

## **Gambaran Tingkat dan Sumber Stres Mahasiswa Profesi Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Padjadjaran**

**Kirana Candradita Daranindra<sup>1</sup>, Aulia Iskandarsyah<sup>2</sup>, Hari Setyowibowo<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Faculty of Psychology, Universitas Padjadjaran, Sumedang  
kirana21008@mail.unpad.ac.id<sup>1</sup>

### **ABSTRACT**

*During their professional education and training, healthcare profession students face various academic demands that can trigger stress. This research aims to provide an overview of the level of stress, sources of stress, efforts to cope with stress, and factors hindering stress management among students in the Healthcare Professions study programs at Padjadjaran University. A total of 53 students participated by filling out the General Stress Symptoms questionnaire and demographic questionnaires related to their respective faculties. The research results show that the majority of Healthcare Professions students at Padjadjaran University experience high levels of stress (64.15%). The most common stressors for these students come from academic factors (77.8%). Most students have made efforts to cope with the stress they experience (94.4%). The most common strategy used by students to cope with stress is talking to loved ones (77.8%). The most significant factor hindering students in managing stress is the lack of time due to academic busyness (70.4%).*

**Keywords:** health professions students; stressors; stress level

### **ABSTRAK**

Dalam perjalanan pendidikan dan pelatihan untuk menjadi tenaga kesehatan profesional, mahasiswa rumpun profesi kesehatan menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat memicu stres. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat, sumber stres, upaya mengatasi stres, serta faktor penghambat dalam mengatasi stres pada mahasiswa program studi rumpun Profesi Kesehatan di Universitas Padjadjaran. Sebanyak 53 mahasiswa berpartisipasi dengan mengisi kuesioner Gejala Stres Umum dan kuesioner demografi terkait fakultas masing-masing. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa rumpun Profesi Ilmu Kesehatan Unpad memiliki tingkat stres tinggi atau *too much stress* (64.15%). Stresor paling umum bagi mahasiswa ini berasal dari faktor akademis (77,8%). Sebagian besar mahasiswa telah melakukan upaya untuk mengatasi stres yang mereka alami (94,4%). Strategi paling umum yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi stres adalah berbicara dengan orang yang dicintai (77,8%). Faktor paling signifikan yang menghambat mahasiswa dalam mengelola stres adalah kurangnya waktu akibat kesibukan akademis (70,4%).

**Kata kunci:** mahasiswa profesi kesehatan; sumber stres; tingkat stres

### **PENDAHULUAN**

Stres merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang sulit untuk dihindari. Stres terjadi ketika adanya ketidakseimbangan antara tekanan dari lingkungan yang dihadapi individu dan kapasitas individu untuk mengatasi tekanan tersebut (Lazarus dan Folkman: 1984). Selye (1956) yang merupakan tokoh awal

dalam penelitian stres menekankan bahwa stres merupakan bagian fundamental dari kehidupan dan tidak selalu bersifat negatif. Respon stres yang positif dihasilkan dari *eustress* atau stres yang positif, sementara *distress* atau stres yang negatif dapat memunculkan respon yang buruk (Selye: 1976 dalam Ridner: 2004). Dalam jumlah optimal, stres dapat membantu meningkatkan produktivitas, serta membantu perkembangan individu, akan tetapi, stres yang berlebih dapat memunculkan efek yang destruktif dan negatif (Yerkes Dodson dalam Hanoch & Vitouch: 2004). Respon stres berasal dari tubuh dan diawali dari stresor, yaitu peristiwa, kondisi, situasi, atau stimulus yang nyata maupun imajiner, yang menimbulkan proses respons stres pada seorang individu (Everly dan Lating: 2002). Stresor dapat berasal baik dari luar (eksternal) maupun dalam diri (internal) (Aneshenhel: 1992, dalam Barnes dan Montefusco: 2011).

Terdapat tiga kategori umum stresor, yaitu yang berasal dari kejadian dalam hidup (*life events*), yang berasal dari suatu masalah atau konflik yang berkepanjangan (*chronic stressor*), dan yang berasal dari lingkungan dalam kehidupan sehari-hari (*daily hassles*) (Barnes & Montefusco: 2011). Ketiga sumber stres tersebut mengharuskan adanya penyesuaian diri dalam jangka panjang maupun pendek. Misalnya pada *life events*, seseorang diharuskan untuk menyesuaikan diri dalam waktu yang singkat ketika mengalami kejadian-kejadian seperti perceraian atau melahirkan. Di sisi lain pada *chronic stressor*, seseorang membutuhkan penyesuaian diri dalam waktu yang lebih lama, misalnya kemiskinan atau kecacatan (Barnes & Montefusco: 2011). Sementara itu, penyesuaian pada *daily hassles* cenderung lebih sedikit dan dilakukan sepanjang hari, misalnya ketika menghadapi kemacetan dalam perjalanan (Barnes & Montefusco: 2011).

Mahasiswa perguruan tinggi merupakan salah satu kelompok yang paling rentan mengalami stres. Selain stresor yang telah disebutkan di atas, terdapat empat sumber stres lain yang spesifik pada konteks mahasiswa, di antaranya stresor akademik, lingkungan, interpersonal, dan intrapersonal (Ross, Niebling, & Heckert: 2008). Stresor akademik merupakan sumber stres yang berasal dari aktivitas-aktivitas yang berkaitan dengan perkuliahan, seperti materi pembelajaran yang sulit, jumlah tugas yang banyak, dan nilai yang kurang memuaskan. Stresor lingkungan berasal dari lingkungan sekitar di luar dari akademik, seperti kemacetan, lingkungan tempat tinggal yang kurang nyaman, serta minimnya waktu untuk rekreasi. Stresor interpersonal merupakan stresor yang muncul dari hubungan antarindividu, misalnya masalah dengan keluarga, teman, atau pasangan. Sementara itu, stresor intrapersonal berasal dari dalam diri individu, seperti menurunnya daya tahan tubuh, kesulitan finansial, atau perubahan kebiasaan tidur atau makan (Ross, Niebling, & Heckert: 2008).

Secara umum, mahasiswa Program Ilmu Kesehatan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan disiplin ilmu lain (Dutta, Pyles, dan Miederhoff: 2005). Selain tekanan akademik perguruan tinggi, mahasiswa Profesi Ilmu Kesehatan mengalami tekanan yang berkaitan dengan keprofesiannya di mana mereka dituntut untuk menerbitkan penelitian, mengajar, bekerja, dan memenuhi

ekspektasi pembimbing. Mereka dituntut menyeimbangkan kehidupan sehari-hari dalam bidang akademik dan profesi selain pekerjaan dan keluarga, sehingga tak jarang menelantarkan kesehatan mental dan fisiknya (Allen et al: 2021). Studi menemukan bahwa mahasiswa Profesi Kedokteran memiliki prevalensi stres tertinggi dibandingkan disiplin ilmu lainnya yaitu sekitar 57% dengan sepertiga mahasiswa mengalami stres berat (Abdulghani, 2008). Hasil yang sama juga ditemukan baik di kalangan mahasiswa Profesi Kedokteran Gigi maupun Profesi Farmasi (Al-Sowygh, 2013; Votta dan Bernau: 2013). Beberapa prediktor stres mahasiswa Profesi Kesehatan di antaranya adalah berjenis kelamin wanita, ras Asia, berstatus lajang, tahun pendidikan akhir, dan IPK rendah (Al-Sowygh, 2013; Votta dan Bernau: 2013).

Meskipun telah banyak penelitian mengenai stres di kalangan mahasiswa Profesi Kesehatan, informasi terkait tingkat stres mahasiswa profesi rumpun kesehatan lainnya beserta demografi dan faktor terkait perguruan tinggi lainnya terutama di perguruan tinggi Indonesia belum banyak diketahui. Pada penelitian ini, peneliti akan melihat gambaran tingkat stres, sumbernya, serta upaya apa yang dilakukan untuk mengatasi stres. Hasil penelitian ini diharapkan mampu dijadikan rujukan dalam pembuatan program intervensi yang tepat dalam mengurangi dan mengatasi stres pada mahasiswa. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana gambaran stres dan sumber stres mahasiswa profesi rumpun ilmu kesehatan?”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan kuantitatif. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif yang terdaftar dalam program profesi Psikologi, Farmasi, Kedokteran, Kedokteran Gigi, dan Keperawatan di Universitas Padjadjaran, Kabupaten Sumedang. Universitas Padjadjaran (Unpad) dipilih karena Unpad merupakan salah satu kampus terbaik di Indonesia dalam bidang Ilmu Kesehatan (World University Rankings: 2021). Diperkirakan terdapat 10.105 mahasiswa yang menuntut ilmu di Universitas Padjadjaran, dengan persentase mahasiswa magister, profesi, spesialis, dan subspecialis sebanyak 24,2% (Unpad dalam Angka, 2022). Pengambilan sampel yang dilakukan menggunakan *purposive sampling*. Peneliti menentukan subjek yang dianggap dapat memberikan data yang paling sesuai dengan tujuan penelitian (Fraenkel & Wallen: 2009).

Penelitian dilakukan pada 53 mahasiswa profesi rumpun Ilmu Kesehatan (Fakultas Psikologi, Farmasi, Kedokteran, Kedokteran Gigi, dan Keperawatan Universitas Padjadjaran. Peneliti memberikan kuesioner Alat Ukur Gejala Stres Umum (Iskandarsyah & Yudiana: 2019) serta kuesioner terkait hal yang mengganggu mereka sehari-hari yang menimbulkan stres, upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres, dan faktor-faktor apa saja yang menghalangi, mencegah, atau mempersulit mereka untuk mengatasi stres. Mahasiswa juga diminta untuk mengisi data demografis seperti usia, jenis kelamin, pendidikan profesi, semester yang sedang dijalani, semester yang sedang ditempuh, IPK saat ini, serta status tempat

tinggal. Data yang telah terkumpul kemudian diolah secara kuantitatif dengan teknik analisis statistik deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Umum Partisipan

Peneliti memperoleh data sebanyak 53 partisipan. Gambaran distribusi partisipan berdasarkan data yang peneliti peroleh sebagai berikut.

Tabel 1  
Gambaran Umum Partisipan

Karakteristik	F	P
<u>Jenis Kelamin</u>		
Male	7	13.2%
Female	46	86.9%
<u>Program</u>		
Magister Profesi Psikologi	17	32.1%
Spesialis Kedokteran	7	13.2%
Spesialis Kedokteran Gigi	8	15.1%
Profesi Farmasi	10	18.6
Profesi Keperawatan	11	20.8%

Partisipan terbanyak berasal dari program studi Magister Profesi Psikologi dengan jumlah sebesar 32.1% dari total partisipan. Berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa sebagian besar partisipan berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebesar 86.9% dari total partisipan.

### Tingkat Stres

Tingkat stres yang dialami oleh partisipan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2  
Tingkat Stres Mahasiswa

Kategori Stres	F	P
Optimum Stress	19	36%
Too Much Stress	34	64%

Mayoritas partisipan memiliki tingkat stres pada kategori *too much stress* yang berarti stres yang dialami sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat tinggi. Terdapat 36% saja mahasiswa yang memiliki tingkat stres pada kategori optimum. Dengan demikian, kebanyakan dari mahasiswa profesi rumpun ilmu kesehatan mengalami stres tingkat tinggi.

### Sumber Stres

Sumber stres yang dialami oleh partisipan dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3  
Sumber Stres Mahasiswa

Sumber	F	P
Akademik	43	35%
Intrapersonal	32	26%
Lingkungan	27	22%
Interpersonal	17	14%
Tidak ada	3	2%

Mayoritas stres yang dialami mahasiswa profesi rumpun Ilmu Kesehatan bersumber dari masalah akademik dengan nilai sebesar 35%. Mahasiswa yang mengalami sumber stres ini merasa stres akibat nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak, materi pelajaran yang sulit, serta kesulitan dalam praktek kerja. Jenis sumber stres kedua bagi mahasiswa berasal dari intrapersonal sebanyak 26%. Stres intrapersonal bersumber dari masalah finansial, kesulitan adaptasi, perubahan kebiasaan makan atau tidur, serta menurunnya kesehatan. Jenis stresor yang ketiga bagi mahasiswa berasal dari lingkungan dengan nilai sebesar 22%. Mahasiswa yang mengalami stres dari lingkungan merasa mereka kekurangan waktu libur, stres karena kemacetan, dan merasa lingkungan tempat tinggalnya tidak nyaman. Jenis stresor terakhir pada mahasiswa bersumber dari masalah interpersonal (14%). Mahasiswa yang mengalami stres interpersonal merasakan stres akibat konflik dengan teman, orang tua, atau pasangan. Hanya ada sebanyak 2% saja mahasiswa yang tidak merasakan stres dari sumber manapun.

### Upaya Mengatasi Stres

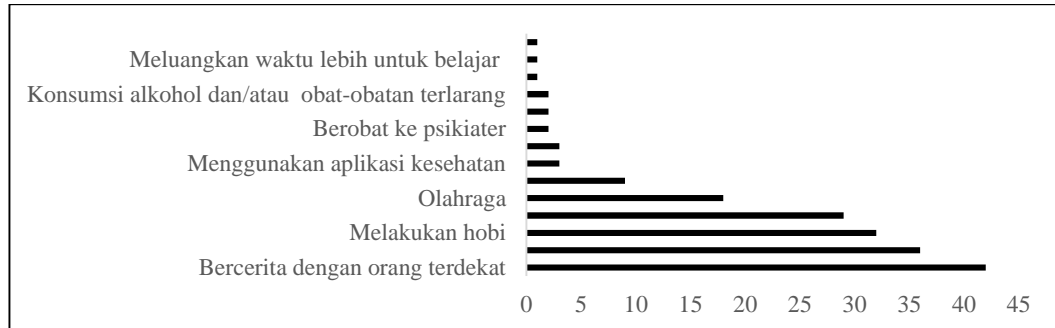
Gambaran umum upaya partisipan dalam mengatasi stres yang dialami dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4  
Upaya Mengatasi Stres

Melakukan Upaya	F	P
Iya	51	96%
Tidak	2	4%

Sebanyak 96% mahasiswa telah berupaya untuk mengatasi stresor yang dialami. Hanya 4% saja mahasiswa yang sama sekali tidak berupaya untuk mengatasi stres yang dialaminya. Upaya-upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi stres dapat dilihat pada grafik berikut:

Grafik 1  
Upaya Mengatasi Stres

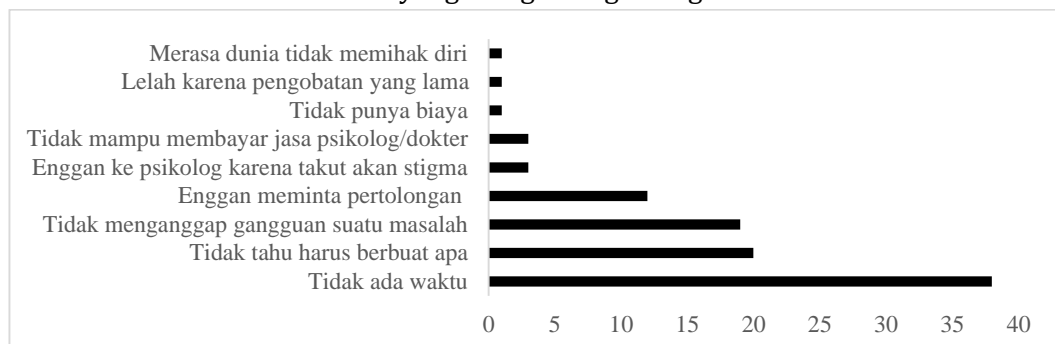


Berdasarkan grafik tersebut sebagian besar mahasiswa berupaya mengatasi stres mereka dengan bercerita dengan orang terdekat, seperti keluarga, teman, atau pasangan (77,8%). Kemudian, upaya terbanyak kedua adalah melakukan kegiatan rekreasi, seperti jalan-jalan, menonton film, mendengarkan musik, dan lainnya (66,7%). Upaya terbanyak ketiga adalah dengan melakukan hobi, misalnya bermain alat musik, memasak, bermain *game*, dan sebagainya (59,3%). Setelah itu, upaya terbanyak keempat adalah dengan beribadah (53,7%), diikuti dengan berolahraga (33,3%), melakukan meditasi (16,7%), konsultasi dengan psikolog (5,6%), dan menggunakan aplikasi kesehatan (5,6%). Upaya-upaya lain yang dilakukan mahasiswa paling sedikit adalah berobat ke psikiater (3,7%), konsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang (3,7%), merokok (3,7%), diikuti dengan *journaling* (1,9%), dan melakukan usaha lebih untuk belajar (1,9%) dan berusaha menyelesaikan tugas (1,9%).

### Faktor yang Menghalangi, Mencegah, atau Mempersulit Menangani Stresor

Gambaran faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa lebih sulit untuk mengatasi stres yang dialami dapat dilihat pada grafik 2 sebagai berikut:

Grafik 2  
Faktor-faktor yang Menghalangi Mengatasi Stres



Berdasarkan grafik di atas, mayoritas mahasiswa merasa mereka tidak memiliki waktu untuk mengatasi gangguan atau masalah yang dialami (70,4%).

Selain itu, banyak dari mereka juga yang merasa tidak tahu harus berbuat apa (37%), menganggap gangguan yang dialami bukan suatu masalah (35,2%), serta enggan meminta pertolongan pada orang terdekat karena takut atau malu akan stigma atau pandangan mereka (22,2%). Sebagian kecil dari mahasiswa merasa enggan ke psikolog karena takut akan stigma (5,6%), merasa tidak mampu membayar jasa psikolog atau dokter (5,6%), merasa tidak memiliki biaya untuk melakukan kegiatan rekreasi (1,9%), lelah karena pengobatan yang lama (1,9%), serta merasa dunia tidak memihak diri (1,9%).

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa profesi rumpun Ilmu Kesehatan merasakan stres pada tingkat tinggi yaitu dalam kategori *too much stress*. Temuan ini sejalan dengan riset terdahulu yang menemukan bahwa rata-rata mahasiswa profesi rumpun Ilmu Kesehatan memiliki tingkat stres yang berat (Abdulghani, 2008; Al-Sowygh, 2013; Votta dan Bernau, 2013). Terlebih dari itu, stres yang dialami mahasiswa berasal lebih dari satu sumber, dengan sumber stres tertinggi yaitu stresor akademik, diikuti stresor intrapersonal, lingkungan, dan interpersonal secara berurutan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Allen et al (2022) yang menemukan banyaknya tuntutan mahasiswa profesi untuk menyeimbangkan antara pencapaian akademis dan profesional dengan tanggung jawab keluarga dan karir di luar kampus mengakibatkan mereka untuk mengabaikan kesehatan mental dan fisik.

Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa telah berupaya untuk mengatasi stres yang dialami dengan berbagai cara, di antaranya dengan bercerita dengan orang terdekat, melakukan kegiatan rekreasi, melakukan hobi, beribadah, olahraga, meditasi, dan lain sebagainya. Meskipun demikian, terdapat faktor-faktor yang mencegah, menghalangi, dan mempersulit mahasiswa untuk mengatasi gangguan yang mereka alami, secara berurutan dari yang paling banyak dirasakan di antaranya adalah tidak adanya waktu untuk mengatasi masalah, tidak tahu harus melakukan apa, tidak menganggap gangguan sebagai suatu masalah, enggan meminta pertolongan, ketakutan akan stigma, tidak mampu membayar jasa psikolog atau dokter, tidak memiliki biaya untuk melakukan kegiatan rekreasi, lelah karena pengobatan yang memakan waktu lama, serta merasa dunia tidak memihak diri. Hal tersebut sejalan dengan temuan Schaufeli (2003), di mana kebanyakan mahasiswa profesi kurang memiliki keterampilan penangan yang memadai untuk mengatasi stres, salah satunya dalam manajemen waktu. Persepsi mahasiswa bahwa mereka tidak memiliki waktu untuk mengatasi stres bisa jadi memengaruhi efikasi diri mahasiswa dalam menangani stres (Wirawan: 2012).

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa kekurangan yang dapat diperbaiki dalam penelitian selanjutnya. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa rumpun Ilmu Kesehatan di Universitas Padjadjaran saja, sehingga tidak bisa digunakan untuk memperoleh gambaran yang umum dalam konteks keseluruhan perguruan tinggi di Indonesia. Agar memperoleh hasil yang lebih umum, penelitian selanjutnya dapat dilakukan di perguruan-perguruan tinggi lain di

Indonesia, baik negeri maupun swasta. Selain itu, persebaran antara partisipan laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini tidak merata, sehingga perbandingan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin tidak dapat dilakukan. Untuk lebih memperkaya hasil penelitian, penelitian berikutnya disarankan untuk menyeimbangkan jumlah partisipan laki-laki dan perempuan.

Selanjutnya, penelitian ini hanya memeriksa tingkat stres, sumber-sumber stres, upaya untuk menangani stres, serta faktor yang menghambat untuk mengatasi stres. Akan tetapi, penelitian ini tidak memeriksa baik itu dampak-dampak stres terhadap mahasiswa maupun efektivitas dari upaya penanganan stres yang telah mereka lakukan. Penelitian berikutnya sebaiknya menambahkan pertanyaan tertutup terkait dampak stres yang mahasiswa rasakan serta seberapa efektif upaya yang mereka lakukan untuk mengatasi stres. Hal ini penting untuk diketahui untuk memahami bagaimana dampak stres dan seberapa efektif cara-cara penanganan tertentu (*coping stres*) dapat mengurangi tingkat stres mahasiswa.

## **KESIMPULAN**

Stres merupakan isu yang dialami semua mahasiswa, tak terkecuali mahasiswa rumpun Ilmu Kesehatan yang merupakan calon garda terdepan kesehatan masyarakat. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa rumpun Ilmu Kesehatan memiliki tingkat stres yang berada dalam kategori tinggi serta mengalami stres dari banyak sumber terutama akademik. Sebagian besar mahasiswa telah berupaya untuk menangani stres yang dialami, baik itu dengan bercerita dengan orang terdekat, melakukan kegiatan rekreasi, melakukan hobi, beribadah, olahraga, meditasi, dan lain sebagainya. Meskipun demikian, mahasiswa merasakan faktor-faktor yang menghalangi, mencegah, dan mempersulit mereka untuk menangani stres, di antaranya tidak adanya waktu, tidak tahu harus berbuat apa, enggan meminta pertolongan, ketakutan akan stigma, dan lainnya. Penelitian ini memberikan gambaran terkait tingkat stres, sumber-sumber stres, upaya untuk mengatasi, dan faktor-faktor yang mencegah untuk mengatasi stres pada mahasiswa rumpun Ilmu Kesehatan. Gambaran-gambaran tersebut dapat digunakan sebagai referensi baik untuk pihak universitas maupun perancang intervensi untuk mendesain suatu rancangan intervensi psikologis yang mampu membantu mahasiswa untuk mencegah dan/atau menangani stres mereka.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abdulghani, H.M., AlKanhal A.A., Mahmoud, E.S., Ponnampereuma, G.G., Alfari, E.A. (2011). Stress and its effects on medical students: a cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *J Health Popul Nutr*, 29(5), 516-22. [10.3329/jhpn.v29i5.8906](https://doi.org/10.3329/jhpn.v29i5.8906). PMID: 22106758; PMCID: PMC3225114.
- Allen, K., Barrall, A., Vincent, K. B., Arria, A. M. (2021). Stress and burnout among graduate students: Moderation by sleep duration and quality. *Int J Behav Med*, 28(1): 21–28. [10.1007/s12529-020-09867-8](https://doi.org/10.1007/s12529-020-09867-8).
- Al-Sowaygh, Z.H. (2013). Academic distress, perceived stress and coping strategies among dental students in Saudi Arabia. *Saudi Dent*, 25(97), 105.
- Barnes, A.P., & Montefusco, J.E. (2011). Role of stress in psychological disorders. Nova Science Publisher, Inc.
- Dutta, A.P., Pyles, M.A., Miederhoff, P. (2005). Stress in health professions students: myth or reality? A review of the existing literature. *J Natl Black Nurses' Assoc JNBNA*, 16(1), 63-68.
- Everly, G. S., & Lating, J. M. (2002). A clinical guide to the treatment of the human stress response (2nd ed.). Kluwer Academic.
- Fraenkel, Jack R., & Wallen, Norman E. (2009). How to design and evaluate research in education (7th ed.). McGraw-Hill Companies.
- Guilford, J. P. (1946). New standards for test evaluation. *Educational and psychological measurement*, 6(4), 427-438.
- Hanoch, Y., & Vitouch, O. (2004). When less is more: information, emotional arousal and the ecological reframing of the Yerkes-Dodson Law. *Theory & Psychology*, 14(4), 427- 452.
- Iskandarsyah, A., & Yudiana, W. (2020). Manual Alat Ukur Gejala Stres Umum. Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Paler, E.A., Poblete, M.O., Mamaug, M.B., Alarde, G.F.C. & Claret, M.D. (2019). College Students' Stressors and Coping Techniques: A Precursor To Good Mental Health. *The Malaysian Journal of Nursing (MJN)*, 11(1), 31-37. <https://doi.org/10.31674/mjn.2019.v11i01.005>.
- Ridner, S.H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advance Nursing*, 45(5), 536-545.
- Ross, S.E., Niebling, B.C., Heckert, T.M. (2008). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33(2), 312-317.
- Schaufeli, W.B., Buunk, B.P. (2003). Burnout: an overview of 25 years of research and theorizing. In: Schabracq MJ, Winnubst JAM, Cooper CL, editors. The handbook of work and health psychology. Chichester: Wiley, 383–425.
- Selye, H. (1956). The stress of life. McGraw-Hill.
- Times Higher Education (2023). Universitas Padjadjaran. Diakses 10 Agustus 2023 dari <https://www.timeshighereducation.com/world-university-rankings/universitas-padjadjaran>.

# ***EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies***

Vol 4 No 1 (2024) 320–329 P-ISSN 2774-5058 E-ISSN 2775-7269

DOI: 47467/eduinovasi.v4i1.1280

- Unpad dalam Angka. (2022). Laporan Statistik Universitas Padjadjaran Tahun 2022. Diakses 5 Juni 2023 dari <https://www.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2023/10/Unpad-Dalam-Angka-2022-2.pdf>.
- Votta, R.J., & Benau, E.M. (2013). Predictors of stress in Doctor of Pharmacy Students: results from a nationwide survey. *Curr Pharm Teach Learn*, 5(5), 365-372.
- Wirawan. (2012). Menghadapi Stres dan Depresi (seni menikmati hidup agar bahagia). Platinum.
- Yikealo D., Tareke W. (2018). Stress Coping Strategies among College Students: A Case in the College of Education Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*, 3(3).