**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN DIRI DAN**

**STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA KESEHATAN**

***Galih Chrisvina Sari1***

***Anwar S.Psi., M.Si, Nadya Anjani Rismarini, M.Psi., Psikolog2***

**Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

[galihchrisvina@gmail.com](mailto:galihchrisvina@gmail.com)

**ABSTRAK**

Lingkungan kampus dan proses belajar merupakan stresor bagi mahasiswa kesehatan yang dapat menyebabkan stres akademik. Salah satu faktor yang dapat menurunkan stres akademik adalah manajemen diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen diri dengan stres akademik pada mahasiswa kesehatan. Hipotesis penelitian adalah ada korelasi antara manajemen diri dengan stres akademik pada mahasiswa kesehatan. Subjek penelitian ini berjumlah 90 orang dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan dengan skala manajemen diri dan skala stres akademik. Uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi Product Moment Pearson. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi (rxy) = - 0,369 (p ≤ 0,05), yang berarti ada korelasi negatif yang signifikan antara manajemen diri dengan stres akademik dengan kekuatan korelasi agak lemah. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata kunci: Manajemen diri, Stres akademik, Mahasiswa kesehatan

***CORRELATION BETWEEN SELF MANAGEMENT AND ACADEMIC STRESS ON HEALTH SCIENCE STUDENTS***

***Galih Chrisvina Sari1***

***Anwar S.Psi., M.Si, Nadya Anjani Rismarini, M.Psi., Psikolog2***

**Faculty of Psychology, Mercu Buana University Yogyakarta**

[galihchrisvina@gmail.com](mailto:galihchrisvina@gmail.com)

***ABSTRACT***

*Campus environment and learning process are stressors for health science students that can cause academic stress. One of the factors that can reduce academic stress is self management. This study aims to determine the relationship between self-management and academic stress on health students. The research hypothesis is that there is a correlation between self-management and academic stress on health students. The size of subject of this study is 90 health science students using accidental sampling technique. Data was collected using self management scale and academic stress scale. Hypothesis testing is done by Pearson Product Moment correlation test. Based on the results of the analysis obtained a correlation coefficient (rxy) = - 0.369 and p ≤ 0.05, which means there is a significant negative correlation between self-management and academic stress with a rather weak correlation strength. It can be concluded that the hypothesis in this study was accepted.*

*Keywords: Self management, academic stress, health students*

**PENDAHULUAN**

Bentuk perkuliahan di bidang kesehatan berbeda dengan bidang lain. Perkuliahan di bidang kesehatan tidak bisa hanya mengandalkan pertemuan di kelas saja. Mahasiswa juga diwajibkan mengikuti praktik di laboratorium, praktik di rumah sakit dan juga di masyarakat. Diskusi dengan kelompok kecil serta presentasi kasus juga sering dilakukan. Mahasiswa kesehatan lebih banyak aktif mencari ilmu karena pembelajaran lebih bersifat student centered learning atau problem based learning (Rochdiat & Setiawan, 2016).

Pada sistem perkuliahan kesehatan mahasiswa dituntut untuk mengikuti kurikulum yang komprehensif dan penilaian yang bersifat kompetitif, hal itu akan menyebabkan tekanan mental serta rasa takut berlebih terhadap kemungkinan untuk gagal dalam proses perkuliahan. Beberapa sumber menyatakan bahwa tekanan mental di dunia perkuliahan tersebut akan menimbulkan suatu keadaan yang disebut stres (Fernández-González, 2015). Stres pada mahasiswa dapat bersumber dari proses belajar mengajar, keputusan menentukan penjurusan, karir, manajemen waktu, banyaknya tugas, dan kecemasan ujian (Baumel dalam Wulandari, 2011).

Rochdiat dan Setiawan (2016) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa beban akademik sangat mendominasi dalam diskusi kelompok terarah khususnya mahasiswa dari fakultas kesehatan. Banyak penelitian yang menjelaskan bahwa mahasiswa kesehatan lebih banyak mengalami stres akademik dibanding mahasiswa dari bidang ilmu yang lain. Kuliah di bidang kesehatan merupakan lingkungan yang penuh stresor yang sering menyebabkan efek negatif kesehatan mahasiswa (Abdulghani dkk., 2011; Ong & Cheong, 2009; Saravanan & Wilks, 2013).

Mahasiswa kesehatan memiliki risiko tinggi untuk mengalami stres akademik. Prevalensi stres akademik di universitas kesehatan di Inggris adalah sebesar 31,2%, di universitas kedokteran Malaysia sebesar 41,9% dan 61,4% di sebuah universitas kedokteran Thailand (Abdulghani, 2011). Rasheed dkk (2017) dalam penelitiannya yang membandingkan stres akademik antara mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki prevalensi stres akademik paling tinggi dibandingkan mahasiswa lain (sebesar 59,09%). Hal ini juga didukung oleh penelitian pada mahasiswa keperawatan di salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang menunjukkan sebanyak 87% responden mengalami stres tingkat sedang-berat (Suwartika, Nurdin, dan Ruhmadi, 2014).

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik antara lain: faktor internal (kepribadian, manajemen diri) dan faktor eksternal (hubungan sosial, tuntutan akademik, tuntutan dari orang tua) (Brannon, Feist & Updegraff, 2014; Keltner, 2007; Shepardson, 2017; Stuart, 2013). Faktor-faktor tersebut dapat membuat stres akademik mahasiswa kesehatan memberat dan sebaliknya bisa membantu mahasiswa mengurangi stresnya. Salah satu kemampuan mahasiswa untuk mengatasi stres akademiknya dapat berwujud manajemen diri (Stuart, 2013).

Gie (dalam Khoirunnisa, 2016) mengemukakan bahwa manajemen diri terdiri dari aspek pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri dan pengembangan diri. Jika aspek-aspek tersebut dapat dilakukan dengan baik, maka mahasiswa kesehatan seharusnya dapat mengatasi stres akademiknya.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang hubungan manajemen diri dan stres akademik pada mahasiswa kesehatan. Adapun yang menjadi rumusan adalah, apakah ada hubungan manajemen diri dan stres akdemik pada mahasiswa kesehatan?

**METODE**

Subjek penelitian ini berjumlah 90 mahasiswa kesehatan yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Kedua alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala Likert. Skala Likert ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang variabel penelitian (Sugiyono, 2011). Penggunaan skala ini dimaksudkan untuk mengungkap manajemen diri dan stres akademik pada mahasiswa kesehatan.

Skala manajemen diri disusun berdasarkan aspek-aspek manajemen diri yang dikemukakan oleh Gie. Skala manajemen diri ini berjumlah 26 aitem. Skala berisi aitem-aitem pernyataan positif (*favorable*) dan menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban berskala 1-4. Empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu: Hampir Selalu, Sering, Jarang dan Hampir Tidak Pernah. Skor untuk masing-masing pilihan jawaban adalah: Hampir Selalu (4), Sering (3), Jarang (2) dan Hampir Tidak Pernah (1). Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin baik manajemen diri yang dilakukan oleh mahasiswa.

Skala stres akademik adalah skala berdasarkan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Damayanti. Skala stres akademik ini berjumlah 30 aitem. Skala berisi aitem-aitem pernyataan positif (*favorable*) dan menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban berskala 1-4. Empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu: Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Skor untuk masing-masing pilihan jawaban adalah: Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2) dan Sangat Tidak Setuju (1). Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin baik manajemen diri yang dilakukan oleh mahasiswa.

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi. Oleh karena itu, analisis yang digunakan adalah Korelasi *Product Moment Pearson*, yang dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer*.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh koefisien korelasi (rxy) = - 0,369 (p ≤ 0,05), yang berarti ada korelasi negatif yang signifikan antara manajemen diri dengan stres akademik. Dengan demikian hipotesis penelitian ini diterima. Derajat koefisien korelasi uji hipotesis variabel manajemen diri dengan stres akademik termasuk dalam kategori asosiasi agak lemah.

Hasil analisis tersebut menunjukkan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara manajemen diri dengan stres akademik diterima. Diterimanya hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen diri merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan stres akademik. Shepardson dkk (2017) menyatakan bahwa manajemen diri memiliki berbagai manfaat salah satunya adalam menurunkan stres. Dalam penelitian mereka terhadap mahasiswa kesehatan mendapatkan hasil bahwa 91% responden menyatakan bahwa manajemen diri yang mereka lakukan efektif untuk mengatasi stres dan kecemasan. Pemilihan strategi manajemen diri yang tepat akan dapat mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa. Gie (dalam Khoiratunnisaa, 2016) menjelaskan bahwa semakin banyak dan semakin baik strategi yang digunakan mahasiswa dalam setiap aspek manajemen diri maka stres akademik mahasiswa dapat berkurang.

Penelitian ini mendukung temuan Choi dan Chung (2012) yang menemukan bahwa manajemen diri yang tinggi terbukti efektif untuk merubah perilaku dan meningkatkan kemampuan mengatasi stres. Hal ini dapat berarti manajemen diri bisa membantu mahasiswa mengurangi stres akademiknya. Watson & Tharp (dalam Choi dan Chung (2012) mengartikan manajemen diri sebagai kemampuan untuk mengatur pikiran, perilaku dan proses internal diri sendiri sehingga dapat mengatasi masalah (stresor/penyebab stres) yang dialami.

Temuan penelitian ini juga mendukung pendapat Jazimah (2014) yang menyatakan bahwa manajemen diri berarti menempatkan segala sesuatu secara teratur dalam hidup, dalam penggunaan waktu, pilihan, kepentingan, kegiatan, serta dalam keseimbangan fisik dan mental. Hal ini juga berarti mendorong diri untuk maju, mengatur semua unsur pribadi, mengendalikan potensi kemauan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai aspek kehidupan pribadi untuk membuatnya lebih sempurna. Mahasiswa yang menerapkan manajemen diri yang baik mampu membawa berbagai keuntungan termasuk mampu mengatasi masalah penyebab stres yang terjadi.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini. Hasil dari kategorisasi skor manajemen diri menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki manajemen diri sedang yaitu sebanyak 63 responden (70,0%) dan sebanyak 27 responden (27,0%) memiliki manajemen diri yang tinggi. Dengan tingkat manajemen diri mahasiswa kesehatan yang berada pada tingkat sedang – tinggi, maka stres akademik mahasiswa kesehatan pun cenderung berada pada tingkat stres rendah-sedang. Hasil dari kategorisasi skor stres akademik menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki stres akademik rendah sebanyak 32 responden (35,6%), stres akademik sedang yaitu sebanyak 57 responden (63,3%) dan hanya satu responden yang memiliki stres akademik yang tinggi.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Abdulghani (2011) yang menyatakan bahwa prevalensi stres akademik di universitas kesehatan di Inggris adalah sebesar 31,2%, di universitas kedokteran Malaysia sebesar 41,9% dan 61,4% di sebuah universitas kedokteran Thailand. Lingkungan kampus bukan lagi menjadi lingkungan yang minim stres. Sumber stres akademik mahasiswa dapat berasal dari stresor akademik dan non-akademik. Ketidakmampuan mahasiswa menghadapi stresor-stresor tersebut akan memunculkan banyak masalah. Masalah yang pertama adalah stres akademik. Stres akademik yang tidak tertangani dapat menimbulkan ansietas berlebih, depresi maupun gangguan psikologis lainnya (Abdulghani dkk, 2011; Ong & Cheong, 2009; Saravanan & Wilks, 2013).

Untuk dapat secara efektif menurunkan stres akademiknya, mahasiswa kesehatan perlu memahami dan melakukan strategi-strategi dari setiap aspek manajemen diri. Gomez (2017) menyatakan bahwa strategi manajemen diri membantu mahasiswa untuk menstrukturisasi lingkungan belajar mereka, meningkatkan motivasi diri dan memfasilitasi perilaku yang berkontribusi pada pencapaian hasil belajar mahasiswa. Strategi-strategi tersebut jika digunakan dengan tepat akan membantu mahasiswa mengatasi masalahnya termasuk stres akademik yang dialaminya.

Manajemen diri memiliki beberapa aspek meliputi aspek pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri dan pengembangan diri (Gie dalam Khoiratunnisaa, 2016). Mahasiswa yang memiliki pendorongan diri yang kuat akan melahirkan minat yang besar dalam melaksanakan kegiatan yang telah ditentukan untuk mencapai tujuan belajarnya. Penyusunan diri merupakan kegiatan mahasiswa dalam merencanakan, mengatur, dan mengurus segala hal dalam diri sendiri. Hal ini diperlukan agar mahasiswa dapat fokus pada tujuannya dalam kuliah. Pengendalian diri merupakan perbuatan mahasiswa dalam membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, mengikis keseganan, dan mengerahkan tenaga guna mencapai tujuannya sedangkan pengembangan diri adalah semua tindakan mahasiswa untuk menyempurnakan dirinya (Gie dalam Khoirunnisa, 2016).

Strategi pada aspek pendorongan diri terdiri dari motif yang kuat dan melaksanakan kegiatan sesuai tujuan. Semakin kuat motif dan komitmen mahasiswa maka dia akan terus mendorong dirinya untuk maju sehingga mahasiswa akan berusaha mengatasi masalah yang menghalanginya. Prabjandee dan Inthachot (2013) menyatakan bahwa mahasiswa seyogyanya mempunyai kesadaran untuk belajar, mempunyai inisiatif sendiri untuk belajar, menentukan tujuan belajar, dan memahami kebutuhan belajarnya. Mahasiswa dengan strategi pendorongan diri yang baik akan selalu berusaha untuk mendapatkan hasil yang terbaik dan mengarahkan setiap kegiatannya untuk mencapai tujuan hidupnya. Kemampuan ini membuat mahasiswa dapat mengatasi stres akademiknya karena mahasiswa akan menyelesaikan semua masalah yang menghalangi tujuannya.

Strategi dalam aspek pengembangan diri meliputi pengembangan kecerdasan, watak dan kesehatan. Prabjandee dan Inthachot (2013) mengemukakan bahwa mahasiswa juga harus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, pencapaian, atau pengembangan pribadi yang dapat digunakan untk mencapai tujuan hidupnya. Peningkatan kecerdasan dan watak membuat mahasiswa tidak mudah mengalami stres karena rasa malu, cemas dan pikiran-pikiran negatif akibat tidak mampu mengerjakan tugas akan menjadi berkurang. Peningkatan kesehatan membuat mahasiswa mampu mengatasi keluhan-keluhan fisik akibat stres dan pada akhirnya tingkat stresnya menurun.

Aspek pengendalian diri juga merupakan aspek yang penting bagi mahasiswa untuk menurunkan stres akademiknya. Strategi-strategi dalam aspek ini meliputi: disiplin, memacu semangat dan mengerahkan tenaga. Smith (dalam Chudari, 2016) menyatakan bahwa mengendalikan diri berarti mengendalikan kejadian-kejadian dalam hidup. Setiap kejadian dalam hidup mahasiswa dapat mengarah pada timbulnya stres akademik. Saat mahasiswa mampu mengendalikan kejadian tersebut dengan disiplin, memacu semangat ketika merasa lelah dan mengerahkan semua tenaga untuk mengatasi masalah, maka stres akademik mahasiswa akan menurun.

Aspek penyusunan diri terdiri dari pengaturan waktu, tenaga, pikiran, emosi dan dana. Pengaturan waktu merupakan hal yang penting dalam manajemen diri mahasiswa. Gordon dan Borkan (2015) menjelaskan pengelolaan waktu secara efektif akan berpotensi menghasilkan produktivitas, mengalami kemajuan, membatasi kebosanan (*burnout)* dan menghasilkan kepuasan (*satisfictation*). Dengan kemampuan mengelola waktu yang baik, mahasiswa akan terhindar dari penumpukan tugas yang akan menambah beban belajar mereka dan lepas dari stres akademiknya.

Chapman dan Rupured (2008) menjelaskan bahwa melaksanakan pengelolaan waktu, mahasiswa perlu mengatur tenaga dan semua sumber daya yang dimiliki (termasuk dana). Dengan demikian, mahasiswa dapat menentukan skala priporitasnya. Dengan skala prioritas yang jelas, mahasiswa dapat mengelola faktor eksternal atau masalah yang dapat memperberat stres akademik. Jadi dapat diartikan bahwa dengan mengatur waktu, tenaga dan dana yang dimiliki, mahasiswa dapat mengurangi stres akademik yang dirasakan.

Strategi aspek penyusunan diri yang lain adalah pengaturan emosi dan pikiran. Pengelolaan stres biasanya berhubungan dengan strategi koping. Koping membantu individu menghilangkan, mengurangi, mengatur atau mengelola stres yang dialaminya. Pengaturan emosi dan pikiran merupakan bentuk koping. Limbert (dalam Kholidah, 2014) menyebutkan berpikir positif mempunyai peran membuat mahasiswa dapat menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif, sedangkan Stuart (2013) menyatakan bahwa pengelolaan emosi yang benar akan membuat lapang persepsi seseorang menjadi lebar. Kedua kemampuan tersebut akan membuat mahasiswa dapat melihat alternatif-alternatif penyelesaian masalah dan menurunkan stres akademiknya.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Kholidah (2012) juga menyimpulkan bahwa berpikir positif sebagai salah satu aspek manajemen diri efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Hasil yang sama disampaikan oleh Wahyuni (2017) bahwa pengelolaan kognitif dan perilaku sebagai bagian dari manajemen diri mahasiswa dapat menurunkan stres pada mahasiswa.

Dari pembahasan berdasarkan teori dan hasil-hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin baik mahasiswa dalam melakukan strategi dalam setiap aspek manajemen diri, maka stres akademiknya akan menurun. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan arah korelasi negatif (rxy = - 0,369 dan p ≤ 0,05). Penelitian ini juga menemukan bahwa kekuatan korelasi manajemen diri dengan stres akademik berada pada tingkat agak lemah dengan kontribusi sebesar 13,6%.

Beberapa ahli (Brannon, Feist & Updegraff, 2014; Hawari, 2011; Nasution, 2007; Sunaryo, 2004; Stuart, 2009) menyatakan bahwa tingkat stres akademik bergantung pada sejumlah faktor. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu: Kepercayaan diri mahasiswa, dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa dari orang lain, faktor biologis mahasiswa (herediter, kondisi fisik, neurohormonal, status gizi, sensitivitas biologis, kesehatan umum, dan paparan toksin), faktor sosiokultural (usia, kepribadian, pendidikan, pendapatan, pekerjaan, posisi sosial, budaya, latar belakang, pendidikan agama dan kepercayaan, politik, sosialisasi, dan tingkat integrasi sosial serta pengalaman stress). Semua faktor tersebut tidak diteliti, sehingga dapat menyumbangkan pengaruh pada stres akademik yang menyebabkan korelasi hubungan manajemen diri dengan stres akademik berada pada tingkat agak lemah.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara manajemen diri dengan stres akademik pada mahasiswa kesehatan. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik manajemen diri yang dilakukan mahasiswa kesehatan maka stres akademik yang dialami mahasiswa kesehatan cenderung semakin rendah. Sebaliknya semakin buruk manajemen diri yang dilakukan mahasiswa kesehatan maka stres akademik mahasiswa kesehatan cenderung semakin tinggi. Manajemen diri memiliki kontribusi sebesar 13,6 % terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa kesehatan dan sisanya sebesar 86,4 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian juga dapat diketahui bahwa bentuk stres akademik yang dialami mahasiswa kesehatan antara lain berupa keluhan fisik seperti nyeri, tidak nafsu makan dan susah tidur. Mahasiswa kesehatan juga mengeluh mudah marah, cemas dan ada rasa malu. Mahasiswa kesehatan yang memiliki stres akademik juga memiliki pikiran tidak wajar, tidak mampu berkonsentrasi, menunda penyelesaian tugas bahkan tidak mampu menyelesaikan tugas, bolos dan melakukan kegiatan adiktif untuk mengindari tugas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa mahasiswa kesehatan yang memiliki manajemen diri yang baik memiliki motivasi yag kuat dalam mengerjakan kegiatannya dan memiliki tujuan yang jelas. Mahasiswa kesehatan dengan manajemen diri yang baik juga mampu mengelola waktu, tenaga, pikiran emosi dan dana yang dimilikinya. Selain itu, bentuk manajemen diri yang baik dari mahasiswa kesehatan ditunjukkan dengan disiplin, memacu semangat ketika ketika lelah, mengerahkan tenaga dan mengembangkan diri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abdulghani, HM., Alkanhal, AA., Mahmoud, ES., Ponnamperuma, GG., Alfaris, EA. (2011). Stress and Its Effects on Medical Students : A Cross-sectional Study at a College of Medicine in Saudi Arabia. *Journal of health and population nutrition*, 29(5), 516-522.

Alsa, A & Kholidah, EN. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres. Psikologis. *Jurnal Psikologi*. Vol. 39. No. 1 (67-75).

Brannon, L., Feist, J., Updegraff, J. A. (2014). *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health Eight eidition*. United States: Wadsworth Cengage Learning.

Chapman, SW & Rupured, M. (2008). *Time management: 10 strategies for better time management.* Georgia: The University of Georgia

Choi, HJ & Chung, MK. (2012). Effectiviness of a College- Level Self-management Course on Successful Behavior Change. [Online] . Tersedia http://bmo.sagepub.com/ content/36/1/18.full.pdf+html . (6 Juli 2015)

Chudari, IN. (2016). Program Pelatihan Pengelolaan Diri (Self-Management) Dengan Teknik Kognitif. *Edusentris, Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, Vol. 3 No. 3 Desember 2016.

Fernández-González, González-Hernández, Trianes-Torres, M.V. Relationships between academic stress, social support, optimism-pessimism and self-esteem in college students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* 13 (35), 111-130

Gie, TL. (2000). *Cara belajar yang baik bagi mahasiswa, edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Gordon, EC., Borkan, S. (2015). Recapturing Time : a practical approach to time management for physicians. [Online]. Tersedia: <http://pmj.bmj.com>.

Gomez, SJ. (2017). Self-Management Skills of Management Graduates. *International Journal of Research in Management & Business Studies (IJRMBS 2017*), 4 (3).

Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : FKUI.

Jackson, JS., [Knight, KM](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Knight%20KM%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=19846689)., [Rafferty, JA](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Rafferty%20JA%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=19846689). (2010). Race and unhealthy behaviors: chronic stress, the HPA axis, and physical and mental health disparities over the life course. [*Am J Public Health*](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19846689), 100(5):933-9.

Jazimah, H. (2014). Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. *Mudarrisa: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 6 (2), 221-250

Keltner, N. L., Schwecke, L. H., & Bostrom, C. E. (2007). *Psychiatric nursing*. St. Louis, Mo: Mosby-Elsevier.

Khoirunnisa, NS. (2016). Manajemen diri pada mahasiswa berprestasi yang bekerja (studi kasus pada satu mahasiswa D3 Bahasa Inggris Universitas Gadjah Mada). <http://digilib.uin-suka.ac.id/21086/>. Diakses tanggal 12 Agustus 2016.

Kholidah, EN. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi.* Volume 39, No. 1, Juni 2012: 67 – 75.

Marin, MF., [Lord C](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Lord%20C%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21376129)., [Andrews J](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Andrews%20J%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21376129)., [Juster RP](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Juster%20RP%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21376129)., [Sindi, S](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Sindi%20S%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21376129)., [Arsenault-Lapierre, G](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Arsenault-Lapierre%20G%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21376129)., [Fiocco, AJ](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Fiocco%20AJ%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21376129)., [Lupien, SJ](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Lupien%20SJ%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21376129). (2011). Chronic stress, cognitive functioning and mental health. [N*eurobiol Learn Mem*](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21376129), 96(4): 583-95.

Ong, B & Cheong, K.C. (2009). Sources of Stress Among College Students - the Case of a Credit Transfer Program. *College Student Journal*, 43 (4), 1279-1287.

Prabjandee, D. dan Inthachot, M. (2013). Self-Directed Learning Readiness of College Student in Thailand. *Journal of Educational Research and Innovation Spring* 2013, Vol.2, No.1.

[Rasheed](http://www.jpbsonline.org/searchresult.asp?search=&author=Fatima+Al+Rasheed&journal=Y&but_search=Search&entries=10&pg=1&s=0), FA.,  [Naqvi](http://www.jpbsonline.org/searchresult.asp?search=&author=Atta+Abbas+Naqvi&journal=Y&but_search=Search&entries=10&pg=1&s=0), AB., [Ahmad](http://www.jpbsonline.org/searchresult.asp?search=&author=Rizwan+Ahmad&journal=Y&but_search=Search&entries=10&pg=1&s=0), R., [Ahmad](http://www.jpbsonline.org/searchresult.asp?search=&author=Niyaz+Ahmad&journal=Y&but_search=Search&entries=10&pg=1&s=0), N. (2017) Academic stress and prevalence of stress-related self-medication among undergraduate female students of health and non-health cluster colleges of a public sector University in Dammam, Saudi Arabia. *Journal of Pharmacy & BioAllied Sciences*, 9 (4), 251-258.

Rochdiat, W., Setiawan, D. (2016). Stressors Analysis in UNRIYO Students as A Basic to Develop Mental Health System in University. *Proceeding* The 3rd International Conference On Health Science 2016 “Optimizing the Mental Health under SDGs” (pp. 120-127). Retrieved from http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/102/1/Proceeding-ICHS-2016.pdf

Saravanan, C., Wilks, R. (2014). Medical students' experience of and reaction to stress: the role of depression and anxiety. *The Scientific World Journal*, 2014.

Shepardson, RL., Tapio, J., Funderburk, JS. (2017). Self-Management Strategies for Stress and Anxiety Used by Nontreatment Seeking Veteran Primary Care Patients. [*Mil Med*](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28810968), 182(7): e1747-e1754.

Stuart, GW. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing, 10th Edition*. Philadelphia: Elseiver, Inc.

Sugiyono. (2014) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Suwartika, I., Nurdin, A., Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9 (3).

Wulandari, LH. (2011). Gambaran stres di bidang akademik pada pelajar sindrom hurried di sekolah candra kusuma. <http://repository.usu.ac.id>. Diakses tanggal 12 Juni 2016.