

GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

*An Overview of Academic Stress Levels Among Nursing Students at
Nusantara PGRI University, Kediri*

Muhammad Mudzakkir^{1*}, Endah Tri Wijayanti²

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI
Kediri ^{1,2}

mudzakkir.kdr@gmail.com¹, endahfajarina@unpkediri.ac.id²

Abstrak

Stres akademik merupakan beban psikologis yang secara umum terjadi akibat tuntutan akademik yang dialami mahasiswa melebihi kemampuan yang dimiliki, terutama pada fase praktek klinik bagi mahasiswa keperawatan, yang dapat berdampak pada capaian akademik dan kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2026. Desain penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 146 mahasiswa keperawatan yang dipilih dengan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) yang dikembangkan oleh Bedewy dan Gabriel (2015) dan dimodifikasi oleh Murdhiono dan Vidayanti (2022) yang telah diuji validitasnya dengan hasil reliabilitas Cronbach's alpha 0,818. Analisis data menggunakan analisis univariat berupa distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik tingkat sedang, yaitu sebanyak 87% responden (127 mahasiswa), 10% (15 mahasiswa) pada kategori stres akademik tingkat tinggi, dan hanya 3% (4 mahasiswa) pada kategori stres akademik tingkat rendah. Simpulan penelitian ini adalah kombinasi tingkat stres sedang dan tinggi mencakup hampir seluruh responden, sehingga kondisi ini perlu menjadi perhatian. Temuan ini menegaskan pentingnya mengembangkan dan menerapkan intervensi manajemen stres yang efektif, seperti layanan konseling, dukungan kelompok sebaya, dan penyesuaian kurikulum, guna mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: Stres akademik, mahasiswa keperawatan, PASS

Abstract

Academic stress is a psychological burden that generally occurs when students experience academic demands that exceed their capabilities, particularly during the clinical practice phase for nursing students, which can impact their academic achievement and mental health. This study aimed to describe the academic stress levels of nursing students in the Nursing Study Program at Universitas Nusantara PGRI Kediri in 2026. The research employed a quantitative descriptive design. The sample consisted of 146 nursing students selected using total sampling technique. Data were collected using the *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) questionnaire developed by Bedewy and Gabriel (2015) and modified by Murdhiono and Vidayanti (2022), which had been validated with a Cronbach's alpha reliability coefficient of 0.818. Data analysis was performed using univariate analysis in the form of frequency distribution. The results showed that the majority of students experienced moderate academic stress, with 87% of respondents (127 students), 10% (15 students) in the high academic stress category, and only 3% (4 students) in the low academic stress category. The conclusion of this study is that the combination of moderate and high stress levels encompasses almost all respondents, so this condition requires attention. These findings emphasize the importance of developing and implementing effective stress management interventions, such as counseling services, peer support groups, and curriculum adjustments, to support students' academic success and psychological well-being.

Keywords: Academic stress, nursing students, PASS

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan respon psikologis yang dialami mahasiswa ketika dirinya mempersepsikan tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan yang mereka miliki untuk mengatasinya. Fenomena ini secara umum banyak dialami oleh mahasiswa, tetapi dapat menjadi tantangan yang lebih kompleks bagi mahasiswa keperawatan, karena mereka harus menghadapi beban ganda antara teori di kelas dan praktik klinik di rumah sakit. Proses pendidikan keperawatan tidak hanya menuntut pemahaman terhadap teori tetapi juga penguasaan kompetensi klinis yang tinggi, tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit yang dinamis dan penuh tekanan. Kombinasi tuntutan tersebut menjadikan mahasiswa keperawatan beresiko sebagai kelompok yang rentan mengalami stres akademik berkepanjangan dan bila stress tersebut tidak dikelola secara efektif dapat berdampak negative terhadap proses pembelajaran, pencapaian akademik serta kesehatan mental mereka (Murdhiono & Vidayanti, 2022).

Stres akademik pada mahasiswa keperawatan Secara etiologis didapatkan dari dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, efikasi diri (*self-efficacy*), regulasi emosi, dan kondisi kesehatan fisik mahasiswa itu sendiri. Mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung lebih mudah tertekan ketika menghadapi ujian atau praktik klinik karena mereka meragukan kemampuannya sendiri dan semakin tinggi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Faktor eksternal berupa beban tugas yang berlebihan, rentang waktu yang ketat, tuntutan nilai tinggi, kurangnya dukungan sosial seperti dari dosen pembimbing dan teman sebaya, serta lingkungan praktik klinik yang kurang kondusif. Bagi mahasiswa keperawatan, fase transisi dari pembelajaran teori ke praktik klinik sering menjadi pemicu akumulasi stress akademiknya karena mereka harus berinteraksi langsung dengan pasien, keluarga, dan tenaga medis lain sebagai lingkungan baru yang harus dihadapi serta adanya kecemasan dalam membuat kesalahan yang berakibat fatal bagi keselamatan pasien. Penelitian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Keperawatan di berbagai institusi menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan secara signifikan dengan stres akademik adalah beban tugas dan pembelajaran, teman sekelas, serta lingkungan belajar (Nazari et al., 2025)

Dampak stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada berbagai aspek meliputi aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku. Pada aspek fisiologis, stres yang berkepanjangan dapat memicu gangguan tidur, sakit kepala, peningkatan tekanan darah, penurunan sistem imun, serta gangguan pencernaan. Penelitian pada mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa. (Jalil et al., 2025) Secara psikologis, stres

berkepanjangan berakibat terjadinya kecemasan, depresi, mudah marah, kehilangan motivasi, dan *burnout* akademik yang ditunjukkan dengan kelelahan emosional dan perasaan sinis terhadap proses belajar. Pada aspek akademik, stres terbukti menurunkan konsentrasi, daya ingat, kemampuan pemecahan masalah yang berdampak pada menurunnya indeks prestasi mahasiswa. (Murdhiono & Vidayanti, 2022)

Data global menunjukkan bahwa prevalensi stres di kalangan mahasiswa sangat mengkhawatirkan. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) dalam laporan *Global Health Estimates* (2022) menyebutkan bahwa terjadi peningkatan 26% kasus gangguan kecemasan dan 28% kasus depresi, dengan kelompok usia 20–24 tahun sebagai salah satu yang paling terdampak. (Jiménez-villamizar et al., 2023). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dirilis Kementerian Kesehatan mencatat bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 10,4%, meningkat dari 9,8% pada Riskesdas 2018. Secara spesifik, prevalensi depresi nasional tercatat sebesar 1,4%, dengan kelompok usia 15-24 tahun memiliki prevalensi tertinggi yaitu 2%. Kelompok mahasiswa sendiri memiliki prevalensi masalah kesehatan jiwa yang mencapai 2,9%. Data SKI 2023 juga menunjukkan bahwa sekitar 2% atau 1 dari 50 penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan jiwa, termasuk depresi, kecemasan, dan skizofrenia. Angka ini mengindikasikan bahwa generasi muda, termasuk mahasiswa, merupakan populasi yang paling rentan terhadap masalah kesehatan mental (Kementerian kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Secara spesifik Penelitian tentang stres akademik pada mahasiswa keperawatan di Indonesia telah dilakukan di berbagai institusi dengan hasil yang bervariasi diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Vania et al (2021) terhadap mahasiswa baru Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak didapatkan bahwa 49,5% mengalami stres akademik berat, 48,4% stres akademik sedang, dan hanya 2,2% stress akademik ringan. Menurut Murdhiono dan Vidayanti (2022) tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya : faktor institusi, kurikulum, sistem pembelajaran, serta fase pendidikan yang sedang dijalani oleh mahasiswa seperti tahun pertama, tahun pertengahan juga fase praktek klinik atau profesi. Oleh karena itu, pengukuran yang kontekstual dan spesifik di setiap institusi pendidikan keperawatan menjadi penting untuk memahami gambaran nyata kondisi psikologis mahasiswa.

Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa keperawatan. Pendekatan yang terbukti efektif antara lain adalah intervensi berbasis *mindfulness* yang telah terbukti efektif dalam menurunkan stres dan *burnout* akademik pada mahasiswa keperawatan (Novianty et al., 2024). Selain itu, program konseling kognitif-perilaku (*cognitive-behavioral therapy/CBT*) dan metode relaksasi telah

menunjukkan efektivitas dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa akademik. Dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya juga berperan penting sebagai faktor protektif, karena mahasiswa yang merasa didukung cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah (Andini et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sebaya memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan saat menjalani praktik klinik (Nurhalimah et al., 2024). Penyesuaian kurikulum yang memberikan jeda waktu yang cukup antara teori dan praktik klinik, serta penyediaan *preceptorship* dan *mentorship* klinik yang kompeten, juga merupakan langkah strategis yang dapat diambil oleh institusi pendidikan (Murdhiono & Vidayanti, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Penelitian ini penting dilakukan karena belum ada data empiris tentang tingkat stres akademik di program studi ini, padahal pemahaman yang akurat mengenai kondisi psikologis mahasiswa merupakan langkah awal yang esensial untuk merumuskan intervensi yang tepat. Dengan mengetahui gambaran tingkat stres, pihak program studi dapat menetapkan kebijakan dan sarana pendukung yang efektif, seperti layanan konseling, kelompok dukungan sebaya, pelatihan manajemen stres, dan penyesuaian kurikulum serta metode bimbingan. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi intervensi yang holistik dan berkelanjutan, guna mendukung keberhasilan akademik sekaligus menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan di masa mendatang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Desain ini dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan tanpa melakukan intervensi atau membandingkan antar kelompok. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri pada tahun akademik 2025/2026. Sampel berjumlah 146 mahasiswa yang dipilih dengan teknik total sampling, yaitu mengambil seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik total sampling dipilih karena jumlah populasi yang relatif kecil dan dapat dijangkau seluruhnya, sehingga memberikan gambaran yang komprehensif tentang kondisi seluruh mahasiswa di institusi tersebut. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Keperawatan yang bersedia menjadi responden dengan mengisi *kuesioner*. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang cuti akademik atau tidak mengikuti perkuliahan pada saat pengambilan data.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) yang dimodifikasi oleh (Murdhiono & Vidayanti, 2022). Instrumen ini merupakan adaptasi dari PASS yang dikembangkan oleh (Bedewy & Gabriel, 2015) yang telah disesuaikan dengan karakteristik pembelajaran mahasiswa keperawatan. Modifikasi dilakukan pada konten setiap item tanpa mengubah jumlah item (tetap 18 item). Kuesioner ini mengukur persepsi mahasiswa terhadap tuntutan akademik yang meliputi tiga dimensi: tekanan untuk berprestasi (*pressure to perform*), persepsi terhadap beban kerja dan ujian (*perception of workload and examination*), serta persepsi diri akademik (*academic self-perception*). Instrumen PASS menggunakan skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju).

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk *google form* kepada seluruh mahasiswa. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri oleh responden. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat berupa distribusi frekuensi untuk menggambarkan tingkat stres akademik responden yang dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan skor total yang diperoleh dari kuesioner PASS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 146 mahasiswa Progar Sdi Keperawatan FIKS UNP Kediri sebagai responden yang terdiri dari berbagai yaitu tingkat I (semester 2), Tingkat 2 (semester 4) dan Tingkat 3 (semester 6). Berdasarkan hasil pengolahan data, distribusi tingkat stres akademik mahasiswa disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan FIKS UNP Kediri

Tingkat Stres Akademik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	4	10%
Sedang	127	87%
Rendah	15	3%
Total	146	100%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan FIKS UNP Kediri mengalami stres akademik pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 127 mahasiswa (87%). Sebanyak 15 mahasiswa (10%) mengalami stres akademik tingkat tinggi, dan hanya 4 mahasiswa (3%) yang mengalami stres akademik tingkat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi tingkat stres sedang dan tinggi mencakup hampir seluruh responden (97%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan di Universitas Nusantara PGRI Kediri mengalami stres akademik

tingkat sedang dan hanya Sebagian kecil mengalami stress akademik tingkat rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Murdhiono dan Vidayanti (2022) terhadap mahasiswa profesi Ners di Yogyakarta, yang menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik dalam kategori tingkat sedang selama menjalani proses pembelajaran di fase profesi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Vania et.al (2021) pada mahasiswa baru Program Studi Keperawatan juga menunjukkan hasil hampir setengahnya mahasiswa mengalami stress akademik Tingkat sedang. Keberadaan adanya temuan di berbagai institusi yang menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat sedang merupakan fenomena umum yang dihadapi oleh mahasiswa keperawatan di Indonesia.

Tingginya prevalensi stres akademik tingkat sedang pada mahasiswa keperawatan dapat dijelaskan oleh berbagai faktor. Mahasiswa keperawatan menghadapi proses pembelajaran yang berat, yang mencakup pembelajaran tahap akademik, kegiatan praktikum, praktik klinik di rumah sakit, disamping tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan serta pembuatan laporan di setiap akhir praktek klinik. Dari berbagai proses pembelajaran tersebut kegiatan praktik klinik sering kali menjadi sumber stres yang signifikan karena mahasiswa dihadapkan pada tanggung jawab merawat pasien, interaksi dengan tim Kesehatan lain, serta tuntutan untuk mengaplikasikan teori ke dalam praktik nyata (Nurhalimah et al., 2024).

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa perlu mendapat perhatian karena bila stress akademik tersebut terjadi secara kronis atau berkepanjangan akan berdampak pada Kesehatan mental seseorang yang secara langsung bisa mempengaruhi capaian akademik mahasiswa. Stres akademik yang berkepanjangan berpotensi memberikan dampak yang merugikan seperti menurunnya produktifitas, berkurangnya kreatifitas, tidak bisa mengambil Keputusan secara optimal, menurunnya motivasi, lemahnya kualitas komunikasi, penurunan Tingkat presensi dan terjadinya berbagai konflik lainnya baik di lingkungan kampus maupun praktek klinik. Sehingga kondisi stres akademik akan sangat berpengaruh pada performa akademik mahasiswa (Jalil et al., 2025).

Temuan bahwa 10% mahasiswa mengalami stres akademik tingkat tinggi perlu mendapat perhatian khusus. Penelitian oleh Murdhiono dan Vidayanti (2022) pada mahasiswa profesi Ners juga menemukan bahwa sebagian mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi yang memerlukan intervensi segera untuk mencegah dampak negatif yang lebih serius terhadap kesehatan mental dan performa akademik mereka. Faktor-faktor seperti kurangnya adaptasi diri, perubahan sistem pembelajaran dan lingkungan baru menjadi penyebab stres yang signifikan pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan dan penerapan intervensi manajemen stres yang efektif di lingkungan pendidikan

keperawatan. Beberapa program dapat di pertimbangkan dalam mengatasi stress akademik, diantaranya intervensi berbasis *mindfulness*, layanan konseling, dukungan kelompok sebaya serta penyesuaian kurikulum. Intervensi berbasis *mindfulness* menunjukkan hasil yang efektif dalam menurunkan tingkat stres dan *burnout* akademik mahasiswa keperawatan (Novianty et al., 2024). Selain itu dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan. Penelitian pada mahasiswa keperawatan di Indonesia menunjukkan bahwa dukungan sebaya memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres mahasiswa saat menjalani praktik klinik (Nurhalimah et al., 2024). Di tingkat institusi, program orientasi akademik terstruktur dan pelatihan manajemen stres sejak awal masa perkuliahan seperti Latihan dasar kepemimpinan bagi mahasiswa direkomendasikan untuk meningkatkan kapasitas coping mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik selama proses pembelajaran (Murdhiono & Vidayanti, 2022).

Keterbatasan penelitian ini adalah desain deskriptif yang hanya menggambarkan tingkat stres tanpa meneliti faktor-faktor yang memengaruhinya secara mendalam. Penelitian ini juga tidak membedakan tingkat stres berdasarkan tahun akademik, jenis kelamin, atau faktor demografis lainnya yang mungkin memengaruhi tingkat stres. Penelitian lebih lanjut dengan desain analitik diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor determinan stres akademik pada mahasiswa keperawatan, serta menguji efektivitas berbagai intervensi manajemen stres dalam *setting* pendidikan keperawatan di Indonesia. Penelitian longitudinal juga diperlukan untuk memahami dinamika stres akademik sepanjang masa studi dan mengidentifikasi periode kritis yang memerlukan intervensi paling intensif.

PENUTUP

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Nusantara PGRI Kediri mengalami stres akademik tingkat sedang (87%), diikuti oleh tingkat tinggi (10%) dan tingkat rendah (3%). Kombinasi tingkat stres sedang dan tinggi mencakup hampir seluruh responden (97%), sehingga kondisi ini perlu menjadi perhatian serius dari institusi pendidikan. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian lain pada mahasiswa keperawatan di Indonesia yang menunjukkan prevalensi stres akademik yang tinggi, terutama pada fase transisi dan praktik klinik. Faktor-faktor seperti beban tugas yang berat, tuntutan praktik klinik, kurangnya dukungan sosial, dan kesulitan adaptasi menjadi kontributor utama tingginya stres akademik pada mahasiswa keperawatan.

Temuan ini menegaskan pentingnya mengembangkan dan menerapkan intervensi manajemen stres yang efektif guna mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Institusi pendidikan keperawatan perlu melakukan skrining rutin terhadap tingkat stres mahasiswa dan menyediakan program dukungan yang disesuaikan dengan tahun akademik untuk mengurangi kejadian stress akademik . Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor determinan stres akademik secara lebih mendalam serta menguji efektivitas berbagai intervensi manajemen stres pada mahasiswa keperawatan di Indonesia dengan desain penelitian yang lebih kuat seperti eksperimental.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, Suparto, T. A., Dharmansyah, D., Purwandari, A., & Puspita, W. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Fpok Upi. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 3(1), 25–33.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Jalil, Y. H. U., Suhermi, & Hidayat, R. (2025). The Relationship Between Academic Stress and Sleep Quality in Nursing Students at the Indonesian Muslim University. *Omni Nursing Journal*, 2(3), 94–99. <https://doi.org/10.65277/onj.v2i3.153>
- Jiménez-villamizar, M. P., Sanz, A., & Muro, A. (2023). *Mental Health and well-being after the COVID-19 pandemic : graduate and postgraduate students ' crisis*. 22–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10005925>
- Kementrian kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI). In *Jakarta : Kementrian Kesehatan RI*.
- Murdhiono, W. R., & Vidayanti, V. (2022). Examining Academic Stress and Its Source Among Nursing Professional Students (Ners) Using the Modified Perception of Academic Stress Scale (PAS). *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (Injec)*, 7(1), 2. <https://doi.org/10.24990/injec.v7i1.441>
- Nazari, A. M., Borhani, F., Abbaszadeh, A., Amir, M., & Kangarbani, K. (2025). *and academic self-efficacy among undergraduate nursing students : a cross-sectional , multi-center study*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12909-025-07080-3>
- Novianty, L., Said, F. M., & Nambiar, N. (2024). Evaluating the effectiveness of mindfulness-based interventions on academic burnout and perceived stress among nursing students: an interventional study in Indonesia. *Proceedings The International Conference of Advancements in Nursing Care (ADNURS)*, 1.

<https://journal.unimma.ac.id/ADNURS/article/view/13087>

- Nurhalimah, Usman, A. R., Rakhmawati, I., Haryati, O., & Banon, E. (2024). Peer Support Affects the Stress Level of Nursing Students in Carrying Out Clinical Practice. *Proceeding International Conference On Health Research and Science*, 109–115. <https://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/ProsidingJKT3/article/download/1851/610/>
- Vania;, M. A. L. M. A. M. N. R. (2021). Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education, Volume 3, No. 1, 2021 E ISSN 2745-858X. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(1), 1–9.