

GEJALA STRES AKADEMIS MAHASISWA KEPERAWATAN AKIBAT SISTEM BELAJAR BLOK DI FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN X BANDUNG

*SYMPTOMS OF ACADEMIC STRESS AMONG NURSING STUDENTS AS A RESULT OF
BLOCK LEARNING SYSTEM IN X FACULTY OF NURSING SCIENCE BANDUNG*

Idauli Simbolon

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia

E-mail: limbong_ida@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil temuan preliminari dimana enam di antara sepuluh mahasiswa yang mengikuti sistem belajar blok mengalami gejala-gejala stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa sering mahasiswa mengalami gejala stres, dan gejala stress mana yang paling sering dan jarang dialami oleh mahasiswa. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan purposive and total sampling kepada seluruh mahasiswa Fakultas Keperawatan program D3 tingkat 3 yang mengikuti sistem belajar blok yang berjumlah 35 orang. Instrumen yang digunakan adalah berupa kuesioner yang berjumlah 16 butir gejala stres. Pengolahan data menggunakan nilai rerata dan standar deviasi yang diinterpretasikan dengan menggunakan skala Likert. **Hasil:** Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa mahasiswa sering mengalami gejala stres dengan rerata 3,09 dengan standar deviasi 1,06. Gejala yang paling sering dialami adalah sulit berkonsentrasi dengan nilai rata-rata 3,34 dan standar deviasi 0,906, sementara gejala yang paling jarang adalah menangis dengan nilai rata-rata 2,66 dan standar deviasi 1,187. Hasil ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya. Ditemukan gejala stres yang paling sering terjadi adalah menangis sementara pada penelitian ini menangis merupakan gejala yang paling jarang terjadi.

Kata Kunci: Gejala stres akademis, Mahasiswa Keperawatan, Sistem Belajar Blok

ABSTRACT

Intorduction: This study is based on preliminary question that six among ten of students who attend block learning symptoms experience the symptoms of stress. This study is focused on to identify how often the students experience the symptoms of stress and which one between them the most or less frequently occurs. **Method:** The study design is using descriptive quantitative method, total sampling of 35 level 3 nursing students in Diploma 3 program who attend learning block system. Instrument is using a questionnaire that content 16 symptoms of stress. Data is arranged and analyzed by using mean and deviation standard value. **Result:** The result shows that most of the student are often manifesting the symptoms of stress with the mean value of 3,09 and standard deviation 1,06. The most frequently symptom is difficult to concentrate with mean value 3,34 and deviation standard 0,906. The less frequently is crying with mean value 2,66 and deviation standard 1,187. **Discussion:** this study is look different with previous study in which the most frequently symptoms was crying while in this study crying was less frequent symptoms occurs.

Key word: Symptoms of Academic Stress, Block Learning System, Nursing Students.

JURNAL
**SKOLASTIK
KEPERAWATAN**

Vol. 1, No.1
Januari – Juni 2015

ISSN: 2443 – 0935
E-ISSN: 2443 - 1699

PENDAHULUAN

Setiap individu tidak terkecuali mahasiswa dapat mengalami stres, karena stres adalah merupakan suatu fenomena universal yang dapat terjadi dalam kehidupan manusia sehari-hari. Potter dan Perry (2005) mengatakan bahwa stres adalah suatu situasi yang menuntut atau menguras sumber yang dimiliki oleh seseorang melebihi sumber yang ada, dengan kata lain stres adalah suatu keyakinan di mana sumber yang dimiliki seseorang tidak cukup untuk merespon situasi yang ada. Humphrey, Yow & Bowden (2000) mengatakan "stres merupakan setiap faktor yang bertindak baik secara internal maupun eksternal yang membuat adaptasi menjadi sulit dan yang menyebabkan meningkatnya usaha individu untuk mempertahankan keseimbangan antara dirinya dan lingkungan eksternal".

Stres juga diartikan sebagai respon fisik maupun mental terhadap tuntutan sehari-hari terutama yang dihubungkan dengan perubahan (Richlin-Klonsky & Hoe, 2003). Perubahan yang dimaksud disini adalah perubahan besar dalam hidup yang melibatkan, perpindahan geografi, memasuki bangku perkuliahan, pindah sekolah, pernikahan, kehamilan, pekerjaan baru, gaya hidup yang baru, perceraian, sakit, kematian orang yang dicintai, dan juga dipecat dari pekerjaan. Sementara peristiwa-peristiwa yang terjadi di sekitar misalnya tekanan waktu, persaingan, masalah keuangan, dan kekecewaan. Peristiwa yang baik maupun yang buruk dapat menyebabkan stres (Holmes & Rahe, 2006).

Saat ini stres menjadi topik penting terutama di lingkungan akademis, mungkin karena fakta-fakta kehidupan saat ini yang dipenuhi dengan berbagai stres. Hasil penelitian Kumar & Jejurkar (2005) menemukan bahwa tingkat stres yang

paling tinggi yang dialami oleh mahasiswa *undergraduate* disebabkan oleh faktor akademik atau yang sering disebut dengan stres akademis. Menurut Jogaratnam & Buchanan (2004) stress akademik merupakan tekanan mental dan emosional, atau tension, yang terjadi akibat tuntutan kehidupan kampus. Hal ini dapat digambarkan sebagai pengalaman yang positif atau negatif yang mempengaruhi kehidupan dan penampilan akademis para mahasiswa.

Banyak faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik. Kohn dan Frazer (1986) menemukan lima penyebab stres yang paling signifikan yang dialami mahasiswa yaitu nilai akhir, tugas yang berlebihan, paper, ujian dan belajar untuk ujian. Menurut Misra dan Castillo (2004) stres akademik diakibatkan oleh frustrasi, konflik, tekanan-tekanan, perubahan-perubahan, dan beban yang dilimpahkan pada diri sendiri.

Penyebab lain dari stres diantaranya adalah tatanan konsep pendidikan yang baru, beradaptasi terhadap tatanan sosial yang baru dan jumlah tugas-tugas yang sangat banyak (Mac George, Samter, & Gillihan, 2005), prosedur pendaftaran, standar yang tinggi dari orang tua, kurikulum yang sangat sarat dengan konsep, waktu belajar yang tidak tepat, perbandingan yang tinggi antara mahasiswa dengan dosen, kondisi ruangan kelas yang tidak kondusif, tidak adanya interaksi yang sehat antara dosen dan mahasiswa, disiplin yang tidak rasional, hukuman fisik, tugas yang berlebihan dan tidak seimbang, metode mengajar, sikap dosen yang berbeda-beda, penekanan yang berlebihan terhadap kelemahan dibanding kepada kekuatan (Masih & Gulrez, 2006) masalah ekonomi dan akademis (Heins & Leiden, 1984), harapan dari mahasiswa itu sendiri, dari orang tua maupun dosen (Ang & Huan, 2006).

Woodward (2006) menemukan bahwa berhutang merupakan salah satu penyebab stres berat bagi mahasiswa. Holmes dan Rahe (2006) menuliskan 11 penyebab yang berhubungan langsung dengan perkuliahan, antara lain: perubahan lingkungan, perubahan pola makan, pola tidur, aktifitas sosial, persahabatan yang baru, tekanan waktu, masalah keuangan, jatuh sakit, gagal dalam mata kuliah khusus, kesepian, beban perkuliahan yang terlalu berat atau padat (*overload*), pertengkaran dengan teman sekamar dan berargumentasi dengan dosen.

Mahasiswa bereaksi terhadap stres secara berbeda-beda meskipun penyebab stresnya sama. Bagi beberapa orang merasa tidak terganggu dan bertindak dengan cara yang efektif meskipun dalam situasi yang sangat sulit. Sebaliknya, beberapa menjadi kacau, linglung, panik, dan tidak jarang menunjukkan tanda-tanda gangguan emosional yang berat. Helpguide (2006) mengelompokkan reaksi stres dalam 4 kategori yaitu reaksi fisik, emosional, perilaku dan kognitif. Penelitian yang dilakukan oleh Misra dan Castillo (2004) mendapati bahwa stressor tertinggi pada mahasiswa Amerika adalah beban yang dilimpahkan pada diri sendiri (*self-imposed*) dan reaksi yang paling signifikan ada dalam kategori reaksi perilaku yaitu menangis. Towes, Dobson, Lockyer dan Brownell (1998) menggambarkan gejala stres sebagai sakit kepala dan gangguan pada perut. Ditemukan juga bahwa para mahasiswa merasa kurang kompeten, dan berfikir untuk berhenti kuliah.

Nelson (2001) menganjurkan bahwa sebelum mencari cara yang tepat dan cocok untuk mengatasi stres, hal yang pertama yang harus dilakukan adalah mengidentifikasi aspek-aspek stres tersebut. Dengan mengetahui penyebab, tingkat, dan gejala dari stres tersebut,

maka seseorang akan lebih mudah membuat penyesuaian dalam mengatasi masalah tersebut.

Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat dikategorikan normal, namun apabila stres itu berat, sering dan berkepanjangan dapat menurunkan pencapaian akademik, mengganggu kemampuan untuk berpartisipasi dan berkontribusi dalam kehidupan kampus, bahkan dapat pula menyebabkan penggunaan obat-obat terlarang dan cenderung akan merusak perilaku (Richlin-Klonsky & Hoe, 2003). Lebih buruk lagi bilamana tindakan yang tragis yaitu bunuh diri. Di United State dan Kanada dilaporkan 1 dari 4 mahasiswa mengalami gejala depresi dan 1 diantara 10 berencana bunuh diri (Suicide Prevention Resource Center, 2002). Stres yang tinggi di kalangan para mahasiswa merupakan penyebab utama bunuh diri. Dalam laporan statistik yang dikeluarkan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2000 di Korea Selatan ada 673 kasus bunuh diri pada usia 15-24 tahun. Di Jepang jumlah ini tiga kali lebih tinggi dibanding Korea. Kedua Negara ini memiliki standar pendidikan yang sangat tinggi (Ceralbo, 2004).

Stres sangat mempengaruhi cara belajar dan ingatan. Stres yang berlebihan akan menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental (Marcos dan Tillema, 2006) seperti yang dikutip oleh Kamarudin et al., (2009). Stress akademik yang terlalu banyak dapat menyebabkan depresi dan penyakit fisik (MacGeorge, Samter, & Gillihan, 2005) Isue penting mengenai stres di antara mahasiswa adalah efeknya terhadap belajar. Penelitian mengungkapkan bukti yang mendukung pernyataan bahwa semakin tinggi tingkat stres mahasiswa semakin rendah pencapaian akademisnya (Sohail, 2003). Hal ini juga dibuktikan oleh Rivai (2001) yang menemukan bahwa stres sangat

berhubungan positif dengan hasil belajar matematika ekonomi dengan kekuatan hubungan korelasi 0,852, dan koefisien determinasi sebesar 0,7203 yang artinya tingkat stres memberikan kontribusi sebesar 72,03 persen kepada variasi hasil belajar matematika ekonomi mahasiswa fakultas ekonomi, jurusan manajemen Universitas Jayabaya. Disimpulkan bahwa mahasiswa yang stres mengalami penurunan dalam nilai hasil belajar matematika ekonomi.

Endeh dan Desmaniarti (2006) menjelaskan tentang penelitian yang dilakukan di Akademi Keperawatan Otten Bandung pada tahun 1996, ditemukan tiga belas orang atau sekitar 3% dari 444 mahasiswa mengalami stres. Hal ini berpengaruh terhadap penampilan akademis mahasiswa. Mungkin perkiraan ini akan sama pada akademi-akademi perawatan yang ada di Indonesia. Diprediksi jumlah ini cenderung meningkat apabila institusi tidak melakukan pencegahan dan menyediakan beberapa strategi bagi para mahasiswa untuk mengatasi stres tersebut secara aman dan efektif.

Penelitian ini dilatarbelakangi dari pengamatan peneliti selama melakukan proses belajar-mengajar khususnya pada mahasiswa keperawatan yang menjalani sistem belajar blok. Sistem belajar blok yang dimaksud disini adalah satu semester dibagi menjadi dua bagian dimana diawal semester sampai pertengahan mahasiswa mengikuti perkuliahan secara teori sementara mulai dari pertengahan semester hingga akhir mahasiswa mengikuti praktek klinis. Hal ini dapat berlaku sebaliknya dimana perkuliahan teori diawali dengan praktek klinis. Data menunjukkan bahwa beban kredit per semester lebih berat pada masa perkuliahan secara teori dibanding dengan praktek klinis. Peneliti melihat, sering

sekali mahasiswa di kelas tidak berfokus terhadap materi yang sedang dibahas di depan kelas. Lebih buruk lagi di dapati mereka sedang mempelajari materi lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran yang sedang berlangsung, dengan alasan akan mengikuti kuis, atau ujian atau tugas harus diserahkan pada jam berikutnya. Keadaan seperti ini akan merugikan mahasiswa itu sendiri, karena mereka akan ketinggalan pemahaman terhadap materi yang sedang dijelaskan. Pada akhirnya banyak materi tidak kuasai. Tentunya hal ini akan berdampak terhadap penampilan akademis mereka baik secara teori dan pada akhirnya secara klinis.

Berdasarkan pengamatan ini maka pada bulan Maret 2006 peneliti menginisiasikan pertanyaan kepada sepuluh orang mahasiswa keperawatan yang mengikuti sistem belajar blok. Ditemukan bahwa enam di antara mereka mengatakan mengalami gejala-gejala stres.

Mereka mengakui sulit berkonsentrasi, mudah lupa atau tiba-tiba pikiran kosong (mereka menganggap sudah menguasai materi namun saat ujian tiba, semua yang dipelajari hilang begitu saja) yang membuat mereka gugup dan panik dalam mengikuti ujian. Mereka mengatakan tuntutan perkuliahan sangat banyak sementara waktu belajar sangat sedikit. Berdasarkan fakta-fakta yang sudah dipaparkan diatas baik melalui penelitian dan pengamatan, bahwa stres akademis sangat mempengaruhi pencapaian akademis, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa sering gejala-gejala stres akademis dirasakan oleh mahasiswa dan gejala mana yang sering maupun yang jarang dirasakan

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah semua mahasiswa keperawatan program D3 tingkat 3 dengan sampel total yang berjumlah 35 orang. Survey dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berisi 16 butir gejala dan tanda-tanda stres baik itu dari kategori fisiologis, emosional, perilaku dan kognitif.

Kuesioner diterjemahkan dari bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia dan kemudian diterjemahkan kembali kedalam bahasa Inggris oleh dua orang ekspertis dalam bahasa Inggris dan berprofesi sebagai perawat. Sebelum kuesioner ini digunakan maka dilakukan uji Validitas terhadap 30 responden. ditemukan r hitung masing-masing item adalah >0,3.

Untuk uji reliabilitas ditemukan *Cronbach's Alpha* 0,919 atau sangat baik. dengan demikian semua item valid dan reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian ini. Seberapa sering munculnya gejala dan tanda stres diukur dengan menggunakan skala Likert (1-5), dimana 1 tidak pernah, 2 jarang, 3 sering, 4 sangat sering, dan 5 selalu.

Pengumpulan data dilaksanakan dalam tatatan kelas. Mahasiswa diminta berpartisipasi secara sukarela. Apabila ada yang merasa tidak ingin berpartisipasi dapat meninggalkan ruangan atau mengosongkan lembaran kuesioner tersebut. Untuk menjaga kerahasiaan, responden dianjurkan untuk tidak menuliskan nama di lembaran kuesioner. Dari 35 kuesioner yang dibagikan semuanya kembali terisi dan lengkap. Dengan demikian semua responden dimasukkan menjadi sampel penelitian. Penelitian ini dilakukan pada 8 Mei 2006 di Fakultas Ilmu Keperawatan X Bandung. Data-data yang diperoleh diatur dan

dianalisis menggunakan perangkat lunak, untuk mendapatkan rerata dan standar deviasi (SD).

HASIL

Secara demografik subjek penelitian terdiri 7 (13,33%) orang laki-laki dan 28 orang (86,67 %) perempuan. Dari persentasi di atas sebagian besar responden adalah perempuan. Tabel 1 di bawah ini menggambarkan hasil statistik gejala dan tanda stress baik dari kategori fisiologis, emosi, perilaku, dan kognitif yang diurutkan dari peringkat yang tertinggi hingga yang terendah.

Tabel 1. Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Gejala Stres Dari Peringkat Tertinggi Hingga yang Terendah

No urut	Reaksi fisiologis, emosi, perilaku,dan kognitif	Rata rata	SD	Pering kat
6	Sulit berkonsentrasi	3.34	.906	1
3	Gangguan pencernaan (sakit perut, diare)	3.34	.938	2
7	Sering lupa	3.34	.998	3
13	Terburu-buru	3.29	1.100	4
9	Takut gagal	3.26	1.120	5
1	Sakit Kepala	3.23	1.031	6
4	Perubahan selera makan (makan berlebih/kurang)	3.20	1.052	7
2	Tegang di leher	3.14	1.004	8
8	Blocking (hampa)	3.11	1.022	9
14	Mudah tersinggung	3.11	1.023	10
11	Susah tidur/sering terbangun	2.94	1.162	11
12	Tidak sabar	2.86	1.141	12
10	Kurang motivasi	2.83	1.150	13
5	Keringat berlebihan	2.71	.957	14
16	Melamum	2.69	1.183	15
15	Menangis	2.66	1.187	16
	Total	3.09	1.06	

Dari tabel di atas, hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata gejala stres adalah 3,09 dengan standar deviasi 1,06. Gejala yang paling sering adalah sulit berkonsentrasi dengan nilai rata-rata 3,34 dan standar deviasi 0,906, sementara reaksi yang paling jarang adalah menangis dengan nilai rata-rata 2,66 dan standar deviasi 1,187.

PEMBAHASAN

Untuk identifikasi masalah yang pertama, "Seberapa seringkah gejala stres akademis dialami oleh mahasiswa keperawatan yang mengikuti sistem belajar blok"? untuk menjawab pertanyaan ini dibuat nilai rata-rata dari masing-masing butir pendapat responden, lalu dihitung jumlah rata-rata keseluruhan dengan standar deviasinya menggunakan perangkat lunak. Setelah itu diinterpretasikan sesuai *skala Likert*. Secara statistik menunjukkan nilai rata-rata keseluruhan adalah 3.09 dan standar deviasi 1, 06. Ini artinya gejala stres yang dialami mahasiswa berada pada kategori sering dengan konsensus jawaban tinggi. Ini berarti bahwa mahasiswa yang mengikuti sistem belajar blok, sering mengalami gejala stres sesuai dengan Skala Likert. Bulo dan Sanchez (2004) mengatakan bahwa semakin sering seseorang mengalami gejala stres maka semakin berat tingkat stres yang dialami. Potter dan Perry (2005) mengatakan semakin berat tingkat stres yang dialami, semakin banyak energi yang dibutuhkan. Bilamana energi yang dibutuhkan tidak mencukupi maka akan menimbulkan penyakit bahkan kecacatan. Situasi seperti ini apabila bertahan dalam jangka waktu yang lama dapat berakhir sampai pada kematian.

Untuk Identifikasi masalah yang kedua "Gejala Stres Mana yang sering dan

Jarang Dialami Oleh Mahasiswa yang Mengikuti Sistem Belajar Blok?", maka nilai rata-rata dari jawaban responden disusun berdasarkan nilai rata-rata tertinggi hingga nilai terendah. Kemudian diambil satu butir yang paling tinggi dan satu yang paling rendah dan diinterpretasikan dengan menggunakan skala Likert. Secara statistik ditemukan bahwa gejala yang lebih sering dirasakan oleh mahasiswa adalah gejala sulit berkonsentrasi dengan nilai rata-rata 3,34 dengan standar deviasi 0,906. Sedangkan gejala yang jarang adalah gejala menangis dengan nilai rata-rata 2,66 dengan standar deviasi 1,187.

Sulit berkonsentrasi berada pada kategori kognitif. Cottrel (2003) menjelaskan bahwa sulit berkonsentrasi berarti seseorang tidak dapat berfokus pada suatu hal dalam kurun waktu tertentu. Akibat dari kesulitan berkonsentrasi mahasiswa sering merasakan bahwa mereka membaca lembaran catatan atau buku teks pada halaman yang sama berulang kali tetapi tidak dapat menyimak apa yang telah dibaca.

Itulah sebabnya mahasiswa tidak dapat menangkap materi yang dipelajari, dan di ruang ujian cenderung melakukan kesalahan dalam menentukan jawaban.

Menangis adalah salah satu gejala perilaku. Lutz (1999) mengatakan bahwa menangis adalah proses mengeluarkan air mata yang mengandung magnesium dan hormon prolaktin. Dengan menangis kadar kedua zat ini berkurang di dalam tubuh, hal ini menolong seseorang mengurangi depresi. Ditemukan juga air mata mengandung lebih banyak protein dan beta-endorphin, yaitu salah satu penahan rasa sakit yang alami.

Banyak orang mengatakan dengan menangis dapat menenangkan pikiran setelah adanya kekecewaan atau masalah. Dengan menangis hormon pemicu emosi

dapat dibuang dan dikurangi sehingga emosi dapat kembali kepada keadaan normal. Freemont (2004) yang mengatakan menangislah. Dalam situasi yang menekan atau keadaan stres, menangis merupakan suatu respon yang tepat. Tindakan menangis selama keadaan stres merupakan cara yang sehat untuk mengurangi kecemasan, dan juga mengurangi sakit kepala. Dengan demikian menangis adalah wajar bagi mahasiswa sebagai mekanisme koping dalam mengatasi stres dan ketakutan akan gagal dalam perkuliahan.

Hasil pada penelitian ini tidak konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Misra dan Castilo (2004) dimana reaksi stres akademis yang paling signifikan ditemukan pada sekelompok mahasiswa di Amerika ditemukan adalah reaksi perilaku menangis.

Pada penelitian ini sangat jarang mahasiswa menunjukkan perilaku menangis sebagai reaksi terhadap stress yang dialami. Hal ini perlu diteliti lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan perbedaan antara mahasiswa Amerika dan Indonesia khususnya mahasiswa keperawatan dalam hal menangis.

Dengan mengetahui bahwa mahasiswa yang mengikuti sistem belajar blok sering mengalami gejala stres baik itu secara fisik, emosi, perilaku dan kognitif, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pelaksanaan sistem belajar blok, mengembangkan metologi pendidikan yang tepat dan efektif, bahan acuan dalam memberikan konsultasi dan nasihat, memodifikasi fasilitas dan struktur pendidikan. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan untuk meneliti lebih lanjut tentang stres yang dialami mahasiswa yang mengikuti sistem belajar blok terhadap dampak pencapaian akademis mereka, dan strategi koping yang paling

efektif yang digunakan oleh mahasiswa dalam mengatasi stres akademis. Perlu juga dilakukan perbandingan antara pencapaian mahasiswa yang mengikuti sistem blok dan yang bukan sistem blok.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa mahasiswa yang mengikuti sistem belajar blok mengalami gejala-gejala stres akademis dalam kategori sering. Penelitian ini juga membuktikan bahwa mayoritas dari mereka diprediksi mengalami kesulitan dan berdampak buruk terhadap pencapaian akademis mereka. Seberapa sering gejala yang mereka alami berdampak terhadap pencapaian akademis mereka tergantung dari strategi atau manajemen stress yang mereka miliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Ang and Huan, 2006. Relationship Between Academic Stress and Suicidal Ideation: Testing for Depression as a Mediator Using Multiple Regression. *Child Psychiatry and Human Development*, 37 (2), 133-143
- Bulo and Sanchez, 2014. Sources of Stress Among Colleges Students. *CVCITC Research Journal*, 1 (1), 16-25
- Geralbo, A., 2004, Failing Grades Cause Suicides in Japan and South Korea, (On-Line), (<http://www.cbc.ca/CBCNews/Viewpoint.html>), diakses tanggal 20 Juni 2006, jam 21.00
- Cottrell, S., 2003. *The Study Skills Handbook*. 2nd edition. Basingstoke: Palgrave
- Endeh, N., and Desmanarti, Z., 2006. *Pengembangan Daftar*

- Pengungkap Sumber Stress dan Proses Koping Bagi Mahasiswa DEPKES/DAS di Jawa Barat. (On-Line), (<http://www.fikui.or.id/data/literature>., diakses tanggal 10 April 2006, jam 21.00 WIB)
- Freemont, S., 2004. Stress Management. (On-line), (<http://www.utexas.edu/student/cmhc>., diakses tanggal 20 Mei 2006, jam 20.00 WIB)
- Heins and Leiden, 1984. Perceived Stress in Medical, Law and Graduate Student. *Journal of Medical Education*, 51 (3),1
- Helpguide , 2006. Stress Symptoms, Sign and Causes: The Effect of Stress Overload and What You Can Do About It. (Online), (<http://helpguide.org>., diakses tanggal 20 Mei 2006 WIB).
- Holmes, R. and Rahe, R. H., 2006. Student Stress Scale, (Online), (<http://home.cc.umanitoba.ca/teaching/ss.html>., diakses tanggal 6 Juni 2006, jam 20.00 WIB)
- Humphrey, Yow, and Bowden, 2000. Stress in College Athletes: Causes, Consequences, and Coping. Binghamton, NY: The Haworth Half-court.
- Jogaratnam and Buchanan, 2004. Balancing the Demands of School and Work: Stress and Employed Hospitality Students. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 16 (4), 237-245.
- Kamarudin, Aris, Norzaidi, Siong, Salwani, and Ibrahim, 2009. Stress and Academic Performance: Empirical Evidence from University Student. *Academy of Educational Leadership Journal*, 13 (1)
- Kohn and Frazer, 1986. An Academic Stress Scale: Identification and Rated Importance of Academic Stressors. *Psychological Reports*, 59, 415-426
- Kumar and Jejurkar, 2005. Study of Stress Level on Occupational Therapy Students During Their Academic Curricullum. *The Indian Journal of Occupational Therapy*, 37 (1), 5-14.
- Lutz, T., 1999. *Crying: The natural and Cultural History of Tears*. New York: W.W. Norton & Company.
- Suicide Prevention Resource Center, 2002. Promoting mental health and preventing suicide in college and university settings. Newton: Education Development Center
- Masih, and Gulrez, 2006. Age and Gender Differences on Stress. In Husain, A., Khan, M.I., *Recent Trends in Human Stress Management*. New Delhi, India: Global Mission publishing House
- Misra and Castillo, 2004. Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11(1), 32-148.
- Nelson, N.G., 2001. *Stress, Coping and Success*. New York: Addison Wesley
- Potter dan Perry, 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Ed. 4. Jakarta:EGC
- Richlin-Klonsky, J., and Hoe R., 2003. Sources and Level of Stress Among UCLA Students. *Student Affairs Briefing*,2.
- Rivai, H.V., 2001. Hasil Belajar Matematika Ekonomi: Survei di Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Universitas Jayabaya, (on-line),

(WWW.DEPDIKNAS.GO.ID., diakses tanggal 6 Juni 2006, jam 20.00 WIB).

- Sohail, 2003. Stres and Academic Performance Among Medical Students. *Journal of the College of Physician and Surgeons Pakistan*, 23(1), 67-71
- Towes, J.A. et al., 1998. *Stress Among Student.*, New York: Addison Wesley.
- Woodward, H., 2006. *Student Stressor.* Washington: The Olympian News Online.