



eISSN 3090-6431 & pISSN 3090-644X

SUJUD: JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA

Vol. 2, No. 2, Tahun 2026

doi.org/10.63822/kyngwd46

Hal. 1026-1042

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud>

Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa yang Merokok dengan Mahasiswa yang Tidak Merokok Saat Mengerjakan Skripsi

Muhammad Althaf Novandri¹, Amin Akbar²

Departemen Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Negeri Padang^{1,2}

*Email Korespondensi: m.althafx@gmail.com

Diterima: 21-01-2026 | Disetujui: 31-01-2026 | Diterbitkan: 02-02-2026

ABSTRACT

This study aims to determine the differences in stress levels between students who smoke and students who do not smoke when working on their theses at the undergraduate program (S1) of Padang State University. This study uses purposive sampling techniques with a sample of 389 respondents. Based on the results of the study, it can be confirmed that there are significant differences in stress levels between students who smoke and students who do not smoke in working on their theses. Students who smoke consistently show higher stress levels than non-smokers. This confirms that smoking behavior is significantly associated with increased levels of perceived stress in the face of academic challenges. These findings support Lazarus and Folkman's transactional stress theory, which emphasizes the role of cognitive appraisal and coping strategies in understanding individual stress responses. Furthermore, the results of this study clearly support Cohen's perception-of-stress concept, which states that stress is influenced by an individual's perception of control and situational pressure. Therefore, non-smoking students have a more adaptive perception of control, resulting in lower levels of stress than smokers.

Keywords: Stress Level; Smoke; Do not smoke; Student

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara perokok dan bukan perokok saat mengerjakan tesis di program sarjana Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan sampel sebanyak 389 responden. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dipastikan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat stres antara perokok dan bukan perokok saat mengerjakan tesis. Perokok secara konsisten melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi daripada bukan perokok. Hal ini menegaskan bahwa perilaku merokok secara signifikan berhubungan dengan peningkatan tingkat stres yang dirasakan dalam menghadapi tantangan akademik. Temuan ini mendukung teori stres transaksional Lazarus dan Folkman, yang menekankan peran penilaian kognitif dan strategi koping dalam memahami respons stres individu. Lebih lanjut, hasil penelitian ini secara jelas mendukung konsep persepsi stres Cohen, yang menyatakan bahwa stres dipengaruhi oleh persepsi kontrol individu dan tekanan situasional. Oleh karena itu, bukan perokok memiliki persepsi kontrol yang lebih adaptif, sehingga menghasilkan tingkat stres yang lebih rendah daripada perokok.

Kata kunci: Tingkat Stres; Merokok; Larangan Merokok; Mahasiswa



Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Novandri, M. A., & Akbar, A. (2026). Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa yang Merokok dengan Mahasiswa yang Tidak Merokok Saat Mengerjakan Skripsi. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(2), 1026-1042. <https://doi.org/10.63822/kyngwd46>



PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa yang diharapkan mampu berkontribusi dalam pembangunan negara melalui penguasaan ilmu pengetahuan dan keterampilan. Mereka dipandang sebagai kelompok intelektual yang memiliki peran penting dalam mengharumkan nama Indonesia di tingkat internasional, sekaligus menjadi agen perubahan yang membawa kemajuan bagi masyarakat. Dalam pandangan sosial, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk berprestasi secara akademik, tetapi juga memiliki kesadaran moral serta tanggung jawab sosial. Kesadaran ini diyakini dapat menjadi kekuatan besar dalam membangun martabat bangsa (Harahap, 2019).

Mahasiswa berada pada fase eksplorasi identitas dan nilai-nilai kehidupan, yang kerap memicu konflik batin dalam proses pengambilan keputusan. Contohnya, mereka sering mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik, pekerjaan paruh waktu, dan kehidupan sosial. Situasi ini dapat memperburuk tekanan psikologis yang dirasakan. Arnett (2000) menyatakan bahwa masa perkuliahan termasuk dalam tahap *emerging adulthood*, yakni periode di mana individu menjalani eksplorasi identitas, mengalami ketidakpastian arah hidup, serta mencari makna hidup.

Stres seringkali dianggap sebagai bagian yang tak dapat dipisahkan dari kehidupan mahasiswa, mengingat tuntutan akademik, sosial, dan finansial yang terus berkembang. Tingkat stres pada mahasiswa menggambarkan sejauh mana mahasiswa mengalami tekanan secara mental dan emosional sebagai reaksi terhadap berbagai beban yang berkaitan dengan akademik, kehidupan sosial, maupun persoalan pribadi selama menempuh pendidikan tinggi. Kondisi ini merupakan hal yang lazim terjadi, dengan intensitas yang dapat berbeda-beda, mulai dari ringan hingga berat, serta berpotensi memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa (Adryana et al., 2020).

Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan *burnout*. Berdasarkan temuan Auerbach et al. (2018), sekitar 35% mahasiswa mengalami tanda-tanda depresi, sementara 31% lainnya menunjukkan gejala kecemasan yang cukup serius. Kondisi ini umumnya dipicu oleh tekanan yang berasal dari tuntutan akademik dan masalah sosial. Mahasiswa yang mengalami stres juga rentan terhadap gangguan suasana hati dan cenderung kehilangan ketertarikan dalam menjalani aktivitas harian mereka.

Tidak semua orang merespons terhadap stresor dengan cara yang sama karena perbedaan persepsi (perbedaan makna yang diberikan pada situasi/peristiwa oleh seorang individu). Apa yang mungkin membuat stres untuk seseorang belum tentu merupakan penyebab stres untuk orang yang lain (Hidayati & Harsono 2021). Tingkat stres merujuk pada variasi reaksi individu terhadap tekanan, mulai dari yang ringan hingga berat, yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis dan emosional seseorang (Adryana et al., 2020). Sementara itu, stres digambarkan sebagai respons umum tubuh terhadap berbagai tuntutan hidup, yang dapat muncul dalam bentuk keluhan fisik maupun psikologis (Hawari, 2016).

Penelitian oleh Pratiwi (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami stres akibat beban tugas kuliah yang menumpuk dan ekspektasi akademik yang tinggi. Tingkat stres mahasiswa bisa disebabkan oleh beberapa hal, seperti tuntutan akademik, adaptasi lingkungan baru, tekanan sosial, masalah ekonomi, masa depan dan karir, gaya hidup dan kesehatan, peran ganda, bahkan bisa disebabkan



oleh hal yang positif seperti mengerjakan skripsi. Peristiwa yang memunculkan stres bahkan dapat disebabkan oleh hal yang positif (misalnya menyusun skripsi) atau negatif (kematian keluarga). Menyusun skripsi merupakan tahapan penting yang wajib ditempuh oleh mahasiswa untuk menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Proses ini tidak hanya membutuhkan kecakapan akademik, tetapi juga menuntut kemampuan mengelola waktu, berpikir secara analitis, serta ketangguhan mental dalam menghadapi berbagai hambatan. Tak sedikit mahasiswa yang merasa tertekan selama menjalani proses tersebut, sehingga skripsi kerap menjadi salah satu pemicu stres yang cukup besar.

Selama tahap penyusunan skripsi, mahasiswa cenderung mengalami tekanan yang lebih berat dibandingkan dengan jenjang perkuliahan lainnya. Proses ini menuntut kemandirian, tanggung jawab penuh, serta penilaian langsung dari dosen pembimbing dan penguji. Tuntutan tersebut menjadi salah satu pemicu utama stres bagi mahasiswa tingkat akhir. Sari & Wahyuni (2022) menemukan bahwa lebih dari 60% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi, sehingga menggambarkan pentingnya perhatian terhadap kondisi mental mahasiswa di fase akhir pendidikan mereka.

Perbedaan antara mahasiswa yang merokok dan yang tidak merokok tidak hanya terbatas pada perilaku konsumsi nikotin, melainkan juga mencakup berbagai dimensi kehidupan lainnya, seperti cara menghadapi tekanan, kondisi psikologis, serta pola hidup yang dijalani. Dalam banyak situasi, mahasiswa perokok cenderung menjadikan rokok sebagai bentuk pelarian sementara. Mereka merokok untuk mencoba menenangkan pikiran, meredakan kecemasan, dan meningkatkan konsentrasi saat menghadapi beban akademik yang berat seperti penyusunan skripsi. Meskipun rokok memberikan efek menenangkan secara psikologis dalam jangka pendek, secara fisiologis justru dapat memperburuk reaksi tubuh terhadap stres dengan cara meningkatkan tekanan darah, mempercepat detak jantung, serta mengganggu kualitas tidur.

Mahasiswa yang merokok umumnya memanfaatkan rokok sebagai bentuk mekanisme koping terhadap stres, terutama yang berasal dari tekanan akademik. Mahasiswa kerap merasa bahwa merokok memberikan efek menenangkan dan dapat meningkatkan fokus di tengah tuntutan tugas kuliah yang menumpuk, saat menghadapi ujian, dan saat mengerjakan skripsi. Melembanjiri aliran darah dengan nikotin dengan cara merokok adalah hal yang normal, satu dari lima orang Amerika melakukannya (Jeffrey S. Nevid et al. 2005). Hal ini berkaitan dengan kandungan nikotin dalam rokok yang diketahui dapat merangsang pelepasan dopamin di otak, sehingga menimbulkan perasaan nyaman sementara (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Sebaliknya, mahasiswa yang tidak merokok lebih cenderung mengadopsi strategi penanggulangan stres yang sehat dan adaptif. Mereka sering mencari dukungan emosional dari lingkungan sosial seperti keluarga atau teman, serta terlibat dalam kegiatan positif seperti olahraga atau aktivitas rekreatif lainnya (Victoria & Kuntjoro, 2023). Tanpa ketergantungan terhadap zat adiktif, mereka umumnya mampu mengontrol respons emosional dan psikologis secara lebih efektif. Pilihan untuk tidak merokok biasanya



juga didasarkan pada pemahaman akan bahaya rokok serta kepedulian terhadap kesehatan diri secara keseluruhan.

Dari perspektif sosial dan gaya hidup, mahasiswa perokok kerap dipengaruhi oleh faktor lingkungan, terutama pengaruh teman sebaya. Dalam beberapa kasus, merokok dipandang sebagai simbol kedewasaan atau alat untuk diterima dalam kelompok sosial tertentu. Sementara itu, mahasiswa yang tidak merokok cenderung membentuk lingkungan sosial yang lebih sehat, bergaul dengan individu yang mendukung gaya hidup aktif, menghindari rokok, dan berpartisipasi dalam kegiatan positif seperti olahraga atau hobi kreatif. Mahasiswa perokok juga cenderung lebih sering berada di lingkungan yang mendukung perilaku merokok, dan beberapa di antaranya bahkan terlibat dalam kebiasaan lain seperti penggunaan rokok elektrik atau konsumsi alkohol.

Afandi (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa merokok dalam kehidupan sehari-hari, memiliki fungsi dan peran tersendiri pada kelima subjek yang diteliti. Merokok dapat berfungsi sebagai kegiatan untuk mengisi waktu luang apabila sedang tidak ada kegiatan yang dikerjakan, ataupun membantu meringankan beban psikologis informan. Sebagai contoh apabila informan sedang berada diposisi tertekan, gelisah, berseidih, serta bingung. Dengan merokok dapat berfungsi meringankan beban psikologis mereka.

Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Bawuna, et al., (2017), dalam penelitiannya yang dilakukan di Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi Manado tentang hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok dan didapatkan hasil yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok dimana tingkat stres mempengaruhi perilaku merokok tiap individu perokok dalam hal ini mahasiswa teknik Universitas Sam Ratulangi Manado didapati juga semakin tinggi tingkat stres seseorang, perilaku merokoknya semakin berat dengan presentase sebanyak 37,7%, serta menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik UNSRAT.

Setiawan dan Firlia (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara stres akademik dan ketergantungan merokok pada mahasiswa ($r = 0,323$; $p < 0,05$). Penelitian ini melibatkan 154 mahasiswa perokok aktif di Pulau Jawa. Semua dimensi stres akademik, seperti tekanan untuk berhasil dan beban tugas, berkorelasi dengan ketergantungan merokok. Temuan ini menunjukkan bahwa rokok sering digunakan sebagai cara untuk meredakan stres dan meningkatkan konsentrasi dalam menghadapi tuntutan akademik.

Penelitian mengenai perbedaan tingkat stres antara mahasiswa yang merokok dengan yang tidak merokok memiliki urgensi signifikan. Pertama, masa perkuliahan menjadi masa transisi yang penuh tantangan, di mana mahasiswa menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, kemandirian finansial, dan adaptasi lingkungan baru. Berbagai tekanan ini dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat stres di kalangan mahasiswa.

Salah satu cara yang dilakukan oleh mahasiswa untuk menjaga kondisi psikologis dari stres saat mengerjakan skripsi adalah dengan cara merokok, karena merokok secara umum dan berdasarkan



penelitian yang telah dicantumkan di atas dipercaya dapat meredakan tingkat stres. Peneliti ingin mengungkap realitas dampak merokok pada mahasiswa, apakah merokok benar-benar membantu mengurangi stres atau justru menambah stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti “Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Yang Merokok Dengan Yang Tidak Merokok Saat Mengerjakan Skripsi”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengumpulan data berbasis angka serta analisis statistik melalui metode perhitungan ilmiah. Data diperoleh melalui sampel responden yang memberikan jawaban terhadap sejumlah pertanyaan dalam bentuk survey untuk menentukan frekuensi dan persentase tanggapan mereka. Metode survei yang diterapkan bersifat Komperatif, yaitu untuk mengetahui dan menguji perbedaan dua kelompok atau lebih yang bersifat membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih dengan sampel yang berbeda atau pada waktu yang berbeda (Sugiyono, 2013).

Identifikasi Variabel Penelitian

Peneliti juga perlu mengidentifikasi variabel-variabel dalam penelitian guna mempermudah dalam menentukan peran dan fungsi masing-masing variabel secara tepat.

1. Kelompok pembeda, kelompok perokok dan kelompok non perokok
2. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini ialah Tingkat stress mahasiswa saat mengerjakan skripsi

Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini, populasi adalah seluruh mahasiswa program sarjana (S1) Universitas Negeri Padang yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif dan sedang mengerjakan skripsi. Populasi mencakup mahasiswa dari seluruh jurusan S1 dengan tahun masuk 2020–2022. Berdasarkan data akademik Universitas Negeri Padang, jumlah populasi yang memenuhi kriteria tersebut sekitar 14.500 mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Teknik ini dipilih karena penelitian membutuhkan responden dengan karakteristik khusus yang sesuai dengan fokus kajian, yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan memiliki perbedaan kebiasaan merokok. Dengan *purposive sampling*, peneliti dapat memastikan bahwa sampel yang diambil benar-benar relevan dengan variabel yang diteliti, sehingga hasil penelitian menjadi lebih akurat dan sesuai dengan tujuan.

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang yang sedang mengerjakan skripsi pada saat penelitian berlangsung.

*Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa yang Merokok dengan Mahasiswa yang Tidak Merokok
Saat Mengerjakan Skripsi*

(Novandri, et al.)



- b. Bersedia menjadi responden dan mengisi instrumen penelitian secara lengkap.
- c. Untuk kelompok pertama, mahasiswa yang merupakan perokok aktif. Untuk kelompok kedua, mahasiswa yang tidak memiliki kebiasaan merokok sama sekali.

Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin, yaitu rumus yang digunakan untuk menghitung ukuran sampel berdasarkan jumlah populasi yang diketahui dan tingkat kesalahan tertentu. Dalam penelitian ini digunakan tingkat kesalahan sebesar 5% karena dianggap mampu memberikan ketelitian yang memadai dan umum digunakan dalam penelitian kuantitatif bidang ilmu sosial. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 389 responden.

Jumlah sampel tersebut dinilai telah mewakili populasi penelitian dan memenuhi syarat minimal untuk analisis *Mann-Whitney*. Selanjutnya, responden dikelompokkan berdasarkan status merokok, yaitu mahasiswa perokok dan mahasiswa tidak merokok, dengan jumlah yang relatif seimbang sehingga tidak menimbulkan bias dalam analisis data.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah sistematis yang digunakan untuk memperoleh informasi empiris yang sesuai dengan tujuan penelitian (Rohman, 2020). Dalam penelitian ini, metode utama yang digunakan adalah kuesioner dengan skala Likert, yaitu instrumen yang telah terbukti efektif dalam mengukur respons psikologis seperti sikap, persepsi, dan pandangan individu terhadap suatu fenomena (Sugiyono, 2019). Skala ini menggunakan lima tingkat penilaian dengan dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan yang mengukur aspek positif dan pernyataan yang mengukur aspek negatif, yang penjelasannya disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1 Daftar Skor Jawaban Aitem

Pilihan	Favourable	Unfavourable
Sangat Setujui (SS)	5	1
Setujui (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setujui (TS)	2	4
Sangat Tidak Setujui (STS)	1	5

Skala Variabel yang digunakan sebagai alat ukur pengumpulan data dijelaskan sebagai berikut:

1. Alat Ukur Stres

Alat ukur yang dipergunakan untuk menilai variabel Stres dalam kajian ini adalah Perceived Stress Scale (PSS) yang dikembangkan oleh Sheldon Cohen (1988) dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan bantuan ahli untuk mengukur tingkat stres responden. Instrumen PSS-10 terdiri dari 10 item pernyataan yang menilai stres selama satu bulan terakhir dengan skor total 0–50. Kategorisasi hasil meliputi stres ringan (10–20), stres sedang (21–31), dan stres berat (32–50). Uji reliabilitas oleh Pin



(2011) menunjukkan nilai Cronbach's Alpha 0,960, menandakan bahwa instrumen ini valid dan reliabel.

Tabel 2 Blueprint Skala Perceived Stress Scale

No	Aspek	Pertanyaan		Total
		Positif	Negatif	
1.	Perasaan tidak terprediksi	5	1, 9	3
2.	Perasaan tidak terkontrol	4, 7	2, 6	4
3.	Perasaan tertekan	-	3, 8, 10	3
Jumlah				10

Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa tahapan atau prosedur yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan penelitian. Prosedur tersebut mencakup serangkaian langkah yang dimulai dari perencanaan hingga pelaporan hasil. Adapun beberapa prosedur penelitian yang dilaksanakan antara lain:

1. Studi literatur
Peneliti melakukan studi literatur untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif terkait topik penelitian.
2. Persiapan Alat Ukur
Peneliti mempersiapkan alat ukur berupa:
3. Konsultasi dengan Dosen Pembimbing
Peneliti berkonsultasi dengan dosen pembimbing (bapak Prima Aulia, S.Psi., M.Psi. Psikolog) untuk memastikan alat ukur yang digunakan telah sesuai.
4. Pengumpulan Data
Peneliti menyebarkan kuesioner melalui link Google Form di media sosial seperti WhatsApp.
5. Pengolahan dan Analisis Data
Data yang terkumpul diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS.

Analisis Data

Data yang terkumpul dalam penelitian ini akan diolah agar peneliti dan pembaca lebih mudah memahami serta menginterpretasikan hasil penelitian (Azwar, 2011). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas Data
Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data pada variabel tingkat stres mahasiswa perokok dan nonperokok mengikuti distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS versi 25 for Windows. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila



nilai *Asymp. Sig* (p) lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya, jika nilai *Asymp. Sig* (p) kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas data

Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan varians antara kelompok mahasiswa perokok dan nonperokok. Pengujian dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (*Sig*) pada analisis Levene's Test. Apabila nilai *Sig* $> 0,05$, maka varians kedua kelompok dianggap homogen, artinya memiliki keseragaman varians. Sebaliknya, jika nilai *Sig* $< 0,05$, maka varians kedua kelompok tidak homogen, yang menunjukkan adanya perbedaan varians antar kelompok.

3. Uji Mann-Whitney

Uji statistik nonparametrik merupakan uji hipotesis yang tidak mensyaratkan data berdistribusi normal. Salah satu uji nonparametrik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Mann-Whitney U , yang berfungsi sebagai alternatif uji- t karena tidak memerlukan asumsi normalitas dan homogenitas data (Kadir, 2015). Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan Tingkat stress antara mahasiswa yang merokok dan tidak merokok saat mengerjakan skripsi. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, di mana nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, sedangkan nilai $p > 0,05$ menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan. Analisis data dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 25 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Deskripsi

Deskripsi data penelitian disajikan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik utama data yang digunakan dalam penelitian ini. Data yang diuraikan mencakup gambaran tingkat stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh dari responden penelitian.

Rata-rata empiris dalam penelitian ini diperoleh dari skor aktual yang diberikan oleh responden terhadap instrumen yang digunakan. Sementara itu, nilai rata-rata hipotetik merupakan nilai teoritis yang dihitung berdasarkan rentang skor yang mungkin diperoleh dari skala pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale* (PSS-10), yang terdiri dari 10 item dengan rentang skor 1–5, sehingga menghasilkan skor total tertentu yang merepresentasikan tingkat stress responden.

Analisis deskriptif dilakukan sebagai tahap awal sebelum pengujian hipotesis. Tujuan dari analisis ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai kondisi empiris data tingkat stress mahasiswa yang diteliti, baik pada kelompok mahasiswa perokok maupun mahasiswa tidak merokok. Melalui analisis ini, peneliti dapat memahami kecenderungan umum tingkat stress responden sebelum dilakukan analisis



lanjutan menggunakan uji statistik inferensial (Azwar, 2012). Berikut disajikan hasil analisis deskriptif terhadap skala PSS yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel .3 Uji Statistik Deskriptif berdasarkan Perokok dan Non Perokok

Kelompok Subjek	N	Min	Max	Mean	SD
Perokok	195	15.00	48.00	36.78	7.23
Tidak Perokok	194	13.00	47.00	22.53	6.45

Berdasarkan Tabel 3, mahasiswa perokok memiliki rata-rata tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tidak merokok. Nilai rata-rata tingkat stres pada kelompok mahasiswa perokok sebesar 36,78, sedangkan pada kelompok mahasiswa tidak merokok sebesar 22,53.

Tabel 4. Perbandingan Mean Empiris dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empiris	Mean Hipotetik	Kategori
Tingkat stress	29.66	30.00	Sedang

Berdasarkan Tabel, diketahui bahwa nilai mean empiris tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih rendah dibandingkan dengan mean hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres mahasiswa berada pada kategori sedang dan mendekati nilai tengah skala pengukuran.

1. Kategorisasi Tingkat stress mahasiswa perokok dan yang tidak merokok saat mengerjakan Skripsi

Dalam penelitian ini, pengkategorisasian skor tingkat stres dilakukan berdasarkan teori yang diemukakan oleh Azwar (2012). Pengelompokan data dilakukan dengan membagi skor tingkat stres ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan nilai Mean (M) dan Standar Deviasi (SD) dari data empiris. Adapun rumus kategorisasi yang digunakan disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 5 Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Tinggi	$X > M + 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Rendah	X

Berdasarkan hasil pengkategorisasian tingkat stres menurut Azwar (2012), diperoleh gambaran distribusi tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berdasarkan status merokok. Hasil



analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, baik pada kelompok mahasiswa perokok maupun mahasiswa tidak merokok.

Pada kelompok mahasiswa perokok, mayoritas responden termasuk dalam kategori stres sedang, sementara sebagian lainnya berada pada kategori stres tinggi dan stres rendah dengan proporsi yang lebih kecil. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perokok cenderung mengalami tingkat stres yang berada pada kisaran rata-rata selama proses pengerjaan skripsi.

Sementara itu, pada kelompok mahasiswa tidak merokok, sebagian besar responden juga berada pada kategori stres sedang. Namun demikian, proporsi mahasiswa yang berada pada kategori stres rendah cenderung lebih besar dibandingkan kelompok mahasiswa perokok. Kondisi ini menunjukkan adanya perbedaan kecenderungan tingkat stres antara mahasiswa perokok dan mahasiswa tidak merokok.

Secara keseluruhan, hasil pengkategorisasian tingkat stres menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres sedang, terdapat variasi tingkat stres antara mahasiswa perokok dan mahasiswa tidak merokok. Variasi ini mengindikasikan adanya perbedaan pengalaman stres dalam mengerjakan skripsi berdasarkan status merokok mahasiswa.

Analisis Data

1. Uji Hipotesis

Tabel 6 Uji Mann-Whitney U Tingkat Stres Mahasiswa

Statistik Uji	Nilai
Mann-Whitney U	3825.000
Wilcoxon W	22740.500
Z	-13.624
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Berdasarkan Tabel, hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara mahasiswa yang merokok dan mahasiswa yang tidak merokok dalam mengerjakan skripsi. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Tabel 7 Rata-Rata Peringkat (Mean Rank) Tingkat Stres

Kelompok	N	Mean Rank
Mahasiswa Perokok	195	272.38
Mahasiswa Non Perokok	194	117.22

Berdasarkan Tabel diketahui bahwa mahasiswa perokok memiliki nilai mean rank lebih tinggi (272,38) dibandingkan mahasiswa non-perokok (117,22). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres



mahasiswa perokok lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merokok dalam mengerjakan skripsi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara mahasiswa perokok dan mahasiswa nonperokok saat mengerjakan skripsi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 389 orang yang terbagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok mahasiswa perokok dan kelompok mahasiswa nonperokok. Proses penyusunan skripsi merupakan stresor akademik yang bersifat kompleks dan berjangka panjang, karena melibatkan tuntutan kognitif, emosional, serta tekanan waktu yang tinggi. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa rentan mengalami stres, terutama pada fase *emerging adulthood* yang ditandai dengan tuntutan transisi menuju kedewasaan (Arnett, 2000).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara mahasiswa perokok dan mahasiswa nonperokok saat mengerjakan skripsi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 389 orang yang terbagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok mahasiswa perokok dan kelompok mahasiswa nonperokok. Proses penyusunan skripsi merupakan stresor akademik yang bersifat kompleks dan berjangka panjang, karena melibatkan tuntutan kognitif, emosional, serta tekanan waktu yang tinggi. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa rentan mengalami stres, terutama pada fase *emerging adulthood* yang ditandai dengan tuntutan transisi menuju kedewasaan (Arnett, 2000).

Berdasarkan hasil analisis data yang telah disajikan pada bagian sebelumnya, diperoleh temuan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara mahasiswa perokok dan mahasiswa nonperokok. Mahasiswa perokok menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa nonperokok. Temuan ini menunjukkan bahwa status merokok berkaitan dengan perbedaan tingkat stres yang dirasakan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan penyelesaian skripsi. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Reisano, Reigencia, dan Baja (2022) yang secara eksplisit menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok/vaping dengan tingkat stres yang dirasakan pada mahasiswa, di mana mahasiswa yang merokok dan/atau menggunakan vape menunjukkan tingkat *perceived stress* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak merokok.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmadianti dan Leonardi (2023) yang menemukan bahwa stres akademik berhubungan positif dengan perilaku merokok pada mahasiswa, sehingga mahasiswa dengan stres akademik yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan merokok yang lebih besar. Hasil serupa juga ditemukan oleh Atmaja dan Kuincoro (2024) yang menyatakan bahwa stres akademik memiliki hubungan dengan perilaku merokok pada mahasiswa, yang menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat mendorong mahasiswa menggunakan merokok sebagai respons terhadap stres.

Perbedaan tersebut dapat dijelaskan melalui teori stres transaksional yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Menurut teori ini, stres merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungan, yang dimediasi oleh proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*). Stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi



tuntutan tersebut. Dalam konteks penelitian ini, pengerjaan skripsi dapat dipersepsikan sebagai situasi yang menekan, terutama ketika mahasiswa merasa kesulitan mengontrol progres penelitian, menghadapi hambatan metodologis, serta tekanan dari lingkungan akademik.

Mahasiswa perokok cenderung menggunakan merokok sebagai strategi koping yang berorientasi pada emosi (emotion-focused coping). Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa strategi koping ini bertujuan untuk meredakan emosi negatif yang timbul akibat stres, namun tidak secara langsung menyelesaikan sumber stres. Merokok sering dianggap mampu memberikan rasa tenang atau relaksasi sementara. Namun, dalam jangka panjang strategi ini bersifat maladaptif karena tidak meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola tuntutan akademik yang menjadi sumber utama stres. Penjelasan ini didukung oleh Rahmadiani dan Leonardi (2023) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi kecenderungan merokok pada mahasiswa, sehingga merokok dapat dipahami sebagai strategi koping emosional untuk meredakan tekanan. Temuan Atmaja dan Kuincoro (2024) juga menguatkan bahwa stres akademik berkaitan dengan perilaku merokok, sehingga merokok dapat menjadi bentuk respons mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang dirasakan berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep *perceived stress* yang dikemukakan oleh Cohen (1988). Cohen menjelaskan bahwa stres dipahami sebagai sejauh mana individu menilai situasi dalam hidupnya sebagai tidak terprediksi, tidak terkontrol, dan membebani. Pengukuran stres menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa perokok memiliki persepsi stres yang lebih tinggi, yang tercermin dari perasaan lebih sering kewalahan dan kurang mampu mengendalikan permasalahan penting selama proses penyusunan skripsi. Ketergantungan terhadap nikotin dapat memperkuat persepsi kehilangan kontrol, sehingga individu menjadi lebih rentan terhadap stresor akademik.

Sebaliknya, mahasiswa nonperokok menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa nonperokok memiliki persepsi kontrol yang lebih baik terhadap situasi akademik yang dihadapi. Cohen (2013) menekankan bahwa persepsi efikasi diri dan kemampuan mengendalikan situasi merupakan faktor penting dalam menurunkan tingkat stres yang dirasakan. Dalam konteks pengerjaan skripsi, mahasiswa nonperokok cenderung menggunakan strategi koping yang lebih adaptif, seperti perencanaan, pengelolaan waktu, serta pencarian dukungan sosial, sehingga tuntutan akademik tidak sepenuhnya dipersepsikan sebagai beban yang berlebihan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan perilaku merokok. Afandi (2016) menyatakan bahwa merokok sering digunakan sebagai sarana pelampiasan stres, namun tidak efektif dalam mengurangi stres secara berkelanjutan. Penelitian Bawuna et al. (2017) juga menemukan bahwa individu dengan tingkat stres yang tinggi cenderung lebih sering merokok. Hal ini menunjukkan bahwa merokok lebih berperan sebagai respons terhadap stres daripada sebagai strategi koping yang adaptif. Temuan tersebut diperkuat oleh Rahmadiani dan Leonardi (2023) serta Atmaja dan Kuincoro (2024) yang menyatakan bahwa stres



akademik berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan merokok pada mahasiswa, sehingga merokok dapat menjadi salah satu bentuk pelepasan stres ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa perbedaan tingkat stres antara mahasiswa perokok dan nonperokok mencerminkan perbedaan dalam proses penilaian kognitif dan strategi koping yang digunakan. Mahasiswa perokok cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi karena menggunakan strategi koping yang kurang adaptif, sedangkan mahasiswa nonperokok menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah karena memiliki persepsi kontrol dan efikasi diri yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan penyusunan skripsi.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain desain penelitian yang bersifat komparatif sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausal, serta penggunaan instrumen kuantitatif yang belum menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam. Meskipun demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi pengelolaan stres akademik bagi mahasiswa, khususnya dengan mendorong penggunaan strategi koping yang adaptif dan mengurangi ketergantungan pada perilaku merokok sebagai cara mengatasi stres.

Berdasarkan keseluruhan hasil dan pembahasan, penelitian ini menegaskan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara mahasiswa perokok dan mahasiswa nonperokok saat mengerjakan skripsi, di mana mahasiswa perokok menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa perilaku merokok pada mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari dinamika stres akademik yang dialami, serta berkaitan dengan strategi koping yang cenderung bersifat maladaptif karena berorientasi pada pelepasan emosi sesaat tanpa menyelesaikan sumber stres. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam kajian psikologi kesehatan dan psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami peran status merokok sebagai faktor yang berkaitan dengan kerentanan stres pada mahasiswa. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dan layanan konseling kampus untuk merancang program manajemen stres akademik yang lebih terarah, seperti pelatihan koping adaptif, penguatan efikasi diri, serta edukasi mengenai dampak merokok sebagai strategi pengelolaan stres. Selain itu, penelitian ini juga membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi faktor mediasi atau moderasi seperti tingkat ketergantungan nikotin, dukungan sosial, efikasi diri akademik, serta strategi koping, sehingga pemahaman mengenai hubungan merokok dan stres akademik dapat dijelaskan lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditegaskan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara mahasiswa perokok dan mahasiswa nonperokok dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa perokok secara konsisten menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa nonperokok. Hal ini menegaskan bahwa perilaku merokok berkaitan erat dengan meningkatnya tingkat stres yang dirasakan dalam menghadapi tuntutan akademik.



Temuan ini memperkuat teori stres transaksional Lazarus dan Folkman yang menekankan peran penilaian kognitif dan strategi koping dalam menentukan respons stres individu. Selain itu, hasil penelitian ini secara jelas mendukung konsep *perceived stress* dari Cohen, yang menyatakan bahwa stres dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kontrol dan tekanan situasional. Dengan demikian, mahasiswa nonperokok memiliki persepsi kontrol yang lebih adaptif, sehingga tingkat stres yang dialami lebih rendah dibandingkan mahasiswa perokok.

SARAN

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa dianjurkan untuk secara aktif mengembangkan strategi koping yang adaptif dalam menghadapi stres akademik, khususnya selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa perokok diharapkan tidak lagi menjadikan rokok sebagai mekanisme utama dalam mengelola stres, melainkan berupaya mengurangi kebiasaan tersebut dan menggantinya dengan strategi yang lebih sehat dan konstruktif, seperti pengelolaan waktu yang efektif, perencanaan akademik yang terstruktur, serta pemanfaatan dukungan sosial secara optimal.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Diharapkan menggunakan desain penelitian yang berbeda, seperti longitudinal atau eksperimen, agar dapat menjelaskan hubungan kausal antara perilaku merokok dan tingkat stres.
- Mengombinasikan metode kuantitatif dengan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa terkait stres akademik secara lebih mendalam.
- Diharapkan menambahkan variabel lain yang relevan, seperti strategi koping, dukungan sosial, atau tingkat ketergantungan nikotin, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

3. Bagi Lembaga/Praktisi

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar pertimbangan dalam pengembangan dan penguatan layanan pendampingan akademik serta konseling mahasiswa, khususnya dalam perancangan program pengelolaan stres dan upaya promosi perilaku hidup sehat di lingkungan perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adryana, R.M., dkk. (2020). Tingkat stres adalah rentang respons seseorang terhadap stres, mulai dari ringan hingga berat, yang dapat menyebabkan gangguan emosional.
- Afandi, A, D. 2016 PERILAKU MEROKOK DI KALANGAN MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI, UNIVERSITAS MUHAMMAD IYAH SURAKARTA. FAKULTAS PSIKOLOGI, UNIVERSITAS MUHAMMAD IYAH SURAKARTA 2016.



- Arneitt, JJ (2000). Munculnya masa remaja: Sebuah teori perkembangan dari akhir masa kanak-kanak hingga tahun kedua. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Atmaja, F. T., & Kuincoro, J. (2024). Hubungan antara stres akademik dan perilaku merokok di kalangan mahasiswa S1 Fakultas Studi Islam, Universitas Islam Sulut Aguing. *Takaya: Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Auieirbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpeers, P., Eibeirt, D. D., Greiein, J. G., ... & Keissleir, R. C. (2018). Gangguan mental di kalangan mahasiswa dalam Survei Kesehatan Mental Dunia Organisasi Kesehatan Dunia. *Jurnal Psikologi*, 46(14), 2955–2970.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bawuina dkk. (2017). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN PERILAKU MEROKOK DI KALANGAN MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK, UNIVERSITAS SAM RATU ILANGI. *ei-Journal of Nursing (ei-Kp) Volume 5 Nomor 2, Agustus 2017*.
- Dyson, R., & Reink, K. (2006). Adaptasi mahasiswa baru terhadap kehidupan universitas: Gejala Depressive, stres, dan coping. *Jurnal Psikologi Klinis*, 62(10), 1231–1244.
- Lapangan, A. (2013). *Menemukan statistik menggunakan IBM SPSS Statistics (Eid ke-4)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariat dengan IBM SPSS 23 (hlm. 47)*. Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hafidz Jeifik Zuilfikar. (2022). Implementasi Kepemimpinan Mahasiswa sebagai Era Perubahan melalui Makalah Ilmiah. *DIMA SEIJATI*, 04, 175–184.
- Harahap, NJ (2019). MAHASISWA DAN REVOLUSI INDUSTRI 4.0. *EiCOBISMA (JURNAL EKONOMI, BISNIS DAN MANAJEMEN)*, 6(1), 70–78. <https://doi.org/10.36987/eicobi.v6i1.38>
- Havighurst, R.J. (1972). *Tugas perkembangan dan pendidikan (Idul Fitri ke-3)*. New York: McKay.
- Hawari, D. (2016). Stres adalah respons nonspesifik terhadap tuntutan kehidupan apa pun yang ditandai dengan gejala somatik (gejala fisik) dan gejala psikologis.
- Hidayati, L. N., Harsono, M. 2021. TINJAUAN SURAT TENTANG STRES DALAM ORGANISASI. *Jurnal Ilmu Manajemen*, Volume 18, Nomor 1, 2021.
- Kartono, K. (2003). *Psikologi sosial intuisi mahasiswa*. Pendekatan: Mandar Majui.
- Komasari, D, & Heilmi, A. (2002). Faktor-faktor yang Berkontribusi pada Merokok dalam Rekreasi. *Jurnal Psikologi* 1:37–47
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stres, penilaian, dan penanggulangan*. New York: Springer.
- McEwein, B.S. (2008). Efek utama hormon stres pada kesehatan dan penyakit: Kesalahpahaman tentang efek perlindungan dan kerusakan stres dan mediator stres. *Jurnal Farmakologi Eropa*, 583(2–3), 174–185.
- Misra, R., & McKeian, M. (2000). Stres akademik mahasiswa dan hubungannya dengan kecemasan, manajemen waktu, dan kepuasan belajar. *Jurnal Studi Kesehatan Amerika*, 16(1), 41–51.
- Mui'tadin, Z. (2002). *Regulasi diri dalam Rekreasi*. Yogyakarta, Indonesia: PT Eileik Meidia Komputindo.
- Nasution, I. K., 2007. *PERILAKU MEROKOK DI KALANGAN REMAJA. PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS KEDOKTERAN, UNIVERSITAS SUMATERA, UNIVERSITAS SUMITOMO ...* New York, NY: McGraw-Hill.
- Pratiwi, D.A. (2019). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan tesis mereka. *Jurnal Psikologi Wawasan*, 1(1), 11–20.
- Rahmadiani, A., & Leonardi, T. (2023). Hubungan antara stres akademik dan perilaku merokok pada mahasiswa. *Integrasi Sintaksis: Jurnal Nasional Indonesia*, 3(7).



- Reisano, J.Ei. P., Reigeincia, Z.G., & Baja, Ei. S. (2022). Hubungan antara perilaku merokok dan vaping dengan perilaku stres yang dirasakan oleh mahasiswa keperawatan di Manila, Filipina. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Psikologi*, 7, 6.
- Santoso, S. (2014). *Analisis Statistik Informasi dari SPSS 22*. Jakarta: Eileix Meidia Komputindo.
- Sari dkk. 2003. Empati dan Perilaku Merokok di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UIM). *Jurnal Psikologi* 2003, No. 2, 81–90.
- Sari, DP, & Wahyuini, S. (2022). Analisis Tingkat Stres dalam Penulisan Skripsi Mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 10(1), 78–85.
- Seitiawan, JRA, Virlia, S. (2022). HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN KETERGANTUNGAN MEDIS