

**PENGARUH BEBAN KULIAH TERHADAP TINGKAT STRES
AKADEMIK MAHASISWA ANGKATAN 2023 DI KOTA
YOGYAKARTA**

**Rifky Chrystian Pananto¹, Maria Desi Alfionita H. Paju², Selvi Damayanti³
Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

E-mail: rifkychrystian@gmail.com¹, desipaju@gmail.com², selvidamayanti93@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kuliah terhadap Tingkat stres akademik mahasiswa Angkatan 2023 di Kota Yogyakarta. beban kuliah yang tinggi, baik dari aspek akademik maupun non-akademik, dapat memicu stres yang berdampak pada kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan kepada 100 responden, kemudian dianalisis menggunakan aplikasi SPSS. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan akurasi dan konsistensi instrumen penelitian. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh poin kuesioner valid dengan r-hitung lebih besar dari r-tabel (0,254) sementara hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai cronbach's Alpha > 0.70 sehingga kuesioner dianggap reliabel. Analisis regresi menunjukkan adanya hubungan dan signifikan antara beban kuliah dan tingkat stres akademik. Semakin tinggi beban kuliah, semakin tinggi pula tingkat stres akademik mahasiswa. Temuan ini menekankan pentingnya manajemen beban kuliah untuk mengurangi risiko stres akademik, sehingga mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Kata Kunci — Beban Kuliah, Stres Akademik.

1. PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini, dunia pendidikan tinggi dihadapkan pada berbagai tantangan, salah satunya adalah meningkatnya tuntutan akademik yang berdampak pada beban kuliah yang semakin berat bagi mahasiswa. Beban kuliah yang tinggi, baik dari segi kuantitas maupun kualitas, dapat menimbulkan stres akademik yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah mengubah cara belajar dan bekerja (Triansyah 2016). Mahasiswa dituntut untuk menguasai berbagai platform digital, mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan yang cepat, dan bersaing dalam dunia kerja yang semakin kompetitif. Hal ini mengakibatkan peningkatan jumlah mata kuliah, tugas, ujian, dan tekanan untuk mencapai nilai tinggi. Setiap individu berhak memiliki pendidikan yang setinggi-tingginya, antara lain menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Pendidikan berfungsi untuk mencerdaskan kehidupan bangsa yang bermartabat. Mahasiswa merupakan peserta didik yang berada di perguruan tinggi. Masa perkuliahan merupakan fase transisi penting dalam kehidupan seseorang. Di sini, individu dihadapkan pada lingkungan baru, tuntutan akademis yang lebih kompleks, dan tekanan untuk mencapai kesuksesan di masa depan. Tantangan-tantangan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memicu stres akademik, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, kinerja akademis, dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan (Tindaon 2022).

Yogyakarta, Kota yang dijuluki sebagai “Kota Pelajar”, memiliki kebudayaan akademis yang kental. Di sini, ribuan mahasiswa dari berbagai penjuru Indonesia berkumpul untuk mengejar cita-cita dan mengasah ilmu pengetahuan. Namun, di tengah

hiruk pikuk kehidupan kampus, terkadang tersembunyi tekanan yang tak terlihat, yang bisa mempengaruhi kesehatan mental para mahasiswa (Musabiq and Karimah 2018). Salah satu faktor yang seringkali menjadi pemicu tekanan tersebut adalah beban kuliah. Beban kuliah yang tinggi, baik dari segi akademis maupun non-akademis, dapat berdampak signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa (Dewanti 2016). Beban kuliah merujuk pada segala tuntutan dan tanggung jawab yang harus ditanggung oleh mahasiswa selama masa studi. Beban ini bisa berasal dari berbagai aspek, mulai dari tuntutan akademis seperti mata kuliah, tugas, ujian, hingga tuntutan non-akademis seperti kegiatan organisasi, kepanitiaan, dan bahkan tuntutan-tuntutan lain yang muncul dari lingkungan sosial sekitar, dari orang tua, maupun dari diri sendiri. Beban kuliah bukan sekadar jumlah mata kuliah yang harus dipelajari, tetapi juga mencakup kompleksitas materi, metode pembelajaran, sistem penilaian, dan bahkan ekspektasi dari dosen dan lingkungan kampus (Agustiandra and Sabandi 2019). Beban ini bisa dirasakan berbeda oleh setiap mahasiswa, tergantung pada kemampuan, minat, dan kondisi masing-masing.

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Badri 2020). Stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Muhammadiyah 2016). Menurut (Khusnul Dwihestie and Wulandari 2023) secara umum stress dibagi menjadi dua yaitu: stres akut dan stres kronis. Gejala stres akademik dapat bervariasi, mulai dari gangguan tidur (kesulitan tidur, sering terbangun, atau mimpi buruk), penurunan konsentrasi (kesulitan fokus, mudah terdistraksi, dan sulit mengingat informasi), penurunan motivasi belajar (kehilangan minat dan semangat untuk belajar, merasa lelah, dan tidak bersemangat untuk mengikuti perkuliahan), kecemasan (rasa cemas yang berlebihan, misalnya tentang hasil ujian, presentasi, atau tugas) dan depresi (rasa sedih, putus asa, dan kehilangan motivasi yang berkepanjangan).

Penelitian (Bahrodin and Widiyati 2021), mendefinisikan stres akademik sebagai stres yang dialami siswa dalam belajarnya. Stres akademik biasanya muncul karena persepsi siswa terhadap beberapa pengetahuan yang harus dikuasai dalam periode tertentu dan juga terkait dengan kegiatan belajarnya (Bahrodin and Widiyati 2021). Di sisi lain permasalahan keuangan yang terjadi pada mahasiswa rantau seperti uang saku dari orang tua yang terlambat dan juga tugas perkuliahan yang banyak dan kewajiban mahasiswa dalam memahami materi perkuliahan merupakan permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa. Sejalan dengan pendapat (Yastra et al. 2024) mengatakan bahwa mahasiswa sebagai agen perubahan akan dihadapkan dengan tantangan-tantangan akademik maupun non akademik. Menurut (Nugroho, Soetjningsih, and Setiawan 2019) dalam penelitiannya, memandang stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mahasiswa yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut. Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif, salah satunya yaitu gangguan tidur (Suwartika, Nurdin, and Ruhmadi 2014). Perubahan pola hidup yang kompleks tersebut seringkali menjadi beban tambahan selain beban akademik bagi mahasiswa. Permasalahan diluar perkuliahan juga dapat mempengaruhi konsentrasi, mood, dan prestasi akademik mahasiswa. Sumber stres akademik adalah situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurangnya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan deadline tugas perkuliahan (Suwartika et al. 2014).

2. METODE

Jenis penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode ini bertujuan untuk memberikan gambaran atau deskripsi tentang hubungan antara variabel X (beban kuliah) dan variabel Y (stres akademik) mahasiswa di Kota Yogyakarta (Firmansyah, Pasim Sukabumi, and Al Fath Sukabumi 2022). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui pengaruh beban kuliah terhadap tingkat stres akademik mahasiswa di Kota Yogyakarta.

Variabel dalam penelitian ini adalah beban kuliah (variabel X) dan Stres Akademik (variabel Y). indikator yang digunakan untuk mengukur variabel X adalah keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Sedangkan untuk variabel Y menggunakan indikator pembelajaran Observasional, Triadic Reciprocal Causation, Agent Perspektif, Self Regulation, dan Moral Agency.

Data yang dikumpulkan melalui kuesioner dianalisis menggunakan metode statistik untuk menguji hipotesis penelitian dan menjawab rumusan masalah. Menurut (Susilana 2015), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari, objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di perguruan tinggi Di Kota Yogyakarta. Untuk menentukan sampel yang proporsional dan dapat merepresentasikan karakteristik keseluruhan populasi, peneliti menggunakan rumus Slovin dengan margin of error sebesar 10% dan melalui perhitungan yang telah dilakukan, diperoleh jumlah sampel sebanyak 100 responden.

Data primer adalah data utama dari hasil survei langsung ke lapangan penelitian berupa kuesioner yang dibagikan kepada responden, yaitu mahasiswa angkatan 2023 di Kota Yogyakarta (Pramiyati, Jayanta, and Yulnelly 2017). Data primer berasal dari jawaban para responden terhadap pertanyaan yang ada dalam kuesioner. Dengan skala likert maka, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Jawaban dari setiap pertanyaan yang diukur menggunakan skala likert mempunyai gradasi jawaban dari yang sangat positif hingga ke negatif, yaitu: (1) Sangat Setuju, (2) Setuju, (3) Kurang Setuju, (4) Tidak Setuju (Firmansyah et al. 2022).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data, yang disebarkan kepada mahasiswa aktif yang berada di Kota Yogyakarta dengan perolehan hasil sebaran 100 responden. Data yang diperoleh dari kuesioner kemudian diolah menggunakan aplikasi SPSS untuk melakukan uji instrumen, salah satunya ada uji validitas. Uji validitas bertujuan untuk menilai sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur variabel yang dimaksud secara akurat (Ono 2020). Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r-hitung (diperoleh dari Corrected Item-Total Correlation) dengan r-tabel (diperoleh dari perhitungan). Nilai r-tabel dihitung pada Tingkat signifikansi 10% dengan derajat kebebasan ($df = n - 2$), di mana n adalah jumlah sampel (responden). Dengan $n = 100$, diperoleh $df = 98$, sehingga $r\text{-tabel} = 0,254$. jika nilai r-hitung lebih besar dari 0.254 maka indikator dinyatakan valid. Tetapi jika nilai r-hitung kurang dari 0.254 maka indikator dinyatakan tidak valid.

Tabel 1
Hasil Uji Validitas Variabel X

Indikator	Pernyataan	R-Hitung	R-tabel	Keterangan
Keterbukaan	PX_1	0,634	0,254	Valid
	PX_2	0,619	0,254	Valid
	PX_3	0,510	0,254	Valid
	PX_4	0,629	0,254	Valid
Empati	PX_5	0,525	0,254	Valid
	PX_6	0,523	0,254	Valid
	PX_7	0,594	0,254	Valid
	PX_8	0,678	0,254	Valid
Dukungan	PX_9	0,591	0,254	Valid
	PX_10	0,591	0,254	Valid
	PX_11	0,465	0,254	Valid
	PX_12	0,583	0,254	Valid
Sikap Positif	PX_13	0,539	0,254	Valid
	PX_14	0,765	0,254	Valid
	PX_15	0,719	0,254	Valid
	PX_16	0,626	0,254	Valid
Kesetaraan	PX_17	0,708	0,254	Valid
	PX_18	0,626	0,254	Valid
	PX_19	0,548	0,254	Valid
	PX_20	0,618	0,254	Valid

Sumber: Hasil Penelitian, 2024

Berdasarkan analisis yang ditampilkan dalam tabel 1, dapat disimpulkan bahwa setiap poin pernyataan yang termasuk dalam variabel X, yaitu beban kuliah menunjukkan nilai r-hitung yang secara konsisten lebih tinggi dibandingkan dengan nilai r-tabel yang telah ditentukan sebelumnya sebesar 0,254. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa seluruh poin pernyataan tersebut valid dan akurat untuk mengukur variabel X, sehingga memberikan keyakinan bahwa data yang dihasilkan representatif untuk penelitian ini.

Tabel 2
Hasil Uji Validitas Variabel Y

Indikator	Pernyataan	R-Hitung	R-tabel	Keterangan
Pembelajaran Observasional	PX_21	0,504	0,254	Valid
	PX_22	0,452	0,254	Valid
	PX_23	0,631	0,254	Valid
	PX_24	0,702	0,254	Valid
<i>Triadic Reciprocal Causation</i>	PX_25	0,509	0,254	Valid
	PX_26	0,560	0,254	Valid
	PX_27	0,516	0,254	Valid
	PX_28	0,595	0,254	Valid
<i>Agent Perspektif</i>	PX_29	0,623	0,254	Valid
	PX_30	0,554	0,254	Valid
	PX_31	0,382	0,254	Valid
	PX_32	0,544	0,254	Valid
<i>Self Regulation</i>	PX_33	0,459	0,254	Valid
	PX_34	0,540	0,254	Valid
	PX_35	0,515	0,254	Valid

	PX 36	0,617	0,254	Valid
	PX_37	0,657	0,254	Valid
<i>Moral Agency</i>	PX_38	0,629	0,254	Valid
	PX_39	0,511	0,254	Valid
	PX 20	0,640	0,254	Valid

Sumber: Hasil Penelitian, 2024

Berdasarkan analisis yang ditampilkan dalam tabel 2, dapat disimpulkan bahwa setiap poin pernyataan yang termasuk dalam variabel Y, yaitu beban kuliah menunjukkan nilai r-hitung yang secara konsisten lebih tinggi dibandingkan dengan nilai r-tabel yang telah ditentukan sebelumnya sebesar 0,254. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa seluruh poin pernyataan tersebut valid dan akurat untuk mengukur variabel Y, sehingga memberikan keyakinan bahwa data yang dihasilkan representatif untuk penelitian ini.

Tabel 3
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Nilai Cronbach's Alpha	Jumlah Pernyataan	Keterangan
Beban Kuliah (X)	0,907	20	Reliabel
Stres Akademik	0,884	20	Reliabel

Sumber: Hasil Penelitian, 2024

Uji reliabilitas kuesioner dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode cronbach's Alpha. Jika nilai Alpha lebih besar dari 0,70 maka dapat dinyatakan reliabel. Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian reliabilitas pada beban kuliah (X) dan stres akademik (Y) memiliki nilai Cronbach's Alpha yang melebihi 0,70. Dapat disimpulkan bahwa pernyataan dalam kuesioner dianggap reliabel dan konsisten.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandarized Residual
N		99
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4,38195099
Most Extreme Differences	Absolute	,084
	Positive	,084
	Negative	-,036
Test Statistics		,084
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,084

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Sumber: Hasil Penelitian, 2024

Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov. Metode ini bertujuan untuk menentukan apakah data yang dikumpulkan dari penelitian ini mengikuti distribusi normal. Berdasarkan hasil yang disajikan dalam tabel di atas, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,084. Nilai ini lebih besar dari Tingkat signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,050 ($0,084 > 0,050$). Dapat disimpulkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi distribusi normal, yang merupakan persyaratan penting dalam analisis statistik yang akan dilakukan selanjutnya

Tabel 5
Hasil Uji Linearitas

ANOVA TABLE							
			Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
Stres akademik * Beban Kuliah	Between Groups	(Combined)	3158,665	29	108,919	5,883	<,001
		Linearity	2554,435	1	2554,435	137,968	<,001
		Deviation from Linearity	604,230	28	21,580	1,166	,298
	Within Groups		1277,517	69	18,515		
	Total		4436,182	98			

Sumber: Hasil Penelitian, 2024

Uji linearitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan ketergantungan antara satu variabel dengan variabel lainnya dalam suatu penelitian. Proses uji linearitas dilakukan dengan menganalisis nilai Deviation From Linearity. Jika nilai dari Deviation From Linearity lebih besar dari 0,05 maka itu menunjukkan terdapat hubungan yang linear antara variabel independen dan variabel dependen. Sedangkan, jika nilai Deviation From Linearity kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang linear dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan hasil yang ada pada tabel 5, nilai Deviation From Linearity yang diperoleh adalah 0,298. Angka ini menunjukkan bahwa variabel beban kuliah dan variabel stres akademik memiliki hubungan yang linear, yang mendukung adanya keterkaitan yang signifikan antara keduanya dalam konteks penelitian ini.

Tabel 6
Hasil Uji Hipotesis

Coefficients ^a						
Model		Unstandarized B	Coefficients Std. Error	Standarized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	21,298	3,813		5,586	<,001
	Beban Kuliah	,690	.060	,759	11,475	<,001

a. Dependent Variable: Stres akademik

Berdasarkan tabel 6 diatas, penelitian ini menunjukkan hubungan antara variabel X (beban kuliah) dan variabel Y (stres akademik). Dengan menggunakan analisis regresi, didapatkan koefisien regresi untuk variabel X sebesar 0,690 yang menunjukkan bahwa setiap satu unit pada beban kuliah akan berakibat pada peningkatan sebesar 0,690 dalam Tingkat stres akademik. Nilai t untuk variabel X adalah 11,475 dengan tingkat signifikansi (Sig.) yang kurang dari 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa hasilnya sangat signifikan secara statistik. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi beban kuliah yang diterima oleh mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang mereka alami.

Tabel 7
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted Square	R	Std. Error of the Estimate
1	,759 ^a	,576	,571		4,404

a. Predictors: (Constant), Beban Kuliah

Sumber: Hasil Penelitian, 2024

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi yang disajikan pada tabel 7, nilai R sebesar 0,759 menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara beban kuliah (variabel X) dan stres akademik (variabel Y). Nilai R Square sebesar 0,576 mengindikasikan bahwa sekitar 57,6% variasi dalam tingkat stres akademik dapat dijelaskan oleh beban kuliah, dan sisanya yaitu $(100-57,6\%) = 42,4$ dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kuliah memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa di Kota Yogyakarta. Khususnya mahasiswa angkatan 2023. Pengaruh terbesar 57,6% sedangkan 42,4% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor lain, baik dari aspek akademik maupun non-akademik, turut memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi stres akademik guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiandra, Vindi, and Ahmad Sabandi. 2019. "Persepsi_Guru_Terhadap_Penerapan_Sistem." *Jurnal Bahana Manajemen Pendidikan* 8(1):1–8.
- Anon. n.d. "Ringkasan _Albert Bandura_ Teori Kepribadian Sosio-Kognitif."
- Badri, Isna Aglusi. 2020. "Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Ruang Icu Dan Igd." *Human Care Journal* 5(1):379. doi: 10.32883/hcj.v5i1.730.
- Bahrodin, Ariga, and Evita Widiyati. 2021. "Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas VI Pada Pembelajaran Tatap Muka (Ptm) Terbatas." *Seminar Nasional SAINSTEKNOPAK Ke-5 LPPM UNHAS YTEBUIRENG JOMBANG 2021* 2:1–8.
- DeVito, Joseph a. 2008. *The Interpersonal Communication Book*. Vol. 32.
- Dewanti, Dhea Eka. 2016. "Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fip UNY." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5(12):580–89.
- Firmansyah, Deri, Stie Pasim Sukabumi, and Stmik Al Fath Sukabumi. 2022. "Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian: Literature Review." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)* 1(2):85–114. doi: 10.55927.
- Khusnul Dwihestie, Luluk Aisyiyah, and Putri Wulandari. 2023. "Stress Level Associated with Incidence of Dysmenorrhea in Young Girls at SMAN 1 Sidomulyo, Sidomulyo District, South Lampung Regency." 1–11.
- Muhammadiyah. 2016. "Jurnal Indigenous Vol. 1 No. 2 2016 52 STUDI DESKRIPTIF MENGENAI POLA STRES PADA MAHASISWA PRAKTIKUM." 1(2):52–61.
- Musabiq, Sugiarti, and Isqi Karimah. 2018. "Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20(2):74. doi: 10.26486/psikologi.v20i2.240.
- Nugroho, Baskoro Arie, Christiana Hari Soetjiningsih, and Adi Setiawan. 2019. "Dukungan Sosial Orangtua, Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kecerdasan Emosional Sebagai Prediktor Stres Akademik Siswa Smk Negeri 1 Kedung." *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi* 10(2):140–54. doi: 10.51353/inquiry.v10i2.327.
- Ono, Sugi. 2020. "Uji Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation." *Jurnal Keterampilan Fisik* 5(1):55–61. doi: 10.37341/jkf.v5i1.167.
- Pramiyati, Titin, Jayanta Jayanta, and Yulnelly Yulnelly. 2017. "Peran Data Primer Pada Pembentukan Skema Konseptual Yang Faktual (Studi Kasus: Skema Konseptual Basisdata Simbumil)." *Simetris : Jurnal Teknik Mesin, Elektro Dan Ilmu Komputer* 8(2):679. doi: 10.24176/simet.v8i2.1574.
- Solving, Problem, and Orientation Understanding. 2018. "Problem Solving Social Learning Theory."
- Susilana, Rudi. 2015. "Metode Penelitian Sosial Kuantitatif." *Journal of Visual Languages & Computing* 11(3):287–301.
- Suwartika, Ira, Agus Nurdin, and Edi Ruhmadi. 2014. "Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya." *The Soedirman Journal of Nursing* 9(3):173–89.

- Tindaon, Bella Mayta. 2022. "Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu Di Stikes Santa Elisabeth Medan." *Stikes Santa Elisabeth* 1(2).
- Triansyah, Mochammad Agri. 2016. "Sistem Informasi Akademik Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Di Universitas Singaperbangsa Karawang." *Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Singaperbangsa Karawang* 1–17.
- Yastra, Gilang Fadhilah, Muhamad Nur Rahmad, Gatot Suparmanto, Universitas Kusuma, and Husada Surakarta. 2024. "PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK." 13:1–9..
- R. K. Hasoun, S. Faris Khlebus, and H. Kadhim Tayyeh, "A New Approach of Classical Hill Cipher in Public Key Cryptography," 2021. [Online]. Available: <http://www.ijnaa.semnan.ac.ir>
- R. Mahendran and K. Mani, "Generation of Key Matrix for Hill Cipher Encryption Using Classical Cipher," in *Proceedings - 2nd World Congress on Computing and Communication Technologies, WCCCT 2017, Institute of Electrical and Electronics Engineers Inc.*, Oct. 2017, pp. 51–54. doi: 10.1109/WCCCT.2016.22.
- R. Wardhani, S. Rahmah Nurshiami, and N. Larasati, "KOMPUTASI ENKRIPSI DAN DEKRIPSI MENGGUNAKAN ALGORITMA HILL CIPHER," *Jurnal Ilmiah Matematika dan Pendidikan Matematika (JMP)*, vol. 14, no. 1, pp. 45–58, 2022.
- S. Arifin, F. I. Kurniadi, I. G. A. Yudistira, R. Nariswari, N. P. Murnaka, and I. B. Muktyas, "Image Encryption Algorithm Through Hill Cipher, Shift 128 Cipher, and Logistic Map Using Python," in *2022 3rd International Conference on Artificial Intelligence and Data Sciences: Championing Innovations in Artificial Intelligence and Data Sciences for Sustainable Future, AiDAS 2022 - Proceedings, Institute of Electrical and Electronics Engineers Inc.*, 2022, pp. 221–226. doi: 10.1109/AiDAS56890.2022.9918696.
- Sukma Achriadi, Hardisal, Asmaidi, and M. Sulthan Hanafi, "Encryption and Description of RGB Values in Images Using the Hill Cipher Algorithm," *Jurnal Inotera*, vol. 9, no. 1, pp. 48–52, Jan. 2024, doi: 10.31572/inotera.vol9.iss1.2024.id282.
- Supiyanto and S. A. Mandowen, "Advanced hill cipher algorithm for security image data with the involutory key matrix," in *Journal of Physics: Conference Series, IOP Publishing Ltd*, May 2021. doi: 10.1088/1742-6596/1899/1/012116.
- T. J. V. Samosir, F. Afianti, and P. E. Yunanto, "Implementation of Backward Key Chain and Hill Cipher for Securing Messages in the Wireless Sensor Networks," in *ICACNIS 2022 - 2022 International Conference on Advanced Creative Networks and Intelligent Systems: Blockchain Technology, Intelligent Systems, and the Applications for Human Life, Proceeding, Institute of Electrical and Electronics Engineers Inc.*, 2022. doi: 10.1109/ICACNIS57039.2022.10055282.
- Y. Rajput and A. K. Gulve, "An Improved Cryptographic Technique to Encrypt Images using Extended Hill Cipher," *Int J Comput Appl*, vol. 83, no. 13, pp. 4–8, Dec. 2013, doi: 10.5120/14506-2326.
- Y. Warni Hasibuan and R. Budhiati Veronica, "Perancangan dan Implementasi Aplikasi Kriptografi Algoritma Hill Cipher dalam Dekripsi Enkripsi Data Keuangan Nasabah Bank Sampoerna Menggunakan Kode ASCII," 2022. [Online]. Available: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujm>