

Stres Akademik Ditinjau dari Religiusitas Muslim pada Mahasiswa di Kota Malang

Miqdad Daly Ahmad¹, Surahman¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
correspondence: miqdad@umm.ac.id, surahman@umm.ac.id

Abstrak. Mahasiswa memiliki banyak tugas baik tugas akademik maupun tugas non akademik. Tugas-tugas tersebut membebankan mahasiswa sehingga memunculkan stres akademik kepada mereka. Terdapat konstruk-konstruk yang dapat mempengaruhi atau meningkatkan tingkat stres akademik mahasiswa, salah satunya adalah religiusitas. Akan tetapi, terdapat penelitian yang menemukan bahwa religiusitas tidak mempengaruhi stres akademik dengan kata lain terdapat gap antara penelitian dengan penelitian lainnya. Selain itu belum pernah diteliti berkaitan dengan pengaruh religiusitas yang khususnya religiusitas muslim terhadap stres akademik. Maka tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh religiusitas muslim terhadap stres akademik. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif non eksperimen dengan subjek penelitian terdiri dari 232 mahasiswa. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan stres akademik terhadap religiusitas muslim ($\beta = 0.00$; $p > 0.05$).

Kata kunci: mahasiswa, stres akademik, religiusitas muslim

Abstract. Undergraduate students have various tasks, both academic and non-academic tasks. These assignments can burden students so increase the likelihood of experiencing academic stress. There are constructs that can influence or increase students' academic stress levels, one of which is religiosity. However, there are studies which find that religiosity does not affect academic stress. In other words, there is a gap between some study and others. In addition, it has never been studied regarding the influence of religiosity, especially Muslim religiosity, on academic stress. So, the purpose of this study was to determine the effect of Muslim religiosity on academic stress. This study is a non-experimental quantitative approach research with subjects consisting of 232 students. The results of this study found that there was no significant influence academic stress on Muslim religiosity ($\beta = 0.00$; $p > 0.05$).

Keyword: academic stress, muslim religiosity, , undergraduate students

Mahasiswa memiliki berbagai macam tugas akademik maupun tugas non akademik. Tugas-tugas tersebut dapat menimbulkan stres, baik stres secara umum atau stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Al-Shagawi et al. (2018) pada 213 mahasiswa laki-laki menemukan bahwa mereka mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Hal tersebut dikarenakan stres karena banyaknya beban kuliah, banyaknya beban tugas, banyaknya beban ujian, dan adanya kompetisi antar murid kelas. Selain itu, penelitian lain oleh

Chacón-Cuberos et al. (2019) menemukan hal yang sejalan, bahwa mahasiswa baik laki-laki dan perempuan mengalami stres akademik yang tinggi. Pada penelitian tersebut ditemukan bahwa tingkat stres dapat dikarenakan adanya beban kewajiban akademik yang mereka rasa tinggi, pengaruh stres umum, dan kesulitan mengkomunikasikan ide mereka sendiri. Sedangkan salah satu penelitian di India, menemukan bahwa dari 397 mahasiswa, 87,6% diantara mengalami stres akademik yang tinggi (Watode, Kishore, & Kohli, 2016). Berdasarkan fenomena tersebut stres akademik pada mahasiswa dinilai cukup tinggi.

Stres akademik adalah tekanan yang dipicu oleh persepsi subjektif individu yang berhubungan dengan akademik. Tekanan yang dirasakan berbentuk reaksi secara fisik, perilaku, pikiran dan perasaan negatif (Barseli et al., 2017). Stres akademik juga didefinisikan sebagai beban psikologis yang terkait dengan kegagalan akademik atau kesadaran kemungkinan akan kegagalan terjadi. Hal tersebut terjadi karena adanya tuntutan keluarga, teman-teman, kelompok, sistem pendidikan, ujian, dan beban tugas dari dosen (Sarita & Sonia, 2015).

Stres akademik dapat mempengaruhi beberapa aspek pada individu, baik berpengaruh terhadap fisiologis maupun psikologis. Pada aspek fisiologis stres akademik yang tinggi berpengaruh terhadap pelepasan hormon kortisol, nitrite, NPY, adrenomedullin, nitrite, dan ACTH meningkat (Al-Ayadhi, 2005). Selain itu, stres akademik berhubungan secara signifikan dengan kesehatan fisiologis, mereka yang mengalami stres akademik yang tinggi juga memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan (Chacón-Cuberos et al., 2019). Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa dapat mempengaruhi permasalahan ingatan, keputusan, dan kantuk. Mereka yang memiliki stres yang tinggi memiliki permasalahan ingatan, keputusan, dan rasa kantuk yang tinggi (Pozos-Radillo et al., 2016) dan penurunan *academic self-concept* (García-Martínez et al., 2021; Maynor et al., 2022).

Rendahnya stres akademik sangat diperlukan untuk mahasiswa. Salah satunya karena dengan rendahnya stres akademik, kesehatan mental mahasiswa menjadi lebih baik daripada ketika stres akademik mereka tinggi (Backović et al., 2013). Beberapa penelitian menunjukkan stres akademik yang tinggi berdampak terhadap peningkatan depresi (Nandagaon & Raddi, 2020; Zhang et al., 2022; Zhu et al., 2021), *anxiety* (Zhu et al., 2021), *burnout* dan *psychological distress* (Yusoff et al., 2021). Maka dari itu perlu menurunkan stres

akademik untuk menurunkan kemungkinan untuk depresi, *burnout* dan *psychological distress*.

Berbagai macam faktor dapat mempengaruhi stres akademik. Salah satunya adalah efikasi diri, penelitian oleh Maulana dan Alfian (2021) menemukan bahwa efikasi diri dapat berpengaruh secara signifikan pada stres akademik. Mereka yang memiliki efikasi diri yang baik, dapat memiliki persepsi yang baik pula bahwa mereka yakin untuk dapat mengatasi tantangan atau tekanan yang sedang mereka hadapi, maka dengan persepsi yang baik mereka dapat mengelola stres akademik dengan lebih baik pula. Penelitian lain menemukan bahwa persepsi dukungan sosial dapat mempengaruhi stres akademik (Aprilia & Yoenanto, 2021). Persepsi sosial yang positif, individu dapat menjadikan hal tersebut sebagai sumber coping yang baik sehingga kecenderungan untuk mendapatkan stres akademik dapat menurun. Persepsi dukungan sosial yang baik tersebut juga meningkatkan kesejahteraan psikologis sehingga tingkat stress akademik mereka menjadi berkurang.

Konstruk lain yang dapat mempengaruhi stres akademik adalah religiusitas. Penelitian yang dilakukan oleh Amalia dan Nashori (2021) pada 250 mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi, ditemukan bahwa religiusitas berhubungan dengan stres akademik. Dengan kata lain individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, berarti individu tersebut memiliki stres akademik yang rendah, begitupun sebaliknya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang sejenis, yaitu kegiatan peribadatan yaitu *tawakal* dapat mempengaruhi stres akademik. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa semakin tinggi intensitas individu melakukan kegiatan keagamaan yaitu *tawakal* semakin rendah kecenderungan individu untuk mengalami stres akademik. Namun, penelitian lain menemukan hal yang berseberangan. Penelitian oleh Hafsari (2020), yang dilakukan kepada 344 mahasiswa didapatkan bahwa religiusitas tidak dapat mempengaruhi stres akademik. Penelitian oleh Hafsari (2022) juga sejalan dengan penelitian oleh Satrianegara (2014) yang juga menemukan hal yang sama bahwa religiusitas tidak berhubungan dengan stres. Dengan kata lain, masih terdapat berbagai penelitian yang saling kontradiktif berkaitan dengan korelasi antara religiusitas dan stres akademik.

Konsep religiusitas sendiri telah dikembangkan oleh berbagai peneliti, salah satu pengembangan religiusitas adalah munculnya religiusitas muslim yang telah disusun oleh Amir (2021). Religiusitas muslim berkaitan dengan seberapa positif persepsi, sikap, dan

keyakinannya terhadap keTuhanan, maupun seberapa aktif dan positif perilaku individu terhadap kegiatan keibadatan (Amir, 2021). Terdapat tiga dimensi yaitu keyakinan (*belief*), praktik (*practice*), dan pengalaman (*experience*). Keyakinan berkaitan dengan bagaimana individu yakin terhadap Tuhan dan bagaimana dia yakin terhadap agama dan ketentuan-ketentuan Tuhan. Untuk praktek berkaitan dengan pelaksanaan ibadah dan belajar agama. Sedang pengalaman berkaitan dengan pengalaman kedekatan dengan Tuhan, merasakan kehadiran dan bantuan Tuhan, serta kebutuhan pada pertolongan Tuhan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh religiusitas muslim terhadap stres akademik. Manfaat penelitian ini untuk menjadi bukti ilmiah lebih dalam lagi berkaitan dengan stres akademik maupun religiusitas muslim. Hipotesis dalam penelitian ini adalah H0: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara religiusitas muslim terhadap stres akademik, dan Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan antara religiusitas muslim terhadap stres akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimen korelasional. Dengan metode ini peneliti tidak memberikan perlakuan apapun, namun mengaitkan satu variabel dengan variabel lainnya. Subjek penelitian ini mahasiswa dengan jumlah 232 mahasiswa aktif dari berbagai program studi dengan rentang umur 17 hingga 29 tahun di Kota Malang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. *Convenience sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang termasuk dari teknik *non probability sampling*, teknik sampling ini mengambil sampel secara *conveniently* pada suatu tempat (Edgar & Manz, 2017). Peneliti menyebarkan kedua skala menggunakan *google form* kepada berbagai program studi secara *online*.

Tabel 1. Data Sebaran Sampel Penelitian

	Kategori	N	Presentase
Umur	17	1	0.43%
	18	44	18.9%
	19	81	34.9%
	20	63	27.1%
	21	19	8.1%
	22	9	3.8%
	23	3	1.2%
	24	5	2.1%

	Kategori	N	Presentase
Umur	25	5	2.1%
	26	1	0.4%
	29	1	0.4%
Jenis kelamin	Laki-laki	41	17.7%
	Perempuan	191	82.3%
	Total	232	100%

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah religiusitas muslim, sedang variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik.

Untuk mengukur religiusitas muslim, peneliti menggunakan skala religiusitas muslim yang telah dikembangkan oleh Amir (2021), terdapat tiga dimensi yaitu keyakinan (*belief*), praktik (*practice*), dan pengalaman (*experience*) yang terdiri dari 13 item dengan empat pilihan jawaban. Pilihan jawaban tersebut terdiri dari percaya/penting/sering hingga tidak percaya/tidak penting/tidak pernah. Reliabilitas skala ini Cronbach's $\alpha = 0.707$. Stres akademik diukur menggunakan *The Perception of Academic Stress* (PAS) dari Bedewy dan Gabriel (2015) yang telah diadaptasi oleh peneliti kedalam Bahasa Indonesia. Terdapat 14 item dengan lima pilihan jawaban yang terdiri dari sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sedikit sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Reliabilitas skala ini setelah peneliti uji yaitu Cronbach's $\alpha = 0.692$. Untuk melakukan uji hipotesis dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji regresi sederhana dengan bantuan aplikasi SPSS 25.

HASIL

Peneliti melakukan analisis kategorisasi pada masing-masing nilai total variabel penelitian menggunakan uji deskriptif frekuensi dengan norma kelompok. Berikut hasil dari analisis yang telah peneliti lakukan. Tabel kategorisasi kelompok dapat dilihat pada halaman selanjutnya.

Tabel 2. Kategorisasi Norma Kelompok pada Kedua Variabel

Variabel	Mean	SD	Kategori	N	Presentase
Religiusitas muslim	44.4	5.13	Tinggi	198	85.3%
			Sedang	31	13.3%
			Rendah	3	1.2%
Stres akademik	39.2	5.76	Tinggi	18	7.7%
			Sedang	157	67.6%
			Rendah	57	24.5%

Berdasarkan hasil analisis yang telah peneliti lakukan, sebaran kategori religiusitas muslim subjek penelitian banyak berkumpul pada kategori tinggi dengan 198 orang atau 85.3%. Sedang untuk kategori sedang berjumlah 31 orang atau 13.3% dan rendah 3 atau 1.2%. Untuk stres akademik, sebaran kategorisasi tinggi berjumlah 18 orang atau 7.7%, kategori sedang 157 atau 67.6%, dan rendah 57 orang atau 24.5%. Sehingga dapat dikatakan mayoritas subjek berada pada kategori tinggi untuk religiusitas muslim, sedang untuk stres akademik berada pada kategori sedang.

Hasil uji hipotesis yang peneliti lakukan menggunakan uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada halaman selanjutnya.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Regresi Linear Sederhana

	<i>R</i>	<i>r</i> ²	β	<i>Sig</i> (<i>p</i>)
Koefisien	0.00	0.00	0.00	0.497

Berdasarkan uji regresi linear sederhana, didapatkan nilai signifikansi (*Sig*) 0.497 (>0.05), sehingga dapat dikatakan *H*_a ditolak dan *H*₀ diterima, dengan kata lain tidak terdapat pengaruh yang signifikan religiusitas muslim terhadap stres akademik.

DISKUSI

Penelitian ini dilakukan pada 232 mahasiswa dari rentang umur 17 hingga 29 tahun. Dalam penelitian ini juga didapatkan bahwa sebaran kategori religiusitas muslim subjek berada mayoritas pada tingkat tinggi, sedang sebaran kategori stres akademik berada mayoritas pada tingkat sedang.

Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan tidak ditemukan pengaruh yang signifikan religiusitas muslim terhadap stres akademik. Tinggi atau rendahnya stres akademik seseorang tidak dipengaruhi tingkat religiusitas yang dimilikinya. Hasil penelitian ini sejalan dengan kajian lain yang menunjukkan bahwa religiusitas tidak berpengaruh terhadap penurunan stres. Religiusitas dapat menggambarkan keyakinan, praktik agama, pengalaman, pengetahuan agama, dan konsekuensi. Namun, jika individu belum mampu untuk menginternalisasikan nilai-nilai agamanya hingga pada cara mereka mengatasi tekanan masalah, maka religiusitas tidak berpengaruh terhadap penurunan stres (Satrianegara, 2014). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa religiusitas tidak mempengaruhi stres. Skor religiusitas diukur berdasarkan persepsi subjek berkaitan dengan perbuatan dosa yang dilakukan, tindakan yang dianjurkan, dan aktivitas yang diwajibkan oleh agama tidak berkorelasi dengan stres pada mahasiswa (Misran et al., 2021).

Penelitian lain yang juga mendukung temuan penelitian ini dijelaskan oleh Nurasikin et al. (2012). *Organization religion activity* sebagai salah satu aspek religiusitas yang berhubungan dengan kegiatan keagamaan publik, seperti frekuensi menghadiri layanan keagamaan atau berpartisipasi dalam kelompok terkait kegiatan keagamaan tidak dapat menurunkan stres (Nurasikin et al., 2012). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa menjelaskan bahwa religiusitas tidak berpengaruh terhadap perilaku *coping stress* selama mengikuti perkuliahan. Hal tersebut diduga karena terdapat faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap stres (Rahayu, 1997).

Faktor lain yang diduga dapat mempengaruhi stres akademik selain religiusitas muslim adalah faktor biologis (Schneiderman et al., 2005; Steptoe et al., 2003) dan jenis kelamin (Nindyati, 2020; Ortuño-Sierra et al., 2016). Perbedaan jenis kelamin diketahui mempengaruhi stres akademik, dimana perempuan cenderung memiliki stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perempuan sangat rentan terhadap stres akademik karena ketidakpastian akademik, pribadi, dan peran sosial di masyarakat (García-Ros et al., 2018). Studi lain berpendapat bahwa tingkat stres akademik yang tinggi dapat dijelaskan oleh kompetensi emosi, serta faktor psikososial lainnya yang dapat mempengaruhi individu untuk mengelola situasi menantang (Duraku & Hoxha, 2018). Penelitian lain mengenai stres akademik pada remaja di India diketahui dipengaruhi oleh agama, tingkat pendidikan ayah, jumlah saudara, tipe kepribadian, dan intelegensi (Rentala et al., 2019).

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas muslim tidak dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa. Dengan kata lain, walaupun religiusitas muslim tinggi, belum tentu individu dapat menginternalisasikan nilai-nilai agamanya sehingga individu dapat mengatasi tekanan masalah yang penting untuk menurunkan stres. Selain itu, hal ini dapat dikarenakan terdapat faktor lain yang berpengaruh terhadap stres seperti biologis, jenis kelamin dan lain-lain. Berdasarkan hasil tersebut, maka penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain diantaranya *cluster* usia dan jenjang pendidikan mahasiswa diploma, sarjana, magister, maupun doktoral yang berpotensi memengaruhi religiusitas muslim dan stres akademik.

Referensi

- Al-Ayadhi, L. (2005). Neurohormonal Changes in Medical Students during Academic Stress. *Annals of Saudi Medicine*.
- Al-Shagawi, M., Ahmad, R., Naqvi, A., & Ahmad, N. (2018). Determinants of Academic Stress and Stress-Related Self Medication Practice among Undergraduate Male Pharmacy and Medical Students of a Tertiary Educational Institution in Saudi Arabia. *Tropical Journal of Pharmaceutical Research*.
- Amalia, L., & Saifuddin, A. (2022). Tawakal and Academic Stress in Assignment Completion of University Students. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(2), 203-219. doi:<http://dx.doi.org/10.22146/gamajop.75621>
- Amalia, V., & Nashori, F. (2021). Hubungan antara Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36-55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Amir, Yulmaida. (2021). Perkembangan Skala Religiusitas untuk Subjek Muslim. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. N. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*.
- Backović, D., Maksimovic, M., Davidović, D., Zivojinovic, J., & Stevanović, D. (2013). [Stress and Mental Health among Medical Students].. *Srpski arhiv za celokupno lekarstvo*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>

- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its Sources among University Students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Olmedo-Moreno, E., & Castro-Sánchez, M. (2019). Relationship between Academic Stress, Physical Activity and Diet in University Students of Education. *Behavioral Sciences*.
- Duraku, H. Z., & Hoxha, L. (2018). Self-Esteem, Study Skills, Self-Concept, Social Support, Psychological Distress, and Coping Mechanism Effects on Test Anxiety and Academic Performance. *Health Psychology Open*, 5(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102918799963>
- Edgar, T. F., & Manz, D. O. (2017). Exploratory Study. In Elsevier eBooks (pp. 95–130). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-805349-2.00004-2>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2018). Development and Validation of the Questionnaire of Academic Stress in Secondary Education: Structure, Reliability and Nomological Validity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph15092023>
- Hafsari, A. (2020). Religiusitas dan Stres Akademik Mahasiswa. Undergraduate theses, University Muhammadiyah Malang. Eprints UMM.
- Maulana, I. & Alfian, I. N. (2021). Pengaruh Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Masa Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. 1(1).
- Maynor, L., Gálvez-Peralta, M., Barrickman, A., Hanif, A., & Baugh, G. (2022). Perceived Stress, Academic Self-Concept, and Coping Mechanisms among Pharmacy Students Following a Curricular Revision. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 14, 159–165. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2021.11.013>
- Misran, R. N., Khaiyom, J. H. A., & Razali, Z. A. (2021). The Role of Religiosity to Address the Mental Health Crisis of Students: A Study on Three Parameters (Anxiety, Depression, and Stress). *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 29(4), 2833–2851. <https://doi.org/10.47836/pjssh.29.4.40>
- Nandagaon, V. S., & Raddi, S. A. (2020). Depression and Suicidal Ideation as a Consequence of Academic Stress among Adolescent Students. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 14(4), 4464–4468. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i4.12344>
- Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan Emosi dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin sebagai Moderator dalam Sebuah Studi Empirik di Universitas Paramadina. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(2), 127. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.25505>
- Nurasikin, M. S., Khatijah, L. A., Aini, A., Ramli, M., Aida, S. A., Zainal, N., & Ng, C. (2012). Religiousness, Religious Coping Methods and Distress Level among Psychiatric

- Patients in Malaysia. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(4), 332–338. <https://doi.org/10.1177/0020764012437127>
- Ortuño-Sierra, J., Fonseca-Pedrero, E., Aritio-Solana, R., & Chocarro de Luis, E. (2016). Stress Assessment during Adolescence: Psychometric Properties and Measurement Invariance of the Student Stress Inventory-Stress Manifestations across Gender and Age. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(5), 529–544. <https://doi.org/10.1080/17405629.2015.1122588>
- Pozos-Radillo, E., Preciado-Serrano, L., Plascencia-Campos, A., Valdez-López, R., & Morales-Fernández, A. (2016). Psychophysiological Manifestations Associated With Stress in Students of a Public University in Mexico. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 29(2), 79–84. <https://doi.org/10.1111/jcap.12142>
- Rahayu, R. H. P. (1997). Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Perilaku Coping Stres. *Psikologika*, 4, 61–68.
- Rentala, S., Nayak, R. B., Patil, S. D., Hegde, G. S., & Aladakatti, R. (2019). Academic Stress among Indian Adolescent Girls. *Journal of Education and Health Promotion*, 8(158), 1–8. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_116_19 Departments
- Sarita, S., & Sonia, S. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385–388.
- Satrianegara, M. F. (2014). Pengaruh Religiusitas terhadap Tingkat Depresi, Kecemasan, Stres, dan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Kronis di Kota Makassar (Kajian Survei Epidemiologi Berbasis Integrasi Islam dan Kesehatan). *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 288–304.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annu. Rev. Clin. Psychol*, 1, 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
- Steptoe, A., Kunz-ebrecht, S., Owen, N., Feldman, P. J., Willesemen, G., Kirchbaum, C., & Marmot, M. (2003). Socioeconomic Status and Stress-Related Biological Responses over the Working Day. *Psychomatic Medicine*, 65, 461–470. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000035717.78650.A1>
- Watode, B., Kishore, J., & Kohli, C. (2016). Prevalence of Stress among School Adolescents in Delhi. *Indian Journal of Youth and Adolescent Health*.
- Yusoff, M. S. B., Hadie, S. N. H., & Yasin, M. A. M. (2021). The Roles of Emotional Intelligence, Neuroticism, and Academic Stress on the Relationship between Psychological Distress and Burnout in Medical Students. *BMC Medical Education*, 21, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02733-5>
- Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., Yan, J., Wang, J., Liu, H., Wu, Q., & Liu, B. (2022). Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of

Mobile Phone Addiction and Sleep Quality. *Frontiers in Public Health*, 10, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387>

Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic Stress, Physical Activity, Sleep, and Mental Health among Chinese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147257>