

## HUBUNGAN KEPERIBADIAN *HARDINESS* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS MALAHAYATI SELAMA PANDEMI COVID 19 ANGKATAN 2018.

Sri Maria Puji Lestari, Esteria Marhayuni, Asri Mutiara Putri, Faridatul Jannah

*Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati*

*Jl.Pramuka No.27, Kemiling Permai, Kec. Kemiling, Kota Bandar Lampung, Lampung 35152*

**Abstrak.** Perubahan pola pembelajaran dimasa pandemi dampaknya akan memicu terjadinya stres akademik faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah kepribadian *hardiness*. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui apakah terdapat hubungan antara kepribadian *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Malahayati selama pandemi Covid-19 angkatan 2018. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif jenis analitik dan dengan *cross sectional*, alat ukur pada penelitian ini yaitu DRS-15 dan MSSQ, untuk teknik yang digunakan yaitu teknik *simple random sampling*. Responden penelitian ini berjumlah 121 mahasiswa dengan kepribadian *hardiness* kategori rendah berjumlah 72 responden (59,5%) dan tingkat stres terbanyak kategori berat berjumlah 65 responden (53,7%). Pada Analisis Statistik menggunakan uji *Spearman* dengan hasil p-value sebesar 0,010 ( $p < 0,05$ ) dengan uji koreasi sebesar 0,234. Disimpulkan bahwasannya terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran selama pandemi covid 19 angkatan 2018, artinya semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka semakin berat stres yang dialami begitupun sebaliknya.

**Kata Kunci :** Kepribadian *hardiness*, Stres Akademik, Mahasiswa Kedokteran.

## A. PENDAHULUAN

*Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) merupakan penyakit jenis baru yang belum teridentifikasi sebelumnya dan saat ini telah menyerang manusia. Kasus covid-19 pertama di Indonesia diumumkan pada tanggal 2 Maret 2020 atau sekitar 4 bulan setelah kasus pertama di Cina. Pada bulan Maret 2020 kasus pertama di Indonesia sebanyak 2 kasus baru dan pada tanggal 6 Maret ditemukan kembali sebanyak 2 kasus (Burhan et al., 2020). Penyebaran wabah yang sangat cepat menyebabkan pemerintah Indonesia membuat kebijakan untuk menekan angka kejadian covid-19 dengan menerapkan semua aktivitas yang menimbulkan kerumunan dihindari agar penyebaran virus tidak semakin meluas. Hal ini mengakibatkan setiap orang harus mengurangi aktivitas di luar rumah, salah satunya ialah belajar dari rumah (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Maka dari itu pemerintah memaksa perguruan tinggi mengubah proses pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh dengan

menggunakan teknologi *digital* dalam waktu yang cepat (Hakam, 2020). Kurikulum yang berubah, kondisi lingkungan yang berubah dan proses pembelajaran yang masih baru sehingga hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya stres akademik (Andiarna & Kusumawati, 2020). Penyebab stres lain yang juga sering berhubungan dengan tingkatan stres yang dialami pada mahasiswa kedokteran adalah tuntutan yang saling bertentangan, tidak dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang diberikan, dan beban tugas yang besar (Yusoff et al., 2010). Yang mempengaruhi stres pada mahasiswa diantaranya ada faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor dari dalam diri sendiri seperti bentuk karakteristik kepribadian, keyakinan, dan pola pikir. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor dari luar seperti peristiwa hidup yang berkesan, lingkungan dan hubungan dengan lingkungan sosial. Faktor internal terbagi menjadi tiga aspek salah satunya yaitu kepribadian, kepribadian adalah pribadi seorang individu yang

dapat menentukan tingkat toleransi dalam menghadapi stres Albana (dalam Utami, 2015). Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa yaitu kepribadian. Salah satu aspek kepribadian yaitu *hardiness*. Menurut Kobasa (dalam Sigurd W Hystad, 2012) *hardiness* adalah karakteristik atau ciri kepribadian individu yang berfungsi sebagai daya pantul dalam menghadapi stres di kehidupannya yang mengakibatkan individu tersebut jadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres di lingkungannya. *Hardiness* juga dapat resiko terjadinya stres negatif (Oktavia et al., 2019). Untuk menangani berbagai tantangan dan kesulitan ketika mahasiswa menjalani pendidikan, mahasiswa perlu memiliki kepribadian *hardiness* untuk merespon setiap masalah terkait dengan stres akademik yang alaminya dan kepribadian *hardiness* dapat mengubah stresor negatif menjadi positif atau dengan kata lain menganggap suatu stresor sebagai suatu tantangan, aspek kepribadian *hardiness* terbagi menjadi tiga yaitu

:*Commitment, Control, Challenge*. Kepribadian *hardiness* mempunyai peran penting dalam hal memaknai kondisi dan situasi yang menyebabkan timbulnya stress Kobasa (dalam Mulyati & Indriana, 2016). Berdasarkan penelitian (Putri & Sawitri, 2017) telah melakukan penelitian dengan penelitian yang berjudul hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada taruna tingkat II yang dilakukan pada Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Fenomena yang terdapat pada penelitian tersebut yaitu adanya tuntutan-tuntutan yang dialami oleh taruna selama menjalankan pendidikan seperti kegiatan yang padat, adanya tuntutan tugas yang harus diselesaikan, dan aturan di asrama yang harus dipatuhi. Akibat pendidikan yang harus dijalani tersebut, mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologisnya sehingga menyebabkan stres akademik. Hasil penelitian menggambarkan bahwa mayoritas taruna mempunyai *hardines* tinggi dimana mereka dapat menyelesaikan dan memiliki komitmen terhadap tugas,

dapat mengontrol permasalahan yang terjadi dan memiliki target, selain itu juga mayoritas taruna mempunyai stres akademik ringan.

Penelitian serupa dilakukan oleh (Azizah & Satwika, 2021) tentang hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19 dengan sampel berjumlah 80 mahasiswa, menyimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada pandemi covid 19 yang berarti memiliki hubungan yang negatif. Hubungan tersebut bersifat negatif yaitu semakin tinggi nilai skor *hardiness* yang dimiliki

oleh mahasiswa maka semakin ringan stres akademik yang dialaminya, dan begitupun sebaliknya semakin rendah nilai skor *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin berat stres akademik yang dirasakan olehnya. Berdasarkan penjelasan diatas terdapat beberapa penelitian dan fakta

yang menyebutkan bahwa hubungan kepribadian *hardiness* dengan stres akademik dapat mengakibatkan individu merasa banyaknya tekanan yang saling bertentangan yang berdampak buruk terhadap kemampuan akademik, jika mahasiswa tersebut memiliki kepribadian *hardiness* yang rendah dan begitu juga sebaliknya. Untuk itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kepribadian *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati selama pandemi covid 19.

## B. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini memakai metode Analitik Kuantitatif dan cara pengambilan data dengan cara kuesioner. Desain yang digunakan untuk penelitian ini menggunakan survei *Cross Sectional* melalui kuesioner (MSSQ) dan (DRS) yang diberikan kepada responden.

Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah Mahasiswa Kedokteran Umum Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2021 angkatan 2018 yang berjumlah 174 didapatkan sampel berjumlah 121 mahasiswa, dengan teknik pengambilan sampling pada penelitian ini adalah teknik *Simpel Random Sampling* (sederhana).

### C. HASIL PENELITIAN

#### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Jenis</b>		
<b>Kelamin</b>		
Perempuan	95	78,5%
Laki-Laki	26	21,5%

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin

Tabel 1. Di atas menunjukkan bahwasannya distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin yang mengisi kuesioner pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Angkatan 2018

paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 95 orang (78,5%),

Tabel 2. Distribusi Umur

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
20 Tahun	14	11,6
21 Tahun	79	65,3
22 Tahun	19	15,7
23 Tahun	7	5,8
24 Tahun	1	0,8
26 Tahun	1	0,8
<b>Total</b>	<b>121</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan Tabel 2.

menunjukkan bahwasannya distribusi frekuensi berdasarkan usia yang mengisi kuesioner pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Angkatan 2018 paling banyak untuk sebagian besar responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 79 orang (65,3%)

#### 2. Kepribadian *Hardiness*

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kepribadian *Hardiness*.

Kategori Kepribadian <i>Hardiness</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah (< 22)	14	11,6%
Tinggi (23-45)	49	40,5%
Total	121	100,0%

Tabel 3. diatas menunjukkan bahwasanya responden yang paling banyak memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi yaitu serjumlah 49 orang (40,5%), sedangkan responden dengan kepribadian *hardiness* rendah berjumlah 14 orang (11,6%).

### 3. Stres Akademik

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Stres Akademik

Kategori Stres Akademik	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah (< 22)	14	11,6%
Tinggi (23-45)	49	40,5%
Total	121	100,0%

Kategori Stres Akademik	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah (< 22)	14	11,6%
Tinggi (23-45)	49	40,5%
Total	121	100,0%

Table 4. diatas menunjukkan bahwasannya sebagian besar responden paling banyak memiliki stres berat yaitu berjumlah 65 orang (53,6%) sedangkan responden dengan stres rendah berjumlah 14 orang (11,6%)

### 4. Hubungan Kepribadian *Hardiness* Dengan stress Akademik

Tabel 5. Koefisien Korelasi Variabel Kepribadian *Hardiness* dengan Stres Akademik

Variabel	Median	Minimum	Maximum
Kepribadian <i>Hardiness</i>	21,00	10	33
Stres Akademik	84,00	9	16

Berdasarkan table 5. Di atas hasil dari penghitungan statistic uji spermen diperoleh bahwasannya adanya hubungan yang signifikan antara variabel kepribadian *hardiness* dengan stres akademik dengan diperoleh nilai p-value 0,010 ( $p < 0,05$ ).

#### D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasannya sebagian besar mahasiswa angkatan 2018 fakultas kedokteran umum yang bersedia menjadi responden paling banyak yaitu berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebanyak 95 (78,5%). Menurut Davis, Matthews dalam (Sarafino & Smith, 2011) menyatakan bahwa wanita pada umumnya mengalami stresor besar maupun kecil dibandingkan dengan laki-laki hali ini dikarenakan wanita lebih memiliki beban kerja harian yang lebih berat dari pada laki-laki. Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan umur pada mahasiswa kedokteran universias malahayati angkatan 2018

menunjukkan bahwasannya sebagian besar responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 79 orang (65,3%). Dalam beberapa dekade terakhir pada tahap kehidupan baru yaitu pada usia 18-29 tahun dimana kedewasaan mulai muncul dan pada periode ini sering juga melibatkan banyaknya pengalaman kehidupan dalam pengaturan hidup, kehidupan, pendidikan, dan juga pekerjaan. Sehingga pada periode ini dapat menghasilkan kestabilan dan ketidakpastian, dan kesehatan mental yang signifikan (Simalango, 2021).

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya responden yang paling banyak memiliki kepribadian *hardiness* yang rendah yaitu berjumlah 72 orang (59,5%). Kepribadian *hardiness* rendah adalah kepribadian yang memiliki keyakinan akan kemampuan dalam mengendalikan situasi. Menurut (Risana & Kustanti, 2020) pada penelitiannya menyatakan bahwa semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa departemen teknik sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017.

Sedangkan untuk pengertian kepribadian *hardiness* adalah kumpulan karakteristik kepribadian yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian secara persepsi dan perilaku pemicu stres negatif kedalam tantangan positif (Kreitner & Kinicki, 2014), menurut schultz dalam (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011) kepribadian *hardiness* tinggi merupakan kepribadian yang memiliki sikap agar lebih mampu dalam melawan stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p atau p-value adalah 0,010 ( $p < 0.05$ ) dan nilai r adalah 0,234 terhadap stres akademik. Sedangkan untuk signifikannya menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik. Dalam hal ini disimpulkan bahwasannya kontribusi kepribadian *hardiness* berpengaruh terhadap stres akademik. Jadi untuk hipotesa pada penelitian ini yaitu ( $H_a$ ) diterima bahwa adanya hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa

kedokteran Universitas Malahayati selama pandemi covid-19 angkatan 2018. dan hipotesa ( $H_0$ ) ditolak

Pada penelitian ini didapatkan bahwasannya adanya hubungan yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik, meskipun demikian hasil koefisiensi korelasi antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik menunjukkan hubungan yang arahnya positif, yang artinya semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka semakin tinggi pula stres akademik begitupun sebaliknya semakin rendah kepribadian *hardiness* maka semakin ringan pula stress yang didapat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pernyataan peneliti terdahulu yaitu Menurut (Sihotang & Febriyanti, 2017) menyatakan bahwasannya adanya hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dengan emotionl labor pada guru sekolah luar biasa yang disebabkan karena faktor kepribadian yang dimiliki oleh guru dan juga sebagai guru di SLB memiliki beban

yang lebih tinggi di dibandingkan dengan guru pada umumnya.

Sejalan dengan pernyataan di atas menurut (Kusuma, 2018) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan optimisme masa depan. Hal ini berarti semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka semakin tinggi optimisme masa depan, sebaliknya semakin rendah kepribadian *hardiness* maka semakin rendah pula optimism masa depan.

Menurut (Aziza, 2021) berdasarkan hasil penelitiannya bahwasannya didapatkan adanya hubungan positif antara *hardiness* dengan kesiapan untuk berubah pada kariawan masa pandemi covid-19, karena perusahaan kurang memaksimalkan sosialisasi dan arahan kepada kariawan dalam melakukan perubahan sehingga mengakibatkan kurangnya kesiapan kariawan untuk merubah kebiasaan yang telah dijalani selama masa sebelum terjadinya pandemi covid 19. Menurut penelitian terdahulu oleh (Nakalema &

Ssenyonga, 2013) stres akademik dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya harapan yang tinggi, informasi yang berlebihan, adanya tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang yang tidak terbatas, dan daya saing yang tinggi.

Selain itu pada penelitian (Asmita, 2021) menyatakan bahwa penyebab terjadinya stres akademik pada mahasiswa yaitu kurangnya rasa yakin kepada diri sendiri tentang sejauh mana mereka memperkirakan kemampuannya dalam melakukan tugas atau melakukan tindakan yang perlu dicapai dengan hasil yang diinginkan, selain itu juga dengan adanya keraguan ini mahasiswa merasa apakah mereka mampu mendapatkan hal yang sesuai dengan apa yang diharapkan dan dengan adanya hal ini tentu mempengaruhi bagaimana mereka menjalankan perkuliahan daring dengan baik, karena pada hakikatnya keyakinan individu yang baik tentunya mempengaruhi tindakan yang akan dijalankan, jika ada keraguan pada diri sendiri akan berpengaruh

negatif terhadap proses perkuliahan daring yang dilakukan.

Banyaknya kendala yang dialami mahasiswa tentunya membuat mereka merasa cemas, takut mengalami kegagalan, kurang berani mengambil resiko, tidak bisa menunjukkan otonomi, sulit untuk beradaptasi, membenci akana adanya tugas, tidak tegas serta melawan aturan yang berlaku (Rusdiana & Nugroho, 2020). Menurut (Khairunnisa et al., 2016) menjelaskan bahwasannya salah satu kepribadian yang berhubungan dengan kepuasan kerja adalah *hardiness*, seseorang yang memiliki kepribadian *hardiness* akan cenderung memiliki penyesuaian diri yang baik terutama pada saat peristiwa-peristiwa dan kondisi yang beresiko menimbulkan stres ditempat kerja.

#### E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik, dari hasil uji statistik *spearman* pada kepribadian *hardiness* dengan stres akademik diperoleh nilai

$p\text{-value} = 0,010$  ( $P < 0,05$ ). Nilai korelasi  $r = 0,234$  yang menunjukkan bahwa koefisiensi korelasi dari variabel kepribadian *hardiness* dengan stres akademik tergolong

Sangat lemah. meskipun demikian hasil koefisiensi korelasi antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik menunjukkan hubungan yang arahnya positif, yang artinya semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka semakin tinggi pula stres akademik begitupun sebaliknya semakin rendah kepribadian *hardiness* maka semakin ringan pula stres yang didapat.

#### F. REFERENSI

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Asmita, W. (2021). *Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring Pada Mahasiswa IAIN Batusangkar*. IAIN Batusangkar.
- Aziza, R. H. (2021). *Hubungan Hardiness*

- Dengan Kesiapan Untuk Berubah Pada Karyawan Di Masa Pandemi Covid 19.* Universitas Muhammadiyah Malang.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212-223.
- Burhan, E., Susanto, D. A., Isbaniah, F., Nasution, S. A., Ginanjar, E., Pitoyo, C. W., Susilo, A., Firdaus, I., Santoso, A., Juzar, D. A., Arif, S. K., Wulung, N. G. . L., Muchtar, F., Pulungan, A. B., Sjakti, H. A., Prawira, Y., & Putri, D. N. (2020). Pedoman tatalaksana COVID-19 Edisi 3 Desember 2020. In B. Erlina (Ed.), *Pedoman Tatalaksana COVID-19* (3 ed.). <https://www.papdi.or.id/download/983-pedoman-tatalaksana-covid-19-edisi-3-desember-2020>
- Hakam. (2020). *optimalisasi pembelajaran daring untuk merdeka belajar*. <https://dikti.kemdikbud.go.id/kabar-dikti/kabar/optimalisasi-pembelajaran-daring-dalam-merdeka-belajar>
- Hystad, S. W. (2012). Exploring Gender Equivalence and Bias in a Measure of Psychological Hardiness. *International Journal of Psychological studies*, 4(4), 69-79. <https://doi.org/10.5539/ijps.v4n4p69>
- Khairunnisa, F., Priyatama, A. N., & Satwika, P. A. (2016). Hubungan Antara Hardiness dan Kecerdasan Emosi dengan kepuasan kerja pada karyawan head office PT. Nakamura Surakarta. *Jurnal Kesehatan Sebelas Maret*, 1(1), 1-12.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2014). *Perilaku Organisasi* (D. A. Halim (ed.); 9-Buku 2 ed.). McGraw-HillEducation (Asia) dan Salemba Empat. <http://www.penerbitsalemba.com>
- Kusuma, C. A. (2018). *Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mulyati, S., & Indriana, Y. (2016). Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Work-Family Conflict Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Teller Bank Pada Bank Rakyat Indonesia Semarang. *Empati*, 5(3), 577-582.
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2013). Academic Stress Its Causes And Results At A Uganda University. *African Journal of Teasher Education*, 3(3), 1-21.
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Pada

- Calon Tenaga kerja Indonesia (Ctki) Wanita di BlklN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal psikologi Undip*, 10(2), 126-131.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 8, 142-149.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada taruna tingkat II politeknik ilmu pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, Oktober, 6(4), 319-322.
- Risana, I. W., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa departemen teknik sipil universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 370-374.
- Rusdiana, E., & Nugroho, A. (2020). Respon pada Pembelajaran Daring bagi Mahasiswa Mata Kuliah Pengantar Hukum Indonesia. *jurnal unesa Integralistik*, 31(1), 1-12.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychological interaction* (I. John Wiley dan Sons (ed.); 7 ed.). New Jersey.
- Sihotang, Y. O., & Febriyanti, D. A. (2017). Hubungan Antara Hardiness Dengan Emotional Labor Pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Semarang. *Jurnal empati*, 8(4), 77-84.
- Simalango, E. Y. M. (2021). Hubungan tekanan darah dan tingkat stres pada dewasa muda. *Jurnal Medika Hutana*, 03(01), 1581-1589.
- Utami, D. S. (2015). *Hubungan antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa kelas XI di MAN 3 YOGYAKARTA*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yusoff, M. S. B., Rahim, A. F. A., & Yaacob, M. J. (2010). Prevalence and Sources of Stress among Universiti Sains Malaysia Medical Students. *Malaysian Journal Med Sci*, 17(1), 30-37.