

PENGARUH STRES TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO

Haedar¹, Putri², Nur Ainun³

¹Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Palopo

E-mail: haedar@umpalopo.ac.id

²Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Palopo

E-mail: putriputri12022004@gmail.com

³Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Palopo

E-mail: nurainun010198@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen stress terhadap prestasi belajar mahasiswa di universitas muhammadiyah palopo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif Dimana jumlah populasi yang digunakan seluruh mahasiswa UMP dan sampel terdiri dari 31 sampel. Penelitian ini menggunakan Teknik Simple Random Sampling. Dan menggunakan data primer berupa kuesioner hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel stress (X) terhadap prestasi belajar (Y) alternatif pengelolaan stress dan rasa belajar pada mahasiswa yaitu mendalami pengetahuan, beristirahat sejenak, berlibur, mengurangi beban pikiran, berkonsentrasi dan berfikir positif.

Kata Kunci: : stress, prestasi belajar, mahasiswa

Abstrack

This study aims to determine the effect of stress management on students' anxiety in studying at the University of Muhammadiyah Palopo. This study uses a quantitative method where the population used by all UMP students and the sample consists of 31 samples. This study uses the Simple Random Sampling Technique. And using primary data based on questionnaires, the results of the study showed that there was an influence between stress management variables (X) on anxiety (Y) alternative stress management and anxiety management in students, namely taking a break, taking a vacation, reducing the burden on the mind, concentrating and thinking positively.

Keywords: stress, learning achievement, students

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah orang yang sedang menempuh Pendidikan dikampus negeri maupun swasta. Mahasiswa berperan penting dalam memperdalam dan mengembangkan dirinya dalam bidang keilmuan yang ia praktikkan, sehingga nantinya ia memiliki kemampuan untuk

memikul tanggung jawabnya sendiri. (Fajhriani et al., 2021) Tanggung jawab disini diganggu oleh pengaplikasian mahasiswa setelah lulus didunia kerja. Dalam perjalanan sebagai mahasiswa, seseorang akan menghadapi berbagai tuntutan atau Tekanan.

Mahasiswa yang belajar di universitas diuntut harus menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang ditentukan. Tuntutan tersebut bisa datang dari institusi atau kebijakan universitas, tuntutan orang tua, masalah ekonomi, atau bahkan keinginan sendiri. Namun dalam prakteknya, mahasiswa mengalami tantangan dan hambatan dalam proses menyelesaikan studinya dalam menjalankan tugasnya. Kendala tersebut bisa berupa kewajiban, kemalasan, ketidak mampuan mengatur waktu, kurangnya komunikasi dengan dosen, dan kurangnya komunikasi dengan teman dan orang lain. (Wahyuningtiyas et al., 2019)

Dari hal itu manajemen stres dan kecemasan pun timbul. Manajemen stres adalah suatu kegiatan mengatur stres yang ada dalam diri manusia sehingga stres tersebut tidak menjadi hal yang merugikan. Dalam manajemen stres ada beberapa cara atau teknik yang dapat dilakukan, yaitu : *Problem Focused Coping, Discussion Group Therapy, Konseling Behavior, Emotional Focused Coping, dan Guided Imagery*. Dari kelima teknik tersebut yang paling efektif dan efisien dalam memanajemen stres pada remaja adalah teknik *Guided Imagery*, karena pada teknik ini membuat perasaan menjadi senang dan gembira akibat rangsangan respons perubahan psikofisiologis yang dilakukan pada teknik ini. Sedangkan, teknik yang

paling tidak efektif adalah *Konseling Behavior* karena banyak remaja yang malu dan bingung pada akhirnya teknik ini tidak efektif. (Putri & Bachri, 2022)

Stres sering di alami oleh Mahasiswa, Mahasiswa yang memiliki manajemen stres yang baik dapat membentuk emosi positif dengan mengembangkan sikap optimis sendiri dalam segala hal, terutama dalam kaitannya dengan masalah akademik. Berbeda dengan kasus mahasiswa yang menjalani kehidupan kampus yang penuh tekanan, hal ini tentunya mempengaruhi sikap dan orientasi mahasiswa tersebut.

Penyebab stres akademik mahasiswa dapat berasal dari beberapa sumber salah satunya yang paling dominan adalah menumpuknya tugas. Pemberian Tugas bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dan syarat untuk memenuhi nilai akademik.

Stres berlebihan dapat menimbulkan kecemasan dimana Kecemasan merupakan psikologis komprehensif yang sering kali melibatkan rasa takut, cemas, dan khawatir yang lebih menguntungkan bagi situasi atau objek yang menjadi perhatian. Fenomena ini menjadi fokus perhatian dalam psikologi karena kaitannya yang erat dengan kesejahteraan individu (Siregar, 2024)

Oleh karena itu, mahasiswa harus memiliki keterampilan manajemen stres yang baik untuk dapat menghadapi segala

tuntutan dan situasi yang sulit. Mudah stres karena mahasiswa cenderung menunda-nunda atau menghindari tugas yang diberikan.

Dimana Menunda menyelesaikan tugas dapat disebut juga dengan prokrastinasi akademik. Dimana Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa.

Menurut Suprpti dalam (Mona & Yunita, 2021) Keberhasilan belajar mahasiswa dapat dilihat dari pencapaian prestasi akademik. Pencapaian prestasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu belajar seperti kesehatan, minat, bakat, motivasi, sikap, dan tingkat intelegensi. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu belajar seperti dukungan keluarga dan lingkungan belajar.

Melaksanakan tugas untuk mencapai hasil belajar yang baik atau prestasi belajar membutuhkan usaha untuk mencapai hasil yang baik. Oleh karna itu, stres seringkali muncul ketika terlalu memikirkan suatu hal, seperti memikirkan hasil belajar atau prestasi belajar yang baik.

Hasil belajar atau prestasi belajar indikator utama dalam menilai hasil akhir pembelajaran seorang mahasiswa. Hasil belajar mencerminkan tingkat pemahaman dan kemajuan mahasiswa terhadap

pelajaran yang telah diajarkan oleh dosen. Prestasi dalam pembelajaran dapat diklasifikasikan menjadi 3 aspek yaitu aspekemosional, kognitif, dan psikomotor.

Rencana pembelajaran memuat prosedur dan pedoman yang akan dilaksanakan di kelas. Langkah-langkah ini harus mencerminkan indikator keberhasilan dan mencapai tujuan pembelajaran. Indikator keberhasilan pembelajaran adalah materi yang disampaikan di kelas.

Kelas yang dikelola dengan baik dapat menciptakan lingkungan belajar yang teratur dan menciptakan kenyamanan bagi mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa nyaman di dalam kelas, mereka cenderung lebih terbuka, berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran, dan lebih termotivasi untuk mengeksplorasi materi pembelajaran. Dengan suasana kelas yang positif, mahasiswa dapat percaya diri dalam mengeksplorasi konsep-konsep baru. Oleh karena itu, secara langsung berkontribusi pada peningkatan prestasi mahasiswa.

Manajemen kelas sebagai bagian integral dari proses pembelajaran memainkan peran sentral dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Agar dapat mencapai pembelajaran yang berkualitas, beberapa langkah harus ditempuh, seperti penyediaan sarana belajar yang tepat, membangun hubungan positif antara dosen dan mahasiswa, serta menciptakan suasana

kelas yang mendukung. Jadi tingginya pengalaman belajar peserta didik maka semakin tinggi juga peluang mahasiswa tersebut mendapat prestasi belajar yang baik. (FEB Unud, 2022)

Berdasarkan informasi yang telah dikemukakan di atas, dapat diketahui bahwa dengan menerapkan manajemen kelas yang efektif, mahasiswa tidak akan mengalami stres yang dapat berpengaruh terhadap hasil pengajaran itu sendiri yaitu prestasi belajar yang diperoleh Mahasiswa. Dosen sangat berperan dalam kelas yang mana akan terciptanya lingkungan belajar yang kondusif dan efektif. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat seberapa terpengaruh stres terhadap prestasi belajar mahasiswa.

Manajemen stres adalah suatu kegiatan mengatur stres yang ada dalam diri manusia sehingga stres tersebut tidak menjadi hal yang merugikan. Dalam manajemen stres ada beberapa cara atau teknik yang dapat dilakukan, yaitu : *Problem Focused Coping, Discussion Group Therapy, Konseling Behavior, Emotional Focused Coping, dan Guided Imagery*. Diantara kelima teknik tersebut, teknik imajinasi terbimbing merupakan yang paling efektif dan efisien untuk manajemen stres pada remaja karena membuat orang senang dan bersemangat akibat adanya rangsangan respon perubahan psikofisiologis yang dilakukan dengan

menggunakan teknik tersebut. Di sisi lain, konseling perilaku merupakan metode yang paling tidak efektif karena banyak remaja yang merasa malu dan bingung Ternyata teknik ini tidak efektif.

Mahasiswa umumnya memiliki tingkat stres sedang dikarenakan beban tugas yang berlebih, proyek kelompok, harapan dan tekanan orang tua, pola perubahan belajar dan lain-lain. Mahasiswa yang tidak dapat mengelola stres dengan baik kemungkinan memiliki tekanan psikologis yang lebih besar.

Prestasi belajar merupakan istilah yang menunjukkan derajat keberhasilan seseorang dalam proses pembelajaran (Nurharyanto & Jailani, 2024). Kecemasan mahasiswa munculnya dapat dilihat dari segi depresi fisik, jantung berdebar-debar, dan kurangnya konsentrasi hingga ngin mendapatkan hasil belajar/prestasi belajar yang baik.

Stres dan prestasi belajar disebabkan oleh berbagai hal yang membuat mahasiswa merasa kurang nyaman. Dengan uraian tersebut, hipotesis dapat ditarik sebagai berikut.

H1: Stres berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar Mahasiswa.

METODE

Penelitian di laksanakan di Universitas Muhammadiyah Palopo yang berlokasi di jalan Jendral Sudirman Km 3 Binturu, penelitian di lakukan pada tahun 2024

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Data Kuantitatif. Sumber data berasal dari Data Primer yaitu diperoleh melalui Kuesioner yang di sebarakan kepada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo. Dan menggunakan Data Sekunder yaitu data yang di peroleh dari studi pustaka seperti jurnal, literature, artikel, skripsi dan buku-buku yang berhubungan dengan topik Manajemen Stres dan Prestasi Belajar. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari Uji Instrument dengan melakukan Uji Validitas Data dan Uji Reliabilitas Data. Selanjutnya di uji Analisis Data dilakukan dengan analisis Data Deskriptif, Analisis Regresi Sederhana, Analisis Kuefision Korelasi. Dan Uji Normalitias dan uji Heterokedastisitas.

Subjek penelitian merupakan pihak-pihak yang dijadikan sebagai sampel dalam sebuah penelitian. Subjek penelitian juga membahas karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian, termasuk penjelasan mengenai populasi, sampel dan teknik sampling yang digunakan.

Metode penarikan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Probability Sampling. Dimana penarikan sampel yang digunakan adalah Teknik Simple Random Sampling, yaitu suatu metode statistik yang menyatakan bahwa

setiap orang dalam suatu populasi mempunyai peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi yang akan digunakan adalah seluruh Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo adapun sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 31 sampel yang dimana sampel merupakan sebagian dari populasi tersebut, sehingga untuk pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada.

Analisis Data Deskriptif adalah teknik yang digunakan untuk menggambarkan dan merangkum data secara singkat. Penelitian ini menggunakan Skala Likert, Dimana skala tersebut untuk mengukur sikap atau pendapat seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

UJI VALIDITAS

Uji Validitas dilakukan untuk mengukur apakah data yang telah didapat setelah penelitian merupakan data yang valid atau tidak, dengan menggunakan alat ukur yang digunakan (kuesioner). Uji validitas ini menggunakan SPSS versi 24. Kuesioner penelitian dikatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel. Sedangkan tidak dikatakan valid apabila nilai r hitung $<$ r table. Sedangkan dilihat dari nilai signifikansi (sig) Dimana jika nilai signifikan $<$ dari

pada 0,05 = valid, jika nilai signifikan > dari pada 0,05 = tidak valid.

Tabel 1. Uji validitas

Variabel	Rhitung	Rtabel	Sig	Ket.
X1	0,658	0,300	0,000	valid
X2	0,686	0,300	0,000	valid
X3	0,676	0,300	0,000	valid
X4	0,674	0,300	0,000	valid
X5	0,629	0,300	0,000	valid
X6	0,638	0,300	0,000	valid
X7	0,573	0,300	0,001	valid
X8	0,613	0,300	0,000	valid
X9	0,649	0,300	0,000	valid
Y1	0,809	0,300	0,000	valid
Y2	0,759	0,300	0,000	valid
Y3	0,505	0,300	0,004	valid
Y4	0,809	0,300	0,000	Valid
Y5	0,553	0,300	0,001	valid
Y6	0,764	0,300	0,000	valid
Y7	0,765	0,300	0,000	valid
Y8	0,812	0,300	0,000	valid
Y9	0,648	0,300	0,000	valid

UJI RELIABILITAS

Reliabilitas Cronbach's Alpha Bertujuan untuk melihat apakah kuesioner memiliki konsistensi jika pengukuran dilakukan dengan kuesioner tersebut dilakukan secara berulang. Uji Reliabilitas ini menggunakan SPSS versi 24. Suatu kuesioner penelitian dikatakan reliabel atau handal jika nilai

cronbach'salpa > skala realibilitas yaitu 0,6 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai cronbach'salpa > 0,6 dapat dikatakan reliabel.

Tabel 2. Uji reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.810	.826	9

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.875	.881	9

Kesimpulannya dapat dilihat dari tabel di atas dikatakan reliabel karna $0,810 > 0,6$ dan $0,875 > 0,6$

UJI NORMALITAS

Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal.

Dasar pengambilan keputusan : Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka nilai residual berdistribusi normal dan Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji normalitas

Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.133634
Most Extreme Differences	Absolute Positive	.116
	Negative	-.116
Test Statistic		.116
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

UJI HETEROKEDASTISITAS

Tujuannya untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Jika nilai sig $> 0,05$ tidak terjadi heterokedastisitas dan Jika nilai sig $< 0,05$ terjadi heterokedastisitas.

Tabel 4. Uji heterokedastisitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Beta		
1 (Constant)	6.243		2.039	.051
Strengthen	-.080	-.171	-.937	.356

a. Dependent Variable: RES2

Berdasarkan uji heterokedastisitas pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikan $0,356 > 0,05$ maka kesimpulannya tidak terjadi heterokedastisitas.

UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

Tujuan Analisa Linear Sederhana digunakan untuk menguji pengaruh satu variabel bebas terhadap variabel terikat .

Dasar pengambilan Keputusan dalam uji regresi linear sederhana dapat mengacu pada dua hal, yaitu :

Membandingkan nilai signifikansi dengan nilai probabilitas 0,05

- Jika nilai signifikansi $< 0,05$, artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y
- Jika nilai signifikansi $> 0,05$, artinya variabel X tidak terpengaruh terhadap variabel Y

Membandingkan nilai Thitung dengan Ttabel

- Jika nilai Thitung $> T$ tabel, artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y
- Jika nilai Thitung $< T$ tabel, artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y

Dari uji regresi linear sederhana terdapat beberapa hasil output yang telah di uji di SPSS

Tabel 5. Variabel entered/removed

Variables Entered/Removed^a			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Stres ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Prestasi Belajar

b. All requested variables entered.

Yang pertama Output pada bagian Variables Entered/Removed, seperti yang

di lihat pada table di atas menjelaskan tentang variabel yang di masukkan serta metode yang digunakan. Dalam hal ini variabel yang di masukkan adalah variabel Stres sebagai variabel Independent dan Prestasi Belajar sebagai variabel Dependent dan metode yang digunakan adalah metode Enter.

Tabel 6. Model summary

Model Summary				
Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.634 ^a	.401	4.204	

a. Predictors: (Constant), Stres

Output pada bagian kedua Model Summary, seperti yang dilihat pada tabel di atas menjelaskan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,634 dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,401 yang artinya bahwa pengaruh variabel independent (Stres) terhadap variabel dependent (Prestasi Belajar) adalah sebesar 40,1%

Tabel 7. anova

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	343.779	1	343.779	19.449	.000 ^b
	Residual	512.608	29	17.676		
	Total	856.387	30			

a. Dependent Variable: Prestasi Belajar

b. Predictors: (Constant), Stres

Output bagian ketiga ANOVA yang biasa di katakan sebagai Uji F, dari Output tersebut di ketahui bahwa nilai Fhitung = 19,449 dengan Tingkat signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi bahwa ada pengaruh variabel stress (X) terhadap variabel Prestasi Belajar (Y).

Tabel 8. coefficients

Coefficients ^a				
Unstandardized Coefficients	Std. Error	Standardized Coefficients	t	Sig.

9.968	5.661		1.761	.089
.696	.158	.634	4.410	.000

a. Dependent Variable: Prestasi Belajar

Output bagian keempat Coefficients yang biasa dikatakan sebagai Uji T, diketahui nilai Constant (a) sebesar 9,968 sedangkan nilai stress (b/koeffisien regresi) sebesar 0,696. Sehingga persamaan regresi dapat ditulis :

$$Y = a + bX$$

$$Y = 9,968 + 0,696X$$

Persamaan tersebut dapat diterjemahkan :

- Konstanta sebesar 9,968 mengandung arti bahwa nilai konsisten variabel partisipasi adalah sebesar 9,968
- Koeffisien regresi X sebesar 0,696 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai stress, maka nilai Prestasi belajar bertambah sebesar 0,696. Koeffisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah positif

Selanjutnya pengembalian Keputusan dalam Uji Regresi Sederhana

- Berdasarkan nilai signifikansi ; dari table Coefficients diperoleh nilai

signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$.
 Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Stres (X) berpengaruh terhadap variabel Prestasi belajar (Y).

- Berdasarkan nilai t : diketahui nilai Thitung sebesar $4,410 > T_{tabel}$ 2,048. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Stres (X) berpengaruh terhadap variabel Prestasi Belajar (Y).

Catatan : cara mencari Ttabel

$$T_{tabel} = t(\alpha/2; n-k-1) = t(0,05/2; 31-2-1) = t(0,025; 28) \text{ [dilihat pada distribusi nilai Ttabel] yaitu} = 2,048$$

ANALISIS KOEFISIEN KOLERASI

Uji kolerasi bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antara variabel yang dinyatakan dengan koefisien kolerasi (r).

Tabel 9. correlations

		Correlations	
		Stres	Prestasi Belajar
Stres	Pearson Correlation	1	.634**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	31	31
Prestasi Belajar	Pearson Correlation	.634**	1

Sig. (2-tailed)	.000	
N	31	31

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Kesimpulannya pada Stres sig $0,000 < 0,05$ dan pada Prestasi Belajar sig $0,000 < 0,05$ maka kedua variabel ini memiliki hubungan atau berkolerasi. Dari tabel diatas dapat kita ketahui bahwa person correlation ke dua varibel yaitu 0,634 (positif, semakin tinggi stres maka semakin tinggi pula Prestasi Belajar, jadi pedoman derajat hubungan yaitu kolerasi kuat.

SIMPULAN

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel (X) Stres terhadap variabel (Y) Prestasi Belajar. Sehingga H1 di terima atau “Stres berpengaruh signifikan terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo”.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa stres yang berlebihan mengakibatkan munculnya rasa cemas pada mahasiswa dapat dilihat dari segi fisik yaitu depresi, jantung berdebar-debar karna kurangnya pemahaman dan pengetahuan sehingga mahasiswa saat memulai Pelajaran tidak dapat berkonsentrasi sehingga hasil belajar tidak maksimal.

Adapun faktor yang dapat diperhatikan untuk meningkatkan prestasi belajar

mahasiswa yaitu motivasi intrinsik mahasiswa, kemampuan profesional dosen, lingkungan sosial dan kemampuan personal dosen. Hal ini berarti jika motivasi dalam diri mahasiswa tersebut tinggi untuk mengikuti mata kuliah, kemampuan profesional dosen juga baik, lingkungan sosial mendukung proses pembelajaran, serta dosen memiliki kemampuan personal yang tinggi, maka akan peluang mahasiswa untuk memiliki prestasi belajar yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajhriani, D., Afnibar, & Zuwida. (2021). Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam FDIK UIN Imam Bonjol Padang. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12, 1.
- FEB Unud. (2022). *Sejarah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*. 1–16.
<https://feb.unud.ac.id/pages/sejarah-fakultas-ekonomi-dan-bisnis-universitas-udayana>
- Mona, S., & Yunita, P. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Factors Related To Achievement Student Learning. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 15(02), 117–125.
- Nurharyanto, D. W., & Jailani, J. (2024). Pengaruh Pendekatan Problem Posing Terhadap Prestasi Belajar & Kemampuan Penalaran Matematis Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 14(2), 155–166.
<https://doi.org/10.24246/j.js.2024.v14.i2.p155-166>
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Dimasa New Normal. *Menara Ilmu*, 16(1), 60–64.
- <https://doi.org/10.31869/mi.v16i1.3007>
- Siregar, S. A. (2024). Psikologi kecemasan memahami dan mengelola gejala kecemasan. *Circle Archive*, 1(4), 1–11. <https://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/126>
- Wahyuningtiyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1).
<https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>