HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA KEPERAWATAN

Feta Wahyu Rizky[1], Widiyono[2], Atik Aryani[3]
[1,2,3]Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi Dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta
Korespondensi penulis: vettawahyurizky@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa keperawatan rentan mengalami stres akademik karena tuntutan tugas, praktikum, ujian, dan pencapaian akademik. Stres akademik dapat mengganggu fokus dan konsentrasi belajar. Tujuan: Mengetahui hubungan stres akademik dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan Universitas Sahid Surakarta. Metode: Penelitian kuantitatif deskriptif korelasi dengan desain cross-sectional. Sampel berjumlah 109 mahasiswa dan dipilih dengan total sampling. Stres akademik diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), sedangkan konsentrasi belajar menggunakan *Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version* (SLCQ-I). Analisis menggunakan Kendall Tau-b. Hasil: Sebanyak 88 responden (80,7%) memiliki stres akademik sedang dan 74 responden (67,9%) memiliki konsentrasi belajar sedang. Uji bivariat menunjukkan p=0,031 dan r=-0,161. Simpulan: Terdapat hubungan signifikan dengan arah negatif dan kekuatan sangat lemah antara stres akademik dan konsentrasi belajar.

Kata kunci: Stres Akademik; Konsentrasi Belajar; Mahasiswa Keperawatan

Abstract

Nursing students are vulnerable to academic stress due to academic assignments, clinical practice, examinations, and achievement demands. Academic stress may interfere with learning focus and concentration. Objective: To determine the relationship between academic stress and learning concentration among nursing students at Sahid University Surakarta. Methods: This quantitative descriptive-correlational study used a cross-sectional design. A total of 109 nursing students were selected using total sampling. Academic stress was measured using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), while learning concentration was measured using the Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version (SLCQ-I). Data were analyzed using Kendall's Tau-b. Results: Most respondents had moderate academic stress (88; 80.7%) and moderate learning concentration (74; 67.9%). The bivariate test showed p=0.031 and r=-0.161. Conclusion: There was a significant negative relationship with very weak strength between academic stress and learning concentration.

Keywords: academic stress; learning concentration; nursing students

PENDAHULUAN

Mahasiswa keperawatan dipersiapkan menjadi perawat profesional sehingga perlu memiliki tanggung jawab, akuntabilitas, serta nilai dan sikap profesional yang akan diterapkan dalam pembelajaran maupun praktik klinik. Tuntutan tersebut membuat mahasiswa keperawatan menghadapi berbagai kebutuhan akademik yang harus diselesaikan secara bersamaan.

Stres akademik merupakan salah satu kondisi yang dapat muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi sumber daya yang dimiliki mahasiswa. Tuntutan tugas, ujian, praktikum, kurikulum yang padat, serta harapan terhadap pencapaian nilai dapat menjadi sumber tekanan. Stres akademik dapat berkaitan dengan respons fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal, termasuk kesulitan berkonsentrasi dan penurunan kualitas kerja (Ramadhani & Mastuti, 2022).

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada materi yang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal yang tidak berkaitan dengan proses pembelajaran. Konsentrasi diperlukan agar mahasiswa mampu menerima dan memahami materi secara optimal. Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh minat, lingkungan belajar, kondisi kesehatan, aktivitas fisik, motivasi, serta kondisi psikologis mahasiswa (Debyo *et al.,* 2024; Riinawati, 2021).

Hubungan antara stres akademik dan konsentrasi belajar menjadi penting pada mahasiswa keperawatan karena proses pendidikan tidak hanya menuntut pemahaman teori, tetapi juga keterampilan praktis dan kesiapan menghadapi praktik klinik. Stres yang meningkat dapat mengganggu perhatian dan kemampuan mengolah informasi, sehingga berpotensi menurunkan konsentrasi belajar. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dan berbagai aspek proses belajar mahasiswa (Putri *et al.,* 2022; Abelia, 2025).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 6 Januari 2026 di Universitas Sahid Surakarta menunjukkan bahwa 9 dari 10 mahasiswa keperawatan (90%) yang diwawancarai rata-rata mengalami stres akademik. Stres tersebut antara lain berkaitan dengan mata kuliah yang belum dipahami, tugas dari beberapa mata kuliah, serta tuntutan untuk memaksimalkan nilai. Keluhan seperti sulit membagi waktu belajar, cemas, sulit tidur, dan sakit kepala juga disebutkan dan berpotensi menurunkan fokus belajar.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasi dan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Universitas Sahid Surakarta pada Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang berjumlah 109 mahasiswa dari semester II, IV, VI, dan VIII. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh 109 mahasiswa menjadi responden.

Variabel bebas penelitian adalah stres akademik dan variabel terikat adalah konsentrasi belajar. Stres akademik diukur menggunakan Educational *Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang terdiri dari 16 item dengan rentang skor 16–80 dan dikategorikan rendah (16–37), sedang (38–

59), dan tinggi (60–80). Konsentrasi belajar diukur menggunakan *Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version* (SLCQ-I) sebanyak 19 item. Instrumen ESSA dilaporkan reliabel dengan alpha 0,836, sedangkan SLCQ-I memiliki Cronbach's alpha 0,924.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner secara daring setelah proses perizinan penelitian dan persetujuan responden. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi stres akademik dan konsentrasi belajar. Analisis bivariat menggunakan uji Kendall Tau-b karena kedua variabel dikategorikan secara ordinal. Keputusan statistik ditetapkan berdasarkan p-value <0,05.

HASIL PENELITIAN

Penelitian melibatkan 109 responden. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, semester, kepadatan jadwal kuliah, dan tuntutan nilai akademis.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	18	16,5
Perempuan	91	83,5
Usia		
18–20 tahun	26	23,9
21–23 tahun	71	65,1
24–26 tahun	12	11,0
Semester		
II	23	21,1
IV	26	23,9
VI	19	17,4
VIII	41	37,6
Jadwal kuliah padat – Ya	47	43,1
Jadwal kuliah padat – Tidak	62	56,9
Tuntutan nilai akademis – Ya	50	45,9
Tuntutan nilai akademis – Tidak	59	54,1
Total	**109**	**100**

Sumber: data 2026

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stres Akademik

Stres Akademik	f	%
Rendah	8	7,4
Sedang	88	80,7
Tinggi	13	11,9
Total	109	100

Sumber: data 2026

Distribusi frekuensi stres akademik, diketahui bahwa dari 109 responden, sebagian besar memiliki tingkat stres sedang sebanyak 88(80,7%). Se-dangkan mahasiswa keperawatan yang memiliki tingkat stres tinggi ber-jumlah 13(11,9%) dan mahasiswa keperawatan yang mengalami stres se-dang atau ringan berjumlah 8(7,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Konsentarsi Belajar

Konsentrasi belajar	f	%
Rendah	21	19,3
Sedang	74	67,9
Tinggi	14	12,8
Total	109	100

Sumber: data 2026

Distribusi frekuensi konsentrasi belajar responden sebagian besar memiliki tingkat konsentrasi belajar sedang berjumlah 74(67,9%) dari 109 responden. Sedangkan, responden yang memiliki konsentrasi belajar tinggi hanya berjumlah 14 (12,8%).

Tabel 4. Hubungan stres akademik dengan konsentrasi belajar

Stres akademik	Konsentrasi rendah	Konsentrasi sedang	Konsentrasi tinggi	Total
Rendah	0 (0%)	6 (75,0%)	2 (25,0%)	8 (7,3%)
Sedang	18 (20,5%)	58 (65,9%)	12 (13,6%)	88 (80,7%)
Tinggi	3 (23,1%)	10 (76,9%)	0 (0%)	13 (12,0%)
Total	21 (19,3%)	74 (67,9%)	14 (12,8%)	109 (100%)

Hasil uji bivariat Kendall Tau-b r = -0,161; *p value* = 0,031.

Hasil tabulasi silang antara stres akademik dengan konsentrasi belajar pada 109 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres akademik sedang dengan konsentrasi belajar sedang, yaitu sebanyak 58 responden. Pada kategori stres akademik rendah, mayoritas responden juga memiliki konsentrasi belajar sedang sebanyak 6 responden (13,2%).

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,031 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan konsentrasi belajar. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,161 menunjukkan arah hubungan negatif dengan kekuatan hubungan sangat lemah. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat stres akademik, maka kecenderungan konsentrasi belajar responden akan menurun, meskipun hubungan yang terjadi tergolong lemah.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (83,5%), berusia 21–23 tahun (65,1%), dan berada pada semester VIII (37,6%). Komposisi tersebut menggambarkan bahwa responden didominasi mahasiswa perempuan dan mahasiswa tingkat akhir. Kondisi ini relevan karena mahasiswa tingkat akhir tetap menghadapi tuntutan akademik, penyelesaian tugas, dan pencapaian nilai yang dapat menjadi sumber tekanan.

Sebanyak 56,9% responden menyatakan tidak memiliki jadwal kuliah yang padat, sedangkan 43,1% menyatakan jadwal kuliahnya padat. Walaupun mayoritas tidak menganggap jadwal kuliah padat, proporsi mahasiswa yang merasa padat masih cukup besar. Beban akademik dan tenggat tugas dapat menjadi faktor yang menimbulkan rasa kewalahan dan tekanan sehingga berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar (Aulia, 2026; Abelia, 2025).

Mayoritas responden juga menyatakan tidak memiliki tuntutan nilai akademis (54,1%), sedangkan 45,9% merasakan adanya tuntutan nilai akademis. Tekanan nilai tetap perlu diperhatikan karena tuntutan akademik dapat dipersepsikan sebagai gangguan ketika mahasiswa merasa tidak mampu menghadapinya (Kishbuallah, 2024). Selain tuntutan akademik, mahasiswa juga harus mempertahankan kehidupan sosial dan keseimbangan aktivitas sehari-hari (Fais, 2026).

Distribusi stres akademik menunjukkan bahwa 80,7% responden berada pada kategori sedang, 11,9% kategori tinggi, dan 7,4% kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mengalami tekanan akademik tetapi berada pada tingkat sedang. Kondisi ini dapat berkaitan dengan tugas, praktikum, ujian, dan target akademik yang tetap dirasakan sebagai tekanan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan adanya stres

akademik pada mahasiswa dan perlunya kemampuan adaptasi terhadap tuntutan pendidikan (Putri *et al.,* 2022; Gunawan *et al.,* 2026).

Konsentrasi belajar mayoritas berada pada kategori sedang (67,9%), sedangkan 19,3% berada pada kategori rendah dan 12,8% kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum mencapai konsentrasi belajar yang tinggi. Dalam proses pembelajaran, konsentrasi dapat dipengaruhi oleh keadaan lingkungan, minat, kondisi kesehatan, aktivitas fisik, motivasi, serta stres. Karena itu, konsentrasi belajar perlu dipahami sebagai hasil interaksi berbagai faktor, bukan hanya satu penyebab (Debyo *et al.,* 2024; Riinawati, 2021).

Hasil uji Kendall Tau-b menunjukkan p=0,031 (<0,05) dengan koefisien korelasi r=-0,161. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan konsentrasi belajar dengan arah negatif dan kekuatan hubungan sangat lemah. Dengan arah negatif tersebut, semakin tinggi stres akademik, kecenderungan konsentrasi belajar semakin menurun. Namun, kekuatan hubungan yang sangat lemah menunjukkan bahwa stres akademik bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan konsentrasi belajar.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Rahmadan (2026) yang menunjukkan bahwa stres berkaitan dengan konsentrasi belajar. Secara konseptual, stres akademik dapat mengganggu perhatian, daya ingat, dan kemampuan mengolah informasi sehingga mahasiswa lebih sulit mempertahankan fokus. Dampak tersebut juga konsisten dengan uraian bahwa gejala intelektual stres dapat berupa kesulitan berkonsentrasi dan penurunan kualitas kerja (Ramadhani & Mastuti, 2022).

Kekuatan hubungan yang sangat lemah dalam penelitian ini dapat dipahami karena konsentrasi belajar juga dipengaruhi faktor lain yang tidak diukur secara khusus, seperti minat terhadap mata kuliah, kondisi lingkungan, kualitas tidur, aktivitas fisik, motivasi, dan masalah pribadi. Penelitian ini sendiri mengakui keterbatasan dalam mengukur faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, serta faktor eksternal dan kondisi lingkungan yang dapat memengaruhi konsentrasi.

Implikasi penelitian bagi bidang keperawatan adalah pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa selama proses pendidikan. Pengelolaan stres melalui manajemen waktu, pola tidur yang baik, aktivitas fisik, dukungan sosial, konseling, dan strategi belajar dapat dipertimbangkan untuk membantu mempertahankan konsentrasi belajar. Upaya tersebut dapat dilakukan bersama oleh mahasiswa, program studi, universitas, dan tenaga kesehatan.

KESIMPULAN

1. Mayoritas mahasiswa keperawatan Universitas Sahid Surakarta memiliki tingkat stres akademik kategori sedang, yaitu 88 responden (80,7%).
2. Mayoritas mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi belajar kategori sedang, yaitu 74 responden (67,9%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan konsentrasi belajar (p=0,031), dengan arah negatif dan kekuatan hubungan sangat lemah (r=-0,161).

SARAN

1. Mahasiswa diharapkan mengelola stres melalui manajemen waktu, menjaga

pola tidur, aktivitas fisik, dan memanfaatkan dukungan sosial.

2. Program Studi Keperawatan diharapkan meningkatkan upaya promotif dan preventif kesehatan mental melalui seminar manajemen stres, konseling akademik, dan pendampingan mahasiswa.
3. Universitas diharapkan menyediakan lingkungan belajar yang kondusif dan layanan konseling yang mudah diakses.
4. Peneliti selanjutnya dapat mengkaji faktor lain yang memengaruhi konsentrasi belajar, seperti motivasi, kualitas tidur, dukungan sosial, penggunaan media digital, dan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

Abelia, (2025). Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(2), 17–27.

Agus, (2023). *Hubungan Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester 8 Program Studi S1 Ilmu Keperawatan di ITSkes Icme Jombang.* Skripsi. ITSkes Jombang.

Aliana, M. D., & Ernawati, D. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Anak Yang Melaksanakan SFH (Study From Home) di SDN Gading IV Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 8.2, 459-469.

Alisma, W.(2024). *Hubungan Tingkat Stres Dan Nilai Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri di Kota Palangka Raya*. Skripsi, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. http://repo.polkesraya.ac.id/id/eprint/3916

Almadi, T.,(2022). Academic Stress and Cardiovascular Health. A Systematic Review. *Journal of Psychosomatic Research*, 15(4), 110-120.

Apriyanto, Y. (2024). Identifikasi Gejala Stres Akademik Pada Siswa Dilihat Dari Gejala Emosional di SMA N 17 Tebo. *Jurnal mahasiswa bk an-nur : berbeda, bermakna, mulia*, 10(3), 155.

Aulia, (2026). *Analysis of the Impact of Academic Activities on Students' Stress Levels and Mental Health*. *Indonesian Journal of Health and Medical Education*, 1(1), 110–117.

Azizah, N., & Chalimatusadiah, C. (2025). Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian Pemahaman Konsep Dasar Aljabar.*Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 6637-6643.

Budiyati. (2020). Perilaku Caring Perawat Terhadap Kecemasan Hospitalisasi Anak Usia Pra Sekolah . *Jurnal Kecemasan Hospitalisasi Anak Pra Sekolah*. 13 (2), 144-151

Cahyono, I.S. N. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa SMK Negeri 11 Semarang**.** Skripsi. Universitas Semarang

Debyo, l. D., Suarni, N. K., & Gunamantha, I. M. (2024). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Minat Belajar Dengan Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Dasar. *Pendasi jurnal pendidikan dasar indonesia*, 8(2), 202- 212.

Diah, A. (2023). *Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar dan Motivasi Belajar terhadap Tingkat Pemahaman Siswa Kelas 11 SMA N 10 Muaro Jambi*. Skripsi. Universitas Jambi.

Ekaputra, R. R. Y. (2022). Analisis Ketidaklengkapan Informed Consent di Rumah Sakit PHC Surabaya. *Jurnal ilmu kesehatan*.

11(4), 115-11Ekaputra, R. R. Y. (2022). Analisis Ketidaklengkapan Informed Consent di Rumah Sakit PHC Surabaya. *Jurnal ilmu kesehatan*. 11(4), 115-1

Endah. (2025). Academic Stress, Cognitive Function, and Learning Outcomes In Higher Education Students. *Jurnal Frontiers in Psychology*, 16, 151-120.

Fais, M. (2026). Stres akademik mahasiswa dan strategi manajemen stres dalam menyeimbangkan studi dan kehidupan sosial. *Jurnal Akuntansi, Manajemen, dan Ilmu Pendidikan*,*2*(1),193–204. https://journal.yapakama.com/index.php/JAMED

Fauzi, A. N. (2023). *"Konsentrasi Belajar dan Faktor-faktornya dalam Proses Pembelajaran Tematik Peserta Didik Kelas V MIS Mathlaul Anwar.* Skripsi. Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta.

Firmansyah, D. & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik* (JIPH), 1(2), 85–114.

Fisher, M., King, J., & Tague, G. (2001). Self-directed Learning Readiness Scale For Nursing Education. *Jurnal Nurse Education Today*, 21(7), 516-525.

Fitriyanti, W. A. (2025). Konsep Stres Akademik dan Implikasinya Terhadap Perilaku Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Multidisipliner*. 1(1), 1-15.

Gatari, A. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Cognicia*. 8(1),79– 89.

Gatari, A. (2020). Hubungan Stres Akademik dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa. *Cognicia Jurnal Psicology*, 8(1),79-89

Gunawan, M. S., Putra, F. A., & Widiyono. (2026). Hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada remaja kelas IX. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 8(1), 145–152. http://jurnal2.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

Habibah, Siti. (2019). *Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keputusan Mahasiswa Program Studi Dalam Memilih Konsentrasi*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Haifa, N. M., Nabilla, I., Rahmatika, V., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Identifikasi Variabel Penelitian, Jenis Sumber Data dalam Penelitian Pendidikan. *Dinamika Pembelajaran: Jurnal Pendidikan dan bahasa*, 2(2), 256-270.

Hapsari, E. H (2023). Persepsi Mahasiswa Keperawatan terhadap Profesionalisme Keperawatan Indonesia: Kajian Literatur Sistematik. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 29(3), 348–361.

Hapsyah, D. R., Herdi, H., & Hanim, W. (2023). Validitas dan Reliabilitas Instrumen Stress Akademik. *Jurnal Mahasiswa.* 9(1), 309-314

Ilhanda, F. (2021). *Pengaruh Faktor Kelelahan Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas XI Pada Masa Pandemi di SMA Negeri 6 Luwu Utara.* Skripsi. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.

Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 263-263.

Kandola, A. (2024). Advanced Research Methods in Behavioral Sciences. *Journal of Psychological Research*, 12(2), 45-58.

Kishbuallah, F. (2024). Hubungan Stres Akademik dan Minat Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*,6(6),387-396. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

Lister-Landman, K., (2024). The Physical Manifestations of Academic Pressure in Adolescents. *Journal of School Health*, 94(1), 34-41

Mardiana, M., Wulandari, H., & Apsari, N. (2024). Konsentrasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Tematik Kelas V SDN 5 Nanga Nuak. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(1), 76-84.

Maula, A. S., Hidayat, R., & Riesmiyantiningtias, N. (2024). Analisis Kepuasan Pengguna pada Website PT.Tunas Ridean Tbk Menggunakan Metode Technology Acceptance Model (TAM*) Jurnal Manajemen dan Informatika*. 8(2),485-489

Morey, J. N., (2020). Current Directions in Stress and Human Immune Function. *Jurnal Current Opinion in Psychology*, 5, 13–17.

Muktar, Z., Apriliyani, I., & Kurniawan, W. E. (2024). Hubungan Keaktifan Berorganisasi Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Peneliti dan Pengembangan Pendidikan* (JPPP), 7(1), 241-245

Muzaqi, M. B. M., & Rahayu, I. T. (2025). Studi Asesmen terhadap Stres Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Madrasah. *Joecy Inovative and Creative Journal*, 5(2),10037– 10043.

Ningrum, W. A. (2023). *Gambaran Kualitas Hidup Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin*. Skiripsi. Universitas Hasanuddin. Makassar

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.

Pitaloka, F. Y. (2024). *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Siswa di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan.* Skripsi, Universitas Medan.

Priskila, V., & Savira, S. I. (2019). Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri X Tulungagung Dengan Sistem Full Day School. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1-7.

Putri, C. S. (2023). Hubungan Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*,7(2) 144-123 https ://doi.org /10.22146/jkkk.84827

Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stres akademik mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir, Studi komparatif dalam situasi pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Media Ilmiah Psikologi*, 20(2), 8–13.

Rahmadan, T. T. N. (2026). Hubungan antara Tingkat Stress dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Talun. *Jurnal Psikoedukasia*, 3(3), 27–40.

Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa. *Buletin Jurnal Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (*BRPKM). 2(1),686-696.

Riinawati, R. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan.* 3(4), 2305-2312

Rijal, S. (2025). *Journal of Innovative Research in Psychology & Education.*. The effect of

academic stress on learning concentration. JIRPE, 3(2), 45–52.

Rusmanto, U. (2021). H*ubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Dengan Pembelajaran Online.* Skripsi. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Sagareno, A. Z., & Sutarto, S. (2020). Uji Validitas Angket SLCQ-I pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Lampung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada.* 9(1), 2654-4563

Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi S1 keperawatan non reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199-204.

Saputri, D. A.,(2022). Hubungan Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI C SMA Negeri 26 Batam. *Journal of Psychological Research.* 7(2), 176-186

Setiawan, H. (2021). *Hubungan Stres Akademik Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Keperawatan*. Skripsi. STIkes Husada Jombang

Sulastri, S. (2023). *Hubungan Antara Konsentrasi Belajar Dan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.* Skripsi. Universitas Hasanuddin Makassar.

Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). Memahami Sumber Data Penelitian Primer, sekunder, dan tersier. *Jurnal Pendidikan Penelitian*, 5(3), 110-116.

Sutiono, (2025). Pengaruh aktivitas terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2022-2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 5407-5411.

Tindaon, B. M. (2022). *Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan*. Skripsi. STIKes Santa Elisabeth Medan.

Tindaon, B. M. (2022). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(1), 58–63.

Wahyudi, Setiawan, A. (2025). Development and Validation of a Self-directed Learning Scale for Pre-Service Science and Technology Teacher. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 11(2), 946–957.

Zariati,*l* (2026). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, *4*(1), 18–24.