

Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Dalam Menghadapi Tes Kompetensi Akademik (TKA) Di SMA Negeri 1 Kepanjen Tahun 2025

Audrey Rama Ivana Wijaya¹, Tien Aminah^{*2}

^{1,2} Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen
Email: tienaminah@itsk-soepraoen.ac.id

Abstrak

Adolescence diartikan sebagai proses tumbuh menjadi dewasa. Ketika remaja gagal menemukan identitas dirinya, akan mengalami krisis identitas sehingga mungkin saja akan terbentuk sistem kepribadian yang bukan menggambarkan keadaan diri yang sebenarnya. Reaksi-reaksi dan ekspresi emosional yang belum terkendali pada remaja, dapat berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosial dan dapat memicu terjadinya stres. Tekanan ini tidak jarang menyebabkan kecemasan, stres, dan bahkan penurunan motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Dalam Menghadapi Tes Kompetensi Akademik (TKA) Di SMA Negeri 1 Kepanjen Tahun 2025. Desain penelitian adalah kuantitatif. Populasinya, siswa kelas XII tahun pelajaran 2025/2026 di SMA Negeri 1 Kepanjen sebanyak 405 siswa. Teknik sampling yang digunakan purposive sampling, dengan jumlah sampel 201 responden. Variabel yang diteliti adalah tingkat stress pada remaja dalam menghadapi tes kompetensi akademik (TKA). Instrumen yang digunakan kuesioner DASS. Hasil penelitian dianalisis dengan analisis univariat, dengan teknik distribusi frekuensi (persentase). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 143 responden (67%) terindikasi mengalami stres (kategori ringan, sedang, parah dan sangat parah), dan 71 responden (33%) dalam stres kategori normal. Dan penyebab stres remaja terhadap TKA adalah karena adanya anggapan atau pemikiran subyektif dari remaja itu sendiri yang merasa takut gagal, kurang persiapan, waktu pelaksanaan yang sudah dekat, khawatir nilainya akan berbeda jauh dengan raport, harapan dan tekanan yang terlalu besar yang tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja yang mengalami stres agar mampu mengontrol dan mengoptimalkan pola pikir, keyakinan, dan kepribadian, untuk menghilangkan atau mengurangi stres yang dirasakan.

Kata kunci: Remaja, Stres, Tes Kompetensi Akademik (TKA)

Abstract

Background Adolescence is defined as the process of growing into adulthood. When adolescents fail to find their identity, they experience an identity crisis, which may lead to the formation of a personality system that does not reflect their true self. Uncontrolled emotional reactions and expressions in adolescents can impact personal and social life and can trigger stress. This pressure often causes anxiety, stress, and even decreased motivation to learn. This study aims to determine The Overview of Stress Levels in Adolescents Facing the Academic Competency Test (ACT) at SMA Negeri 1 Kepanjen in 2025. Methode The research design was quantitative. The population was 405 twelfth-grade students in the 2025/2026 academic year at SMA Negeri 1 Kepanjen. The sampling technique used was purposive sampling, with a sample size of 201 respondents. The variable studied was the stress level of adolescents facing the academic competency test (ACT). The instrument used was the DASS questionnaire. Result The results were analyzed using univariate analysis, using frequency distribution (percentage) techniques. The results of the study showed that 143 respondents (67%) indicated experiencing stress (mild, moderate, severe and very severe categories), and 71 respondents (33%) were in the normal category of stress. And the causes of adolescent stress towards ACT are due to subjective assumptions or thoughts from the adolescents themselves who feel afraid of failure, lack of preparation, the implementation time is close, worry that their grades will be very different from their report cards, expectations and pressure that are too great that do not match their abilities. This research is expected to help teenagers who experience stress to be able to control and optimize their thought patterns, beliefs, and personality, to eliminate or reduce the stress they feel.

Keywords: Adolescence, Stress, Academic Competency Test (ACT)

1. PENDAHULUAN

Masa SMA adalah masa terakhir pendidikan dasar dan gerbang untuk menuju pendidikan yang lebih tinggi. Masa SMA dikatakan sebagai masa remaja atau adolescence diartikan sebagai “proses tumbuh menjadi dewasa”. Pada masa ini individu melakukan eksplorasi psikologis untuk menentukan identitas diri. Remaja adalah masa terjadinya perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral. Menurut WHO dalam (Andhika Alexander, 2018) remaja adalah masa ketika anak berada pada tahap usia remaja yaitu individu yang memiliki rentang usia 10 sampai 20 tahun.

Pada tahap ini remaja sering menghadapi berbagai dilema, terutama yang terkait dengan krisis identitas (Kumari, Sharmila, & Agrawal, 2022). Proses pencarian jati diri ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti perkembangan psikologis, tetapi juga faktor eksternal seperti pergaulan sosial dan tuntutan akademik.

Remaja mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan. Ketika remaja gagal menemukan identitas dirinya, dia akan mengalami krisis identitas sehingga mungkin saja akan terbentuk sistem kepribadian yang bukan menggambarkan keadaan diri yang sebenarnya. Reaksi-reaksi dan ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja dapat berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosial dan dapat memicu terjadinya stres pada remaja. Tekanan ini tidak jarang menyebabkan kecemasan, stres, dan bahkan penurunan motivasi belajar (Maharani, Chandra, & Salsabila, 2024).

Stres adalah suatu kondisi dinamis dimana seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Stres yang dialami remaja diantaranya adalah perasaan dibatasi, perasaan bahwa segalanya tidak adil, bahwa orang dewasa tidak menghargai, bahwa ketika sudah berusaha sekuat tenaga untuk melakukan yang terbaik tetapi tampaknya usaha yang terbaik itu tidak berhasil (Stephen P. Robbins, 2008). Stres merupakan gangguan emosional yang banyak terjadi di dunia.

Stres dapat terjadi pada setiap usia dengan penyebab yang berbeda-beda. Stres pada dewasa biasanya disebabkan oleh tekanan pekerjaan, rumah tangga, keuangan dan lainnya (Musradinur, 2016). Remaja juga mengalami stres akademik yaitu stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Olejnik dan Holschuh (2007) dalam Rahmawati (2012) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh remaja (pelajar). Stres akademik seperti akan meningkat pada saat pelajar menghadapi ujian. Pelajar atau mahasiswa akan berpikir dan berusaha keras agar bisa lulus secepatnya, nilainya baik, indeks prestasinya tinggi dan mendapat ranking. Tes Kemampuan Akademik (TKA) adalah asesmen pengganti Ujian Nasional (UN) untuk mengukur kemampuan akademis siswa secara lebih menyeluruh. TKA bertujuan untuk mengukur kemampuan berpikir kritis dan pemahaman konsep dalam berbagai mata pelajaran melalui Higher Order Thinking Skills (HOTS), seperti analisis dan pemecahan masalah. Bagi siswa yang mengikuti TKA, nilai TKA yang didapatkan akan menjadi indikator penilaian jalur prestasi (SNBP) untuk masuk ke perguruan tinggi negeri (PTN).

Berdasarkan studi pendahuluan dengan memberikan pertanyaan melalui Google formulir yang di isi oleh 10 responden siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kepanjen, diketahui bahwa 60% responden menyatakan kurang memahami materi TKA dan 40% responden sudah memahami materi TKA. Untuk rencana mengikuti TKA 2025, diketahui 90% responden berencana mengikuti TKA dan 10% tidak. Untuk kesiapan siswa kelas XII mengikuti TKA yang di rencanakan bulan November 2025 terjawab, 50% responden tidak siap mengikuti TKA, 40% responden ragu-ragu (belum siap) mengikuti TKA, dan 10% responden menyatakan siap

mengikuti TKA. Dan untuk tingkat stres dan cemas siswa kelas XII dalam menghadapi TKA, sebanyak 100% responden dalam kategori merasa sangat stres dan cemas. Adapun untuk alasan penyebab kekhawatiran siswa kelas XII dalam menghadapi TKA 2025 adalah 10% responden menyatakan takut jika tidak diterima di perguruan tinggi negeri, dan 90 persen responden merasa belum siap secara mental dan akademis, takut nilai TKA berbeda jauh dengan raport, dan takut tidak diterima di perguruan tinggi negeri.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survey. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja (siswa) SMA Negeri 1 Kepanjen. Teknik sampling yang digunakan purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 201 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner DASS 42 kuesioner (Depression Anxiety Stres Scale). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai dengan Desember 2025. Analisa data menggunakan univariat dengan teknik distribusi frekuensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kepanjen Kabupaten Malang, karena lokasi penelitian memiliki kondisi yang memenuhi kriteria ketersediaan subyek penelitian yaitu sampel penelitian adalah kelas XII angkatan tahun 2025/2026, serta pertimbangan kemudahan akses data untuk melakukan pengumpulan data secara mendalam. Selain itu, masalah penelitian yang dipilih oleh peneliti tentang tingkat stres pada remaja dalam menghadapi Tes Kompetensi Akademik (TKA) tahun 2025 juga relevan dengan kondisi saat ini (up-to-date). Berikut ini adalah gambaran karakteristik umum responden yang tercantum dalam tabel 1. Data umum pada penelitian meliputi: jenis kelamin, umur, kelas, kelompok mata pelajaran pilihan, dan rencana setelah lulus SMA.

Tabel 1. Data Umum Responden

Indikator	n	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	60	28%
Perempuan	154	72%
Umur		
17 tahun	120	56,1%
18 tahun	91	42,5%
19 tahun	3	1,4%
Kelas		
XII-1	21	9,8%
XII-2	19	8,9%
XII-3	36	16,8%
XII-4	9	4,2%
XII-5	15	7%
XII-6	5	2,3%
XII-7	17	7,9%
XII-8	20	9,3%
XII-9	20	9,3%
XII-10	27	12,6%
XII-11	13	6,1%

Indikator	n	(%)
XII-12	12	5,6%
Mata Pelajaran Pilihan		
MIPA	121	56,5%
IPS	80	37,4%
BAHASA	13	6,1%
Rencana Setelah Lulus SMA		
Melanjutkan Kuliah	196	91,6%
Bekerja	12	5,6%
Lain-lain	6	2,8%
Total	214	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 154 orang (72%), sedangkan hampir setengahnya responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 60 orang (28%). Ditinjau dari usia, sebagian besar responden berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 120 orang (56,1%), dan hampir setengahnya berusia 18 tahun sebanyak 91 orang (42,5%), sedangkan sebagian kecil responden berusia 19 tahun sebanyak 3 orang (1,4%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia yang sesuai dengan tingkat pendidikan kelas XII SMA.

Berdasarkan kelas, responden tersebar pada kelas XII-1 sampai XII-12. Jumlah responden sebagian kecil terdapat pada kelas XII-1 (9,8%), XII-2 (8,9%), XII-4 (4,2%), XII-5 (7%), XII-6 (2,3%), XII-7 (7,9%), XII-8 (9,3%), XII-9 (9,3%), XII-11 (6,1%), dan XII-12 (5,6%), sedangkan hampir setengahnya responden berasal dari kelas XII-3 (16,8%) dan XII-10 (12,6%).

Ditinjau dari mata pelajaran pilihan, sebagian besar responden berasal dari jurusan MIPA sebanyak 121 orang (56,5%), hampir setengahnya berasal dari jurusan IPS sebanyak 80 orang (37,4%), dan sebagian kecil berasal dari jurusan Bahasa sebanyak 13 orang (6,1%).

Selanjutnya, berdasarkan rencana setelah lulus SMA, hampir seluruhnya responden berencana melanjutkan kuliah, yaitu sebanyak 196 orang (91,6%), sedangkan sebagian kecil responden berencana bekerja sebanyak 12 orang (5,6%) dan memilih rencana lain sebanyak 6 orang (2,8%). Hal ini menunjukkan bahwa orientasi pendidikan lanjutan setelah SMA sangat dominan pada responden penelitian ini.

Tabel 2. Data Khusus Tingkat Stres Remaja

Indikator	n	%
Normal	71	33%
Ringan	38	18%
Sedang	47	22%
Parah	35	16%
Sangat Parah	23	11%
Total	214	100%

Berdasarkan tabel 2 hampir setengahnya responden berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 71 orang (33%). Selanjutnya, sebagian kecil responden berada pada kategori ringan sebanyak 38 orang (18%) dan kategori parah sebanyak 35 orang (16%). Adapun hampir setengahnya responden berada pada kategori sedang sebanyak 47 orang (22%), sedangkan sebagian kecil responden berada pada kategori sangat parah sebanyak 23 orang (11%).

Tabel 3. Tabel Silang Data Umum dan Khusus

Data Umum	Tingkat Stres										Jumlah	
	Normal		Ringan		Sedang		Parah		Sangat Parah			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Jenis kelamin												
Laki-laki	33	15	11	5	10	5	6	3	0	0	60	28,0
Perempuan	38	18	27	13	37	17	29	14	23	11	154	72,0
Umur												
16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	38	18	23	11	27	13	19	9	13	6	120	56,1
18	32	15	15	7	18	8	16	7	10	5	91	42,5
19	1	0	0	0	2	1	0	0	0	0	3	1,4
Kelas												
XII-1	11	5	2	1	4	2	4	2	0	0	21	9,8
XII-2	7	3	6	3	4	2	1	0	1	0	19	8,9
XII-3	11	5	2	1	9	4	9	4	5	2	36	16,8
XII-4	1	0	2	1	2	1	3	1	1	0	9	4,2
XII-5	4	2	3	1	5	2	1	0	2	1	15	7,0
XII-6	1	0	0	0	1	0	1	0	2	1	5	2,3
XII-7	5	2	2	1	8	4	1	0	1	0	17	7,9
XII-8	9	4	1	0	2	1	4	2	4	2	20	9,3
XII-9	8	4	7	3	3	1	2	1	0	0	20	9,3
XII-10	8	4	6	3	3	1	6	3	4	2	27	12,6
XII-11	4	2	3	1	2	1	2	1	2	1	13	6,1
XII-12	2	1	4	2	4	2	1	0	1	0	12	5,6
Mata Pelajaran Pilihan												
MIPA	39	18	17	8	33	15	20	9	12	6	121	56,5
IPS	30	14	16	7	10	5	14	7	10	5	80	37,4
BAHASA	2	1	5	2	4	2	1	0	1	0	13	6,1
Rencana Setelah Lulus SMA												
Kuliah	62	29	35	16	41	19	35	16	23	11	196	91,6
Bekerja	5	2	2	1	5	2	0	0	0	0	12	5,6
Lain-lain	4	2	1	0	1	0	0	0	0	0	6	2,8
Total	71	33	38	18	47	22	35	16	23	11	214	100

Pada tabel 3 diketahui bahwa tingkat stres responden didominasi oleh kategori normal dan stres tingkat sedang. Ditinjau dari jenis kelamin, sebagian besar responden perempuan berada pada kategori normal sebanyak 38 orang (18%) dan stres sedang sebanyak 37 orang (17%), sedangkan pada responden laki-laki hampir setengahnya berada pada kategori normal sebanyak 33 orang (15%). Ditinjau dari umur, pada responden usia 17 tahun hampir setengahnya berada pada kategori normal sebanyak 38 orang (18%) dan stres sedang sebanyak 27 orang (13%), sedangkan pada usia 18 tahun hampir setengahnya berada pada kategori

normal sebanyak 32 orang (15%). Berdasarkan mata pelajaran pilihan, pada jurusan MIPA hampir setengahnya responden berada pada kategori normal sebanyak 39 orang (18%) dan stres sedang sebanyak 33 orang (15%), sedangkan pada jurusan IPS hampir setengahnya berada pada kategori normal sebanyak 30 orang (14%). Selanjutnya, berdasarkan rencana setelah lulus SMA, pada responden yang berencana melanjutkan kuliah hampir setengahnya berada pada kategori normal sebanyak 62 orang (29%) dan stres sedang sebanyak 41 orang (19%). Secara keseluruhan, sebagian besar responden mengalami stres (ringan sampai sangat parah) yaitu sebanyak 143 orang (67%), sedangkan hampir setengahnya berada pada kategori normal yaitu sebanyak 71 orang (33%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stres pada remaja dalam menghadapi Tes Kompetensi Akademik (TKA) di SMA Negeri 1 Kepanjen Tahun 2025, diperoleh bahwa sebagian besar responden mengalami stres (kategori ringan sampai sangat parah), yaitu sebesar 67%, sedangkan hampir setengahnya responden berada pada kategori normal sebesar 33%. Temuan ini menunjukkan bahwa TKA dipersepsikan sebagai tuntutan akademik yang menimbulkan tekanan psikologis pada siswa. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres muncul melalui proses *cognitive appraisal*, yaitu penilaian individu terhadap tuntutan lingkungan dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya.

Ditinjau dari tingkat stres, kategori yang paling dominan adalah stres sedang sebesar 22%, yang menurut interpretasi Arikunto termasuk hampir setengahnya responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kondisi *eustress*, yaitu stres yang masih bersifat adaptif dan dapat memotivasi individu untuk belajar. Namun demikian, sebagian kecil responden berada pada kategori stres parah dan sangat parah sebesar 27%, yang mengindikasikan adanya kelompok siswa yang mengalami *distress* dan berpotensi mengalami gangguan kognitif, emosional, dan perilaku.

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden perempuan (72%) menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dengan dominasi pada kategori normal dan stres sedang, serta jumlah yang lebih besar pada kategori stres parah dan sangat parah. Hal ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan gender dalam penilaian kognitif dan strategi koping, di mana perempuan cenderung menggunakan koping berfokus pada emosi dan pencarian dukungan sosial. Temuan ini juga didukung oleh Nasrani dan Purnawati (2015) yang menyatakan bahwa perempuan lebih rentan terhadap stres karena cenderung menilai konflik sebagai sesuatu yang negatif.

Ditinjau dari umur, sebagian besar responden berusia 17 dan 18 tahun berada pada kategori stres normal dan stres sedang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja pada fase remaja akhir lebih rentan mengalami stres akademik. Temuan ini sejalan dengan Permenkes No. 25 Tahun 2016 yang mengategorikan usia remaja pada rentang 10–19 tahun, serta pendapat Jacoby et al. (2021) yang menyatakan bahwa remaja akhir rentan mengalami stres karena tuntutan perkembangan dan akademik yang tinggi.

Berdasarkan mata pelajaran pilihan, sebagian besar responden berasal dari jurusan MIPA (56,5%) dan IPS (37,4%) dan menunjukkan tingkat stres dominan pada kategori normal dan stres sedang. Tekanan akademik yang tinggi dan tuntutan prestasi untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi diduga menjadi faktor utama penyebab stres, sejalan dengan pendapat Agolla dan Ongori (2009) serta Thawabieh dan Qaisy (2012) yang menyatakan bahwa stres muncul ketika tuntutan lingkungan melebihi kemampuan adaptasi individu.

Selanjutnya, berdasarkan rencana setelah lulus SMA, hampir seluruhnya responden (91,6%) berencana melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, dengan hampir setengahnya berada pada kategori stres normal dan stres sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki tujuan akademik yang jelas, proses pencapaian nilai melalui TKA tetap menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan, terutama terkait kekhawatiran tidak diterima di perguruan tinggi yang diinginkan serta tekanan dari orang tua dan guru.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Tingkat Stres Remaja dalam Menghadapi Tes Kompetensi Akademik (TKA) di SMA Negeri 1 Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja mengalami stres menjelang pelaksanaan TKA, yaitu sebesar 67% yang berada pada kategori stres ringan hingga sangat parah, sedangkan hampir setengahnya remaja berada pada kategori stres normal sebesar 33%. Temuan ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik berupa TKA dipersepsikan sebagai tekanan psikologis oleh sebagian besar siswa. Stres yang dialami remaja tersebut bukan semata-mata disebabkan oleh tingkat kesulitan soal TKA, tetapi lebih dipengaruhi oleh penilaian subyektif siswa terhadap situasi ujian, seperti rasa takut gagal, kurangnya persiapan belajar, waktu pelaksanaan yang semakin dekat, kekhawatiran nilai yang tidak sesuai dengan rapor, serta harapan dan tekanan yang tinggi dari diri sendiri, orang tua, dan lingkungan sekolah yang tidak sebanding dengan kemampuan yang dimiliki, sebagaimana dijelaskan dalam teori stres kognitif bahwa stres muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan sumber daya individu dalam menghadapinya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J.E, & Ongori, H. (2009). An Assasment of Academic Stress Among Undergraduate Students. *Academic journal, Educational Research amd Review* Vol.4 (2), pp 063-067
- Alexander, Andhika, et al. (2018). *Aku, Remaja yang Positif*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Amrullah, A, E., Herlambang,T., Rozzaid, Y., Studi, P, Keperawatan, I., & Soebandi Jember, S. D. (2016). Pengaruh Stressor Terhadap Stres Akademik dan Dampaknya pada Pencapaian Index Prestasi Dalam Pembelajaran Kurikulum Berbasis Kompetensi Mahasiswa Keperawatan Stikes Dr. Soebandi Jember. In *JURNAL KESEHATAN dr. SOEBANDI* (Vol. 4, Issue 1). <http://journal.stikesdrsoebandi.ac.id/index.php/jkds/article/view/55>
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aryani, F. (2016) *Stres Belajar “Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling”*. Edukasi Mitra Grafika
- Ewert, A., dan Chang, Y. (2018). Levels of nature and stress response. *Behavioral Sciences*, 8(5), 1–13. <https://doi.org/10.3390/bs8050049>.
- Gunarsa, S. D. (1991). *Psikologi Praktis Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta : Rajawali
- Jenita, D. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Kartini Kartono. (1995). *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung : CV Mandar Maju.
- Kumari, A., Sharmila, K., & Agrawal, S. (2022). Aspect of Identity Crisis Faced by Adolescents: A Comparative Study of Rudrapur and Lucknow. *Asian Pacific Journal of Health Sciences*. 9(2), 165–168. <https://doi.org/10.21276/apjhs.2022.9.2.33>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Losyk, B. (2007). *Kendalikan Stres Anda! Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Lovibond, P.F. and Lovibond, S.H. (1995) The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343. [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Maharani, A. E., Chandra, P. K., & Salsabila, F. (2024). Pengaruh mengerjakan skripsi terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 68-80.
- McAuley, J dan L. Parkitny. (2010). *The Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. *Journal of physiotherapy*. 56(3): 204
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam perspektif psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 183-200. <https://jurnal.arraniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/815/632>
- Monks, F. J., Knoers, Ahe z. M. P., & Haditono, S. R. (1999). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya (terjemahan)*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Nasir, Abdul & Abdul Muhith. (2011). *Dasar – Dasar Keperawatan Jiwa. Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika
- Nasrani, L dan Purnawati, S. 2015. Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar. *E-jurnal Medika Udayana*. Volume 4 No. 12.
- Nopriyadi.(2018). Faktor - faktor Penyesuaian Diri Siswa dengan Teman Sebaya di Kelas XI SMA Negeri 2 Kota Jambi. Karya Tulis Ilmiah Strata Satu, Universitas Jambi, Jambi.
- Olejnuk, S. N. L., & Holschuh, J. P. (2007). *College rules 2nd Edition How TI study survive, and succeed in college*. New York: Ten Speed Press.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahmawati, Dania Dwi. (2012). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas I Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMPNegeri 1 Medan. Universitas Sumatera Utara.
- Rahmawati, Dania Dwi. 2011. Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stress Akademik Pada Siswa Kelas I Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) Di SMP Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2011/2012. Skripsi Jurusan Psikologi USU Medan.
- Robbins, Stephen P. (2008). *Perilaku Organisasi, Edisi 12*. Jakarta : Salemba Empat. <https://books.google.co.id/books?id=IwrWupB1rC4C&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>.
- Safaria, T., dan Rahardi, R.K. (2004). *Menjadi Pribadi Berprestasi: Strategi Kerasan Kerja di Kantor*. Yogyakarta: Grasindo.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sunaryo. (2015). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Taufik, Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri Di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150. Diunduh di <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/22/156>
- Tawabieh A.M & Qaisy L.M. (2012). Assessing Stress among University Students. *American International Journal of Contemporary Research*. Vol 2 No 2.

- Triantoro Safaria, N. E. S. (2012). *Manajemen emosi : Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda* (Fatna Yustianti (ed.); 1st ed.). Bumi Aksara. <https://doi.org/978-979-010-554-6>
- Valdo, L., & Chris, A. (2022). Gambaran college adjustment pada mahasiswa baru di fakultas kedokteran dan hubungan academic adjustment dengan pencapaian akademik. *Journals of Ners Community*, 13(6), 834–840. <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v13i6.2424>
- Wulandari, Fitri Eka, dkk. 2017. “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/i Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro”, *Jurnal Kedokteran Diponegoro* Volume 6, Nomor 2.