



JURNAL EKSOPODA

Journal of Interdisipliner

Vol. 02 No. 01 Tahun 2025

ISSN Media Elektronik: 3047-888x

Pengaruh Pola Tidur Tidak Teratur dan Stres Akademik Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa di Kota Makassar Dengan Kesehatan Mental Sebagai Variabel Mediasi



Lisda

Program Studi Manajemen Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Hecdiess Filia Deilfia Renzya

Program Studi Manajemen Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Uzna Alrahmadaniya

Program Studi Manajemen Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Gabriella Nurhalizah Sirapanji

Program Studi Manajemen Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Maharani

Program Studi Manajemen Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: romansyah@unm.ac.id

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pola tidur tidak teratur dan stres akademik terhadap kinerja akademik mahasiswa, dengan kesehatan mental sebagai variabel mediasi. Studi dilakukan pada 200 mahasiswa di Kota Makassar menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dan metode *Structural Equation Modeling (SEM)* dengan bantuan *software LISREL*. Hasil analisis menunjukkan bahwa pola tidur tidak teratur berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik, namun tidak memiliki pengaruh langsung terhadap kesehatan mental. Sebaliknya, stres akademik berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, tetapi tidak secara langsung memengaruhi kinerja akademik. Selain itu, kinerja akademik terbukti berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun pola tidur dan stres akademik penting, kesehatan mental memainkan peran kunci dalam menjaga dan meningkatkan kinerja akademik mahasiswa. Oleh karena itu, intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental menjadi strategi penting dalam mendukung prestasi akademik mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Kata kunci: Pola Tidur, Stres Akademik, Kesehatan Mental, Kinerja Akademik, Mahasis



A. Pendahuluan

Fenomena pola tidur yang tidak teratur di kalangan mahasiswa semakin menjadi perhatian. Mahasiswa berada pada fase transisi perkembangan yang penuh tekanan akademik, sosial, dan emosional. Jadwal kuliah yang padat, tugas akademik yang menumpuk, serta penggunaan gawai hingga larut malam menjadi faktor utama penyebab pola tidur yang buruk (Kasandra A. Putranto, 2025). Studi menunjukkan bahwa kurang tidur dapat mengganggu konsentrasi, memori, dan prestasi akademik, bahkan meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan (Leman et al., 2022).

Di isisi lain, stres akademik adalah komponen penting yang turut berkontribusi pada kinerja mahasiswa yang buruk. Ketidakseimbangan antara kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan akademik dan kemampuan mereka untuk memenuhinya menyebabkan stres akademik (Suriani et al., 2025). Mahasiswa menghadapi tekanan untuk menyelesaikan banyak tugas dalam waktu singkat, mengikuti ujian, dan mempertahankan IPK tinggi. Pada saat yang sama, mereka juga menghadapi tekanan dari keluarga dan masyarakat (Hanifah, 2024). Kondisi ini menyebabkan berbagai gangguan psikis, termasuk gangguan tidur, kelelahan emosional, dan kurangnya keinginan untuk belajar. Prasetyo dan Hidayat (2021) menyatakan bahwa stres akademik yang berkepanjangan dapat menyebabkan *burnout* akademik, yang ditunjukkan dengan prokrastinasi, penurunan minat terhadap pembelajaran, dan penurunan kepercayaan diri dalam diri sendiri.

Kesehatan mental menjadi faktor penting yang kerap diabaikan Menurut Aini dan Arifianto (2023) kesehatan mental berfungsi sebagai mediator antara stres dan kinerja akademik, sehingga masiswa yang mengalami stres tinggi tetapi tetap memiliki kesehatan mental yang baik dapat mencapai prestasi akademik yang stabil, sedangkan yang mengalami gangguan mental lebih rentan terhadap penurunan motivasi dan konsentrasi (Sari & Ramadhani, 2020).

Khususnya di Makassar sebagai salah satu kota pendidikan dengan ribuan mahasiswa dari berbagai wilayah, dinamika kehidupan kampus sangat beragam dan kompleks, di mana mahasiswa yang tinggal di luar kota menghadapi tantangan adaptasi lingkungan baru, jarak dengan keluarga, dan tekanan hidup mandiri yang dapat meningkatkan stres serta mengganggu pola tidur mereka (Tasalim & Cahyani, 2021).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pola tidur tidak teratur dan stres akademik berdampak pada kesehatan mental dan kinerja



akademik mahasiswa. Daulay (2024) menyatakan bahwa kurang tidur dapat menurunkan kesehatan mental yang berdampak pada penurunan prestasi belajar, sementara Suriani et al. (2025) menemukan bahwa stres akademik memicu kelelahan emosional dan hilangnya motivasi belajar. Aini (2023) juga menegaskan peran penting kesehatan mental sebagai mediator antara stres dan kinerja akademik. Namun, sebagian besar studi terdahulu masih meneliti hubungan antar variabel tersebut secara parsial dan belum menguji hubungan simultan dalam satu model utuh. Penelitian ini berbeda dengan sebelumnya karena menggabungkan pola tidur tidak teratur dan stres akademik secara bersamaan terhadap kinerja akademik, dengan kesehatan mental sebagai variabel mediasi, serta menggunakan pendekatan *Structural Equation Modeling* (SEM) untuk menganalisis hubungan langsung dan tidak langsung secara komprehensif (Bianca et al., 2022). Selain itu, penelitian ini berfokus pada mahasiswa di Kota Makassar yang belum banyak diangkat dalam studi-studi sebelumnya.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksplanatori untuk menjelaskan pengaruh antara pola tidur tidak teratur dan stres akademik terhadap kinerja akademik mahasiswa, serta peran kesehatan mental sebagai variabel mediasi (Sugiyono, 2020). Penelitian dilakukan pada mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi di Kota Makassar yang aktif mengikuti perkuliahan dan berada pada semester kedua ke atas, karena dianggap telah memiliki pengalaman dalam menghadapi tekanan akademik (Ramdhan, M., 2021).

Penelitian ini dilaksanakan di beberapa perguruan tinggi di Kota Makassar. Kota ini dipilih karena memiliki jumlah mahasiswa yang besar dan berasal dari latar belakang akademik yang beragam, sehingga representatif untuk mengkaji variabel yang diteliti. Waktu pelaksanaan penelitian direncanakan pada semester genap tahun akademik 2024/2025, tepatnya pada 22 April 2025 hingga 15 April 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di Kota Makassar, menurut data dari Badan Pusat Statistik Sulawesi Selatan, Jumlah mahasiswa di Kota Makassar pada tahun 2024 adalah sekitar 266.778 orang. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin sebagaimana dijelaskan oleh Israelski (2020), Berikut perhitungannya:

$$\text{Rumus Slovin: } n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

JURNAL EKSOPODA

Journal of Interdisipliner

$$n = \frac{266.778}{1 + 266.778 (0,0707)^2}$$

$$n = \frac{266.778}{1 + 266.778 (0,04995)}$$

$$n = \frac{266.778}{1 + 1.332,89}$$

$$n = \frac{266.778}{1.333,89}$$

$$n = 200$$

Jadi, ukuran sampel yang diperoleh adalah 200 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu dengan menetapkan kriteria tertentu seperti mahasiswa aktif yang telah menjalani perkuliahan minimal dua semester karena dianggap telah memiliki pengalaman dalam menghadapi tekanan akademik dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap (Sugiyono, 2020).

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 200 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang disusun menggunakan *Likert scale* 1-5. Instrumen penelitian terdiri atas empat variabel utama, yaitu pola tidur tidak teratur (5 indikator), stres akademik (5 indikator), kesehatan mental (5 indikator), dan kinerja akademik (5 indikator)

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik *Structural Equation Modeling* (SEM) dengan bantuan perangkat lunak SPSS dan LISREL. Prosedur analisis mencakup uji validitas dan reliabilitas instrumen, evaluasi kecocokan model (*goodness of fit*) berdasarkan indikator seperti RMSEA, GFI, dan CFI, serta pengujian hubungan langsung dan interaksi moderasi antar variabel dalam model struktural. Santoso, I. H. (2019).

Penelitian ini difokuskan pada bagaimana mahasiswa merespons pola tidur tidak teratur dan stres akademik, serta bagaimana kesehatan mental berperan sebagai mediator dalam memengaruhi kinerja akademik. Mahasiswa dipilih sebagai subjek karena mereka termasuk dalam kelompok usia yang rentan terhadap gangguan psikologis yang dapat memengaruhi prestasi akademik (Putra et al., 2024). Model penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai hubungan antar variabel dan menjadi dasar bagi strategi intervensi yang tepat di lingkungan perguruan tinggi.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dari penyebaran kuesioner yang dilakukan melalui media elektronik dengan jumlah responden sebanyak 200 orang yang berasal dari kalangan mahasiswa tingkat S1, maka peneliti mengumpulkan data tersebut untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental sebagai variabel mediasi antara pola tidur tidak teratur dan stres akademik terhadap kinerja akademik mahasiswa di Kota Makassar. Analisis data dilakukan oleh *Structural Equation Model* (SEM) menggunakan *Linear Structural Model* (LISREL) versi 8.50, dan hasilnya adalah sebagai berikut:

1. Uji Kecocokan Model/*God of Fit* (GOF)

Berdasarkan analisis kecocokan data dengan model secara keseluruhan atau dalam lisrel di sebut *God of Fit* (GOF). Pengujian ini akan mengevaluasi apakah model fit atau tidak. Dari *output* yang dihasilkan estimasi pada program lisrel.

Tabel 1. Uji Kecocokan Keseluruhan Model (*God of Fit*)

<i>Goodnes - Of - Fit Index</i>	<i>Cutt Off Value (Nilai Batas)</i>	Hasil	Kriteria
X ² - Chi Square	<28,869	183.185	<i>Over Identified</i>
<i>Significance probability</i>	≥0,05	0.0749	<i>Good Fit</i>
DF	≥0	157	<i>Good Fit</i>
GFI	≥0,90	0.912	<i>Good Fit</i>
AGFI	≥90	0.883	<i>Not Fit</i>
CFI	≥0,95	0.970	<i>Good Fit</i>
TLI	≥0,95	0.964	<i>Good Fit</i>
CMIN/DF	≤ 2,0	1.17	<i>Good Fit</i>
RMSEA	≤ 0,08	0.0329	<i>Good Fit</i>
IFI	≥0,90	0,971	<i>Good Fit</i>
RMR	≤ 0,05	0,05	<i>Good Fit</i>
NFI	≥0,90	0.829	<i>Not Fit</i>

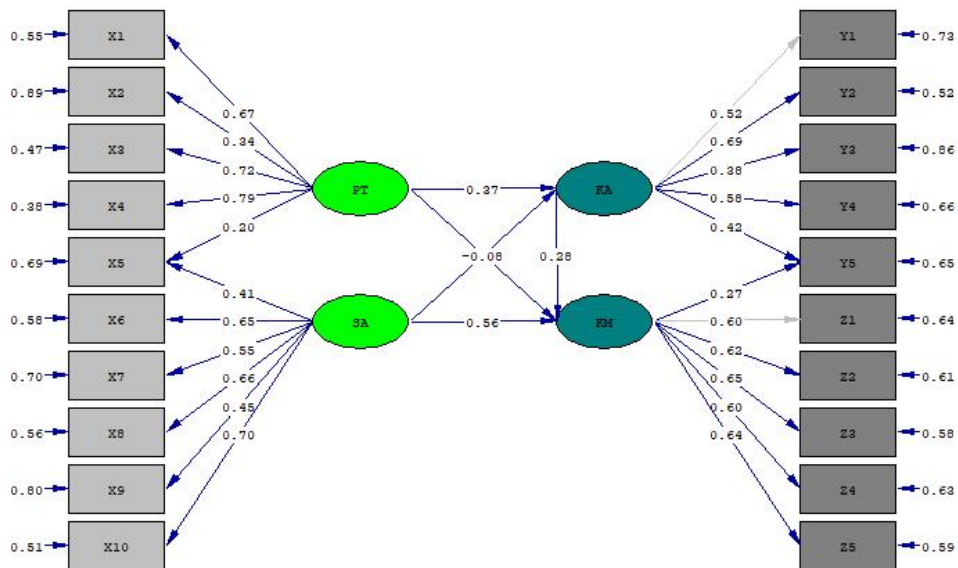
Sumber: Output *Lisrel* hasil olahan peneliti

Berdasarkan hasil pengujian Goodness-of-Fit (GoF) model, sebagian besar indeks menunjukkan bahwa model memiliki kecocokan yang baik dengan data. Namun, terdapat dua indeks yang belum memenuhi kriteria Good Fit, yaitu Adjusted Goodness-of-Fit Index (AGFI) sebesar 0,883 yang berada di bawah batas minimal 0,90, serta Normed Fit Index (NFI) sebesar 0,829 yang juga belum mencapai nilai minimal 0,90. Meskipun demikian, secara keseluruhan model dapat dikatakan layak dan dapat dilanjutkan karna memiliki kecocokan

yang memadai dengan data karena mayoritas indeks utama telah memenuhi standar Good Fit.

2. Uji kecocokan model pengukuran (*Standardized loading factors*)

Tahap ini melakukan validasi untuk mengetahui apakah faktor-faktor variabel yang digunakan untuk setiap laten sudah sesuai dengan apa yang ingin diukur. Pada model pengukuran, uji kecocokan model dapat dilihat validitas dan reliabilitas dari model pengukuran. Pertama uji validitas terhadap model pengukuran yaitu muatan faktor standarnya (*Standardized loading factors*) $\geq 0,5$.



Gambar 1. Hasil *Standardized Loading Factors*

Sumber: Hasil olah data SEM menggunakan Lisrel 8.50

Tabel 2. Hasil kecocokan model (*Standardized loading factors*)

Variabel	Indikator	Tingkat Kecocokan	Keterangan
Pola Tidur (X1)	X1.1	0,67	Stabil
	X1.3	0,72	Stabil
	X1.4	0,79	Stabil
Stres Akademik (X2)	X2.1	0,65	Stabil
	X2.2	0,55	Stabil
	X3.3	0,66	Stabil
	X5.5	0,70	Stabil
Kinerja Akademik	Y1	0,52	Stabil

(Y)	Y2	0,69	Stabil
	Y3	0,58	Stabil
	Y4	0,58	Stabil
	Kesehatan Mental	Z2	0,60
(Z)	Z3	0,62	Stabil
	Z4	0,65	Stabil
	Z5	0,64	Stabil

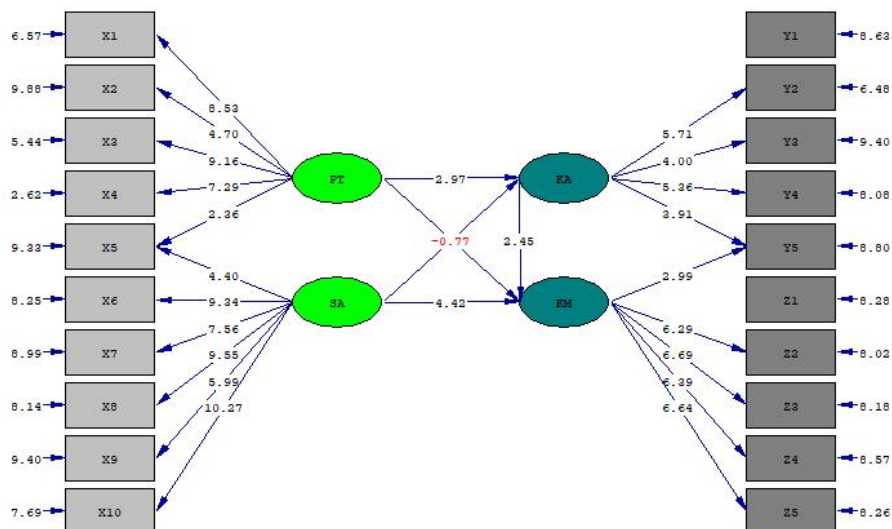
Sumber: Output *Lisrel* hasil olahan peneliti

Berdasarkan output di atas, terlihat pada variabel Pola Tidur (X1), Stres Akademik (X2), Kinerja Akademik (Y), Kesehatan Mental (Z) yang keseluruhan indikatornya menunjukkan nilai *loading factor* sebesar $\geq 0,5$. Hal ini berarti model penelitian ini memiliki tingkat kecocokan yang stabil. Hal ini dikatakan bahwa masing-masing indikator setiap variabel dapat dinyatakan valid atau dapat dianalisis lebih lanjut.

3. Uji Hipotesis melalui Model Struktural (*T-value*)

Pengujian model dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara variabel manajemen waktu, prokrastinasi akademik, motivasi belajar, dan kinerja akademik. Dengan pengujian ini akan diketahui apakah hipotesis model penelitian diterima atau ditolak. Dalam hasil uji hipotesis akan terlihat hubungan yang signifikan yang ditandai dengan *t-value* berwarna hitam pada *path diagram* dengan nilai $> 1,96$, Gio et. al. (2016). Sedangkan hubungan yang tidak signifikan ditandai dengan *t-value* berwarna merah dengan nilai $< 1,96$. Berikut di bawah ini *path diagram* hasil uji hipotesis model:

Gambar 2. *Path Diagram T-Value*



JURNAL EKSOPODA

Journal of Interdisipliner

Sumber: Hasil olah data SEM menggunakan Lisrel 8.50

Tabel 3. Hubungan Struktural Hasil Uji

Pengujian Langsung	Hipotesis	Pengaruh	Nilai t-value	Keterangan	Kesimpulan
	Pola Tidur ->	Kinerja Akademik	2,97	Signifikan	H ₀ ditolak
	Pola Tidur ->	Kesehatan Mental	-0,77	Tidak Signifikan	H ₀ diterima
	Stres Akademik ->	Kinerja Akademik	-0,77	Tidak Signifikan	H ₀ diterima
	Stres Akademik ->	Kesehatan Mental	4,42	Signifikan	H ₀ ditolak
	Kinerja Akademik ->	Kesehatan Mental	2,45	Signifikan	H ₀ ditolak

Pembahasan

Berdasarkan analisis uji hipotesis yang ditampilkan pada tabel, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Pengaruh Pola Tidur Tidak Teratur terhadap Kinerja Akademik

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa variabel pola tidur tidak teratur berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa, dengan nilai t sebesar 2,97 ($> 1,96$). Hal ini menunjukkan bahwa pola tidur yang baik dapat meningkatkan kinerja akademik. Sebaliknya, pola tidur yang tidak teratur dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi produktivitas, dan menurunkan efektivitas belajar, sehingga berdampak negatif terhadap pencapaian akademik mahasiswa.

2. Pengaruh Pola Tidur Tidak Teratur terhadap Kesehatan Mental

Hasil pengujian menunjukkan bahwa pengaruh pola tidur tidak teratur terhadap kesehatan mental tidak signifikan, dengan nilai t sebesar -0,77 ($< 1,96$). Artinya, dalam konteks penelitian ini, pola tidur tidak secara langsung memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa. Meski banyak penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan antara kualitas tidur dan kesehatan psikologis, hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa di Kota Makassar.

3. Pengaruh Stres Akademik terhadap Kinerja Akademik

Berdasarkan hasil analisis, pengaruh stres akademik terhadap kinerja akademik mahasiswa tidak signifikan, dengan nilai t sebesar $-0,77 (< 1,96)$. Ini mengindikasikan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa tidak secara langsung berdampak pada performa akademik mereka. Kemungkinan besar, mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi atau dukungan tertentu yang membantu mereka tetap mempertahankan kinerja akademik meskipun berada dalam tekanan akademik.

4. Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental

Hasil pengujian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, dengan nilai t sebesar $4,42 (> 1,96)$. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, tekanan emosional, atau burnout. Temuan ini memperkuat pentingnya pengelolaan stres dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

5. Pengaruh Kinerja Akademik terhadap Kesehatan Mental = 2,45

Pengujian menunjukkan bahwa kinerja akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, dengan nilai t sebesar $2,45 (> 1,96)$. Artinya, mahasiswa yang meraih kinerja akademik yang baik cenderung memiliki kondisi mental yang lebih positif, merasa lebih puas, percaya diri, dan mengalami tekanan psikologis yang lebih rendah. Dengan demikian, prestasi akademik yang baik dapat menjadi salah satu faktor pelindung dalam menjaga keseimbangan mental mahasiswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pola tidur yang tidak teratur berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik, di mana mahasiswa dengan pola tidur baik cenderung memiliki konsentrasi, produktivitas, dan efektivitas belajar yang lebih tinggi, meskipun pola tidur tidak menunjukkan pengaruh langsung terhadap kesehatan mental yang lebih dipengaruhi oleh stres akademik; stres akademik sendiri berpengaruh signifikan pada kesehatan mental namun tidak langsung memengaruhi kinerja akademik, sementara kinerja akademik yang baik berkontribusi positif terhadap stabilitas mental mahasiswa, sehingga kesehatan mental berperan sebagai mediator penting dalam hubungan antara pola tidur, stres akademik, dan kinerja akademik. Oleh karena itu, disarankan agar pihak kampus menyediakan layanan konseling dan program pendampingan psikologis sebagai upaya preventif dan kuratif terhadap stres dan masalah kesehatan mental, serta meningkatkan edukasi mengenai

pentingnya kesehatan mental melalui seminar dan kampanye; mahasiswa juga diharapkan dapat mengatur pola hidup sehat dengan menjaga kualitas tidur dan mengelola stres melalui manajemen waktu dan teknik coping yang tepat. Penelitian selanjutnya dianjurkan untuk memasukkan variabel lain seperti dukungan sosial, kepribadian, dan faktor lingkungan yang mungkin memengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademik, serta mengembangkan kurikulum yang memperhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif.

E. Daftar Pustaka

- Aini, L. M., & Arifianto, A. (2023). Peran mediasi kesehatan mental dalam hubungan stres dan prestasi akademik. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(1), 71-80. <https://e-journal.unmuhkupang.ac.id/index.php/jipend/issue/view/104>
- Badan Pusat Statistik Sulawesi Selatan. (2024). *Jumlah mahasiswa di Kota Makassar pada tahun 2024*. Makassar: Badan Pusat Statistik Sulawesi Selatan. Diakses dari <https://bps-sulsel.go.id>
- Bianca, A., Katili, P. B., & Anggraeni, S. K. (2022). Pengaruh motivasi, pengembangan karir, dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan dengan metode Structural Equation Modelling. *Jurnal Teknik Industri, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*. <http://dx.doi.org/10.36055/jti.v2i3.334>
- Daulay, S. A. (2024). Pengaruh pola tidur terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Hanifah, H. (2024). *Analisis problematika keterlambatan penyelesaian studi dan gambaran capaian IPK pada mahasiswa yang bekerja (Prodi PAI di UIN KH Abdurrahman Wahid)* (Doctoral dissertation, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan). <http://perpustakaan.uingusdur.ac.id/>
- Israelski, T. (2020). "Sampling and Sampling Techniques in Research." *Journal of Research Methodology*, 15(3), 221-233. <https://doi.org/10.37673/jebi.v6i02.1497>
- Kassandra A. Putranto. (2025). "Perubahan pola tidur sebabkan gangguan kognitif hingga penuaan otak." *Antara News*. Diakses pada 7 April 2025,





JURNAL EKSOPODA

Journal of Interdisipliner

- dari <https://www.antaraneews.com/berita/4755917/perubahan-pola-tidur-sebabkan-gangguan-kognitif-hingga-penuaan-otak>.
- Leman, S., et al. (2022). Hubungan pola tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Gizi*, 11(2), 45-52. <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/issue/view/204>
- Prasetyo, A., & Hidayat, R. (2021). Stres akademik dan hubungannya dengan motivasi belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Malang*, 13(1), 33-42. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/issue/archive>
- Putra, A. R., Alfarizi, A., & Khikmawanto, K. (2024). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Kesehatan Mahasiswa. *Jurnal Inovasi Global*, 2(9), 1234-1240. <https://doi.org/10.58344/jig.v2i9.158>
- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Santoso, I. H. (2019). *Statistik II*. Surabaya: UWKS Press
- Sari, D. R., Wahyuni, I. S., & Ramadhani, D. S. (2020). Pengaruh stres akademik dan pola tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa dengan kesehatan mental sebagai variabel mediasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 101-110.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suriani, O. D., Margaretha, D., & Bone, M. P. (2025). Pengaruh stres akademik terhadap prestasi belajar siswa kelas VIII F SMP Negeri 16 Kupang. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi*, 5(2). <https://ejournal.unmuhkupang.ac.id/index.php/jipend/article/view/924>
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.

Copyright Holder :

© Lisda. et. al. (2025).

First Publication Right :

© JUNTER : Jurnal Interdisiplin

This article is under:

