

## Pengaruh Self-Regulated Learning terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

**Humairah Muthmainah Rif'atuzzahidah\*, Dewi Rosiana**

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\*humairahmuth@gmail.com, dewirosiana@yahoo.com

**Abstract.** Self-regulated learning means that these skills do not develop spontaneously, meaning that self-regulated learning in individuals can change or not persist. These changes can be caused by increased academic demands. For final year students, a thesis is a task that must be completed and there are demands for completion, namely to do it independently and graduate on time. These academic demands can cause academic stress. Therefore, independent learning is needed in the learning process. The aim of this research is to determine the level of self-regulated learning and academic stress and to determine the effect of self-regulated learning on academic stress in final year students working on their thesis. The research method used is a quantitative method with data analysis using a simple linear regression test. The total sample was 203 respondents (68% female and 32% male) final year students who were working on their thesis. The sampling technique used is convenience sampling. Data were obtained using the self-regulated learning scale and the Student-Life Stress Inventory (SLSI). The research results showed that there was an influence between self-regulated learning and academic stress on final year students working on their thesis (T test  $0.000 < 0.05$  and  $R^2$  value 0.451). Independent learning is at a low level and academic stress is at a high level. This is a suggestion for future researchers to expand the amount of research in various faculties and universities to provide programs that can increase learning independence and reduce academic stress.

**Keywords:** *Self-Regulated Learning, Academic Stress, final year students*

**Abstrak.** *Self-regulated learning* merupakan keterampilan tidak berkembang secara spontan, artinya *self-regulated learning* pada individu dapat berubah-ubah atau tidak menetap. Perubahan tersebut dapat disebabkan oleh tuntutan akademik yang meningkat. Pada mahasiswa tingkat akhir skripsi merupakan tugas yang harus dijalani dalam penyelesaiannya terdapat tuntutan, yaitu dilakukan secara mandiri dan lulus tepat waktu. Adanya tuntutan akademik tersebut dapat menyebabkan stres akademik. Oleh karena itu, *self-regulated learning* dibutuhkan dalam proses pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *self-regulated learning* dan stres akademik dan mengetahui pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana. Jumlah sampel 203 responden (68% Perempuan dan 32% laki-laki) mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik sampling yang menggunakan adalah *convenience sampling*. Data diperoleh menggunakan skala *self-regulated learning* dan *Student-Life Stress Inventory* (SLSI). Hasil penelitian didapatkan terdapat pengaruh antara *self-regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi (Uji T  $0.000 < 0.05$  dan nilai  $R^2$  0.451). *Self-regulated learning* berada di tingkat rendah dan stres akademik berada di tingkat tinggi. Adapun saran bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas jumlah sampel penelitian di berbagai fakultas dan universitas dapat memberikan program yang dapat meningkatkan *self-regulated learning* dan menurunkan stres akademik.

**Kata Kunci:** *Self-Regulated Learning, Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir*

## A. Pendahuluan

Mahasiswa umumnya merupakan sebuah istilah untuk menggambarkan seseorang yang sedang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi atau universitas. Stres adalah bagian normal dari kehidupan sehari-hari mahasiswa di perguruan tinggi Mulya & Indrawati (2016). Dalam menghadapi aktivitas perkuliahan yang padat dan tugas-tugas yang sulit, mahasiswa harus dapat menyesuaikan, mengatur, dan mengendalikan dirinya (Chotimah & Nurmufida, 2020). Erindana et al. (2021) mahasiswa yang tidak memenuhi tuntutan akademik dalam kelas dapat mengalami stres akademik. Indria et al. (2019) tidak semua mahasiswa siap menghadapi tuntutan akademik, sehingga mereka rentan mengalami stres akademik.

Pernyataan tersebut di dukung oleh hasil survei yang dilakukan kepada 646 mahasiswa melalui telepon sebanyak 86.6% pernah mengalami stres. Berbagai faktor yang menjadi penyebab stres di kalangan mahasiswa diantaranya tugas kuliah, ujian dan dosen (40.3%), pekerjaan setelah lulus (20.7%) dan skripsi (19.8%) (Setyorini, 2019). Berdasarkan prevalensinya di seluruh dunia 38-71%, di Asia 9.6-61.3 % dan di Indonesia 36.7-71.6% stres akademik sering terjadi di kalangan mahasiswa (Bayantari et al., 2023). Di Jawa Barat sebanyak 11.315.000 (69%) mahasiswa mengalami stres selama perkuliahan berlangsung (Hakiki, 2021).

Mahasiswa rentan dihadapkan pada stres saat menyusun skripsi. Skripsi adalah mata kuliah dengan beban kredit semester sebesar 6 sks (Suhandiah et al., 2021). Menurut Aulia & Panjaitan (2019) menyelesaikan tugas skripsi adalah salah satu syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sesuai dengan peminatan yang dipilih. Mayoritas mahasiswa merasa bahwa skripsi adalah tugas yang sulit. Tentunya, proses penyelesaian skripsi secara individu, menuntut mahasiswa mampu menyelesaikan sendiri dari topik, pembahasan, permasalahan, hingga hasil akhir (Sugiarti et al., 2024). Kondisi yang dihadapi tidak sama dengan semester sebelum-sebelumnya di mana mahasiswa bisa menyelesaikan tugasnya bersama-sama dalam batasan waktu yang sudah ditetapkan dosen (Lamada et al., 2022). Proses penyusunan skripsi berlangsung secara individual, mahasiswa harus bisa beradaptasi dengan proses belajar yang tidak lagi sama (Wijaya & Lau, 2021).

Pernyataan tersebut juga konsisten dengan temuan dari wawancara terhadap 6 mahasiswa yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi, yang mana faktor yang menyebabkan stres akademik diantaranya pembimbing sulit untuk ditemui karena sibuk, kurangnya arahan dari pembimbing, perbedaan pendapat antara kedua dosen pembimbing, revisi skripsi, sulitnya mencari responden, tertekan dengan kemajuan skripsi teman yang lain, adanya tenggat waktu pengumpulan skripsi yang mepet, kesulitan dalam penyusunan kalimat, dan perubahan *mood*. Gejala yang timbul diantaranya muntah, pusing, sesak nafas, sulit tidur, menambah jumlah konsumsi makan, khawatir, cemas, mudah tersinggung dan menangis.

Upaya yang perlu dilakukan untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa, yaitu menciptakan suatu strategi pengolahan diri dalam pembelajaran atau *self-regulated learning* (Insania & Sarajar, 2023). Diharapkan *self-regulated learning* pada mahasiswa dapat meningkat dari semester sebelumnya. Ini sesuai dengan temuan penelitian Higgins et al. (2021) menunjukkan terdapat peningkatan *self-regulated learning* antara tahun pertama dan ketiga. Namun, tidak selalu dapat meningkat pada semester berikutnya, ini dapat terjadi karena mahasiswa tidak ingat apa yang telah diajarkan atau tidak memiliki strategi *self-regulated learning* (Sutiono, et al., 2023). Penurunan yang dialami pembelajar dapat dipengaruhi oleh strategi kognitif yang tidak pasti, tuntutan akademik yang semakin tinggi, dan faktor usia (Ulfah, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara mengenai gambaran *self-regulated learning* terhadap 6 mahasiswa yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi ditemukan permasalahan pada fase *forethought*, yaitu perencanaan pengerjaan kurang terstruktur atau terencana, kurang keyakinan terhadap kemampuan dalam penyelesaian skripsi, dan sebagainya tidak memiliki strategi yang khusus dalam pengerjaan skripsi. Pada fase *performance* penundaan dalam pengerjaan skripsi, kurangnya strategi khusus dalam belajar, kebingungan dalam menentukan bagian tugas yang akan dikerjakan, mudah terdistraksi dengan ajakan teman sehingga meninggalkan pengerjaan skripsi, merasa mudah menyerah ketika mendapatkan revisi yang

banyak, manajemen waktu yang kurang baik, Pada fase *reflection* kurang evaluasi terhadap *feedback* dari pembimbing.

Menurut Hardito & Leonardi (2016), jika dibandingkan dengan mata kuliah lainnya, *self-regulated learning* ini pada dasarnya menjadi suatu hal yang lebih krusial ketika menyelesaikan skripsi. Ini dikarenakan skripsi dilakukan secara mandiri, seperti saat melaksanakan pengolahan data, pengambilan data, menelaah referensi maupun teori yang digunakan, menelusuri data pendukung, atau pada tahap yang paling awal seperti mencari permasalahan yang akan dibahas.

Berdasarkan fenomena diatas bisa ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa tingkat akhir akhir yang dalam proses mengerjakan skripsi dihadapkan pada hambatan baik permasalahan internal maupun eksternal dalam pengerjaannya mengakibatkan mahasiswa rentan mengalami stres akademik. Hal tersebut akan menghambat dalam pengerjaan skripsi, sehingga memperlambat mahasiswa untuk lulus tepat waktu. Dengan demikian, mahasiswa diharuskan memiliki strategi yang tepat dalam proses belajarnya.

## B. Metodologi Penelitian

Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif noneksperimental. Penelitian ini mengukur hubungan sebab akibat (kausalitas), yaitu hubungan yang timbul karena adanya pengaruh dari variabel X sebagai variabel independen terhadap variabel Y sebagai variabel dependen. Variabel independenya, yaitu *self-regulated learning* dan variabel dependen, yaitu stres akademik. Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan datanya. kuesioner yang digunakan untuk mengukur *self-regulated learning*, yaitu fase-fase *self-regulated* yang diciptakan oleh Loretta et al. (2004) dan Kuesioner *Student-Life Stress Inventory* (SLSI), dikembangkan oleh Bernadette M. Gadzella dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Pragholapati et al. (2021).

Populasi dalam penelitian ini melibatkan mahasiswa di universitas dengan akreditasi “unggul” yang ada di Jawa Barat sebanyak 9 universitas dengan jumlah populasi tidak diketahui.

1. Universitas Islam Bandung
2. Universitas Parahyangan
3. Universitas Pasundan
4. Universitas Kristen Maranatha
5. Universitas Widyatama
6. Universitas Unikom
7. Telkom University
8. Universitas Padjajaran
9. Universitas Pendidikan Indonesia

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif dari universitas di Jawa Barat dengan akreditasi “Unggul” yang sedang mengontrak mata kuliah skripsi dan angkatan 2020. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang dimanfaatkan *non-probability convenience sampling*.

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

**Tabel 1.** Hasil Kategorisasi Self-Regulated Learning

Kategorisasi	Jumlah	Persentase
Rendah	105	51.7 %
Tinggi	98	48.3 %
<b>Total</b>	<b>203</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 hasil kategorisasi menunjukkan dari 203 responden

penelitian, terdapat 105 mahasiswa (51.7%) yang memiliki tingkat *self-regulated learning* yang rendah dan 98 mahasiswa (48.3%) memiliki tingkat *self-regulated learning* yang tinggi.

**Tabel 2.** Hasil Kategorisasi Stres Akademik

Kategorisasi	Jumlah	Persentase
Rendah	89	43.8%
Tinggi	114	56.2%
<b>Total</b>	<b>203</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 hasil kategorisasi menunjukkan dari 203 responden penelitian, terdapat 89 mahasiswa (43.8%) memiliki tingkat stres akademik yang rendah dan 114 mahasiswa (56.2%) memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.

**Pengaruh Self-Regulated Learning (X) Terhadap Stres Akademik (Y) Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana.

**Tabel 3.** Analisis Regresi Linier Sederhana

		Coefficients <sup>a</sup>				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-7.655	16.316		.469	.639
	Self-Regulated Learning	.712	.055	.672	12.863	.000

1. Konstanta sebesar -7.655 menunjukkan bahwa nilai variabel independen, yaitu *self-regulated learning* tidak berubah, maka nilai variabel dependen, yaitu stres akademik akan menjadi -7.655.
2. Variabel *self-regulated learning* memiliki koefisien regresi yang positif sebesar 0.712 yang berarti bahwa variabel *self-regulated learning* meningkat sebesar 1 poin secara signifikan, maka variabel *self-regulated learning* akan meningkatkan nilai variabel stres akademik sebesar 0.712.

**Tabel 4.** Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary <sup>b</sup>	
----------------------------	--

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.672 <sup>a</sup>	.451	.449	14.32523

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi bahwa nilai R<sup>2</sup> sebesar 0.451 hal ini menunjukkan bahwa variasi dari variabel independen, *self-regulated learning* dapat menjelaskan 45.1% variasi dari variabel dependen stres akademik. Pengaruh variabel lain di luar penelitian sebesar (100% - 45.1% = 54.9%).

Berdasarkan teori *self-regulated learning* Zimmerman (2008) yang menyatakan bahwa proses belajar melibatkan perilaku, pikiran, dan perasaan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan yang mana terdapat fase *forethought*, *performance*, dan *self-reflection*. Sejalan dengan pendapat Zimmerman (2000) pembelajar yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang baik adalah mampu untuk mengidentifikasi strategi belajar mereka sendiri, memiliki motivasi yang kuat untuk belajar, tugas dan materi dipelajari, dan memiliki tekad yang kuat untuk menghindari gangguan saat belajar. Selain itu, menurut Wilks (2008) individu yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang baik dapat menemukan strategi yang akan digunakan dalam belajar, memiliki kemampuan mengingat, dan mampu menyelesaikan masalah.

Stres akademik mahasiswa akan dipengaruhi oleh *self-regulated learning* (Candra & Rani, 2022). Menurut Ramli (2018) stres akademik dapat mengurangi kemampuan mahasiswa untuk menggunakan keterampilan fungsi eksekutif, seperti taktik berpikir kritis dan mengatur tindakan sesuai dengan tujuan belajar mereka. Sedangkan stres akademik yang rendah akan terpacu untuk menyelesaikan tanggung jawab terhadap akademiknya (Febriani & Simanjuntak, 2021).

Oleh karena itu, *self-regulated learning* penting karena akan mempengaruhi cara berpikir mahasiswa tentang apa yang mereka pelajari, sehingga mereka dapat lebih fokus pada tujuan belajar. (Karos et al, 2021). Diharapkan mahasiswa dapat menggunakan strategi *self-regulated learning* dengan frekuensi yang lebih tinggi selama proses belajar, terutama selama proses mengerjakan skripsi karena memiliki peluang untuk menyelesaikan skripsi lebih cepat. *Self-regulated learning* memiliki peranan penting karena akan membantu mengarahkan mahasiswa untuk mengatur belajar dengan kemampuannya dan kemampuan mengelola waktu dengan baik yang dapat mengurangi stres secara akademik (Candra & Rani, 2022). Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa menjadi lebih terorganisir dalam mengatur jadwal untuk mencapai target terkait skripsi (Djoar & Anggarani, 2024).

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tingkat *self-regulated learning* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi berdasarkan hasil gambaran deskriptif dengan menggunakan skala *self-regulated learning* menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 105 mahasiswa tingkat akhir (51.7%) memiliki tingkat *self-regulated learning* yang rendah dan 98 mahasiswa tingkat akhir (48.3%) memiliki tingkat *self-regulated learning* yang tinggi. Artinya, *self-regulated learning* mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dominan berada di kategori rendah.
2. Tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi terdapat 89 mahasiswa tingkat akhir (43.8%) memiliki tingkat stres akademik yang rendah dan 114 mahasiswa tingkat akhir (56.2%) memiliki stres akademik yang tinggi. Artinya, stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi dominan berada di kategori tinggi.
3. Terdapat pengaruh antara *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi sebesar 45.1%.

## Acknowledge

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dr. Dewi Rosiana M.Psi., Psikolog selaku dosen Pembimbing dan seluruh responden yang telah memberikan kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- [1] Kotler P. *Manajemen Pemasaran [Internet]*. Jakarta: Indeks; 2005. Available from: Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134.
- [2] Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi diri dalam belajar dan hubungannya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(3), 609-618.
- [3] Candra, I., & Rani, M. (2022). Pengaruh *Self-Regulated Learning*, Grit Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Dimasa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa di Kota Padang Berbasis Teknologi Informasi.
- [4] Chotimah, C., & Nurmufida, L. (2020). Pengaruh *Self-Regulated Learning* Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *J-MPI (Jurnal Manajemen Pendidikan Islam)*, 5(1), 55.
- [5] Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52-59.
- [6] Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. In *Motiva: Jurnal Psikologi* (Vol. 4, Issue 1).
- [7] Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). *Self-regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa., 9(2), 144-153.
- [8] Hakiki, B. (2021, Juli 24). *Pagebluk Picu Naiknya Kasus Gangguan Jiwa pada Mahasiswa*. Bandung Bergerak (Bercerita dari Pinggir).
- [9] Hardhito, R., & Leonardi (2016). Gambaran *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa yang Tidak Menyelesaikan Skripsi dalam Waktu Satu Semester di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 5(1). 49-59
- [10] Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- [11] Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). *Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa 2* (3).
- [12] Loretta, A. Damayanti, S. Rosiana, D. Mahmudah, U. D. Noviyani, D. (2004). Penyusunan Tes *Self-Regulated learning* Bagi Mahasiswa. Magister psikologi profesi Universitas Indonesia.
- [13] Lamada, M., Sjamsuar, P. F., & Harifuddin. (2022). Pengaruh Konformitas Sebaya Terhadap Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi Mahasiswa. *Jambura Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 17–25.
- [14] Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 5(2), 296-302.
- [15] Pragholapati, A., Suparto, T. A., Purwandari, A., Puspita, W., & Sulastri, A. (2021). *Article Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure*.
- [16] Ramli, N. R., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi. A. (2018) *Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness*. *Journal of Behavioral Science*, 8(1), 12.
- [17] Suhandiah, S., Ayuningtyas, A., & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*, 5(1),

- 65.
- [18] Sugiarti, Utami, R. J., Ikhlas, A., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., & Muis, M. A. (2024). Gambaran *Coping Stress* pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Journal on Education*, 06(02), 11251–11259.
- [19] Setyorini, I. (2019, Juli 3). *Survei: Tugas Kuliah Jadi Sumber Utama Stres di Kalangan Mahasiswa*. Kompas.Id.
- [20] Ulfah, M. (2021). Pelatihan *Self-Regulated Learning* Singkat: Apa Mungkin Efektif?. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 768-782.
- [21] Wijaya, J., & Lau. (2021). Orientasi Masa Depan Dengan Daya Juang dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9(1), 29–36.
- [22] Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125.
- [23] Zimmerman, B.J. (2000). *Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective*. *Journal of Educational Psychology*, 96 (4), 451-502.
- [24] Zimmerman, B.J. (2008). Interesting self regulation and motivation, historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45 (1), 166-1.
- [25] Hafidzal Rizkia Achmad, & Hedi Wahyudi. (2022). Hubungan Stres Akademik dan Subjective Well-Being pada Anak dan Remaja Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 93–99. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.460>
- [26] Optiarni, C. L., & Coralia, F. (2023). Pengaruh Pet Attachment terhadap Tingkat Stres pada Pemilik Hewan Peliharaan Kucing di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.2032>
- [27] Zahra Raudia Gozali. (2022). Pengaruh Stres Kerja terhadap Komitmen Organisasi pada Perawat Unit Rawat Inap RSUD Sekarwangi. *Jurnal Riset Psikologi*, 27–32. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i1.677>