

## Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi pada Mahasiswa Olahraga

Rita Watiningsih<sup>1</sup>, Tri Setyo Guntoro<sup>2</sup>, Dewi Nurhidayah<sup>3\*</sup>, Nanda Aprilia Gandinni<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Indonesia

<sup>3\*</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Cenderawasih, Indonesia

\*Corresponding Author. E-mail: [dwhidayah@gmail.com](mailto:dwhidayah@gmail.com)

**Abstrak:** Masalah psikologis merupakan hal yang pasti dirasakan oleh seluruh kalangan masyarakat, termasuk mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat stress, kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Pendekatan survey digunakan dalam penelitian ini. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Cenderawasih yang masih aktif. Total subjek dalam penelitian ini 150 subjek yang terdiri atas 50 mahasiswa laki-laki dan 100 mahasiswa perempuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42). Skala linkert yang terdiri atas empat skala penilaian digunakan dalam proses pengukuran. Teknik pengumpulan data dilakukan secara langsung dan melalui gform yang dilakukan pada bulan juli hingga agustus 2024. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan statistic deskriptif dengan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata mahasiswa memiliki tingkat stress dalam kategori normal, sedangkan tingkat kecemasan dan depresi kategori sedang. Implikasi dari temuan ini yaitu perlu adanya strategi manajemen stress, kecemasan dan depresi yang baru bagi mahasiswa olahraga untuk meningkatkan produktifitas dan terpenuhinya capaian pembelajaran.

**Kata Kunci:** tingkat stres, tingkat kecemasan, tingkat depresi, mahasiswa olahraga, Papua

**Abstract:** Psychological problems are something that must be felt by all people, including college students. This study was conducted to determine the level of stress, anxiety and depression in university students. A survey approach was used in this study. The subjects in this study were active Cenderawasih University students. The total subjects in this study were 150 subjects consisting of 50 male students and 100 female students. The instrument used in this study was the Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42). A linkert scale consisting of four rating scales was used in the measurement process. Data collection techniques were carried out directly and through gform which was conducted from July to August 2024. The data analysis technique in this research uses descriptive statistics with the percentage formula. The results showed that the average student had a level of stress in the normal category, while the level of anxiety and depression was in the moderate category. The implication of this finding is that there is a need for new stress, anxiety and depression management strategies for sports students to increase productivity and fulfillment of learning outcomes.

**Keyword:** stress levels, anxiety levels, depression levels, sports college students, Papua

---

Received: 3 November 2024; Revised: 23 November 2024; Accepted: 29 November 2024

---

© 2024 Universitas Negeri Jakarta, e-ISSN: 2580-9849 (online), p-ISSN: 2302-8351 (print)

Kutip: Rita Watiningsih, Tri Setyo Guntoro, Dewi Nurhidayah, Nanda Aprilia Gandinni (2024) Jurnal Segar, XIII (1),49-57



doi:<https://doi.org/10.21009/segar/1301.06>

Journal Segar is an open access article under the CC-BY

## PENDAHULUAN

Kemajuan informasi dan teknologi membuat kehidupan dituntut untuk selalu cepat dan tanggap terhadap perubahan (Gyles et al., 2024). Tidak jarang tuntutan ini menimbulkan masalah fisik dan psikologis pada manusia disemua kalangan, termasuk mahasiswa (Lueke & Assar, 2024). Mahasiswa memiliki kewajiban dalam menyelesaikan rangkaian proses pembelajaran pada setiap mata kuliah yang diambil

(Stanger & Lucas, 2024). Dalam proses pembelajaran terdapat tugas mandiri maupun tugas kelompok. Bentuk penugasan yang diberikan pun beragam, mulai dari pengkajian artikel ilmiah, pengkajian performa olahraga, pengkajian manajemen olahraga, pengkajian masalah kesehatan, dan observasi lapangan (Bird et al., 2024). Dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan selama proses pembelajaran, mahasiswa perlu memiliki kesehatan fisik dan manajemen stress yang baik (Intan Meida Sari Gea et al., 2024; Person & Frazier, 2024). Mengingat banyak mahasiswa yang stress dalam proses perkuliahan dan berlanjut hingga stress dan depresi (Liu et al., 2024).

Stres dan permasalahan psikologis lain yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh banyak hal, diantaranya tugas perkuliahan, tugas organisasi, masalah kesehatan, masalah ekonomi, masalah keluarga, dan masalah dengan rekan sejawat (Johnston et al., 2021). Stres yang dapat dikontrol dengan baik akan menghasilkan kemajuan dan ketangguhan mental (Schwartz et al., 2024). Untuk dapat mengontrol stress tentu perlu adanya latihan secara mandiri maupun dengan dampingan tenaga ahli dan dukungan pengajar (Beisecker et al., 2024). Beberapa universitas menyediakan layanan dampingan psikologi bagi mahasiswa dan meninjau kesehatan psikologis secara berkala (Deyo et al., 2024). Layanan kesehatan psikologis ini disediakan oleh kampus karena banyaknya kejadian masalah kesehatan psikologis yang dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir (Albert et al., 2024; Johnson et al., 2024). Dengan adanya pendampingan ini, mahasiswa akan diajarkan cara mengelola stress dan kecemasan yang dimiliki (Terrell et al., 2024). Dengan begitu mahasiswa akan memiliki control diri yang baik, mengingat stress dan masalah psikologis lain yang tidak terkontrol akan merugikan mahasiswa itu sendiri (Law & Rasmussen, 2024).

Dampak dari masalah psikologis yang tidak terkontrol dengan baik salah satunya akan mempengaruhi hasil belajar (Ji et al., 2024). Berdasarkan observasi yang dilakukan diketahui bahwa banyak mahasiswa olahraga yang tidak memenuhi capaian pembelajaran. Hasil belajar mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya penugasan, tingkat keaktifan mahasiswa di kelas, hasil ujian Tengah semester, hasil ujian semester, dan kehadiran. Tingkat kehadiran mahasiswa menjadi sorotan utama, hal ini dikarenakan banyak mahasiswa yang tidak memenuhi standar kehadiran dalam satu semester. Hal ini berdampak fatal pada hasil belajar mahasiswa yang kurang dan tidak dapat dikeluarkan.

Ketidak hadirannya mahasiswa dalam perkuliahan membuat mahasiswa kurang memahami materi perkuliahan. Hal ini disebabkan karena mahasiswa tidak mendapatkan penjelasan yang diberikan oleh dosen pengampu dalam proses pembelajaran. Tentu saja hal ini akan berdampak pada hasil belajar mahasiswa. Ketidak hadirannya mahasiswa perlu dikaji lebih mendalam untuk mengetahui faktor yang membuat mahasiswa enggan hadir dalam perkuliahan. Untuk mengetahui salah satu faktor penyebab ketidak hadirannya mahasiswa, dapat dilakukan dengan melakukan pengukuran tingkat stress, kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Mengingat masalah psikologis tersebut merupakan salah satu faktor yang dapat membuat seseorang enggan beraktifitas termasuk mengikuti perkuliahan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress yang dimiliki mahasiswa.

## **METODE**

Stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa berdampak pada hasil belajar dan dapat merugikan mahasiswa. Penelitian ini merupakan yang dilakukan untuk

mengetahui tingkat stress, kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Pendekatan survey digunakan dalam penelitian ini.

**Sampel.** Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa olahraga Universitas Cenderawasih yang masih aktif. Total subjek dalam penelitian ini 150 subjek yang terdiri atas 50 mahasiswa laki-laki dan 100 mahasiswa Perempuan. Keseluruhan subjek bersedia menjadi responden dalam penelitian.

**Instrumen.** Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Depressionn Anxiety Stress Scale* (DASS 42) yang dikembangkan oleh Lovibond and Lovibond (1995). Alat ukur ini kemudian dimodifikasi dan disesuaikan sehingga bisa menggambarkan keadaan dari subjek penelitian. Kusioner DASS terdiri dari 42 pernyataan dan berkaitan dengan stres, depresi, dan kecemasan. Masing-masing indikator terdiri dari 14 butir pertanyaan. Validitas instrumen ditandai dengan fit indeks dan reliabilitas instrumen dilihat dari nilai Cronbach. Adapun nilai reliabilitas instrumen pada depresi (0,93), kecemasan (0.89) dan stress (0,92) (Makara-Studzińska et al., 2022). Skala likert yang terdiri atas empat skala penilaian digunakan dalam proses pengukuran. Teknik pengumpulan data dilakukan secara langsung dan melalui gform yang dilakukan pada bulan juli hingga agustus 2024. Adapun pembagian butir instrumen pada masing-masing skala dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Instrumen DASS 42**

Skala	No butir
Skala depresi	3,5,10,13,16,17,21,24, 26,31,34,37,38,42
Skala kecemasan	2,4,7,9,15,19,20,23,25, 28,30,36,40,42
Skala stres	1,6,8,11,12,14,18,22, 27,29,32,33,35,39

**Analisis data.** Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan statistic deskriptif. Psengambilan kesimpulan tingkat stress pada mahasiswa dilakukan dengan mengacu pada standar yang sudah ditentukan. Adapun hasil akhir pengambilan keputusan DAS-42 pada rasa depresi, cemas, dan stres menjadi 5 tingkat, yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Tingkatan-tingkatan tersebut didapatkan dari hasil penjumlahan pada skala Likert yang diisi oleh respnden.

**Tabel 2. Kategori Test DASS 42**

Level	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Berat	21-27	15-19	26-33
Sangat Berat	28+	20+	34+

Sumber: *Internasional Australian Centre Posttraumatic Mental Health*

## HASIL

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan diketahui tingkat depresi, kecemasan, dan stress yang dimiliki oleh mahasiswa. Deskripsi lebih lanjut dapat dilihat pada tabel 3, tabel 4 dan tabel 5.

**Tabel 3. Tingkat depresi mahasiswa**

Variable	Katagori	Laki-laki		Perempuan	
		N	%	N	%
Depresi	Normal	9	18	38	38
	Ringan	12	24	12	12
	Sedang	20	40	36	36
	Berat	6	12	11	11
	Sangat Berat	3	6	3	3

Catatan= N (jumlah sampel)

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui, mahasiswa laki-laki sebagian besar mengalami depresi dengan katagori normal sebanyak 9 responden ringan sebanyak 12 responden sedang sebanyak 20 responden berat sebanyak 6 responden sangat berat sebanyak 3 responden. Sedangkan mahasiswa perempuan sebagian besar mengalami depresi dengan katagori normal sebanyak 38 responden ringan sebanyak 12 responden sedang sebanyak 36 responden berat sebanyak 11 responden dan sangat berat 3 responden. Kesimpulannya total keseluruhan rata-rata mahasiswa laki-laki dan perempuan yang mengalami depresi yakni dalam katagori sedang sebanyak (37,3%).

**Tabel 4. Tingkat kecemasan mahasiswa**

Variable	Katagori	Laki-laki		Perempuan	
		N	%	N	%
Kecemasan	Normal	7	14	5	5
	Ringan	6	12	11	11
	Sedang	11	22	31	31
	Berat	16	32	24	24
	Sangat Berat	10	20	28	28

Catatan= N (jumlah sampel)

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui, mahasiswa laki-laki sebagian besar mengalami kecemasan dengan katagori normal sebanyak 7 responden ringan sebanyak 6 responden sedang sebanyak 11 responden berat sebanyak 16 responden sangat berat sebanyak 10 responden. Sedangkan mahasiswa perempuan sebagian besar mengalami kecemasan dengan katagori normal sebanyak 5 responden ringan sebanyak 12 responden sedang sebanyak 31 responden berat sebanyak 24 responden dan sangat berat 28 responden. Kesimpulannya total keseluruhan rata-rata mahasiswa laki-laki dan perempuan yang mengalami kecemasan yakni dalam katagori sedang sebanyak (28%).

**Tabel 5. Tingkat stress mahasiswa**

Variable	Katagori	Laki-laki		Perempuan	
		N	%	N	%
Stress	Normal	25	50	49	49
	Ringan	8	16	17	17
	Sedang	14	28	20	20
	Berat	2	4	7	7
	Sangat Berat	1	2	7	7

Catatan= N (jumlah sampel)

Berdasarkan tabel 5 di atas diketahui, mahasiswa laki-laki sebagian besar mengalami stres dengan katagori normal sebanyak 25 responden ringan sebanyak 8 responden sedang sebanyak 14 responden berat sebanyak 2 responden sangat berat sebanyak 1 responden. Sedangkan mahasiswa perempuan sebagian besar mengalami stres dengan katagori normal sebanyak 49 responden ringan sebanyak 17 responden sedang sebanyak 20 responden berat sebanyak 7 responden dan sangat berat 7 responden. Kesimpulannya total keseluruhan rata-rata mahasiswa laki-laki dan perempuan yang mengalami stres yakni dalam katagori normal sebanyak (49,3%).

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwasannya tingkat stress rata-rata mahasiswa universitas cenderawasih masuk kategori normal, sedangkan tingkat depresi dan kecepasan pada mahasiswa masuk kategori sedang. Stress, kecemasan dan depresi merupakan masalah psikologis yang kerap terjadi pada mahasiswa. Tidak jarang kecemasan dan depresi pada mahasiswa menyebabkan mahasiswa kurang produktif dan bermalasan. Hal ini merupakan salah satu respon tubuh ketika menghindari tekanan yang menyebabkan kecemasan maupun depresi. Meskipun penyebab kecemasan dan depresi pada masing-masing mahasiswa belum diketahui secara spesifik, temuan pada penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengkaji lebih mendalam terkait faktor yang menyebabkan masalah psikologis pada mahasiswa. Permasalahan psikologis memang hal yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia dan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan (Gyles et al., 2024; Hapsyah et al., 2023).

Stres yang merupakan salah satu masalah psikologis dapat didefinisikan sebagai respons non spesifik tubuh akan adanya tekanan (Ji et al., 2024). Kehidupan mahasiswa di kampus tidak lepas dari stress, kecemasan, depresi, dan masalah psikologis lain (Johnston et al., 2021). Permasalahan psikologis tersebut dapat berasal dari diri sendiri, keluarga, teman, pendidikan, dan lingkungan sosial lainnya (Handayani & Fithroni, 2022). Masalah psikologis pada mahasiswa umumnya disebabkan oleh berbagai permasalahan akademik yang dihadapi, misalnya tugas perkuliahan, tugas akhir, proyek akhir semester, dan ujian (Liu et al., 2024). Beban tugas yang dimiliki mahasiswa akan meningkat seiring bertambahnya mata kuliah yang dikontrak. Semakin banyak mata kuliah yang dikontrak pada satu semester, semakin besar peluang adanya tugas yang menumpuk pada periode tertentu, misalnya tengah semester atau akhir semester (Lueke & Assar, 2024). Hal ini menjadi salah satu pememicu munculnya stress dan rasa cemas pada mahasiswa. Selain jumlah mata kuliah yang dikontrak, beban mata kuliah yang tinggi juga dapat menjadi salah satu penyebab munculnya cemas dan stress, misalnya tugas akhir skripsi (Djoar & Anggarani, 2024; Gea et al., 2024).

Selain beban dari setiap mata kuliah, stress dan rasa cemas juga dapat muncul karena adanya persaingan antar mahasiswa yang semakin meningkat (Stanger & Lucas, 2024). Persaingan antar mahasiswa terkadang tidak disadari membuat setiap mahasiswa terbabani secara mental. Sehingga, tidak jarang masalah psikologis seperti, stress, kecemasan dan depresi kerap terjadi pada mahasiswa (Terrell et al., 2024). Stress, kecemasan dan depresi yang dialami oleh mahasiswa merupakan salah satu hasil dari ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki mahasiswa (Bird et al., 2024). Adanya harapan diri dan orang tua yang tinggi sementara kemampuan diri belum dapat menanggung beban akademis yang tinggi menjadi pemicu stress dan rasa kecepasan (Senarath, 2020). Oleh karena itu, mengetahui kemampuan

diri sendiri merupakan hal yang perlu dimiliki oleh mahasiswa sebagai upaya preventif untuk masalah stress dan kecemasan pada mahasiswa (Xue et al., 2024). Penelitian tentang stres pada mahasiswa menunjukkan bahwa stres berhubungan dengan kualitas tidur, pola pikir, kesiapan belajar dan kesejahteraan psikologis, regulasi diri dan prokrastinasi, kecerdasan emosi, dan motivasi belajar (Akmal & Kumalasari, 2021; Arwina et al., 2022; Law & Rasmussen, 2024).

Stress pada mahasiswa juga dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghafal dan mengingat materi yang sudah dipelajari (Schwartz et al., 2024). Hal ini dapat menyebabkan penurunan hasil belajar, baik teori maupun praktik. Ketika hasil belajar mahasiswa tidak memenuhi standar, mahasiswa akan mengalami kerugian karena harus melakukan remedi atau mengulang mata kuliah pada semester berikutnya. Sehingga penting sekali penanggulangan dini akan masalah psikologis pada mahasiswa (Gea et al., 2024). Penanggulangan masalah psikologis dikalangan mahasiswa memang menjadi hal yang perlu diperhatikan untuk menghindari kejadian yang tidak diinginkan (Albert et al., 2024). Mengingat banyak sekali kasus seperti depresi hingga bunuh diri akibat stress yang berkepanjangan (Choi et al., 2024; Zou et al., 2024). Selain itu risiko putus kuliah dan drop out dari perkuliahan juga rentan dialami oleh mahasiswa yang memiliki control stress yang kurang baik (de la Cruz et al., 2024). Oleh karena itu, dukungan pengajar dan penyediaan layanan psikologis pada setiap kampus diperlukan (Beisecker et al., 2024). Layanan kesehatan psikologis menjadi salah satu strategi untuk menyikapi masalah stress yang dapat menyerang psikologis mahasiswa (Johnson et al., 2024). Dengan adanya layanan tersebut, mahasiswa dibantu untuk menyikapi permasalahan yang dihadapi dengan metode yang disesuaikan dengan kondisi mahasiswa (Stanger & Lucas, 2024).

Keberadaan layanan psikologis di kampus-kampus besar baik di Indonesia maupun di luar negeri menjadi salah satu respon kampus akan pentingnya menjaga kesehatan psikologis pada mahasiswa (Person & Frazier, 2024). Mengingat tekanan dari tugas perkuliahan yang berat, ditambah dengan permasalahan personal dapat membuat mahasiswa terhambat dalam menerima materi dan menyelesaikan tugas saat perkuliahan (Xue et al., 2024). Adanya layanan tersebut, mahasiswa memiliki keterampilan dalam mengelola stress, sehingga mahasiswa tetap dapat mengikuti proses perkuliahan dengan baik (Deyo et al., 2024). Ketika proses perkuliahan dapat diikuti dengan baik, hasil belajar mahasiswa pun akan melebihi standar kelulusan. Dengan begitu baik mahasiswa maupun instansi sama-sama mendapatkan keuntungan. Hasil penelitian ini sebatas menggambarkan tingkat stress yang dimiliki mahasiswa di salah satu kampus di Indonesia. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengkaji lebih mendalam terkait faktor yang menyebabkan stress pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar dalam proses pengembangan pembelajaran yang lebih rileks tanpa membebani mahasiswa terlalu besar. Terakhir yang paling penting, temuan penelitian ini dapat dijadikan catatan bagi instansi Pendidikan untuk lebih peka terhadap permasalahan psikologis pada mahasiswa.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, dapat disimpulkan bahwasannya rata-rata mahasiswa memiliki tingkat stress dalam kategori normal, sedangkan tingkat kecemasan dan depresi masuk kategori sedang. Beberapa mahasiswa memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang rendah, namun ditemukan juga kasus beberapa mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi. Meskipun temuan pada

penelitian ini masih sebatas gambaran umum, temuan ini dapat menjadi catatan bagi pemangku kepentingan di perguruan tinggi sebagai bahan evaluasi. Tujuannya supaya mahasiswa yang memiliki tingkat stress, kecemasan dan depresi tinggi dapat diberi perlakuan untuk menurunkan tingkat stress yang dimiliki. Perlu adanya penelitian lebih lanjut akan faktor yang menyebabkan stress pada mahasiswa dan program pengendalian stress bagi mahasiswa.

## REFERENSI

- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Online learning readiness and well being in Indonesian college students during pandemic: Academic stress as a moderator. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu206>
- Albert, E., Joshua, M., & Smith Machin, A. (2024). Sport Psychology in Collegiate Athletics: A Review of Mental Health Service Models. *Journal of College Student Mental Health*, 38(1), 21–35. <https://doi.org/10.1080/87568225.2022.2117114>
- Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981–1991. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988>
- Beisecker, L., Harrison, P., Josephson, M., & DeFreese, J. D. (2024). Depression, anxiety and stress among female student-athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 58(5), 278–285. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107328>
- Bird, G. A., Cumming, J., & Quinton, M. L. (2024). The Depression, Anxiety, and Stress of Student-Athletes from a Pre- to Post-COVID-19 World. *Behavioral Sciences*, 14(8), 642. <https://doi.org/10.3390/bs14080642>
- Choi, W.-S., Roh, B.-R., Jon, D.-I., Ryu, V., Oh, Y., & Hong, H. J. (2024). An exploratory study on spatiotemporal clustering of suicide in Korean adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00745-9>
- de la Cruz, J. R., Hernández-Romero, D. L., Arguijo, P., Herazo, L. C. S., & Meléndez-Armenta, R. Á. (2024). *Analyzing University Dropout Rates Using Bayesian Methods: A Case Study in University Level in Mexico* (pp. 165–174). [https://doi.org/10.1007/978-3-031-60224-5\\_18](https://doi.org/10.1007/978-3-031-60224-5_18)
- Deyo, A., Wallace, J., & Kidwell, K. M. (2024). Screen time and mental health in college students: Time in nature as a protective factor. *Journal of American College Health*, 72(8), 3025–3032. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2151843>
- 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>
- Gyles, T. M., Nestler, E. J., & Parise, E. M. (2024). Advancing preclinical chronic stress models to promote therapeutic discovery for human stress disorders.

- Neuropsychopharmacology*, 49(1), 215–226. <https://doi.org/10.1038/s41386-023-01625-0>
- Handayani, F., & Fithroni, H. (2018). Hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03).
- Hapsyah, D. R., Herdi, H., & Hanim, W. (2023). Validitas dan reliabilitas instrumen stress akademik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 309. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10225>
- Intan Meida Sari Gea, Korina Sanosa, Ridwan Bangun, & Amoli Ndraha. (2024). Menghadapi Stres Akademik: Solusi dari Perspektif Teologi Kristen untuk Mahasiswa. *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik*, 2(3), 68–80. <https://doi.org/10.61132/jbpakk.v2i3.603>
- Ji, Y., Qiao, D., Zhang, D., & Xu, T. (2024). Is stress motivation? Effects of perceived stress on online self-directed learning of college students in China. *Education and Information Technologies*, 29(6), 6473–6497. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-12082-z>
- Johnson, V. E., Courtney, K., & Chng, K. (2024). Race-based Traumatic Stress Predicts Risky Drinking, Over and Above Negative Affect, and Non-race-related Trauma Symptoms in Racial/Ethnic Minority Female College Students. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 11(1), 371–381. <https://doi.org/10.1007/s40615-023-01525-5>
- Johnston, S. A., Roskowski, C., He, Z., Kong, L., & Chen, W. (2021). Effects of team sports on anxiety, depression, perceived stress, and sleep quality in college students. *Journal of American College Health*, 69(7), 791–797. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1707836>
- Law, O., & Rasmussen, E. B. (2024). Poor sleep quality and stress differentially predict delay discounting for food, but not money, in college students. *Journal of Behavioral Decision Making*, 37(1). <https://doi.org/10.1002/bdm.2353>
- Liu, M., Liu, H., Qin, Z., Tao, Y., Ye, W., & Liu, R. (2024). Effects of physical activity on depression, anxiety, and stress in college students: the chain-based mediating role of psychological resilience and coping styles. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396795>
- Lueke, N. A., & Assar, A. (2024). Poor sleep quality and reduced immune function among college students: Perceived stress and depression as mediators. *Journal of American College Health*, 72(4), 1112–1119. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2068350>
- Makara-Studzińska, M., Tyburski, E., Załuski, M., Adamczyk, K., Mesterhazy, J., & Mesterhazy, A. (2022). Confirmatory Factor Analysis of Three Versions of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42, DASS-21, and DASS-12) in Polish Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.770532>
- Person, A. I., & Frazier, P. A. (2024). Coping strategy-situation fit vs. present control: relations with perceived stress in U.S. college students. *Anxiety, Stress, & Coping*, 37(2), 219–232. <https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2217099>



- Schwartz, S. J., Cobb, C. L., Meca, A., Bautista, T., Sahbaz, S., Alpysbekova, A., Watkins, L. G., Nehme, L., Zamboanga, B. L., Montero-Zamora, P., Duque, M., Vo, D. H., Acaf, Y., & Szapocznik, J. (2024). Cultural stress, personal identity development, and mental health among U.S. Hispanic college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 94(5), 518–531. <https://doi.org/10.1037/ort0000735>
- Senarath, Dr. S. (2020). Examination Stress, Stress Management Strategies, and Counseling Needs of College Level Students in Sri Lanka. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 8(2). <https://doi.org/10.15640/jpbs.v8n2a3>
- Stanger, S. B., & Lucas, S. J. (2024). Using Indirect Service-Learning to Promote Evidence-Based Digital Mental Health Tools on College Campuses. *Teaching of Psychology*, 51(2), 240–247. <https://doi.org/10.1177/00986283221084005>
- Terrell, K. R., Stanton, B. R., Hamadi, H. Y., Merten, J. W., & Quinn, N. (2024). Exploring life stressors, depression, and coping strategies in college students. *Journal of American College Health*, 72(3), 923–932. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2061311>
- Xue, R., Chai, H., & Fu, W. (2024). The Association of College Students' Epidemic Stress Perception and Life Satisfaction in China: Role of Coping Flexibility and Perceived Social Support. *Sage Open*, 14(3). <https://doi.org/10.1177/21582440241267040>
- Zou, H., Kong, X., Chen, Z., & Zhang, W. (2024). Stressful life events among college student: Direct and indirect relationships with insomnia, depression, self-esteem, and suicide ideation. *Psychology in the Schools*, 61(9), 3626–3644. <https://doi.org/10.1002/pits.23247>