

Efektivitas Aplikasi *Chillify*: Terapi Perilaku Kognitif Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Sam Ratulangi

Erlina Setyowati^{a*}, Hendro Joli Bidjuni^a, Ferdinand Wowiling^b

^aProgram Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

^bRumah Sakit Prof. Dr. V. L. Ratumbusyang, Manado, Indonesia

*Corresponding author: erlinasetyowati014@student.unsrat.ac.id, [089666269933](tel:089666269933)

Abstract

Background: Academic stress is a psychological condition commonly experienced by students, especially pharmacy students, due to the pressure of assignments and intensive practicum schedules. **Purpose:** This study was to determine the effectiveness of the *Chillify* application as a medium for cognitive behavioral therapy in reducing students stress levels. **Method:** Uses a quasi-experimental design with a control time series design. The sample of this study was 36 students who were divided into experimental groups and control groups through purposive sampling techniques. Stress levels were measured three times using the Perceived Academic Stress Scale (PAS) questionnaire, and the data were analyzed using the Repeated Measures ANOVA test. **Results:** Showed a significant decrease in stress levels in the experimental group ($p= 0.001$), while the control group showed no significant change ($p= 0.632$). **Conclusion:** The *Chillify* application is effective in reducing academic stress among students. It is recommended that future research focuses on developing the application to be accessible across multiple platforms, such as iOS and computers, to broaden its reach and usability.

Keywords: Academic Stress; Cognitive Behavioral Therapy; *Chillify* Application; Pharmacy Students

Abstrak

Latar Belakang: Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang umum dialami mahasiswa, khususnya mahasiswa farmasi, akibat tekanan tugas dan praktikum yang padat. **Tujuan:** Penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas aplikasi *Chillify* sebagai media terapi perilaku kognitif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan *control time series design*. Sampel penelitian ini berjumlah 36 mahasiswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui teknik *purposive sampling*. Pengukuran tingkat stres dilakukan tiga kali menggunakan kuesioner *Perceived of Academic Stress Scale* (PASS) dengan analisis data menggunakan uji *Repeated Measure ANOVA*. **Hasil:** Menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat stres dengan nilai signifikansi $p=0.001$, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan tingkat stres dengan nilai signifikansi $p=0.632$. **Kesimpulan:** Aplikasi *Chillify* efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah pengembangan aplikasi agar dapat diakses melalui berbagai platform, seperti iOS dan komputer, guna memperluas jangkauan penggunaannya.

Kata Kunci: Stres Akademik; Terapi Perilaku Kognitif; Aplikasi *Chillify*; Mahasiswa Farmasi

PENDAHULUAN

Stres merupakan respons alami manusia yang mendorong untuk menghadapi berbagai tantangan dan ancaman dalam kehidupan. Setiap orang pasti mengalami stres dalam tingkat tertentu, namun cara seseorang merespons stres sangat memengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan (WHO, 2023). Stres juga disebut sebagai respons psikologis dan fisiologis yang dialami individu akibat adanya tekanan, baik yang berasal dari internal maupun eksternal yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Stres yang dialami seseorang dapat menyebabkan penurunan produktivitas dalam aktivitas sehari-hari, bahkan berpotensi menimbulkan rasa sakit pada fisik (Suharsono & Anwar, 2020).

Berdasarkan hasil *Asia Care Survey* pada tahun 2024 yang dilakukan oleh Manulife, masyarakat Indonesia tidak hanya mengkhawatirkan masalah fisik saja, tetapi juga gangguan kesehatan mental. Survei yang telah dilakukan kepada 1000 responden, tercatat bahwa stres dan *burnout* menjadi masalah yang paling di khawatirkan. Hal tersebut dapat dilihat dari jumlah responden yang menyatakan kekhawatiran sebanyak 56.00% dari total responden (Simbolon, 2024).

Salah satu metode yang terbukti dalam mengatasi stres adalah terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavior Therapy*). Terapi perilaku kognitif merupakan teknik psikoterapi yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku negatif menjadi lebih adaptif. Stres sering kali muncul akibat pola pikir dan *self-talk* yang negatif serta perilaku maladaptif, yang dapat memperburuk kondisi mental seseorang (Rahayu & Haryati, 2023). Dalam hal ini, terapi perilaku kognitif mengajarkan berbagai strategi untuk menghadapi situasi yang menekan, seperti restrukturisasi kognitif yang membantu individu mengubah pemikiran negatif menjadi lebih positif dan realistis. Selain itu, teknik pemecahan masalah juga diajarkan dalam terapi perilaku kognitif untuk membantu mengelola stres di lingkungan yang menekan (Suarilah, 2025).

Pada penelitian Awek & Kurniawan (2022) yang meneliti tentang efektivitas terapi kognitif perilaku dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang menerima beasiswa. Dalam penelitian tersebut, mahasiswa sering mengalami stres akibat tekanan akademik, serta faktor internal dan eksternal lainnya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif dapat membantu dalam mengubah pola pikir serta perilaku mahasiswa menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi tingkat stres selama penyelesaian skripsi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Halim *et al.* (2025) yang meneliti tentang gambaran efektivitas *Cognitif Behavioral Therapy* dalam menurunkan tingkat stres akademik pada peserta didik sekolah menengah pertama dengan menggunakan kelompok eksperimen dan kontrol. Pada kelompok eksperimen yang diberikan treatment didapatkan hasil bahwa bimbingan *Cognitif Behavioral Therapy* dapat menurunkan stres akademik pada peserta didik sekolah menengah pertama.

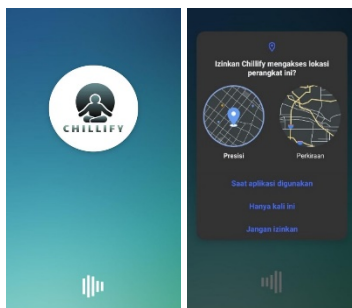
Aplikasi *Chillify* dirancang sebagai media intervensi terapi perilaku kognitif berbasis aplikasi memberikan kemudahan dalam pengelolaan stres. Aplikasi *Chillify* menyediakan beberapa fitur meliputi panduan refleksi diri, *journaling* untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran dalam sebuah tulisan, tersedia fitur relaksasi untuk menenangkan, fitur chat yang dapat

digunakan guna mendapat dukungan emosional, serta fitur *quotes* yang terdapat beberapa kata-kata motivasi. Aplikasi *Chillify* dirancang untuk memberikan akses yang fleksibel bagi mahasiswa dalam mengelola stres secara mandiri dan berkelanjutan.

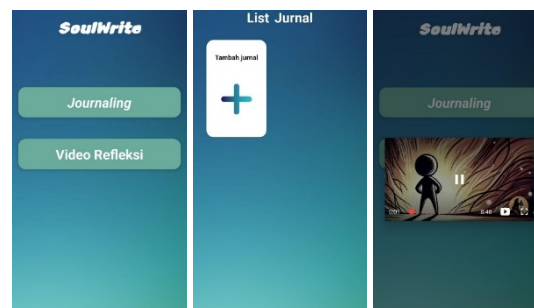
METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimen* dan menggunakan rancangan *Control Time Series Design*. Sampel penelitian ini mahasiswa semester 6 Program Studi Farmasi yang berjumlah 36 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, 18 responden pada kelompok eksperimen dan 18 responden pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Pengukuran Tingkat stres mahasiswa diukur menggunakan kuesioner *Perceived of Academic Stress Scale (PAS)* yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel (2015) yang telah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia pada penelitian Ramadhani (2022). Alat ukur ini terdiri dari 18 item pernyataan dengan menggunakan skala *likert* dimana 1= sangat tidak setuju, 2= tidak setuju, 3 =netral, 4= setuju, 5= sangat setuju. Alat ukur *Perceived of Academic Stress Scale (PAS)* menjadi alat ukur tingkat stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas menggunakan *Content Validity Index (CVI)* dan analisis hasil CVI menunjukkan jika skor dari skala *Perceived of Academic Stress Scale (PASS)* adalah satu yang artinya skala tersebut dianggap memiliki nilai validitas yang baik. Kemudian untuk uji reliabilitas yang digunakan berasal dari koefisien *Alpha Cronbach* yang diuji menggunakan program *Jamovi* dan didapatkan nilai 0.805. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa alat ukur *Perceived of Academic Stress Scale (PASS)* memiliki reliabilitas yang baik.

Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap: *pre-test*, *post-test 1* dan *post-test 2*. Intervensi diberikan pada kelompok eksperimen melalui aplikasi *Chillify* sebanyak dua kali dalam rentang waktu tertentu. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi, namun diberikan edukasi manajemen stres. Aplikasi *Chillify* dirancang sebagai media terapi perilaku kognitif untuk membantu mengelola stres pada mahasiswa. Aplikasi ini terdapat beberapa fitur seperti terapi perilaku kognitif (*SoulWrite*, *ChillChat*, *ChillBeats*, *ChillQuotes*), lokasi penyedia layanan kesehatan, dan jadwal kegiatan.



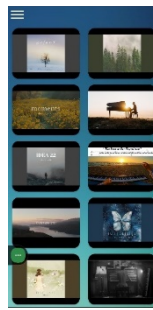
Gambar 1. Aplikasi *Chillify*



Gambar 2. Fitur *SoulWrite*



Gambar 3. Fitur *ChillChat*



Gambar 4. Fitur *ChillBeats*



Gambar 5. Fitur *ChillQuotes*

Pengumpulan data dilaksanakan di Program Studi Farmasi Universitas Sam Ratulangi pada 23 Mei-05 Juni 2025 oleh peneliti utama dan dibantu asisten penelitian. Asisten bertugas untuk membagikan kuesioner, mendokumentasikan dan mengawasi penggunaan aplikasi *Chillify*. Analisis data menggunakan uji *Repeated Measure ANOVA* dengan uji asumsi normalitas dan homogenitas. Penelitian telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik BRIN No: 127/KE.03/SK/05/2025, dan seluruh partisipan memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*).

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		Kelompok Eskperimen		Kelompok Kontrol	
		(n)	%	(n)	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	4	22,2	2	11,1
	Perempuan	14	77,8	16	88,9
	Total	18	100,0	18	100,0
Usia	19 Tahun	1	5,6	2	11,1
	20 Tahun	13	72,2	8	44,4
	21 Tahun	3	16,7	7	38,9
	22 Tahun	1	5,6	1	5,6
	Total	18	100,0	18	100,0
Tingkat Stres	Pre-Test				
	Rendah	1	5,6	1	5,6
	Sedang	16	88,9	16	88,9
	Tinggi	1	5,6	1	3,6
	Total	18	100,0	18	100,0
	Post-Test 1				
	Rendah	2	11,1	3	16,7
	Sedang	16	88,9	14	77,8
	Tinggi	0	0,0	1	5,6
	Total	18	100,0	18	100,0
Post-Test 2					
Rendah	6	33,3	3	16,7	

Sedang	12	66,7	14	77,8
Tinggi	0	0,0	1	5,6
Total	18	100,0	18	100,0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berjenis kelamin perempuan sebesar (83,3%). Dari segi usia, seluruh responden berada pada rentang usia 19 hingga 22 tahun, dengan mayoritas responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berusia 20 tahun sebesar (58,3%). Pada distribusi tingkat stres, menunjukkan bahwa pada *pretest*, *posttest* 1, dan *posttest* 2 mayoritas responden pada kedua kelompok berada dalam kategori stres sedang.

Analisis Bivariat

Tingkat Stres *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Eksperimen

Tabel 2. Uji *Repeated Measure ANOVA* Kelompok Eksperimen

Tests of Within-Subjects Effects		
Pengukuran	Sig.	Partial Eta Squared
<i>Sphericity Assumed</i>	0.001	0.341

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2, hasil uji *Repeated Measure ANOVA* didapatkan nilai $p=0.001$ ($p < 0.05$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara waktu *pretest*, *posttest* 1, dan *posttest* 2 pada kelompok eksperimen. Nilai *Partial Eta Squared* sebesar 0.341 menunjukkan bahwa intervensi melalui aplikasi *Chillify* memberikan pengaruh besar terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa.

Tingkat Stres *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Kontrol

Tabel 3. Uji *Repeated Measure ANOVA* Kelompok Kontrol

Tests of Within-Subjects Effects		
Pengukuran	Sig.	Partial Eta Squared
<i>Greenhouse-Geisser</i>	0.632	0.020

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3, hasil uji *Repeated Measure ANOVA* didapatkan nilai $p=0.632$ ($p > 0.05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara waktu *pretest*, *posttest* 1, dan *posttest* 2 pada kelompok kontrol. Nilai *Partial Eta Squared* sebesar 0.020 menunjukkan bahwa kekuatan efek dari waktu pengukuran terhadap tingkat stres pada kelompok kontrol tergolong sangat kecil.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada penelitian ini, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (83,3%). Jumlah perempuan lebih banyak sebagai responden sesuai dengan data bahwa di Program Studi Farmasi

jumlah mahasiswa memang lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang sering dikaitkan dengan perbedaan tingkat stres. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung sering mengalami stres dibandingkan laki-laki, meskipun terpapar stresor yang sama. Perempuan umumnya menunjukkan respons emosional yang lebih kuat, seperti mudah merasa cemas, memiliki perasaan bersalah, gangguan tidur dan gangguan makan (Sagita *et al.*, 2021). Hasil penelitian tidak selalu menunjukkan kecenderungan yang sama. Pada penelitian Harutyunyan *et al.* (2024) justru menyatakan bahwa mahasiswa laki-laki mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Namun, tingkat stres yang dirasakan oleh laki-laki jauh lebih rendah dibandingkan perempuan. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh perbedaan strategi coping, mekanisme adaptasi, atau kecenderungan dalam mengekspresikan emosi yang secara psikologis berbeda antara laki-laki dan perempuan.

Tingkat Stres Berdasarkan Usia

Usia merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi tingkat stres pada mahasiswa. Berdasarkan data karakteristik responden dalam penelitian ini, mayoritas responden berada pada usia 20 tahun (58,3%). Usia ini termasuk dalam kategori dewasa awal (18–29 tahun), yang merupakan tahap perkembangan penuh dinamika dan transisi penting dalam kehidupan, seperti perubahan tempat tinggal, hubungan sosial, pendidikan, dan pekerjaan. Masa ini juga dikenal sebagai periode paling tidak stabil dalam rentang kehidupan, sehingga menjadikannya rentan terhadap munculnya tekanan psikologis dan stres. Stres pada kelompok usia ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingginya gaya penanganan emosional, harga diri yang rendah, dan banyaknya kejadian hidup yang dialami (Matud *et al.*, 2020).

Faktor usia dapat memengaruhi kejadian stres akademik pada mahasiswa dimana semakin bertambahnya usia semakin banyak masalah yang akan dihadapi dalam dunia perkuliahan dan membuat mahasiswa mengalami stres akademik (Yuhbaba *et al.*, 2024). Namun demikian, usia juga memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan dan pengalaman seseorang dalam menghadapi stresor. Semakin bertambahnya usia, maka kemampuan dalam mengelola stres semakin baik, termasuk dalam menghadapi tekanan akademik selama masa perkuliahan (Hamzah & Hamzah, 2020).

Tingkat Stres *Pretest* dan *Posttest* Diberikan Terapi Perilaku Kognitif Melalui Aplikasi *Chillify*

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 18 responden kelompok eksperimen, sebelum diberikan terapi perilaku kognitif melalui aplikasi *Chillify*, mayoritas responden berada pada kategori stres sedang (88,9%), serta adanya responden yang mengalami stres tinggi (5,6%). Kondisi tersebut dipengaruhi oleh waktu pengambilan data yang dilakukan pada akhir semester, dimana mahasiswa sedang menghadapi berbagai tekanan akademik seperti penyelesaian tugas, ujian praktikum, dan Ujian Akhir Semester (UAS).

Mahasiswa yang memiliki ambisi tinggi terhadap pencapaian akademik akan terus berusaha dengan untuk mendapatkan nilai yang maksimal atau sesuai yang diinginkan, bahkan hingga mengorbankan waktu istirahat. Apabila hasil nilai yang diperoleh mahasiswa tidak sesuai ekspektasi, maka dapat memperburuk tingkat stres yang dialami. Selain itu, kekhawatiran terhadap hasil akhir studi yang akan memengaruhi indeks prestasi kumulatif (IPK) juga berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa (Saputri *et al.*, 2022).

Setelah diberikan intervensi terapi perilaku kognitif melalui aplikasi *Chillify*, terjadi perubahan positif pada tingkat stres. Pada *posttest 1* (pengukuran kedua), mayoritas responden masih berada pada kategori stres sedang (88,9%) dan tidak ada lagi responden dalam kategori stres tinggi. Namun, pada tahap ini, efek intervensi belum terlihat signifikan karena terapi baru diberikan satu kali. Pada *posttest 2* (pengukuran ketiga), hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang lebih jelas. Jumlah responden dalam kategori stres sedang menurun (66,7%), sementara kategori stres rendah (33,3%). Perubahan ini menunjukkan bahwa semakin lama dan konsisten intervensi diberikan, semakin terlihat efektivitas terapi perilaku kognitif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa.

Pada kelompok kontrol, responden tidak diberikan intervensi melalui aplikasi *Chillify*, melainkan hanya diberikan edukasi mengenai stres dan manajemen stres. Berdasarkan hasil *pretest*, mayoritas responden berada dalam kategori stres sedang (88,9%). Setelah memperoleh edukasi mengenai manajemen stres, hasil *posttest 1* dan *posttest 2* menunjukkan bahwa mayoritas responden tetap berada dalam kategori stres sedang (77,8%), bahkan masih terdapat responden yang berada dalam kategori stres tinggi (5,6%). Edukasi manajemen stres yang diberikan bertujuan untuk membantu individu menghadapi stres secara adaptif dengan mengenali sumber stres dan menerapkan strategi positif. Beberapa strategi tersebut mencakup teknik relaksasi seperti meditasi, beristirahat atau melakukan aktivitas ringan, dan berbicara dengan teman (Mubin *et al.*, 2024). Adapun strategi lainnya untuk mengatasi stres seperti tidur, mendengarkan musik dan berjalan-jalan menjadi distraksi yang sehat dan membantu melepaskan stres serta menyegarkan pikiran (Jaha & Ate, 2024). Namun, hasil yang diperoleh dari pengukuran tingkat stres menunjukkan bahwa pemberian edukasi saja tanpa disertai dengan intervensi belum memberikan perubahan yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa.

Perbandingan antara kedua kelompok menunjukkan bahwa keduanya memiliki kondisi awal yang sama, yaitu mayoritas responden berada dalam kategori stres sedang. Namun, hanya kelompok eksperimen yang menunjukkan penurunan stres yang signifikan setelah diberikan intervensi. Pada kelompok eksperimen, tidak ditemukan lagi responden dalam kategori stres tinggi, serta terjadi penurunan dari kategori stres sedang ke kategori rendah. Sebaliknya, pada kelompok kontrol masih terdapat responden yang berada dalam kategori stres tinggi meskipun telah diberikan edukasi. Perbedaan ini menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif melalui aplikasi *Chillify* lebih efektif dalam menurunkan tingkat stres dibandingkan dengan pemberian edukasi manajemen stres yang bersifat informatif semata.

Stres akademik pada mahasiswa, umumnya disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tekanan yang muncul selama pelaksanaan ujian praktikum dan ujian semester. Ujian praktikum dilakukan sebagai evaluasi terhadap hasil belajar yang telah dilaksanakan selama periode perkuliahan. Ujian praktikum menuntut mahasiswa untuk tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mengaplikasikan dalam bentuk praktik langsung di bawah pengawasan dosen. Kesiapan mahasiswa dalam menghadapi ujian praktikum berbeda-beda, tergantung pada kemampuan individu, manajemen waktu belajar, tingkat memahami materi, serta kondisi psikologi masing-masing. Demikian juga dengan ujian semester yang menjadi indikator utama dalam keberhasilan akademik mahasiswa (Tasalim dan Cahyani, 2021).

Penurunan stres diperkuat oleh hasil uji *Repeated Measure ANOVA* yang menunjukkan nilai signifikansi 0.001 ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi perilaku kognitif melalui aplikasi *Chillify*. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi terapi perilaku kognitif melalui aplikasi *Chillify* secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa pada kelompok eksperimen.

SIMPULAN

Pada kelompok eksperimen, tingkat stres responden mayoritas berada dalam kategori sedang. Namun, setelah diberikan intervensi pertama dan intervensi kedua melalui aplikasi *Chillify*, terjadi penurunan tingkat stres, dimana sejumlah responden berpindah dari stres sedang ke stres rendah. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi terapi perilaku kognitif melalui aplikasi *Chillify* memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa. Sementara pada kelompok kontrol, mayoritas responden juga berada dalam kategori stres sedang. Setelah diberikan edukasi mengenai manajemen stres, tidak terjadi penurunan tingkat stres yang signifikan. Bahkan, masih terdapat responden yang berada dalam kategori stres tinggi. Terdapat perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan perbedaan ini menunjukkan bahwa aplikasi *Chillify* lebih efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa dibandingkan hanya dengan pemberian edukasi tanpa intervensi terapi perilaku kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Awek, L. P., & Kurniawan, A. (2022). Efektifitas terapi kognitif behavior untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa penerima beasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi*, 11(4).
- Bagaskara, G. W. C., Voutama, A., & Ridha, A. A. (2023). Perancangan tampilan antarmuka aplikasi *self-care* berbasis mobile untuk mengatasi kesehatan mental dengan metode *design thinking*. *Inf. Manag. Educ. Prof. J. Inf. Manag*, 7(2), 124.

- 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*, 2(2), 2055102915596714.
- Halim, S. B., Tjalla, A., & Fitri, S. (2025). Gambaran efektivitas cognitive behavior therapy untuk mengurangi stres akademik pada peserta didik di sekolah menengah pertama. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 862-870.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKES Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67.
- Harutyunyan, A., Musheghyan, L., & Hayrumyan, V. (2020). Gender differences in perceived stress level among undergraduate students in Armenia. *European Journal of Public Health*.
- Jaha, D. A. J., & Ate, C. P. (2024). Manajemen stres pada mahasiswa semester akhir Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Citra Bangsa. *HINEF: Jurnal Rumpun Ilmu Pendidikan*, 3(2), 276-282.
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859.
- Mubin, M. F., Hasanah, N. U., Kep, M., Mawaddah, N., Sulfian, N. W., Reni, N., ... & Adawiyah, Q. (2024). *Buku ajar keperawatan jiwa I*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Rahayu, P. Y., & Haryati, A. (2023). Self-talk bagi kesehatan mental mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Kota Bengkulu. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 119-132.
- Ramadhani, I. R. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N., & Aisyah, S. (2021). Perbedaan stres akademik mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 9-16.
- Saputri, A. W., Luhita, L., & Karina, R. (2022). Analisis faktor-faktor yang mendeskripsikan stress mahasiswa prodi PKB dalam menghadapi UAS. *Vijjacariya: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Buddhis*, 9(2).
- Simbolon, H. (2024). *Hasil Asia care survey: kekhawatiran masyarakat Indonesia terhadap kesehatan mental*. Diakses dari <https://DataIndonesia.Id/Varia/Detail/Hasil-Survei-Masalah-Kesehatan-Mental-Yang-Paling-Dikhawatirkan-Masyarakat-Indonesia-Pada-2024>, pada 27 Februari 2025.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41-53.
- Suarilah, I. (2025). Mengatasi stres dan kecemasan pada perawat dengan terapi kognitif perilaku (CBT). *Universitas Airlangga*. Diakses dari <https://unair.ac.id/mengatasi-stres-dan-kecemasan-pada-perawat-dengan-terapi-kognitif-perilaku-cbt/>, pada 09 Maret 2025.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.

World Health Organization. (2023). *Stress*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>, pada 18 Februari 2024.

Yuhbaba, Z. N., Budiman, M. E. A., Sya'id, A., & Kirana, A. P. (2024). Dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 8-17.