

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS MALAHAYATI ANGGKATAN 2020

Yuni Savira^{1*}, Esteria Marhayuni², Slamet Widodo³, Sri Maria Puji Lestrari⁴

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

²Departemen Parasitologi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

^{3,4}Dapertemen Ilmu Kedokteran Komunitas, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

[*Email korespondensi: yunisavira10@gmail.com]

Abstract : The Relationship Between Time Management and Academic Stress Among Medical Students at the University Of Malahayati Class Of 2020.

Medical students experienced more severe academic stress than students of other majors due to the many activities in their studies which consist of introductory lectures, supporting lectures, practicum, skills lab, tutorial program, block exam, Objective Structured Clinical Examination (OSCE), and final exams. Medical students also tended to have more assignments than other study programs. In addition, the transition from online to offline learning methods tended to create significant pressure (stressor) on students. Academic stress was influenced by internal and external factors. One of them was influenced by time. To determine the relationship between time management and stress levels academics for medical students at Malahayati University Class of 2020. This type of research was quantitative analytic using cross sectional method, measuring instruments Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) and time management scale,, and sampling with probability sampling technique. The research results obtained from 89 respondents with the highest level of academic stress in the medium category amounted to 46 students (51,7%) and the highest level of time management in the moderate and bad categories, each of which had the same amounted to 35 students (39,3%). Statistical analysis using the perason test showed a p-value of 0.612 ($p > 0.05$) with a correlation coefficient value of -0.55. There was no significant relationship between time management and academic stress in medical students University Malahayati class of 2020.

Keyword: Time Management, Academic Stress

Abstrak : Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020.

Mahasiswa kedokteran mengalami stres akademik lebih berat dibandingkan mahasiswa jurusan lain dikarenakan banyaknya kegiatan di program studi yang terdiri atas kuliah pengantar, kuliah penunjang, praktikum, *skills lab*, tutorial, ujian blok, *Objective Structured Clinical Examination (OSCE)*, dan ujian akhir. Mahasiswa kedokteran juga cenderung memiliki beban tugas yang lebih banyak dibandingkan program studi lain. Selain itu transisi metode pembelajaran dari online ke offline cenderung menciptakan tekanan (*stressor*) yang signifikan pada mahasiswa. Stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, salah satunya dipengaruhi oleh manajemen waktu. Mengetahui hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020. Jenis penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional*, alat ukur kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire (MMSQ)* dan Skala manajemen waktu, serta pengambilan sampel dengan teknik *probability sampling*. Didapatkan hasil penelitian dari responden sebanyak 89 mahasiswa dengan tingkat stres akademik terbanyak dalam kategori sedang yang berjumlah 46 mahasiswa (51,7%) dan tingkat manajemen waktu terbanyak pada kategori cukup dan buruk yang

masing-masing memiliki jumlah yang sama yaitu berjumlah 35 mahasiswa (39,3%). Analisis statistik menggunakan uji *pearson* menunjukkan $p=$ value sebesar 0,612 ($p > 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,55. Tidak terdapat hubungan signifikan antara manajemen waktu dengan stress akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Stres Akademik.

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah mengubah pendidikan Indonesia di berbagai jenjang pendidikan, khususnya perguruan tinggi. Pilihan media pembelajaran online maupun offline memiliki pro dan kontra (Hanafi *et al.*, 2021). Pembelajaran daring atau yang dikenal dengan pembelajaran online adalah pembelajaran yang dilaksanakan tanpa bertatap muka secara langsung dengan staf pengajar. Sedangkan pembelajaran luring atau yang dikenal dengan pembelajaran offline adalah pembelajaran yang dilaksanakan dengan bertatap muka secara langsung dengan staf pengajar, sehingga mahasiswa harus datang tepat waktu dan diharapkan untuk berperan aktif dalam pelaksanaan belajar mengajar (Pratama dan Mulyati, 2020). Banyak Universitas dan Institusi akademik mengadopsi media pembelajaran *hybrid* atau campuran (Hanafi *et al.*, 2021). Salah satunya adalah Universitas Malahayati berdasarkan Surat Edaran Nomor 0682.10.414.03.22 pada Maret 2022 Universitas Malahayati menetapkan metode pembelajaran *hybrid* atau campuran. Metode ini menjadi hal baru bagi mahasiswa Malahayati, khususnya mahasiswa kedokteran angkatan 2020 yang menjalani transisi dari metode pembelajaran *online* ke *offline* dan cenderung dapat menciptakan tekanan (*stressor*) yang signifikan kepada mahasiswa (Limanan dan Olivia, 2021).

Stres ialah sebuah kondisi yang menunjukkan respon fisik, kognitif, emosional maupun perilaku pada suatu keadaan yang dinilai sebagai suatu ancaman atau tantangan. (Irlaks, Murni and Liza, 2020). Stres yang terdapat di lingkungan akademik dinamakan stres akademik. Pada sejumlah penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dikaitkan dengan berbagai respon fisik dan emosional yang tidak

menguntungkan. Stres akademik dianggap sebagai suatu ancaman yang berkembang dan mengkhawatirkan bagi kaum muda yaitu pelajar dan mahasiswa secara universal (Pui, Chyu and Chen, 2022).

Terdapat dua faktor yang memengaruhi stres akademik di antaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ialah faktor yang disebabkan oleh individu itu sendiri sedangkan faktor eksternal ialah faktor yang bersumber dari luar individu. Faktor internal di antaranya yaitu *hardiness*, *self efficacy*, optimisme, dan motivasi. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari waktu, uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, dan *stressor* (Yusuf dan Yusuf, 2020).

Manajemen waktu diartikan sebagai kemampuan dalam merencanakan suatu kegiatan, mengorganisasikan kegiatan, dan juga mengatur waktu yang akan digunakan agar dapat melakukan suatu kegiatan secara efektif untuk mencapai suatu tujuan dalam tempo waktu tertentu. Kemampuan seseorang dalam memanajemen waktunya akan sangat berperan penting di segala hal, dikarenakan penggunaan waktu yang bijak dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas yang sesuai target (Hanafi *et al.*, 2021). Peneliti melakukan pra-survey pada hari Rabu, tanggal 19 Oktober 2022 kepada 10 Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020 menggunakan media *google forms*. Setelah melakukan pra-survey didapatkan hasil sebanyak 1 responden mengalami stres ringan, 6 responden mengalami stres sedang, 2 responden mengalami stres berat, dan 1 responden mengalami stres sangat berat.

Berdasarkan penjabaran fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk

meneliti ada atau tidaknya korelasi antara manajemen atau pengelolaan waktu dan stres akademik dengan mengangkat judul "Hubungan manajemen waktu dengan stres

akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2020" yang menjalani transisi perkuliahan *online* ke *offline* maupun *hybrid*.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik observasional dengan rancangan pendekatan *Cross Sectional* (potong lintang). Penelitian ini telah lulus kelaikan etik dari Komisi Penelitian Kesehatan Universitas Malahayati dengan nomor surat 3180/EC/KEP-UNMAL/II/2023. Peneliti akan melakukan pengambilan data yang hanya dilakukan satu kali untuk mencari hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2020.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *google form* berupa kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire* (MMSQ) dan Skala manajemen waktu yang disebarakan melalui grup angkatan. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Malahayati pada bulan Desember 2022. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik *Probability Sampling*. Dari jumlah total populasi sebanyak 115 mahasiswa, didapatkan sampel berjumlah 89 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	25,8%
Perempuan	66	74,2%
Total	89	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 89 orang yang menjadi responden penelitian ini. Responden paling banyak berjenis kelamin

perempuan sebanyak 66 orang (74,2%), dan sebanyak 23 orang berjenis kelamin laki-laki (25,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi (%)
Usia		
19 tahun	7	7,9%
20 tahun	48	53,9%
21 tahun	31	34,8%
22 tahun	3	3,4%
Total	89	100%

Berdasarkan tabel di atas sebanyak 89 orang yang menjadi respoden pada penelitian ini, sebagian besar responden berusia 20 tahun yaitu sebanyak 48 orang (53,9%), responden berusia 21

tahun sebanyak 31 orang (34,8%), responden usia 19 tahun sebanyak 7 (7,9%) ,dan paling sedikit responden berusia 22 tahun sebanyak 3 orang (3,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Manajemen Waktu

Kategori	Frekuensi	Presentasi
Buruk ($X \leq 43$)	35	39,3%
Cukup ($43 < X \leq 53$)	35	39,3%
Baik ($X > 53$)	19	21,3%
Total	89	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 89 orang yang menjadi responden, terdapat 35 orang yang memiliki manajemen waktu yang buruk (39,3%), sebanyak 35 orang yang memiliki manajemen waktu cukup (39,3%), dan sebanyak 19 orang yang memiliki manajemen waktu baik (21,3%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Akademik

Kategori	Frekuensi	Presentasi
Stres ringan (0-1)	23	25,8%
Stres sedang (1,01-2)	46	51,7%
Stres berat (2,01-3)	19	21,3%
Stres sangat berat (3,01-4)	1	1,1%
Total	89	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 89 orang yang menjadi responden, terdapat 46 orang yang memiliki stres akademik sedang (51,7%), sebanyak 23 orang memiliki stres akademik ringan (25,8%), sebanyak 19 orang memiliki stres akademik berat, dan sebanyak 1 orang memiliki stres akademik sangat berat (1,1%).

Tabel 5. Hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2020

Variabel	Mean (Min-Max)	P value	Nilai r
Manajemen Waktu	47.63 (26-71)	0,612	-
Stres Akademik	60.80 (0-108)		0,55*

Pada uji analisis bivariat peneliti menguji hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik. Pada penelitian ini digunakan uji statistik *Pearson* dikarenakan data berdistribusi normal, pada variabel manajemen waktu dan stres akademik didapatkan nilai *P value* = 0,612 ($P > 0,05$), artinya tidak terdapat hubungan signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2020. Nilai korelasi $r = -0,55$, artinya kekuatan korelasi negatif yang dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah stres akademik seseorang maupun sebaliknya semakin rendah manajemen waktu maka semakin tinggi stres akademik.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dengan Kejadian Stres Akademik

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa lebih banyak responden perempuan yaitu sebanyak 66 orang (74,2%) dibandingkan dengan laki-laki sebanyak 23 orang (25,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian Nasrani dan Purnawati (2015) yang menyatakan bahwa perempuan mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Tingkat stres perempuan dan laki-laki berdasarkan teori yang dikemukakan oleh seorang ahli tentang respon stres pada pria dan wanita.

Perbedaan respon stres pada pria dan wanita berkaitan dengan aktivitas HPA (*Hypophysis-Pituitary Adrenal*) axis dan sistem saraf simpatis yang akan memberikan feedback negatif saat tubuh mengalami stres. HPA axis bekerja dalam mengatur produksi dari hormon kortisol, sedangkan sistem saraf simpatis bekerja dalam pengaturan denyut jantung dan tekanan darah. Respon HPA dan autonomik lebih tinggi pada pria sehingga mempengaruhi respon seseorang dalam mengatasi stressor.

Hormon seks pada wanita juga akan menurunkan respon HPA dan sympathoadrenal yang dapat menyebabkan penurunan feedback negatif hormon kortisol ke otak sehingga wanita cenderung mudah stres (Nasrani and Purnawati, 2015).

Distribusi Frekuensi Usia dengan Kejadian Stres Akademik

Berdasarkan tabel 2 pada penelitian ini responden yang mengisi kuesioner menunjukkan usia terbanyak adalah mahasiswa dengan usia 20 tahun yaitu sebanyak 48 orang (53,9%), usia 21 tahun sebanyak 31 orang (34,8%), usia 19 tahun sebanyak 7 orang (7,9%), dan usia 22 tahun sebanyak 3 orang (3,4%).

Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Pada usia dewasa biasanya seseorang lebih mampu mengontrol stres yang terjadi dibandingkan usia kanak-kanak maupun usia lanjut. Semakin dewasa usia biasanya akan semakin mampu

menunjukkan kematangan jiwa, dalam arti semakin bijaksana, semakin mampu berpikir rasional, mampu mengendalikan emosi, semakin dapat menunjukkan intelektual dan psikologisnya, dan semakin toleran terhadap pandangan dan perilaku yang berbeda dari dirinya (Nasrani and Purnawati, 2015).

Klasifikasi Manajemen Waktu

Berdasarkan tabel 3 pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 35 orang responden yang memiliki manajemen waktu yang buruk (39,3%), sebanyak 35 orang yang memiliki manajemen waktu cukup (39,3%), dan sebanyak 19 orang yang memiliki manajemen waktu baik (21,3%).

manajemen waktu adalah segenap kegiatan dan langkah untuk mengatur serta mengelola waktu dengan sebaik mungkin sehingga dapat membawa ke arah tercapainya tujuan yang telah ditargetkan. Mahasiswa diberikan waktu belajar setiap hari secara mandiri, agar mahasiswa dapat menentukan topik yang akan dipelajari dan dinilai penting yang ditentukan oleh mahasiswa itu sendiri. Jumlah kegiatan yang dilakukan mahasiswa berpengaruh terhadap kemampuannya untuk mengorganisir kegiatan belajarnya. Serta menuntut mahasiswa mengatur waktu untuk dapat melaksanakan seluruh kegiatan tersebut (Sari, Lisiswanti and Oktafany, 2017).

Perilaku manajemen waktu yang baik seperti mengatur tujuan dan membuat prioritas kegiatan dapat memudahkan pekerjaan, meminimalisir stres atau beban kerja berlebih, sehingga dibutuhkan untuk mendapatkan hasil akademik yang lebih baik (Hanafi dan Widjaja, 2021).

Klasifikasi Stres Akademik

Berdasarkan tabel 4 pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 46 orang yang memiliki stres akademik sedang (51,7%), sebanyak 23 orang memiliki stres akademik ringan (25,8%), sebanyak 19 orang memiliki stres akademik berat (21,3%), dan

sebanyak 1 orang memiliki stres akademik sangat berat (1,1%).

Stres akademik adalah suatu kondisi dimana individu merasa tidak dapat menghadapi tuntutan yang ada di lingkungannya, sehingga akan menimbulkan sikap tenang dan juga rasa tidak nyaman pendidikan (Yusuf dan Yusuf, 2020). Stres akademik adalah stres yang muncul di lingkungan sekolah maupun di lingkungan Pendidikan (Pui, et al., 2022). Stres akademik juga didefinisikan sebagai suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketimpangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka terbebani dan menganggap itu sebagai tekanan dan tuntutan (Gatari, 2020).

Mahasiswa kedokteran mengalami stres yang lebih berat dari mahasiswa jurusan lain, disebabkan oleh banyaknya kegiatan terkait program studi yang diikuti mahasiswa kedokteran (Ahmad et al., 2022). Jenis kegiatan yang diikuti beragam dimulai dari kuliah pengantar, kuliah penunjang, kegiatan praktikum (yang terdiri dari responsi, pretest, kegiatan praktikum, posttest, dan penulisan laporan), *skills lab*, tutorial, ujian blok, *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) dan juga ujian akhir. Mahasiswa kedokteran juga cenderung memiliki beban tugas yang lebih banyak dibandingkan program studi lain, seperti laporan praktikum dan tugas-tugas lain yang harus dikerjakan dalam jangka waktu tertentu (Prabamurti, G.A 2019).

Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik

Hasil penelitian berdasarkan tabel 5 menunjukkan nilai p atau p-value adalah 0.612 ($p > 0,05$) dan nilai r adalah -0,55. Sedangkan untuk signifikan menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik. Sehingga, hipotesis penelitian (H_a) ditolak dan hipotesis (H_0) diterima, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020.

Meskipun demikian, hasil koefisien korelasi antara manajemen waktu dengan stres akademik menunjukkan hubungan dengan arah negatif, yang berarti semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah stres akademik ataupun sebaliknya semakin rendah manajemen waktu maka semakin tinggi stres akademik.

Hal ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Himmah dan Shofiah, (2021) dengan judul pengaruh self efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa, yang menunjukkan hubungan yang negatif antara pengaruh self efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hatmanti and Septianingrum, 2019) dengan judul faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa keperawatan dengan jumlah sampel sebanyak 240 mahasiswa. Didapatkan pada penelitian ini bahwa hubungan manajemen waktu dengan stres akademik tidak berhubungan pada mahasiswa keperawatan fakultas keperawatan Univesitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan nilai p-value = 0,94.

Pada penelitian ini peneliti menyatakan bahwa semakin besar kendali bahwa dia dapat melakukan sesuatu maka semakin kecil kemungkinan stres yang dialami. Menurut peneliti stres yang dialami bukan dikarenakan oleh manajemen waktu namun bisa juga disebabkan oleh hal lain. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Himmah dan Shofiah, (2021) Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Muhammadiyah Malang dengan judul Pengaruh *Self Efficacy* dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik diperoleh bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dan manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa selama perkuliahan. Hal ini ditunjukkan dengan diperolehnya nilai koefisien korelasi r sebesar 0,710 dengan signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$).

Pada penelitian ini didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik sehingga bisa saja stres akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini misalnya pada faktor internal stres akademik atau bahkan faktor eksternal yang tidak diteliti. Sehingga berdasarkan hasil penelitian ini dan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa stres akademik dan manajemen waktu merupakan hal yang bersifat subjektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2020 memiliki 2 kategori terbanyak yaitu manajemen waktu buruk dan manajemen waktu cukup dengan jumlah masing-masing 35 mahasiswa (39,3%), sedangkan untuk stres akademik paling banyak terdapat pada stres sedang dengan jumlah 46 mahasiswa (51,7%). Pada hasil uji korelasi tidak didapatkan hubungan signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2020 dengan nilai p-value 0,612 dan nilai $r = -0,55$, artinya kekuatan korelasi negatif yang dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah stres akademik yang dialami seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, S.R. et al. (2022) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), pp. 1–7.

Gabriel Anindhita Prabamurti (2019) 'Analisis Faktor-Faktor Pemicu Level Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta', *e-Journal Medika Program Studi Pendidikan Dokter*, pp. 1–2.

Gatari, A. (2020) 'Hubungan stres akademik dengan flow akademik

pada mahasiswa', *Cognicia*, 8(1), pp. 79–89. doi:10.22219/cognicia.v8i1.11739.

Hanafi, C.N. and Widjaja, Y. (2021) 'Kemampuan manajemen waktu mahasiswa tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara', *Tarumanagara Medical Journal*, 3(2), pp. 250–260.

Hanafi, M.I. et al. (2021) 'Upaya Meningkatkan Kreativitas Dan Produktivitas Dengan Penerapan Manajemen Waktu Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Kreasi Mahasiswa Manajemen*, 1(2), pp. 130–136.

Hatmanti, N.M. and Septianingrum, Y. (2019) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan', *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 5(1), pp. 40–46. doi:10.33023/jikep.v5i1.217.

Himmah, A.F. and Shofiah, N. (2021) 'Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa', *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01), pp. 31–38. doi:10.18860/jips.v1i01.14920.

Irlaks, V.S., Murni, A.W. and Liza, R.G. (2020) 'Hubungan antara Stres Akademik dengan Kecenderungan Gejala Somatisasi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2015', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(3), p. 334. doi:10.25077/jka.v9i3.1366.

Limanan, D. and Olivia, S. (2021) 'Gambaran Tingkat Stress Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2020 Dalam Pandemi Covid-19', pp. 637–640.

Nasrani, L. and Purnawati, S. (2015) 'Stress Level Difference Between Men and Women on Yoga Participants in Denpasar City Pendahuluan', *Medika Udayana*, p. 9.

Pratama, R.E. and Mulyati, S. (2020) 'Pembelajaran Daring dan Luring

- pada Masa Pandemi Covid-19',
Gagasan Pendidikan Indonesia,
1(2), p. 49.
doi:10.30870/gpi.v1i2.9405.
- Pui, E., Chyu, Y. and Chen, J. (2022)
'Associations Between Academic
Stress , Mental Distress , Academic
Self-Disclosure to Parents and
School Engagement in Hong Kong',
13(July).
doi:10.3389/fpsy.2022.911530.
- Sari, M.I., Lisiswanti, R. and Oktafany
(2017) 'Manajemen Waktu pada
Mahasiswa: Studi Kualitatif pada
Mahasiswa Kedokteran Universitas
Lampung', Jurnal Kedokteran
Universitas Lampung, 1(3), p. 527.
- Yusuf, N.M. and Yusuf, J.M. (2020)
'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi
Stres Akademik', Psyche 165
Journal, pp. 235-239.
doi:10.35134/jpsy165.v13i2.84.