

Kerentanan Stres Mahasiswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender Dalam Menghadapi Model Pembelajaran SCL (*Student Centered Learning*)

Alvient Primadana Putra¹, Muhamad Ichsan Nur Iman², Shubhan Al Faqih Pane³, Nurul Husna Al-Ula Pane⁴

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻³, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang⁴

Corresponding email: alvientprimadanaputra@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 29-11-2023

Received : 16-12-2023

Revised : 22-03-2024

Accepted : 22-03-2024

Keywords

Stress Vulnerability

Student

Gender

SCL (*Student Centered Learning*)

Katakunci

Kerentanan Stres

Mahasiswa

Gender

SCL (*Student Centered Learning*)

ABSTRACT

Student Centered Learning (SCL), as the name suggests, is a learning model that is student-centered. The aim of this research is to determine whether or not there are levels of stressors in students in terms of gender differences. Data collection used the PASS Scale (Perceived Academic Stress Scale) with a purposive sampling method, as many as 106 students were respondents. Data analysis uses a quantitative approach with analysis techniques using descriptive statistics. The application software used for analysis is JASP version 0.08.1. The research results show that men have a higher level of stress vulnerability than women with (Mean = 58,920), this shows that men tend to experience more stress in the SCL learning model.

ABSTRACT

Student Centered Learning (SCL) sesuai dengan namanya merupakan model pembelajaran yang berpusat pada siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya tingkat stresor pada siswa ditinjau dari perbedaan gender. Pengumpulan data menggunakan Skala PASS (Perceived Academic Stress Scale) dengan metode purposive sampling, sebanyak 106 siswa menjadi responden. Analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis menggunakan statistik deskriptif. Perangkat lunak aplikasi yang digunakan untuk analisis adalah JASP versi 0.08.1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki mempunyai tingkat kerentanan stres yang lebih tinggi dibandingkan perempuan dengan (Mean = 58,920), hal ini menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih banyak mengalami stres pada model pembelajaran SCL.

Pendahuluan

Guru-guru pada perguruan tinggi didorong untuk menerapkan prinsip pembelajaran yang berpusat pada siswa atau *Student Centered Learning* (SCL), namun penelitian menunjukkan bahwa banyak yang masih menerapkan pendekatan yang berpusat pada guru. Oleh karena itu, perlu diperjelas pengertian pengajaran yang berpusat pada siswa atau *Student Centered Learning* (SCL) (Berg & Lepp, 2023). Sistem pembelajaran pendidikan telah banyak mengalami perubahan dari *teacher centered learning* (TCL) menjadi *student*

centered learning (SCL) yang sangat berdampak pada kegiatan dan metode pembelajaran serta hasil belajar pelajar termasuk mahasiswa. Indonesia menjadi salah satu negara yang juga menggunakan sistem pembelajaran *student centered learning* (SCL) (Rizqi et al., 2022).

Sesuai namanya, *Student Centered Learning* (SCL) adalah model pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. *Student Centered Learning* (SCL) pertama kali diperkenalkan oleh John Dewey tahun 1959-1952 yang merupakan pengaruh dari hasil promosi pendidikan progresifnya (Astjarjo Rini, 2019). Menurut Brown (2001) dan Weimer (2002) dalam (Khoury, 2022), *Student Centered Learning* (SCL) dapat mendorong peserta didik untuk meningkatkan kreativitas dan kerja kelompok yang interaktif. *Student Centered Learning* (SCL) juga dapat memberikan tantangan pemecahan suatu masalah secara kolaboratif (Jones, 2007) yang dikutip dalam (Khoury, 2022). Kegiatan belajar mengajar di dalam kelas sekarang ini tidak hanya mempergunakan model pembelajaran satu arah, yakni guru menerangkan dan murid mendengarkan tetapi pembelajaran yang efektif harus melibatkan murid dalam proses pembelajaran. Pendekatan *Student Center Learning* (SCL) ini merupakan pendekatan pembelajaran yang memberdayakan peserta didik menjadi pusat (*center*) selama proses pembelajaran berlangsung. Pelaku utama pengajaran dan perencanaan *student centered* adalah murid dan bukan guru. Dalam sebuah studi, persepsi murid terhadap lingkungan pembelajaran dan hubungan interpersonal positif dengan guru sebagai faktor paling penting yang memperkuat motivasi dan prestasi murid. Pembelajaran dengan pendekatan SCL, murid dilatih membentuk konsep diri positif, terbuka, sabar, dan kreatif, serta berproses dalam pengalaman.

Lebih lanjut, penelitian mengenai kinerja otak menyatakan bahwasanya peserta didik dapat belajar lebih baik dengan mengalami langsung dan mengontrol proses belajar itu sendiri. Dengan kata lain, hal tersebut merupakan salah satu dampak positif model pembelajaran SCL (*Student Centered Learning*) yang menekankan proses pembelajaran yang berpusat pada peserta didik itu sendiri. Peserta didik dapat mengalami langsung dan mengontrol proses pembelajarannya. Dampak positif lainnya adalah peserta didik mengalami peningkatan dalam menguasai materi pembelajaran hal ini dapat terjadi lantaran dalam proses pembelajarannya, peserta didik juga mengalami peningkatan dari segi minat, motivasi, dan perhatian pada materi pembelajarannya. Mahasiswa mengalami perubahan perilaku menjadi lebih aktif dalam pembelajarannya yang akhirnya juga berpengaruh pada nilai peserta didik yaitu adanya peningkatan nilai sebab menggunakan model *Student Centered Learning* (SCL) dalam pembelajarannya (Eka Indah Wahyuni, 2019).

Selain dampak positif *Student Centered Learning* (SCL) juga memiliki dampak negatif. Seperti yang di kutip dalam (Suratno, 2020) bahwasanya *Student Centered Learning* (SCL) dapat menjadi ketimpangan antara peserta didik yang aktif dengan peserta didik yang pasif di sisi lain *Student Centered Learning* (SCL) juga dapat menjadi pemicu dari kerentanan stres akademik bagi beberapa mahasiswa yang kurang pandai dalam

mengikuti arus perkembangan dan perubahan dalam pendidikan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizqi dkk (2022) menemukan hasil bahwa subjek penelitian mengalami tingkat stres paling berat (57, 1%) karena sistem pembelajaran *Student Centered Learning* (SCL) (Rizqi et al., 2022).

Dikutip dari timesindonesia.co.id, Tanjung yang merupakan seorang guru Seni Budaya di SMA Negeri 2 Madiun menyatakan bahwa *“Masalah nomor satu dalam dunia pendidikan terkhusus remaja SMA adalah stres akademik. Tekanan untuk berhasil secara akademis seringkali sangat tinggi di kalangan remaja sekolah menengah atas, terutama di negara-negara dengan sistem pendidikan yang sangat kompetitif. Stres ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, bahkan bunuh diri. Oleh karena itu, stres akademik harus menjadi prioritas utama dalam sistem pendidikan”* (Files, 2023). Hal serupa juga disampaikan dalam www.youngontop.com dalam tulisannya menyampaikan bahwa, nomor satu penyebab kesehatan mental siswa terganggu adalah tingginya tingkat stres. Tuntutan belajar, ujian, dan tekanan sosial dapat menciptakan tingkat stres yang tinggi. Stres juga menjadi pemicu yang dominan dari faktor-faktor penyebab gangguan kesehatan mental pada pelajar, sehingga berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental (Young, 2024).

Melansir dari goodstats.id, Gallup pada Maret 2023 melakukan survei yang dilakukan dengan melibatkan 2.430 pelajar, termasuk warga Amerika.

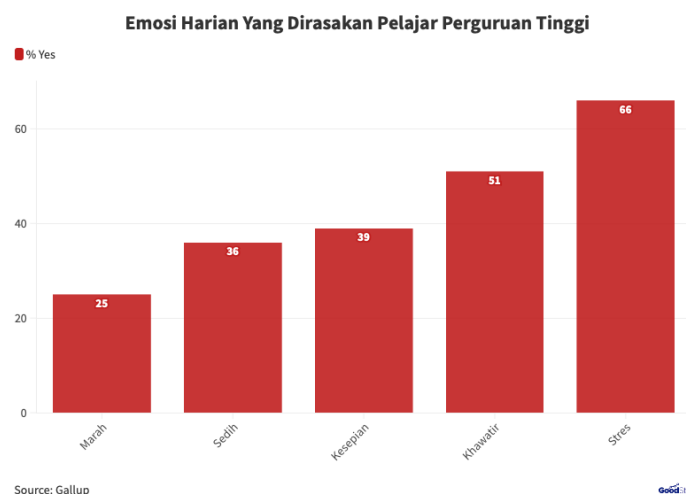


Table 1. Emosi Harian Pelajar Perguruan Tinggi Berdasarkan Gender 2023 | Goodstats

Survei ini dapat memberikan gambaran menarik tentang berbagai jenis emosi yang dirasakan pelajar sepanjang hari dalam kehidupan sehari-hari. Hasil survei ini menyatakan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami tingkat stres yang signifikan (66%). Selain itu, sebagian besar merasa khawatir (51%), dan sebagian juga merasa kesepian (39%). Selain itu, sebagian orang merasa sedih (36%) dan marah (25%). Terdapat perbedaan yang signifikan dalam pengalaman emosional sehari-hari antara siswa laki-laki dan perempuan jika dilihat dari sudut pandang gender. Perbedaan yang cukup jelas dalam reaksi emosional

antara kedua kelompok gender di lingkungan universitas ditampilkan dalam data-data tersebut.

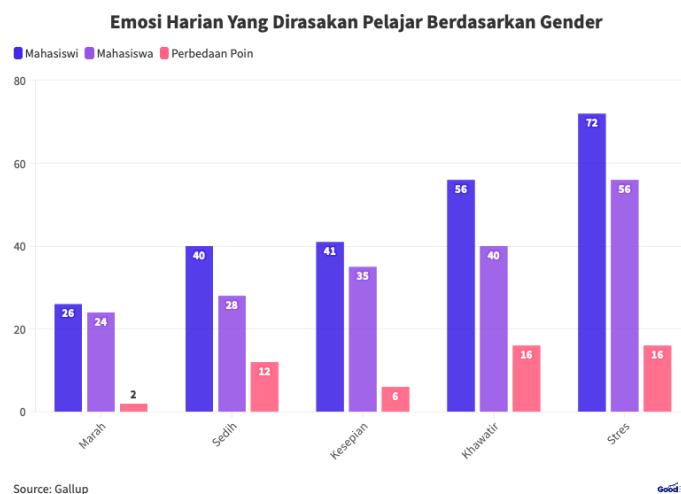


Table 2. Emosi Harian Pelajar Perguruan Tinggi Berdasarkan Gender 2023 | Goodstats

Data menunjukkan bahwa mayoritas siswi mengalami tingkat emosi negatif yang lebih tinggi dibandingkan teman sebayanya. Perbedaan yang paling mencolok terlihat pada perasaan cemas dan stres, dimana siswa perempuan menempati posisi teratas dengan perbedaan sebesar 16%. Selain itu, perasaan sedih juga lebih mendominasi pada kalangan mahasiswi, dengan selisih sekitar 12% dibandingkan mahasiswa. Ketidakseimbangan ini menyoroti kompleksitas tantangan dan tekanan yang dihadapi mahasiswi dalam perjalanannya memasuki dunia pendidikan tinggi. Dalam dinamika emosi siswa, khususnya dalam konteks gender, mayoritas siswa perempuan memiliki tingkat emosi negatif yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini menyoroti perlunya dukungan yang kuat terhadap kesehatan mental dan sosial di lingkungan pendidikan (Armavillia, 2023).

Stres dapat muncul karena kondisi tubuh seseorang baik bersifat psikologis maupun biologis. Sementara itu, kerentanan stres di definisikan sebagai kepribadian seseorang yang mudah terpapar atau terkena stres sebagai gangguan dari psikologis itu sendiri (Eze et al., 2023). Stres juga diartikan sebagai keadaan tubuh manusia yang tidak dapat menahan tekanan-tekanan tugas kehidupan yang ada sehingga timbulnya gejala-gejala gangguan psikologis yang dapat mempengaruhi manusia dalam berproduktivitas (Mutmainna & Asdar, 2023). Sejalan dengan hal tersebut, salah satu tugas dalam kehidupan yang membuat orang dapat mengalami stres adalah tugas dari pendidikan. Sebagai seorang peserta didik, pastinya takkan lepas dari tugas-tugas yang berpotensi menimbulkan stres. Stres yang disebabkan oleh tekanan-tekanan yang bersifat akademik inilah yang dapat disebut sebagai stres akademik. Dalam sebuah penelitian menyatakan suatu kekhawatiran mengenai stres akademik ini. Wuthrich et al. (2020) di dalam (García-moya et al., 2023) menyatakan bahwa satu dari enam siswa mengalami tekanan yang berlebihan dalam kurun waktu dua tahun terakhir yang mengarahkannya pada depresi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Christy Rabuka dkk (2022) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula tingkat *Academic Burnout* pada mahasiswa semester I tahun 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura (Rabuka et al., 2023). Sedangkan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Yohana Putri dkk tahun 2023 menemukan bahwa tipe kepribadian, dukungan keluarga, dan metode belajar dapat memengaruhi tingkat stres terutama stres akademik (Putri et al., 2023).

Menurut jurnal media kesehatan penelitian yang dilakukan oleh (Efendi et al., 2008) menemukan bahwasannya *Student Centered Learning* (SCL) selain memiliki dampak positif juga memiliki dampak negatif bahkan *Student Centered Learning* (SCL) menjadi *stressor* utama dalam kerentanan stres akademik yang ada di Indonesia karena banyaknya jumlah tugas yang harus diselesaikan, tingkat kesulitan tugas, dan kurangnya *feedback* dari guru atau dosen.

Beberapa penelitian terdahulu membuktikan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres akademik sebab orientasi koping yang mengarah pada tugas-tugas sedangkan mahasiswa laki-laki cenderung lebih santai dalam menghadapi *stressor* dari kehidupan akademik sehingga cenderung menggunakan mekanisme pertahanan yang berasal dari ego (Suwartika, 2014). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sutjiato, dkk, (2015) menemukan bahwa laki-laki cenderung lebih kuat dalam menghadapi *stressor* sehingga tidak mudah mengalami stres dibandingkan perempuan sebab sejak dahulu laki-laki dituntut untuk kuat dan lebih menggunakan akalanya dibandingkan perasaannya sedangkan perempuan sebaliknya, lebih menggunakan perasaannya dibandingkan akalanya. Pria juga memiliki respon *Fight or flight* yang berguna untuk melindungi dirinya dari *stressor* penyebab stres (Kountul et al., 2018).

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mengetahui ada atau tidaknya kerentanan stres pada mahasiswa yang ditinjau dari perbedaan gender dalam menghadapi model pembelajaran SCL (*Student Centered Learning*) yang ada di Indonesia terutama dikalangan pelajar Mahasiswa.

Metode

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Azwar (2018) yang dikutip dalam (Wiratama & Romadhani, 2021) pendekatan kuantitatif adalah metode analisis data-data yang telah terkumpul menggunakan fungsi statistika berupa data numerik atau angka-angka. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *Puposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2019) dalam (Al Hakim, 2020), metode *Puposive Sampling* adalah metode penelitian *non-probability* dimana teknik ini tidak memberikan kesempatan/peluang yang sama bagi populasi dikarenakan metode *Puposive Sampling* memiliki kriteria tertentu dalam pengambilan sampel penelitian. Jumlah responden melibatkan 106 mahasiswa di UIN Raden Fatah Palembang yang lebih tepatnya berada di kampus B Jakabaring, Kota Palembang. Analisis data menggunakan JASP versi 0.18.1 dengan metode *Descriptive Analysis*.

Hasil dan Diskusi

Hasil analisis data menemukan bahwa terdapat hasil yang signifikan terhadap kerentanan stres antara laki-laki dan perempuan dimana laki-laki cenderung mengalami stres akademik dibandingkan perempuan dengan Mean ($L = 58.920 > P = 58.358$).

| Descriptive Statistics | | |
|-------------------------------|--------------------------|------------------|
| | kerentanan stress | |
| | Laki-laki | Perempuan |
| Valid | 25 | 81 |
| Missing | 0 | 0 |
| Mean | 58.920 | 58.358 |
| Std. Deviation | 9.635 | 8.284 |
| Minimum | 46.000 | 36.000 |
| Maximum | 88.000 | 90.000 |

Tingginya stres pada laki-laki dibandingkan perempuan, hal ini disebabkan karena beberapa faktor salah satunya adalah laki-laki lebih rendah dalam meregulasi emosinya sedangkan perempuan cenderung lebih mudah mengekspresikan emosinya, hal ini sejalan dengan penelitian Simon dan Nath, (2004) Ratnasari dan Suleeman (2017)) yang dikutip dalam (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Menurut Rusmaladewi et al., (2020) terbentuknya regulasi emosi tidak lepas dari faktor-faktor yang menyertainya. Faktor-faktor yang membentuk regulasi emosi adalah usia, jenis kelamin, agama, dan kepribadian individu. Gender, laki-laki dan perempuan akan memiliki kemampuan mengendalikan emosi yang berbeda tergantung jenis kelaminnya (Kumala & Darmawanti, 2022).

Regulasi emosi merupakan mekanisme penting dalam perkembangan dan pemeliharaan berbagai gangguan psikologis. Secara khusus, pria dan wanita mungkin memiliki pengalaman berbeda dalam regulasi emosi misalnya, perempuan sering kali melaporkan lebih sering menggunakan strategi regulasi emosi yang bermasalah. Sambil mempertimbangkan kemungkinan adanya perbedaan gender dalam regulasi emosi, penting untuk memastikan bahwa langkah-langkah yang menilai regulasi emosi tidak memihak satu kelompok dibandingkan kelompok lainnya (Anderson et al., 2016). Menurut Balter (2003) dalam (Mahyar suara & Eli Indawati, 2020), Regulasi emosi adalah suatu cara mengatur emosi yang sedang dirasakan dengan cara mengekspresikan emosi tersebut yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Tujuan regulasi emosi untuk meminimalisir dampak negatif dari emosi itu sendiri.

Salah satu cara dalam meregulasi emosi adalah dengan mengekspresikan emosi secara positif atau bisa disebut juga dengan katarsis. Katarsis berasal dari kata Yunani yang berarti “pemurnian” dan dipahami sebagai pelepasan emosional yang melaluinya seseorang dapat mengalami pembaruan moral atau spiritual, atau merasa terbebas dari kecemasan dan stres Francis (2020) dalam (Prabowo et al., 2022). Cara mengekspresikan emosi tersebut dapat melalui beberapa hal, yang salah satu contohnya adalah dengan *ekphrasis*. *Ekphrasis* sendiri merupakan gambaran diri yang tercipta melalui proses ekspresi diri yang dibuktikan dengan penggunaan kata-kata. Proses kognitif dan fungsi

emosional seseorang seperti ini dapat dijadikan alternatif dalam mengekspresikan emosi melalui tulisan termasuk *diary* atau buku harian dan menulis sastra puisi (Santoso, 2019). Contoh lainnya dalam mengekspresikan emosi adalah dengan bercerita dan berbicara penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Athi' Linda Yani & Arifa Retnowuni (2023) menemukan bahwa dengan berbicara dan bercerita melalui *Self Help Group* (SHG) efektif dan berpengaruh terhadap mengurangi tingkat stres pada Siswa-siswa Pesantren Darul Ulum dengan $P = 0,000$ sehingga $P < 0,05$. Dalam melaksanakan *Self Help Group* (SHG), dukungan yang diberikan setiap anggota meliputi dukungan emosional, dukungan positif, dukungan sosial dengan cara saling menghargai, dicintai, dan diperhatikan, serta setiap anggota saling berbagi informasi (Lindayani & Retnowuni, 2023).

Selaras demikian, pada sebuah buku yang ditulis oleh Louann Brizendine, seorang neuropsikolog di University of California, San Francisco berjudul *The Female Brain*, mengungkapkan bahwa wanita berbicara sekitar 20.000 kata per hari, sedangkan pria hanya berbicara 7.000 kata per hari untuk kaum muda. Hal ini jelas menunjukkan bahwa setiap hari, perempuan lebih banyak berbicara dibandingkan laki-laki (Nadya, 2023). Hal tersebut dapat menjadi landasan kenapa pria tidak suka bercerita perihal masalah yang dialaminya, bahkan lebih senang diam memendam dan memecahkan masalahnya sendiri sehingga juga timbulnya perbedaan dalam meregulasi emosi antara wanita dan pria.

Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa laki-laki memiliki regulasi emosi yang lebih rendah dibandingkan perempuan. mengakibatkan perempuan lebih mudah mengekspresikan emosinya dan laki-laki cenderung lebih rentan mengalami stress, termasuk stres akademik yang disebabkan oleh model pembelajaran *Student Center Learning* (SCL) dengan nilai Mean ($L = 58.920 > P = 58.358$).

Referensi

- Al Hakim, R. R. (2020). Pencegahan Penularan Covid-19 Berbasis Aplikasi Android Sebagai Implementasi Kegiatan KKN Tematik Covid-19 di Sokanegara Purwokerto Banyumas. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 2(1). <https://doi.org/10.37385/ceej.v2i1.125>
- Anderson, L. M., Reilly, E. E., Gorrell, S., Schaumberg, K., & Anderson, D. A. (2016). Gender-based differential item function for the difficulties in emotion regulation scale. *Personality and Individual Differences*, 92, 87–91. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.016>
- Armavillia, K. E. (2023). *Mengupas Beban Stres dan Kekhawatiran yang Lebih Tinggi pada Mahasiswi*. Goodstats.Id. <https://goodstats.id/article/mengupas-beban-stres-dan-kekhawatiran-yang-lebih-tinggi-pada-mahasiswi-zqlIA>
- Astjarjo Rini, W. (2019). Pembelajaran dengan Pendekatan Student Centered Learning (SCL) ... | 85. *Shanan Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 3(1), 10–11.

- Berg, E., & Lepp, M. (2023). The meaning and application of student-centered learning in nursing education: An integrative review of the literature. *Nurse Education in Practice*, 69(March), 103622. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103622>
- Efendi, P., Kesehatan, P., Kesehatan, K., & Keperawatan, J. (2008). *PERAN PENDEKATAN STUDENT CENTER LEARNING DALAM PROSES PEMBELAJARAN DI PRODI D-III KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU*. 6–12.
- Eka Indah Wahyuni. (2019). Seri Ilmu-ilmu Sosial dan Kependidikan. *Journal Unhena*, 3(1), 5–10.
- Eze, U. I. H., Adeniji, B. A., & Iheanacho, C. O. (2023). *Lifestyle , vulnerability to stress and prevailing health conditions of ambulatory older patients in a care facility*. 23(1).
- Files, W. T. (2023). *Penyebab Sekolah Bikin Pelajar Jadi Stres*. Timesindonesia.Co.Id. <https://timesindonesia.co.id/kopi-times/451349/penyebab-sekolah-bikin-pelajar-jadi-stres>
- García-moya, I., Díez, M., & Paniagua, C. (2023). *Stres kinerja sekolah di kalangan siswa sekolah menengah : Peran struktur tujuan kelas dan dukungan guru*. 99.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(1), 87. <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i1.6525>
- Khoury, O. (2022). Perceptions of student-centered learning in online translator training: findings from Jordan. *Heliyon*, 8(6), e09644. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09644>
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). HUBUNGAN JENIS KELAMIN DAN PENGARUH TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO. *KESMAS*, 7(5). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Lindayani, A. L. Y., & Retnowuni, A. (2023). Efektifitas Terapi SHG (Self Help Group) dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Santri Menghadapi Ujian Akhir Pondok. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(2), 76–83. <https://doi.org/10.57267/jisym.v13i2.270>
- Mahyar suara, & Eli Indawati. (2020). Hubungan Harga Diri dengan Kemampuan Manajemen Emosi Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Antara Keperawatan*, 3(2), 134–142. <https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v3i2.719>
- Mutmainna, A., & Asdar, F. (2023). *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan Volume 3 Nomor 3, 2023*. 3, 97–103.
- Nadya, F. (2023). *Berapa Banyak Kata yang diucapkan Manusia per Hari? Ternyata Wanita Lebih Banyak Bicara*. PrabosFM Indonesia.

- <https://www.pramborsfm.com/lifestyle/berapa-banyak-kata-yang-diucapkan-manusia-per-hari/all>
- Prabowo, P. D., Alfero, R., Situmorang, J., Tinggi, S., Injili, T., & Yogyakarta, I. (2022). *Doa Sebagai Katarsis Di Tengah Krisis Berdasarkan Mazmur 142*. 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.54024/illuminate.v5i2.188>
- Putri, Y., Sianturi, S. R., & Hidayah, A. J. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Remaja yang Melakukan Home Learning Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18(2), 107–118. <https://doi.org/10.33761/jsm.v18i2.593>
- Rabuka, M. C., Latuheru, G., & Taihuttu, Y. (2023). Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 18(2), 150–158. <https://doi.org/10.26905/jpt.v18i2.11115>
- Rizqi, I., Bangun, L. M., & Ambarsarie, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres dan Motivasi Belajar terhadap Self Directed Learning Readiness (SDLR) pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu. *Jurnal Kedokteran Raflesia*, 8(2), 87–94. <https://doi.org/10.33369/juke.v8i2.30116>
- Santoso, A. (2019). *EKPHRASIS TULISAN EMOSI DALAM MEMAHAMI REGULASI EMOSI*. 9(2), 98–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.29080/jbki.2019.9.2.98-120>
- Suratno, E. (2020). Pengaruh Stres, Motivasi, dan Kecerdasan Spritual Terhadap Prestasi Belajar pada Mahasiswa Jurusan Sistem Informasi STIKOM Dinamika Bangsa Jambi. *J-MAS (Jurnal Manajemen Dan Sains)*, 5(1), 119. <https://doi.org/10.33087/jmas.v5i1.158>
- Wiratama, M. Y., & Romadhani, R. K. (2021). Hubungan Antara Sense of Humor Dengan Stres Kerja Pada Pegawai. *Acta Psychologia*, 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40051>
- Young, on top. (2024). *Sepuluh Penyebab Kesehatan Mental pada Siswa*. Youngontop.Com. <https://www.youngontop.com/10-penyebab-kesehatan-mental-pada-siswa/>