

**EFEKTIFITAS PSIKOEDUKASI TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA
PRODI ILMU KEPERAWATAN DI STIKES
WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

*The Effectiveness Of Psychoeducation On Stress Levels In Nursing Students At Stikes Wira
Husada Yogyakarta*

ABSTRAK

Pendahuluan: Stres akademik merupakan permasalahan yang umum dialami oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan, akibat tingginya tuntutan akademik seperti beban tugas, ujian, praktik klinik, serta tuntutan prestasi. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, dan performa akademik mahasiswa. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi stres akademik adalah psikoedukasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental melalui rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 98 mahasiswa S1 Keperawatan yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Tingkat stres akademik diukur menggunakan kuesioner *Perceived Sources of Academic Stress* (PSAS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik mahasiswa setelah diberikan intervensi psikoedukasi. Uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian psikoedukasi dengan penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa. **Kesimpulan:** Psikoedukasi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam pengelolaan stres akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: Mahasiswa, Psikoedukasi, Stres Akademik

ABSTRACT

Introduction: Academic stress is a common problem experienced by university students, particularly nursing students, due to high academic demands such as coursework load, examinations, clinical practice, and achievement expectations. Poorly managed stress can negatively affect students' mental health, learning motivation, and academic performance. One non-pharmacological intervention that can be used to manage academic stress is psychoeducation. **Objective:** This study aimed to determine the effectiveness of psychoeducation in reducing academic stress levels among undergraduate nursing students at STIKES Wira Husada Yogyakarta. **Methods:** This study employed a quantitative approach with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 98 undergraduate nursing students selected through simple random sampling. Academic stress levels were measured using the *Perceived Sources of Academic Stress* (PSAS) questionnaire. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Wilcoxon test. **Results:** The results showed a decrease in students' academic stress levels after the psychoeducation intervention. The Wilcoxon statistical test indicated a $p\text{-value} < 0.05$, demonstrating a significant effect of psychoeducation on reducing academic stress among students. **Conclusion:** Psychoeducation was proven to be effective in reducing academic stress levels among undergraduate nursing students at STIKES Wira Husada Yogyakarta. This intervention can be used as a promotive and preventive strategy in managing academic stress among nursing students.

Keywords: Academic Stress, Psychoeducation, Nursing Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang sedang berada dalam tahap belajar di pendidikan perguruan tinggi (Sagita et al., 2017). Beberapa faktor lain juga dapat menjadi penyebab stres bagi pelajar, seperti tekanan dalam pembelajaran, kesulitan dalam hubungan sosial, ketegangan dalam keluarga, serta persoalan keuangan (Arifah et al., 2018).

Stres adalah respons individu terhadap berbagai tekanan yang berasal dari faktor internal maupun eksternal, yang berpotensi mengganggu keseimbangan psikologis dan kesejahteraan seseorang (Aziziah, 2024). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres adalah ketika upaya seseorang untuk mencapai tujuan tertentu terhalang atau ketika kehilangan kesempatan untuk memperoleh hasil yang diinginkan. Selanjutnya, penyebab stres lainnya adalah krisis, yaitu situasi mendesak yang dapat menimbulkan tekanan pada individu (Rahadi Putri, 2018).

Stres akademik yang sering timbul dan dialami oleh mahasiswa yaitu stres yang berhubungan dengan suasana belajar, nilai akademik, tugas-tugas kuliah aturan pendidikan. Selain itu bisa juga terjadi tuntutan intelektual dan orang tua, sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani, tertekan, lama-kelamaan menjadi stres. Apabila tidak ditangani segera maka dapat mengakibatkan mahasiswa tidak produktif, depresi bahkan bisa menyebabkan berakhir pada kematian (Barseli et al., 2020).

Prevalensi kejadian stres menurut World Health Organization dalam (Ambarwati et al., 2019) mencapai 350 juta penduduk dan menduduki peringkat penyakit tertinggi ke-4 di dunia. Berdasarkan (Riskesdas, 2018) gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia dengan usia lebih dari 15 tahun sebanyak 10,1% atau sekitar 18,1 juta jiwa pada tahun 2018. Di Kabupaten Sleman, Prevalensi gangguan mental emosional pada

penduduk umur lebih dari 15 tahun sebanyak 5,83% yaitu berjumlah 2.761 jiwa (Riskesdas, 2018). Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sekitar 39,6%-61,3%. Di Indonesia kejadian stres semakin bertambah, dimana terdapat 36,7-71,6% mahasiswa yang mengalami stres (Balitbangkes RI, 2018) Prevalensi mahasiswa di DIY yang mengalami stres akademik berdasarkan penelitian (Selviana, 2019)) menemukan bahwa tingkat stres akademik pada kategori tinggi yakni 30,6%. Penelitian lain oleh (Bungsu, 2021), yang dilakukan di DIY menemukan bahwa 1,7% mahasiswa mengalami stres akademik rendah, 80% stres akademik sedang, dan 18,3% mengalami stres akademik tinggi.

Stres akademik dikalangan mahasiswa dapat memberikan dampak negatif seperti nilai yang buruk, menarik diri dari teman, dan penurunan Indeks Prestasi (IP) yang didapat. Stres akademik tersebut juga dapat memicu mahasiswa untuk berperilaku negatif, seperti minum alkohol, merokok, tawuran, dan seks bebas (Ambarwati et al., 2019). Oleh karena itu, dibutuhkan suatu strategi pengelolaan diri agar mahasiswa mampu untuk mengelola stres yang dialaminya. Salah satu terapi yang dapat dilakukan yaitu psikoedukasi (Anwar & Djudiyah, 2021)

Upaya preventif dan promotif diperlukan untuk membantu mahasiswa mengelola stres secara adaptif. Salah satu intervensi yang dapat diterapkan adalah psikoedukasi (Anwar & Djudiyah, 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti merasa perlu melakukan penelitian berjudul “Efektivitas Psikoedukasi terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta” sebagai upaya ilmiah untuk mengidentifikasi pengaruh psikoedukasi dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan memberikan manfaat bagi

pengembangan ilmu keperawatan, terutama dalam praktik keperawatan jiwa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental menggunakan pendekatan *one group pre-test dan post-test design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi psikoedukasi.

Penelitian dilaksanakan di STIKES Wira Husada Yogyakarta pada tahun 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel penelitian berjumlah 115 responden yang ditentukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *quota sampling* sesuai jumlah responden yang dibutuhkan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Perceived Sources of Academic Stress* (PSAS) yang dikembangkan oleh Hanaa Bedewy dan Andrew Gabriel pada tahun 2015. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ramadhani (2022) dan dilakukan uji validitas menggunakan metode Indeks Validitas Konten dan melibatkan para ahli untuk menilai setiap item pertanyaan.

Hasil dari pengujian menunjukkan nilai Indeks Validitas Konten sebesar 1,00, yang berarti semua item dinyatakan valid secara isi dan sesuai untuk digunakan dalam mengukur tingkat stres akademik mahasiswa. Tingkat stres akademik dalam bentuk skala numerik yang telah disesuaikan dengan indikator stres akademik. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*).

Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat. Sebelum dilakukan uji bivariat, dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan jenis uji statistik yang sesuai.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi pre-test sebesar 0,060 dan post-test sebesar 0,003. Karena nilai signifikansi post-test $< 0,05$, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis bivariat menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test.

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian. Prinsip etik ini diterapkan dalam kegiatan penelitian dimulai dari penyusunan tugas akhir hingga penelitian di publikasikan (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini telah mendapatkan surat kelayakan etik dengan nomor 438/KEPK/STIKES-WHY/XII/2025 pada tanggal 13 Januari 2026

HASIL

Adapun hasil penelitiannya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	76	77,6
	Laki-laki	22	22,4
Usia	18-21	60	61,2
	22-26	38	38,8
	2025	39	39,8
Tingkat Semester	2024	24	24,5
	2023	12	12,2
	2022	23	23,5
Total			100

Tabel tersebut dapat diketahui bahwa responden paling banyak berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 76 orang responden (77,6%), dan laki-laki sebanyak 22 orang responden (22,4%). Berdasarkan usia menunjukkan bahwa persentase tertinggi terdapat pada responden berusia 18-20 tahun, yaitu sebanyak 50 responden (51,0%), sedangkan persentase terendah terdapat pada responden berusia 21-26 tahun sebanyak 48 responden (49,0%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa persentase tertinggi terdapat pada responden Angkatan 2025 sebanyak 51 orang responden

(39.8 %), sedangkan persentase terendah terdapat pada responden Angkatan 2023 12 responden (12,2%).

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif *Pre-Test*

	n	Median (minimum-maksimum)
Pre-test	98	51 (18-69)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dari total 98 responden, skor stres akademik sebelum diberikan psikoedukasi memiliki nilai median 51. Skor stres akademik terendah yang diperoleh responden adalah dengan skor 18, sedangkan skor tertinggi mencapai skor 69, yang menggambarkan rentang nilai stres akademik yang cukup lebar pada pengukuran *pre-test*. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa sebelum intervensi berada pada kondisi yang beragam, dengan perbedaan skor yang cukup nyata antar responden.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif *PostTest*

	n	Median (minimum-maksimum)
Pre-test	98	29 (18-49)

Berdasarkan Tabel 4.3 hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dari total 98 responden, skor stres akademik setelah diberikan psikoedukasi memiliki nilai median 29,00. Skor stres akademik terendah yang diperoleh responden adalah 18, sedangkan skor tertinggi mencapai 49, yang menunjukkan adanya rentang nilai stres akademik pada pengukuran *post-test*.

Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan dengan Uji Wilcoxon, yaitu membandingkan Tingkat stres mahasiswa sebelum dan setelah dilakukan psikoedukasi untuk mengetahui pengaruh terapi

Tabel 4. Hasil analisis uji Wilcoxon

Berdasarkan Tabel 4. hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

	n	Median (min-max)	p
<i>Pre-test</i>	98	51 (18-69)	0'001
<i>Post-test</i>	98	29 (18-49)	

menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 98 mahasiswa.

Sebelum diberikan psikoedukasi, tingkat stres akademik mahasiswa memiliki nilai median sebesar 51 dengan rentang skor 18–69. Setelah diberikan psikoedukasi, nilai median tingkat stres akademik menurun menjadi 29 dengan rentang skor 18–49. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik mahasiswa setelah intervensi psikoedukasi diberikan.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai statistik Z sebesar $-8,447$ dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi. Nilai Z yang bernilai negatif menunjukkan bahwa sebagian besar peringkat (*rank*) mengalami penurunan dari *pre-test* ke *post-test*, yang berarti skor stres akademik setelah intervensi cenderung lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan dibandingkan laki-laki. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih dominan dalam penelitian mengenai efektivitas psikoedukasi terhadap tingkat stres pada mahasiswa

Program Studi S1 Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta. Hasil ini sejalan dengan penelitian Umi Nurhayati (2022) serta Hikma et al. (2023) dan Muna et al. (2025) yang melaporkan bahwa responden perempuan lebih banyak terlibat dalam penelitian terkait kesehatan mental karena cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan kondisi psikologis dan memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap masalah stres.

Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia dewasa awal. Hasil ini sejalan dengan penelitian Benyamin (2024) serta Janah dan Hargiana (2021) yang menyatakan bahwa usia dewasa awal merupakan fase yang rentan mengalami stres karena adanya tuntutan akademik, penyesuaian peran, serta tekanan pencapaian masa depan. Penelitian Prayitno et al. (2024) juga menunjukkan bahwa mahasiswa pada usia dewasa awal cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi karena kemampuan pengelolaan stres yang belum optimal.

Karakteristik responden berdasarkan tingkat semester menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada semester awal hingga menengah. Hasil ini sejalan dengan penelitian Selviana (2019) dan Barseli et al. (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa pada tahap awal perkuliahan cenderung mengalami stres akademik lebih tinggi karena masih dalam proses adaptasi terhadap sistem pembelajaran perguruan tinggi serta meningkatnya tuntutan akademik. Rahmawati et al. (2021) juga menyebutkan bahwa mahasiswa pada semester awal umumnya belum memiliki strategi coping dan manajemen waktu yang matang dalam menghadapi tekanan akademik.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena dilakukan pada satu institusi dengan jumlah responden terbatas sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas.

Namun demikian, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program psikoedukasi sebagai upaya meningkatkan kemampuan manajemen stres mahasiswa.

Rentang skor stres akademik responden cukup lebar, dengan skor minimum 18 dan maksimum 69. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang bervariasi, mulai dari tingkat rendah hingga tinggi. Variasi skor tersebut mencerminkan adanya perbedaan kemampuan adaptasi dan strategi coping mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Skor maksimum yang relatif tinggi juga mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa mengalami tekanan akademik yang cukup berat. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai tuntutan akademik seperti tugas individu maupun kelompok, persiapan ujian, kegiatan praktik, serta kewajiban akademik lainnya yang terjadi secara bersamaan. Akumulasi tuntutan tersebut dapat meningkatkan persepsi beban mahasiswa sehingga memicu meningkatnya tingkat stres akademik.

Temuan ini menunjukkan adanya kebutuhan akan intervensi yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik secara lebih adaptif. Oleh karena itu, pemberian psikoedukasi berbasis mindfulness dipandang penting sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, serta kemampuan coping mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Hasil pengukuran setelah intervensi menunjukkan bahwa rentang skor stres akademik responden lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi, dengan nilai median 29, skor minimum 18, dan skor maksimum 49. Jika dibandingkan dengan hasil pre-test, terjadi penurunan rerata skor stres akademik sebesar 9 poin. Penurunan tersebut menunjukkan adanya perubahan yang cukup bermakna dalam tingkat stres akademik mahasiswa setelah diberikan terapi psikoedukasi.

Selain itu, menyempitnya rentang variasi skor menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi memberikan dampak positif terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Penurunan tingkat stres ini diduga terjadi karena mahasiswa menjadi lebih memahami sumber stres yang dialami serta memperoleh keterampilan dalam mengendalikan dan mengelola stres secara mandiri setelah mengikuti terapi psikoedukasi.

Secara keseluruhan, meskipun masih terdapat sebagian mahasiswa dengan tingkat stres yang relatif tinggi, hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi psikoedukasi memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Hal ini tercermin dari penurunan rerata skor stres akademik sebesar 9 poin pada pengukuran post-test.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan Uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi psikoedukasi. Hasil ini mengindikasikan bahwa terapi psikoedukasi memberikan pengaruh yang bermakna terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta. Secara statistik, hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan skor yang terjadi bukan sekadar fluktuasi biasa, melainkan perubahan yang konsisten pada sebagian besar responden setelah intervensi diberikan. Dengan kata lain, mayoritas mahasiswa mengalami penurunan skor stres pada pengukuran post-test dibandingkan dengan pre-test.

Selain menunjukkan signifikansi secara statistik, hasil uji Wilcoxon juga memiliki makna klinis dan praktis. Penurunan skor stres akademik yang terjadi setelah intervensi menunjukkan adanya perubahan nyata dalam kondisi psikologis mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi tidak

hanya meningkatkan pengetahuan secara kognitif, tetapi juga berdampak pada aspek afektif dan perilaku, terutama dalam cara mahasiswa merespons dan mengelola tekanan akademik. Perubahan ini memperlihatkan adanya pergeseran respons stres dari yang sebelumnya cenderung maladaptif menuju respons yang lebih adaptif. Temuan ini memperkuat bahwa terapi psikoedukasi merupakan intervensi yang efektif, aplikatif, dan relevan untuk diterapkan dalam lingkungan pendidikan keperawatan sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta tahun 2026 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 76 orang (77,6%), dengan mayoritas berusia 18–21 tahun (60%), dan berdasarkan angkatan paling banyak berasal dari angkatan 2025 sebanyak 39 responden (38,8%). Tingkat stres akademik mahasiswa sebelum diberikan psikoedukasi memiliki rentang skor 18–69 yang menunjukkan adanya variasi tingkat stres dengan kecenderungan nilai yang cukup tinggi. Setelah diberikan intervensi psikoedukasi, terjadi penurunan tingkat stres akademik dengan rentang skor 18–49. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -8,447$ dengan $p < 0,05$ yang menandakan bahwa terapi psikoedukasi efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, mahasiswa disarankan untuk menerapkan teknik mindfulness secara mandiri dalam aktivitas akademik sehari-hari sebagai upaya mengelola stres. Bagi institusi STIKES Wira Husada Yogyakarta, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi perhatian dalam

upaya pencegahan dan penanganan stres akademik mahasiswa serta dapat dijadikan sumber literatur dalam proses pembelajaran. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar, memperpanjang durasi intervensi, serta melakukan evaluasi lanjutan (follow-up) guna mengetahui efektivitas jangka panjang dari intervensi psikoedukasi mindfulness terhadap stres akademik mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah bersedia menjadi responden serta kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengumpulan data, pelaksanaan intervensi, hingga penyusunan artikel ini sehingga penelitian dapat terselesaikan dengan baik.

SUMBER PENDANAAN

Penelitian ini tidak memperoleh pendanaan dari lembaga atau instansi tertentu. Seluruh kebutuhan penelitian, termasuk biaya pelaksanaan kegiatan dan penyediaan souvenir bagi responden, didukung secara pribadi oleh orang tua penulis. Dukungan tersebut sangat membantu dalam kelancaran proses penelitian hingga penyusunan artikel ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan akademik pada Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta. Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian maupun dalam penyusunan artikel ini.

DEKLARASI OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI)

Penulis mengakui penggunaan perangkat AI, yaitu ChatGPT, dalam penyusunan naskah ini hanya pada sebagian kecil bagian, khususnya untuk membantu penyempurnaan bahasa dan parafrase kalimat. Seluruh konten yang dihasilkan melalui bantuan AI telah ditinjau kembali, disunting, serta disesuaikan dengan data penelitian oleh penulis untuk memastikan keakuratan dan orisinalitas naskah. Tanggung jawab penuh atas isi akhir naskah sepenuhnya berada pada penulis..

KONTRIBUSI PENULIS

Penulis Nur Arfarnilla berperan sebagai penulis utama dan peneliti yang bertanggung jawab dalam perencanaan penelitian, pengumpulan data, analisis data, serta penyusunan naskah artikel. Yuli Ernawati dan Sitti Rahmah berperan sebagai dosen pembimbing yang memberikan arahan, bimbingan akademik, serta masukan ilmiah dalam penyusunan metodologi penelitian, analisis hasil, dan perbaikan naskah hingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anwar, Z., & Djudiyah, D. (2021). Pengembangan program psikoedukasi untuk mengelola stres, cemas, dan depresi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Cognicia*, 9(1), 1–5. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15130>
- Arifah, W., Setiyani, R., & Arief, S. (2018).

- Pengaruh Prokrastinasi, Tekanan akademik, Religiusitas, Locus of Control Terhadap Perilaku Ketidakjujuran Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Unnes. *Economic Education Analysis Journal*, 9(3), 831–843.
- Aziziah, S. (2024). Efektivitas Sholat Tahajud dalam Mengatasi Stres. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(7), 2246–6111.
- Balitbangkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78. <https://doi.org/10.29210/141700>
- Benyamin. (2024). *Hubungan Tingkat Stres Dan Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Stikes Wira Husada Yogyakarta*.
- Bungsu, E. E. P. (2021). *Pengaruh Stres Akademik Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Yogyakarta*. http://eprints.uty.ac.id/6969/1/Abstrak_5161111061_Ega_Putri_Bungsu.pdf
- Hikma, A., Meily, R., & Maysa, A. (2023). Mengatasi Stres dan Kecemasan dengan Salat Tahajud. *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 1075–1085. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/823>
- Janah, M., & Hargiana, G. (2021). Levels of stress and coping strategies in family caregivers who treat schizophrenic patients with risk of violent behavior. *Journal of Public Health Research*, 10, 122–125. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2404>
- Muna, A., Santi, T. D., & Ariscasari, P. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(1), 413–422. <https://doi.org/10.54082/jupin.1217>
- Prayitno, S. R., Rendisfa, M. A., Amelia, R. F., Nurlailita, M. Z. G., As-Suhaily, M. Z. R., & Aini, D. K. (2024). Psikoedukasi Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Anggota Divisi Media Informasi dan Komunikasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(10), 4799–4803. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v2i10.1852>
- Rahadi Putri, A. B. (2018). Pengaruh Stres Kronis Terhadap Apoptosis Sel Granulosa Folikel Antral Rattus Norvegicus. *Jurnal Biosains Pascasarjana*, 20(2), 72. <https://doi.org/10.20473/jbp.v20i2.2018.72-80>
- Riskesdas, 2018. (2018). Laporan Provinsi DI Yogyakarta RISKESDAS 2018. In *Educacao e Sociedade* (Vol. 1, Issue 1). http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_PereiraAS_1.pdf%0Ah
- Selviana. (2019). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 6(1), 12–20. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v6i1.3629>