

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES PADA MAHASISWA PARALEL TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ESA UNGGUL BEKASI

Cut Alia Keumala Muda, Handoko Wicaksono , Taufiqur Rahman
Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Imu Kesehatan, Universitas Esa
Unggul, Jakarta, Indonesia
Jalan Arjuna Utara No 9 Kebon Jeruk Jakarta 11510
cut.alia@esaunggul.ac.id

Abstract

Intoduction: Stress is also defined as pressure, tension or unpleasant disturbances, originating from outside oneself. Stressors in students can come from their academic lives, the causes of stress originating from within individuals, such as age or gender Based on initial observations made showed that 1 respondent (10%) was not stressed, 4 respondents (40%) experienced moderate stress, and 5 respondents (50%) experienced severe stress parallel students of the Faculty of Health Sciences, Esa Unggul University Bekasi, using the DASS-21 questionnaire. Method: This study used quantitative research with cross sectional design. Result and Discussion: Sampling in this study used Purposive random sampling technique where the number of samples taken was 85 respondents. The analysis method used in this study used the Fisher's Exact Test. Respondents who experienced stress as many as 60 respondents (70.6%). Respondents with male gender as many as 48 respondents (56.4%). Respondents with unmarried status were 73 respondents (85.9%). Respondents with normal workload were 47 respondents (55.3%). Conclusion: The The results showed that respondents were experiencing stress. Respondents with male gender. Unmarried respondents and normal workload respondents.

Keywords : *stress, gender, marriage, workload*

Abstrak

Pendahuluan: Stres juga diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan, berasal dari luar diri seseorang. Stresor pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, Penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu, misalnya usia ataupun jenis kelamin Berdasarkan observasi awal yang dilakukan menunjukkan adanya 1 responden (10%) tidak stres, 4 responden (40%) mengalami stres sedang, dan 5 responden (50%) mengalami stres berat mahasiswa paralel Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Bekasi, dengan menggunakan kuesioner DASS-21 .Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Hasil dan Pembahasan: Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Purposive random sampling dimana jumlah sampel yang diambil adalah 85 responden. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji Fisher's Exact Test. Responden yang mengalami stres sebanyak 60 responden (70,6%). Responden dengan jenis kelamin laki laki sebanyak 48 responden

(56,4%). Responden dengan status belum menikah sebanyak 73 responden (85,9%). Responden dengan beban kerja normal sebanyak 47 responden (55,3%). Kesimpulan: Hasil menunjukkan bahwa Responden yang mengalami stres. Responden dengan jenis kelamin laki laki. Responden dengan status belum menikah dan responden dengan beban kerja normal.

Kata Kunci : stres, jenis kelamin, pernikahan, beban kerja

Pendahuluan

Stres termasuk sebuah kondisi yang tidak bisa dihindari dan dapat dialami oleh setiap orang dari berbagai usia, ras atau jenis kelamin. Stres dapat diartikan berbeda-beda oleh setiap individu. Stres yang dialami oleh setiap orang tidak hanya berpengaruh negatif, namun stres juga memiliki pengaruh positif bagi individu. Pengaruh positif yang ditimbulkan oleh stres bagi individu adalah membangkitkan kesadaran individu dan menghasilkan pengalaman baru. Stres juga diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan, berasal dari luar diri seseorang (Stuart, 2013). Penyebab stres tiap individu berbeda, sesuai dengan pekerjaan ataupun kegiatan yang dilakukan. Penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya. Timbulnya stres dapat muncul akibat faktor akademik seperti metode pembelajaran dan kompetensi perkuliahan.

Terlebih lagi pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja, dimana mereka harus mengelola waktu belajar dalam waktu yang sempit. Tekanan yang dialami mereka tidak hanya bersumber dari tuntutan kuliah namun juga bersumber dari tuntutan pekerjaan kantor. Selain tuntutan pekerjaan, stres juga dapat terjadi akibat interaksi dari aspek-aspek pekerjaan, hubungan inter dan intra persona, serta organisasi serta manajemen di tempat kerja serta konteks lingkungan sosial yang berpotensi menimbulkan gangguan fisik, sosial dan psikologi. Hal-hal tersebut termasuk bahaya psikososial yang dihadapi

selama melakukan pekerjaan (Suzana, 2018).

Berdasarkan data WHO (2022) pada tahun 2019, 1 dari setiap 8 orang, atau 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi yang paling umum. Perkiraan awal menunjukkan peningkatan masing-masing 26% dan 28% untuk gangguan kecemasan dan depresi berat hanya dalam satu tahun. Didapat sudah ada 602.000 kasus stres di Inggris, dengan tingkat kejadian 1.800 kasus per 100.000 penduduk. Data hasil Balitbang Kemenkes RI (2018) menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada penduduk umur >15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres 37.728 orang (9,8%). Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional atau stres tertinggi adalah Sulawesi tengah sebesar 11,6%, dan yang paling terendah terdapat di Lampung 1,2%

Hasil terbaru diperoleh dari pencatatan berkala yang dilakukan oleh *International Labour Organization* (ILO) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kasus kecelakaan dan keadaan kesehatan yang memburuk (ILO, 2021). Diperkirakan lebih dari 11.000 kasus kecelakaan kerja fatal terjadi di berbagai Negara *Commonwealth of Independent States* (CIS) (ILO, 2021). Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Jamsostek tercatat 1.3.285 kasus kecelakaan kerja terjadi ditahun 2013, dimana 69,59% terjadi didalam perusahaan ketika sedang bekerja, 10,26% terjadi di luar perusahaan dan sekitar 20,15% merupakan kecelakaan

lalulintas yang alami oleh pekerja (Darmiatun & Tasrial, 2015). Setiap harinya terdapat 397 kasus kecelakaan kerja berdasarkan data yang dimiliki oleh BPJS Ketenagakerjaan pada periode 2012 sampai dengan 2014 (BPJS Ketenagakerjaan, 2020). Ditahun 2020, tepatnya hingga bulan Oktober kecelakaan kerja di Indonesia sebanyak 129.305 kasus (BPJS Ketenagakerjaan, 2020). Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survei mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dilakukan secara daring melalui website PDSKJI didapat hasil swaperiksa yang dilakukan terhadap 4.010 mahasiswa (71% perempuan dan 29% laki-laki) selama lima bulan (April-Agustus 2020) menunjukkan sebanyak 64,8% mahasiswa mengalami masalah psikologis dengan proporsi 64,8% mengalami cemas, 61,5% mengalami depresi, dan 74,8% mengalami trauma (PDSKJI, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kountul et al (2018) diperoleh hasil yang menerangkan bahwa 90 responden yang berjenis kelamin laki-laki, 22,9% mengalami stress ringan sedangkan sebanyak 12,1% stress berlebih dan 167 mahasiswa perempuan, 35,0% mengalami stress berlebih sedangkan yang stress ringan 30,0%.

Universitas Esa Unggul merupakan universitas yang terletak di Kebon Jeruk, Tangerang, dan Bekasi. Universitas ini berada di bawah naungan Yayasan Pendidikan Kemala Bangsa yang merupakan Perguruan Tinggi Swasta terkemuka dan menjadi salah satu Universitas Swasta terbaik di Indonesia. Dalam satu dekade terakhir ini UEU mengalami perkembangan yang sangat pesat menjadi salah satu Perguruan Tinggi Swasta (PTS) terkemuka di Jakarta. Sejarah mencatat bahwa UEU adalah Perguruan Tinggi yang merintis dan memelopori pendirian Akademi Rekam

Medik (ARM) dan Program Sarjana Terapan Fisioterapi yang pertama di Indonesia. Program peningkatan kualitas akademik mahasiswa dan dosen, pelayanan, sarana dan prasarana, penelitian dan pengabdian masyarakat serta kualitas lulusan menjadi prioritas utama untuk mencapai a World Class University. Universitas Esa Unggul memiliki 10 fakultas yang terdiri dari Desain & Industri Kreatif, Ekonomi dan Bisnis, Hukum, Psikologi, Fisioterapi, Teknik, Keguruan & Ilmu Pendidikan, Ilmu Komputer, Ilmu Komunikasi, dan Ilmu-Ilmu Kesehatan

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis kepada 10 mahasiswa paralel pada tahap akhir, dilakukan wawancara dengan menggunakan kuesioner DASS 21 yang dirancang untuk menilai keparahan gejala inti dari depresi, kecemasan, dan stres selama satu minggu belakangan, didapatkan 1 responden (10%) tidak stres, 4 responden (40%) mengalami stres sedang, dan 5 responden (50%) mengalami stres berat. Dari hasil tersebut peneliti melakukan wawancara lebih dalam terkait hal-hal yang dirasakan oleh responden dalam seminggu terakhir dan juga penyebab terjadinya hal tersebut. Didapat bahwa 7 (70%) mahasiswa merasa mudah gelisah, 7 (70%) merasa sulit untuk bersantai, dan 8 (80%) merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas. Mereka mengatakan hal-hal tersebut terjadi akibat tugas skripsi yang belum kunjung selesai padahal waktu sudah mendekati tenggat waktu yang sudah ditentukan, hal ini terjadi dikarenakan mereka kesulitan untuk membagi waktu antara melakukan pekerjaan dan juga menyelesaikan skripsi.

Dampak yang ditimbulkan dari hal tersebut (80%) mahasiswa tersebut mengalami gejala stres seperti menurunnya nafsu makan sebanyak 4 (50%) responden, mudah merasa sakit kepala 5 (62,5%) responden, menurunnya daya tahan tubuh

yang mengakibatkan mudah terserang flu 5 (62,5%), dan 8 (100%) responden mengalami menurunnya daya tahan tubuh yang mengakibatkan mudah terserang flu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang stres pada mahasiswa paralel tingkat akhir Universitas Esa Unggul tersebut dengan judul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Mahasiswa Paralel Tingkat Akhir Universitas Esa Unggul Bekasi Tahun 2023”.

Metode Penelitian

Penelitian ini meruakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian deskriptif analitik dan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder, data primer diperoleh dari hasil wawancara dan hasil kuesioner terhadap variabel yang akan diteliti. Sedangkan data sekunder diperoleh dari Universitas Esa Unggul untuk memperoleh jumlah keseluruhan mahasiswa paralel tingkat akhir fakultas kesehatan Universitas Esa Unggul Bekasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Probability sampling* dimana jumlah sampel yang diambil adalah 85 responden. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *Fisher's Exact Test*. Variabel dependen dalam penelitian ini

yaitu Stres dan variabel independen yaitu Jenis Kelamin, Status Pernikahan dan Beban Kerja. Penelitian dimulai pada bulan Mei 2023.

Hasil

Analisis univariat dilakukan dengan tujuan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel yang diteliti. Data ini adalah data primer yang dikumpulkan melalui pengisian kuesioner yang dilakukan pada 85 responden. Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif data Stres, Jenis Kelamin, Status Pernikahan dan Beban Kerja.

Hasil penelitian mengenai distribusi frekuensi responden tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa paralel tingkat akhir Universitas Esa Unggul Bekasi dapat dilihat pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa proporsi tertinggi sebanyak 60 responden (70,6%) mengalami stres, 48 responden (56,4%) memiliki jenis kelamin laki laki, 73 responden (85,9%) belum menikah dan 47 responden (55,3%) memiliki beban kerja normal. Pada analisis dilakukan pada mahasiswa paralel tingkat akhir Universitas Esa Unggul Bekasi tahun 2023 dengan jumlah responden sebanyak 85 responden.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Stres, Jenis Kelamin, Status Pernikahan dan Beban Kerja pada Mahasiswa Paralel Tingkat Akhir Universitas Esa Unggul Bekasi

Variabel Independen		Frekuensi	Persentase
		85	100%
Dependen			
stres	stres	60	70,6%
	Tidak stres	25	29,4%
Independen			
Jenis kelamin	Laki laki	48	56,4%
	perempuan	37	43,5%
Status pernikahan	Belum menikah	73	85,9%
	Sudah menikah	12	14,1%

Beban kerja	Beban kerja tinggi	38	44,7%
	Beban kerja normal	47	55,3%

Sumber : Data Diolah, 2023

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui gambaran stres pada mahasiswa paralel tingkat akhir Universitas Esa Unggul Bekasi Tahun 2023 dari 85 responden didapatkan proporsi tertinggi yaitu responden yang mengalami stres sebanyak 60 responden (70,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hatmanti, (2019) dimana didapatkan proporsi tertinggi adalah responden pada rentang tingkat stres berat sebanyak 149 mahasiswa (62%). stres termasuk sebuah kondisi yang tidak bisa dihindari dan dapat dialami oleh setiap orang dari berbagai usia, ras atau jenis kelamin. Stres dapat diartikan berbeda-beda oleh setiap individu. Stres yang dialami oleh setiap orang tidak hanya berpengaruh negatif, namun stres juga memiliki pengaruh positif bagi individu.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui gambaran jenis kelamin pada mahasiswa paralel tingkat akhir Universitas Esa Unggul Bekasi Tahun 2023 dari 85 responden didapatkan proporsi tertinggi yaitu responden laki-laki sebanyak 48 responden (56,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arisandi & Setia, (2021) dimana didapatkan proporsi tertinggi adalah mahasiswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 78 responden (61,9%). jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan stres di tempat kerja. Klasifikasi jenis kelamin dibagi menjadi dua yaitu laki-laki dan perempuan. Dalam kaitannya dengan stres, perempuan mempunyai kecenderungan mengalami stres lebih besar dimana tubuh seorang perempuan terjadi perubahan

hormonal. Perempuan lebih mudah merasakan perasaan bersalah, cemas, peningkatan bahkan penurunan nafsu makan, gangguan tidur dan gangguan makan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui gambaran Status Pernikahan pada mahasiswa paralel tingkat akhir Universitas Esa Unggul Bekasi Tahun 2023 dari 85 responden didapatkan proporsi tertinggi yaitu responden yang belum memiliki status pernikahan sebanyak 73 responden (85,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Retnaningsih, (2018) dimana didapatkan proporsi tertinggi adalah mahasiswa yang memiliki belum menikah sebanyak 71 responden (93,4%). seseorang yang menikah biasanya memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tidak menikah. Hal ini terjadi dikarenakan seseorang mendapat dukungan dalam karir dari pasangannya maka stres yang dialaminya akan cenderung rendah akan tetapi, status pernikahan terhadap stres hanya akan berpengaruh positif apabila pernikahan tersebut berjalan dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui gambaran Beban Kerja pada mahasiswa paralel tingkat akhir Universitas Esa Unggul Bekasi Tahun 2023 dari 85 responden didapatkan proporsi tertinggi yaitu responden yang memiliki beban kerja normal

sebanyak 47 responden (55,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Firmawati, (2023) dimana didapatkan proporsi tertinggi adalah mahasiswa yang memiliki beban kerja normal sebanyak 35 responden

(43,2%).Tingkat pembebanan yang terlalu tinggi memungkinkan pemakaian energi yang berlebih untuk beban kerja fisik dan terjadi “*over stress*” untuk kerja mental, sebaliknya intensitas pembebanan yang terlalu rendah memungkinkan rasa bosan pada kerja fisik dan kejenuhan. Sehingga diperlukan upaya untuk tingkat intensitas pembebanan yang optimum diantara kedua batas yang ekstrim tadi dan tentunya berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya.

Kesimpulan

Responden yang mengalami stres sebanyak 60 responden (70,6%). Sedangkan, yang tidak mengalami stres sebanyak 25 responden (29,4%). Responden dengan jenis kelamin laki laki sebanyak 48 responden (56,4%). Sedangkan responden perempuan sebanyak 37 responden (43,5%). Responden dengan status belum menikah sebanyak 73 responden (85,9%). Sedangkan, sudah memiliki status menikah sebanyak 12 pekerja (14,1%). Responden dengan beban kerja normal sebanyak 47 responden (55,3%). Sedangkan, beban kerja tinggi sebanyak 38 pekerja (44,7%).

Daftar Pustaka

Arisandi, W., & Setia, A. (2021). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKMI)*, 2(2), 1–9.

B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>

Balitbang Kemenkes RI. (2018). *Riset*

Kesehatan Dasar. Balitbang Kemenkes RI.

Bismala, L. (2019). *Analisis Perbedaan Beban Stres Pada Mahasiswa Laki – Laki Dan Perempuan Yang Sedang Menyusun Skripsi*. 1–13.

Brannon, L., & Feist, J. (2019). *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*. united states of america: Scratchgravel Publishing Services.

Brooks, M. (2014). *Shift Work Impairs Cognitive Function*. <https://www.medscape.com/viewarticle/834583>.

Burton, N. P. & L. (2017). *The Elements of Applied Psychological Practice in Australia (Preparing for the National Psychological Exam)*. Routledge.

Djarmiko, R. D. (2016). *Keselamatan Dan Kesehatan Kerja*. Yogyakarta.

Eryuda, F. (2018). Hubungan Shift Kerja Dan Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Di Instalasi Rawat Inap RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung. *Jurnal Majority*, 18–25.

Fink, G. (2010). *Stress Consequences: Mental, Neuropsychological and Socioeconomic*. Academic Press.

Firmawati. (2023). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo Dalam Menjalani Praktik Profesi*. 2(1), 57–63.

Fitri, azizah musliha. (2015). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stress Kerja karyawan Bank (Studi Pada Karyawan Bank X di Kabupaten Semarang*.

Giyarto. (2018). Stres pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta dalam mengerjakan skripsi. *Skripsi Universitas*

- Muhammadiyah Surakarta, 6–9.
- Hancock, P. A., & Meshkati, N. (1988). *Human Mental Workload*. American Psychological Association.
- Hart, & Staveland. (1988). *Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of Empirical and Theoretical Research*. University of Louisville.
- Hatmanti. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan*, 5(1), 40–46.
- Hendarti, R. D. (2020). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRESS KERJA PADA PERAWAT RAWAT INAP DI RS HERMINA DEPOK PADA TAHUN 2020*.
- Hurlock, E. (2002). *Psikologi Perkembangan* (5th ed.). Erlangga.
- Keo, I. L. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Jalur Transfer Tahun Ajaran 2016/2017 Di Universitas Muhammadiyah Jakarta*.
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–7.
- Li, S. (2016). *The Impact Of Professional Identity On Role Stress*.
- Lovibond, Peter F., and S. H. L. (1995). “The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories.” *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–43.
- Lukas, L., Suoth, L. F., & Wowor, R. (2018). *Hubungan Antara Suhu Lingkungan Kerja Dan Jam Kerja Dengan Stres Kerja Di Pt. Adhi Karya (Persero) Tbk Unit Manado Proyek Universitas Sam Ratulangi*. 7(4).
- M.S, L. (2020). *Metodologi Pembelajaran: Strategi, Pendekatan, Model, Metode Pembelajaran*. CV IRDH.
- Macan, H. H., Septa, T., Lisiswanti, R., Rahim, T., & Dewi Puspita, R. (2018). Hubungan Stresor dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik. *J Agromed Unila*, 4(2), 313–320.
- Mcintosh, D. (2017). *Stress The Psychology of Managing Pressure: Practical Strategies to turn Pressure into Positive Energy*. DK.
- PDSKJI. (2020). *Infografik 5 Bulan Data Psikologis di Indonesia*. <http://pdskji.org/home>
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Nuha Medika.
- Putro, S. W. W. (2018). *Ergonomi Untuk Pemula (Prinsip Dasar & Aplikasinya)*. UB Press.
- Ratnasari, W. P. (2009). *STRES PADA PERAWAT DI INSTALASI RAWAT INAP RUMAH SAKIT JIWA MENUR SURABAYA. UNIVERSITAS AIRLANGGA*.
- Retnaningsih, D. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Ilmu Keperawatan Di STIKES Widya Husada Semarang*.
- Rinawati, F., & Sucipto. (2019). Analisa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Analysis of Factors Affecting Stress and Student Learning Motivation. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 95–100.
- Rochman, K. L. (2010). *Kesehatan Mental*

- (Rochmad (ed.)). Fajar Media Press.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Evolve.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Suma'mur, P. K. (2014). *"Higiene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja (Hiperkes) Edisi 2*. Penerbit Sagung Seto.
- Suryani, N. K., Laksemini, kadek D. I. ., & Ximenes, M. (2019). *Buku Ajar Perilaku Organisasi*. Nilacakra.
- Suzana, I. (2018). *Manajemen Risiko K3 Menggunakan Hazard Identification Risk Assessment and Risk Control (HIRARC)*.
- Syafitriyana, B. N., Nurhidayah, Y., & Setiawan, B. (2019). *Hubungan Antara Motivasi Kerja dengan Stres Kerja pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang Bekerja Paruh Waktu*. 1–13.
- Tarwaka. (2014). *Kesehatan Kerja Manajemen Dan Implementasi K3 Di Tempat Kerja*. Harapan Press.
- Triyanto, E. (2014). *"Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu."* Yogyakarta: Graha Ilmu. Graha Ilmu.
- WHO. (2022). *Mental disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Widyanti, A., Johnson, A., & Waard, D. De. (2010). Pengukuran Beban Kerja Mental Dalam Searching Task Dengan Metode Rating Scale Mental Effort (RSME). *Jati Undip*, 5(1), 1–6.
- Zijlstra, F. R. H. (1985). *The Construction of a Scale to Measure Perceived Effort*. University Of Technology