meliputi aspek

akademik, kognitif, emosional, fisik, dan motivasi. Faktor pemicu seperti tugas berat dan batas waktu ketat dapat menimbulkan respons kognitif serta emosional, seperti kegelisahan, kelelahan, dan berkurangnya semangat belajar (Misra & McKean, 2000; Beiter et al., 2015). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa universitas cenderung mengalami tingkat gangguan psikologis yang lebih tinggi daripada masyarakat umum, khususnya selama masa transisi akademik (Stallman, 2010).

Ciri khas program studi juga mempengaruhi pola stres akademik mahasiswa. Program dengan tuntutan intelektual tinggi, seperti matematika dan ilmu pengetahuan alam, memiliki sumber stres yang berbeda tetapi kompleksitasnya relatif sama (Robotham, 2008; Lund et al., 2010). Mahasiswa matematika sering berhadapan dengan konsep abstrak, sedangkan mahasiswa ilmu pengetahuan alam menghadapi penggabungan teori dan praktik laboratorium. Meski demikian, beberapa studi menemukan bahwa perbedaan program studi tidak selalu menciptakan tingkat stres yang berbeda secara bermakna, melainkan variasi dalam sumber dan bentuk stres yang dirasakan (Misra & McKean, 2000; Reddy et al., 2018).

Mahasiswa di tengah masa studi, terutama semester lima, memasuki tahap krusial dengan peningkatan beban akademik dan tuntutan yang lebih spesifik. Beiter et al. (2015) dan Pascoe et al. (2020) mengungkapkan bahwa pada fase ini mahasiswa rentan terhadap lonjakan stres karena tekanan akademik dan persiapan karier. Dengan mengacu pada model stres transaksional serta hasil penelitian sebelumnya, penelitian ini didasarkan pada hipotesis bahwa mahasiswa semester lima Program Studi Pendidikan Matematika dan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam berpotensi mengalami tingkat stres akademik yang setara, meskipun mereka menghadapi karakteristik tuntutan akademik yang berbeda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif dan pendekatan *cross-sectional*. Metode kuantitatif dipilih karena data penelitian berbentuk angka yang diolah secara statistik, sementara rancangan perbandingan dimaksudkan untuk membandingkan dua kelompok yang terpisah berdasarkan variabel spesifik (Creswell, 2018; Sugiyono, 2021). Pendekatan *cross-sectional* dipilih karena pengumpulan data dilakukan pada satu titik waktu tanpa pengukuran berulang (Setyosari,

PERBANDINGAN TINGKAT STRES MAHASISWA SEMESTER 5 PRODI TADRIS MATEMATIKA DAN PRODI TADRIS ILMU PENGETAHUAN ALAM

2016). Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa semester 5 Program Studi Tadris Matematika dan Tadris Ilmu Pengetahuan Alam UIN Syekh Wasil Kediri, dengan sampel sebanyak 48 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* sesuai kriteria tertentu.

Instrumen penelitian adalah kuesioner stres akademik yang terdiri dari 14 butir pertanyaan dengan skala Likert lima tingkat, yang lazim digunakan untuk menilai sikap dan kondisi psikologis responden (Likert, 1932). Data diperoleh melalui kuesioner daring dan dianalisis dengan statistik deskriptif serta inferensial. Pengujian hipotesis menggunakan uji *Independent Samples t-Test* setelah data memenuhi syarat normalitas dan homogenitas varians (Field, 2018). Tingkat signifikansi yang diterapkan adalah 0,05, dan besarnya perbedaan tingkat stres akademik antar kelompok diukur menggunakan Cohen's d (Cohen, 1988).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Deskripsi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor stres akademik mahasiswa Tadris Matematika adalah 50,79 dengan standar deviasi 9,03, sedangkan mahasiswa Tadris Ilmu Pengetahuan Alam memiliki rata-rata skor 52,04 dengan standar deviasi 6,82. Nilai median kedua kelompok sama, yaitu 52,50. Rentang skor stres pada mahasiswa Tadris Matematika lebih besar dibandingkan Tadris IPA, yang menunjukkan variasi tingkat stres yang lebih beragam pada mahasiswa Tadris Matematika.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Program Studi	N	Mean	SD
Tadris Matematika	24	50,79	9,03
Tadris IPA	24	52,04	6,82

Distribusi tingkat stres menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres tinggi hingga sangat tinggi. Pada Program Studi Tadris Matematika, 87,5% mahasiswa termasuk dalam kategori stres tinggi dan sangat

tinggi. Sementara itu, pada Program Studi Tadris IPA, persentase mahasiswa yang berada pada kategori tersebut mencapai 95,9%. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan kondisi yang dominan dialami oleh mahasiswa semester 5 pada kedua program studi.

2. Uji Asumsi Klasik

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data tingkat stres akademik pada kedua kelompok berdistribusi normal. Selanjutnya, uji homogenitas varians menggunakan Levene’s Test menunjukkan bahwa varians kedua kelompok adalah homogen, sehingga data memenuhi asumsi untuk dilakukan uji statistik parametrik.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (Shapiro–Wilk)

Program Studi	Statistic	p-value	Keterangan
Tadris Matematika	0,9646	0,5382	Normal
Tadris IPA	0,9308	0,1015	Normal

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas (Levene’s Test)

Statistic	p-value	Keterangan
1,5104	0,2253	Homogen

3. Uji Perbedaan Tingkat Stres Akademik

Uji perbedaan rata-rata tingkat stres akademik dilakukan menggunakan Independent Samples t-Test. Hasil analisis menunjukkan nilai t sebesar -0,5412 dengan p-value sebesar 0,5910. Karena nilai p lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa Tadris Matematika dan Tadris IPA.

Tabel 4. Hasil Uji Independent Samples t-Test

t	df	p-value	Mean Difference	Keterangan
-0,5412	46	0,5910	-1,25	Tidak signifikan

Perhitungan ukuran efek menggunakan Cohen’s d menghasilkan nilai sebesar -0,1562 yang termasuk dalam kategori kecil. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan

PERBANDINGAN TINGKAT STRES MAHASISWA SEMESTER 5 PRODI TADRIS MATEMATIKA DAN PRODI TADRIS ILMU PENGETAHUAN ALAM

tingkat stres akademik antara kedua program studi tidak memiliki makna praktis yang kuat.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa semester 5 pada Program Studi Tadris Matematika dan Tadris Ilmu Pengetahuan Alam berada pada kategori stres akademik tinggi hingga sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa pada semester pertengahan berada pada fase akademik yang rentan terhadap tekanan, seiring meningkatnya beban tugas, kompleksitas materi perkuliahan, serta tuntutan persiapan menuju tugas akhir. Kondisi ini sejalan dengan temuan Ambarwati et al. (2019) dan Sosiady dan Ermansyah (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa pada fase transisi akademik cenderung mengalami peningkatan stres.

Hasil uji *Independent Samples t-Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa Tadris Matematika dan Tadris IPA. Perbedaan rata-rata skor stres yang kecil serta ukuran efek yang rendah mengindikasikan bahwa kedua kelompok mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang relatif serupa. Temuan ini mendukung penelitian Sagita et al. (2021) yang menyatakan bahwa perbedaan program studi tidak selalu menghasilkan perbedaan tingkat stres yang signifikan, terutama dalam konteks lingkungan akademik yang sama.

Secara teoretis, temuan penelitian ini memperkuat teori stres transaksional Lazarus dan Folkman (1984) yang memandang stres sebagai hasil interaksi antara tuntutan lingkungan dan penilaian individu terhadap kemampuan coping yang dimiliki. Kesamaan tingkat stres antara kedua program studi menunjukkan bahwa perbedaan konten keilmuan tidak secara langsung menentukan tingkat stres akademik, melainkan lebih dipengaruhi oleh persepsi mahasiswa terhadap tuntutan akademik dan faktor situasional yang menyertainya. Temuan ini juga sejalan dengan model stres akademik Misra dan McKean (2000) yang menekankan peran beban tugas, tekanan waktu, dan manajemen waktu sebagai determinan utama stres mahasiswa.

Implikasi praktis dari penelitian ini menegaskan pentingnya peran institusi pendidikan dalam memperhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya pada semester pertengahan. Upaya yang dapat dilakukan meliputi penguatan layanan konseling, pengembangan keterampilan manajemen waktu, serta penciptaan lingkungan

akademik yang lebih suportif dan responsif terhadap kondisi mahasiswa. Pendekatan yang bersifat preventif dan berkelanjutan diharapkan mampu membantu mahasiswa mengelola stres secara adaptif dan menjaga keberlanjutan proses belajar.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Desain *cross-sectional* yang digunakan belum mampu menggambarkan dinamika perubahan stres mahasiswa dari waktu ke waktu, serta keterbatasan sampel yang hanya mencakup mahasiswa semester 5 dari dua program studi pada satu institusi membatasi generalisasi temuan. Selain itu, penggunaan instrumen self-report berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal, melibatkan sampel yang lebih luas, serta mengombinasikan berbagai metode pengumpulan data untuk memperoleh gambaran stres akademik yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa semester 5 dari Program Studi Tadris Matematika dan Tadris Ilmu Pengetahuan Alam mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Sebanyak 87,5% mahasiswa Tadris Matematika dan 95,9% mahasiswa Tadris IPA berada pada kategori stres tinggi dan sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa semester pertengahan merupakan fase akademik yang kritis dan memerlukan perhatian serius dari institusi pendidikan, khususnya terkait dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa Tadris Matematika dan Tadris IPA. Rata-rata skor stres mahasiswa Tadris Matematika adalah 50,79 ($SD = 9,03$), sedangkan mahasiswa Tadris IPA sebesar 52,04 ($SD = 6,82$), dengan hasil uji *Independent Samples t-Test* menunjukkan nilai $t(46) = -0,5412$ dan $p = 0,5910 (> 0,05)$. Nilai Cohen's d sebesar $-0,1562$ menunjukkan ukuran efek yang kecil, sehingga perbedaan yang ada tidak memiliki makna praktis yang substansial. Kesamaan tingkat stres ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dari berbagai program studi kependidikan menghadapi tekanan akademik yang relatif serupa pada semester pertengahan.

PERBANDINGAN TINGKAT STRES MAHASISWA SEMESTER 5 PRODI TADRIS MATEMATIKA DAN PRODI TADRIS ILMU PENGETAHUAN ALAM

Stres akademik mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, antara lain beban tugas yang berat dan semakin kompleks, deadline yang padat, tuntutan dosen yang tinggi, kesulitan dalam manajemen waktu, kelelahan emosional, manifestasi fisik seperti gangguan tidur dan kelelahan kronis, serta menurunnya motivasi belajar yang ditandai dengan perilaku prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut berinteraksi dan membentuk kondisi stres yang bersifat multidimensional. Stres akademik yang dialami mahasiswa bermanifestasi dalam dimensi kognitif, emosional, fisik, dan motivasional yang saling memengaruhi satu sama lain. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini berpotensi memperburuk kesejahteraan mahasiswa dan mengganggu proses belajar. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang bersifat holistik dalam memahami dan menangani stres akademik mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan pentingnya pengembangan program intervensi yang komprehensif, berkelanjutan, dan bersifat multi-level dari institusi pendidikan. Program tersebut perlu mencakup layanan konseling yang mudah diakses, pelatihan manajemen stres dan waktu, sistem dukungan akademik yang terstruktur, penguatan strategi coping adaptif, serta penciptaan lingkungan kampus yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal dengan sampel yang lebih luas serta mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa secara lebih mendalam. Selain itu, institusi pendidikan perlu mengembangkan program manajemen stres yang terintegrasi, termasuk penyediaan layanan konseling dan program wellness mahasiswa. Dosen dan pembimbing akademik diharapkan dapat mengelola beban tugas secara proporsional dan membangun komunikasi akademik yang suportif, sementara mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan strategi coping adaptif untuk mengelola stres akademik secara efektif.

DAFTAR REFERENSI

- Adillah, M. F., Sofarini, I., & Sandi, I. N. (2024). Hubungan mekanisme coping terhadap stres akademik pada mahasiswa program studi pendidikan dokter. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 8462-8469.
- Ambarwati, R. A. A., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 131-140.
- Anabillah, M., Lestari, S. M. P., Lutfhianawati, D., & Yuniastini, Y. (2025). Hubungan jenis stresor dengan tingkat stres pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Malahayati tahap akhir. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(3), 973-982. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i3.5750>
- Bachtiar, N., Hasan, M. I., & Andodo, C. (2023). Stres akademik mahasiswa kesehatan terhadap perubahan psikologis, fisiologis, perubahan motivasi dan kualitas belajar mahasiswa. *BHAMADA: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 14(2), 111-120. <https://doi.org/10.36308/jik.v14i2.539>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stres akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-101. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Dalimunthe, M., & Daulay, N. (2024). Perbedaan strategi coping mahasiswa akhir dalam menghadapi stres akademik ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Riset Psikologi*, 4(1), 1-9.
- Danu, A. C., Nursetyowati, P., & Fauziah, Y. (2024). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir program studi kesehatan masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 16(1), 77-88. <https://doi.org/10.36990/hijp.v16i1.886>
- Fuadi, A., Suprapti, F., Pranawukir, I., & Taupiq. (2023). Strategi konseling individual untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa. *Journal on Education*, 6(1), 2987-2995. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3341>

PERBANDINGAN TINGKAT STRES MAHASISWA SEMESTER 5 PRODI TADRIS MATEMATIKA DAN PRODI TADRIS ILMU PENGETAHUAN ALAM

- Kishbuallah, F. R., Muhith, A., Hasina, S. N., & Budury, S. (2025). Hubungan stres akademik dan minat belajar dengan prestasi belajar mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 387-396.
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60-68. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>