

PENGARUH STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS SWASTA DAN NEGERI

Angelina Regina Halim¹, Meiske Yunithree Suparman²

Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara^{1,2}

e-mail : angelina.705220157@stu.untar.ac.id

Diterima: 11/12/2025; Direvisi: 3/1/2026; Diterbitkan: 16/1/2026

ABSTRAK

Penelitian ini menemukan bahwa jenis institusi pendidikan, baik universitas negeri maupun swasta, tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Meskipun mahasiswa dari universitas negeri menunjukkan skor stres akademik yang lebih tinggi (59,2) dibandingkan mahasiswa dari universitas swasta (57,3), hasil uji regresi linear menunjukkan bahwa perbedaan ini tidak signifikan secara statistik ($R^2 = 0,00668$; $p = 0,189$). Penelitian ini melibatkan 260 mahasiswa yang mengisi kuesioner Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) untuk mengukur tingkat stres akademik. Hasil menunjukkan bahwa faktor lain, seperti resiliensi dan dukungan sosial, lebih dominan dalam mempengaruhi stres akademik. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya program dukungan psikologis dan manajemen stres di institusi pendidikan untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik pada tahap akhir studi.

Kata kunci: *Stres Akademik, Universitas Negeri, Universitas Swasta, Mahasiswa Tingkat Akhir, Dukungan Sosial, Manajemen Stres*

ABSTRACT

This study found that the type of educational institution, whether public or private university, does not significantly affect the academic stress levels of final-year students completing their thesis. Although students from public universities had higher academic stress scores (59.2) compared to those from private universities (57.3), the linear regression test showed no statistically significant difference ($R^2 = 0.00668$; $p = 0.189$). The study involved 260 students who completed the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) questionnaire to measure academic stress levels. The results indicate that other factors, such as resilience and social support, play a more dominant role in influencing academic stress. These findings highlight the importance of psychological support programs and stress management in educational institutions to assist students in coping with academic challenges during the final stages of their studies.

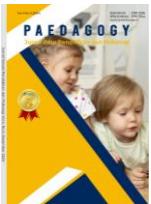
Keywords: *Academic Stress, Public University, Private University, Final-Year Students, Social Support, Stress Management*

PENDAHULUAN

Revolusi industri 5.0 membawa dampak besar terhadap dunia pendidikan, terutama dalam mengembangkan pendidikan yang menekankan karakter, moral, dan keterampilan yang relevan dengan dunia kerja (Yahya & Hidayat, 2023). Menurut Peea et al. (2024), pendidikan memiliki peran penting dalam mempersiapkan mahasiswa menghadapi era revolusi industri 5.0 yang ditandai dengan kemajuan teknologi pesat, seperti kecerdasan buatan (AI). Pendidikan

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1>



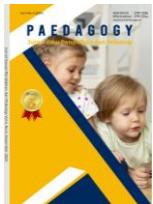
tinggi di era ini memberikan status yang lebih tinggi kepada mahasiswa dibandingkan siswa biasa, sehingga tuntutan terhadap mereka semakin besar (Arifin, 2021). Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu beradaptasi dan mengembangkan kompetensi yang diperlukan untuk menghadapi tantangan tersebut, yang semakin kompleks seiring berkembangnya teknologi.

Stres, menurut data dari World Health Organization (WHO), adalah kondisi psikologis yang dialami seseorang ketika kesulitan beradaptasi dengan tekanan yang dihadapinya, yang pada akhirnya dapat berdampak buruk terhadap kesejahteraannya (Safira, 2024). Hal ini dapat dipahami sebagai ketidakmampuan individu dalam menghadapi masalah yang disebabkan oleh tekanan yang melampaui batas toleransi yang dimiliki (Mental Health Foundation, 2021). Stres akademik adalah jenis tekanan psikologis yang sering dirasakan oleh siswa dan mahasiswa, khususnya dalam menghadapi beban akademik yang melampaui kapasitas mereka untuk mengelola tugas-tugas tersebut. Mahasiswa tingkat akhir seringkali mengalami stres saat menyusun skripsi, yang dipicu oleh kesulitan dalam menyelesaikan tugas, tekanan waktu, serta masalah pribadi (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Sejalan dengan ini, beberapa penelitian terbaru, seperti yang dilakukan oleh Yoven et al. (2024), menunjukkan hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dan stres akademik pada siswa, yang juga dapat berlaku pada mahasiswa tingkat akhir.

Stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, seperti tumpukan tugas, jadwal yang padat, kesulitan memahami materi, persaingan akademik, dan ekspektasi lingkungan (Wirayana et al., 2024). Pendapat ini sejalan dengan Dill & Henley, (1998) dan Sun (2011), yang berpendapat bahwa stres akademik terjadi ketika tuntutan yang semakin meningkat tidak sebanding dengan kemampuan individu untuk beradaptasi, yang pada akhirnya menurunkan kinerja akademik. Secara umum, stres muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan yang ada dan kemampuan individu untuk menghadapinya (Sarafino, 2022). Jika tidak dikelola dengan baik, stres bisa berkembang menjadi kecemasan dan meningkatkan ketegangan mental. Dalam konteks akademik, stres sering kali dipicu oleh tekanan belajar, beban tugas yang berat, ketakutan terhadap nilai yang buruk, harapan diri yang tidak realistik, atau perasaan putus asa (Rafikasari, 2021).

Faktor internal juga memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat stres akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik dan kemampuan untuk mencari dukungan memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Mahasiswa yang dapat bangkit dari kesulitan dan secara aktif mencari dukungan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Meskipun demikian, masih sedikit studi yang membahas apakah jenis institusi Pendidikan negeri atau swasta dapat mempengaruhi perbedaan tingkat stres tersebut. Padahal, perbedaan sistem pendidikan, fasilitas, beban administrasi, dan budaya akademik antar institusi bisa menjadi faktor yang memengaruhi tingkat stres akademik.

Berdasarkan hasil penelitian dari sebuah jurnal yang membahas faktor-faktor internal yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Indonesia, disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada dalam tingkat stres akademik dengan kategori sedang. Penelitian ini menggunakan metode regresi berganda dan menemukan bahwa dua variabel, yaitu academic help-seeking dan resiliensi akademik, secara bersamaan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Kedua variabel tersebut bersama-sama mampu



menjelaskan 32,9% variasi terhadap tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Dilihat secara individual, resiliensi akademik memiliki pengaruh yang lebih besar, yaitu sebesar 28,7%, dibandingkan dengan academic help-seeking yang hanya sekitar 9,9%. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk bangkit dari kesulitan dan melakukan upaya proaktif untuk mencari bantuan merupakan respons adaptif penting dalam mengurangi tekanan yang muncul saat menyelesaikan skripsi.

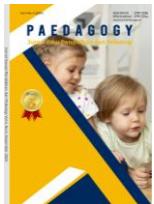
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif komparatif untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis institusi pendidikan (negeri dan swasta). Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai perbedaan stres akademik di antara mahasiswa yang belajar di universitas negeri dan swasta. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 260 mahasiswa, terdiri dari 145 mahasiswa dari universitas swasta (55,8%) dan 115 mahasiswa dari universitas negeri (44,2%). Komposisi ini dianggap cukup seimbang karena selisih antar kelompok tidak melebihi 12%, sehingga memungkinkan perbandingan statistik yang representatif. Mayoritas responden adalah perempuan (69,6%) dan sisanya laki-laki (30,4%).

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form kepada mahasiswa dari berbagai universitas negeri dan swasta. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik adalah Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun et al. (2011) dan telah diadaptasi untuk konteks Indonesia oleh Widoyoko. Kuesioner ini terdiri dari 16 item yang mencakup lima dimensi utama, yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusasaan. Dengan instrumen ini, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data yang valid tentang tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Skala yang digunakan bersifat Likert empat poin: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Sebelum digunakan, instrumen ESSA terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya pada sampel uji coba yang terdiri dari 30 mahasiswa tingkat akhir yang tidak termasuk dalam sampel utama. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment, dan seluruh item menunjukkan nilai koefisien validitas di atas 0,30, yang berarti valid. Sementara itu, uji reliabilitas dilakukan menggunakan perhitungan Cronbach's Alpha dan menghasilkan nilai α sebesar 0,81 yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa instrumen layak digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik pada populasi penelitian.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik Jamovi. Analisis dilakukan dalam dua tahap: pertama, analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran umum tingkat stres akademik berdasarkan jenis institusi. Kedua, analisis inferensial menggunakan regresi linear sederhana dilakukan untuk menguji apakah terdapat pengaruh signifikan antara jenis institusi dan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik di kalangan mahasiswa dari universitas negeri dan swasta.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang Menyusun skripsi di Universitas swasta dan negeri, berikut ini menyajikan data-data hasil pengukuran.

Tabel 1. Deskripsi responden berdasarkan Universitas

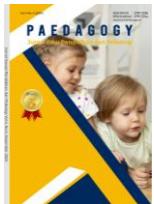
Universitas	N	persentase
Negeri	115	44,2%
Swasta	145	55,8%

Pada tabel 1. Distribusi frekuensi partisipan berdasarkan jenis universitas menunjukkan bahwa jumlah responden yang berasal dari universitas swasta lebih banyak dibandingkan universitas negeri. Dari total 260 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, terdapat 145 orang (55,8%) yang berasal dari universitas swasta, sedangkan 115 orang (44,2%) berasal dari universitas negeri. Komposisi partisipan tergolong seimbang, di mana selisih antara kedua kelompok tidak melebihi 12%, sehingga memastikan bahwa pengaruh statistik yang dilakukan memiliki dasar data yang cukup untuk menganalisis tingkat Stres Akademik di kedua jenis institusi tersebut.

Tabel 2. Deskripsi responden berdasarkan Jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	persentase
laki	79	30,4%
Perempuan	181	69,6%

Pada tabel 2 Komposisi demografi peserta dalam penelitian ini didominasi oleh satu jenis kelamin. Dari total 260 orang yang berpartisipasi, sebagian besar adalah wanita, sebanyak 181 orang atau setara dengan 69,6% dari seluruh sampel. Sementara itu, jumlah peserta pria lebih sedikit, yaitu 79 orang atau 30,4% dari total peserta. Hal ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara laki-laki dan perempuan, di mana jumlah wanita hampir dua kali lipat peserta pria. Dominasi peserta wanita ini perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi pemahaman hasil penelitian, terutama pada variabel-variabel yang berkaitan dengan aspek psikologis atau sosial yang memiliki bias gender, seperti tingkat stres atau cara mengatasi masalah.

**Tabel 3. Data deskriptif Hasil Penelitian Stres Akademik**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Negeri	59.2	260	9.98	0.930
Swasta	57.3	260	11.85	0.984

Pada Tabel 3. didapatkan hasil deskripsi statistik yang meliputi nilai rata-rata (mean), jumlah sampel (N), standar deviasi, dan standar error untuk skor *pre-test* dan *post-test*. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 56,60 dengan standar deviasi 9,338 menunjukkan bahwa secara umum, responden memiliki tingkat awal yang relatif tinggi terhadap variabel yang diukur. Sedangkan, skor rata-rata *post-test* sebesar 33,60 dengan standar deviasi 15,608 menunjukkan adanya penurunan skor setelah intervensi dilaksanakan. Oleh karena itu, secara statistik terdapat perbedaan antara nilai rata-rata skor *pre-test* dan *post-test*. Penurunan skor dari 56,60 menjadi 33,60 menunjukkan adanya keberhasilan intervensi dalam menurunkan tingkat variabel yang diamati.

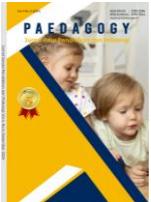
Tabel 4. Hasil Mean Tiap Dimensi (260 Partisipan)

		Tekanan Belajar	Beban Tugas	Kekhawatiran Terhadap Nilai	Ekspektasi Diri	Keputusaan
Negeri		10,87	9,41	12,09	19,10	
Swasta	Mean	9,99	9,21	9,40	12,60	

Pada tabel 4. Analisis perbandingan skor rata-rata (Mean) tingkat stres akademik berdasarkan berbagai dimensi, yaitu Tekanan Belajar, Beban Tugas, Kekhawatiran Terhadap Nilai, dan Ekspektasi Diri, menunjukkan perbedaan kecenderungan antara mahasiswa dari institusi Negeri dan Swasta. Secara umum, mahasiswa Negeri mencatatkan skor rata-rata yang lebih tinggi pada semua dimensi yang diperiksa dibandingkan mahasiswa Swasta. Pada dimensi Tekanan Belajar, skor rata-rata mahasiswa Negeri adalah 10,87 sedangkan mahasiswa Swasta hanya 9,99. Pada Beban Tugas, skor Negeri adalah 9,41 sedangkan Swasta 9,21. Perbedaan yang paling besar terlihat pada Kekhawatiran Terhadap Nilai dan Ekspektasi Diri. Mahasiswa Negeri menunjukkan skor rata-rata 12,09 untuk Kekhawatiran Terhadap Nilai, jauh lebih tinggi dari Swasta yang hanya 9,40. Sementara itu, untuk Ekspektasi Diri, rata-rata mahasiswa Negeri adalah 19,10, jauh lebih tinggi dari Swasta yang sebesar 12,60. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa mahasiswa Negeri cenderung merasakan tekanan internal yang lebih besar, baik dari harapan diri sendiri maupun kecemasan terhadap hasil akademik, meskipun hasil uji hipotesis secara keseluruhan mungkin tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Tabel 5. Hasil uji Hipotesis (260 Partisipan)

R	R2	F	Sig
0,0817	0,00668	173	0,189



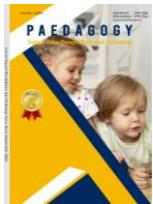
Tabel 5 menampilkan hasil pengujian hipotesis regresi linear yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh jenis institusi terhadap tingkat stres akademik pada 260 orang peserta. Dari hasil analisis model, diperoleh nilai Koefisien Korelasi (R) sebesar 0,0817, yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat lemah antara variabel jenis institusi dan tingkat stres akademik mahasiswa. Nilai Koefisien Determinasi (R^2) yang didapat adalah 0,00668, artinya jenis institusi hanya mampu menjelaskan sebagian kecil, yaitu 0,668%, dari variasi tingkat stres akademik, sedangkan sebagian besar, yaitu 99,332%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model ini. Pengujian signifikansi model menghasilkan nilai F hitung sebesar 1,73 dan nilai Signifikansi (p -value) sebesar 0,189. Karena nilai Signifikansi (0,189) lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan secara statistik antara jenis institusi (negeri/swasta) terhadap tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, model regresi ini tidak dapat digunakan untuk memprediksi tingkat stres akademik berdasarkan jenis institusi.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis institusi pendidikan tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa, meskipun mahasiswa dari universitas negeri menunjukkan skor stres yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa faktor-faktor internal seperti resiliensi dan kemampuan mencari bantuan lebih berperan dalam mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Tekanan internal seperti ekspektasi diri yang tinggi dan kekhawatiran terhadap nilai lebih dominan pada mahasiswa universitas negeri, meskipun perbedaannya tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, meskipun ada perbedaan dalam stres akademik, faktor internal dan dukungan sosial mungkin lebih berpengaruh daripada jenis institusi (Dill & Henley, 1998; Sun, 2011).

Penelitian ini juga mengonfirmasi pandangan yang menyatakan bahwa stres akademik terjadi ketika tuntutan yang semakin meningkat tidak sebanding dengan kemampuan individu untuk beradaptasi. Sejalan dengan pandangan tersebut, Folkman (2013) menunjukkan bahwa ketidakmampuan menyeimbangkan tuntutan dan sumber daya individu adalah penyebab utama stres dalam konteks akademik. Secara keseluruhan, stres akademik muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan yang ada dan kemampuan individu untuk menghadapinya (Sarafino, 2022). Jika tidak dikelola dengan baik, stres bisa berkembang menjadi kecemasan dan meningkatkan ketegangan mental yang lebih besar. Temuan ini juga menyarankan pentingnya menyediakan dukungan psikologis yang lebih besar kepada mahasiswa, baik di universitas negeri maupun swasta, untuk membantu mereka mengelola stres akademik, terutama dalam fase akhir studi mereka.

Stres akademik sering kali dipicu oleh berbagai faktor seperti tekanan belajar, beban tugas yang berat, dan kekhawatiran terhadap nilai buruk atau ketakutan gagal. Penelitian ini juga mendukung pandangan yang menganggap bahwa stres akademik meningkat ketika tuntutan yang tidak sebanding dengan kapasitas individu untuk menghadapinya akan memengaruhi kinerja akademik (Sun, 2011). Temuan ini menyarankan pentingnya menyediakan dukungan psikologis yang lebih besar kepada mahasiswa, baik di universitas negeri maupun swasta, untuk membantu mereka mengelola stres akademik, terutama pada fase



akhir studi mereka. Sehingga, mengurangi stres akademik dengan program yang terstruktur menjadi sangat penting untuk mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka.

Meskipun jenis institusi tidak mempengaruhi tingkat stres akademik secara signifikan, faktor lain seperti resiliensi dan kemampuan mencari dukungan tetap penting. Penelitian lebih lanjut dapat memasukkan variabel mediasi, seperti gaya coping atau dukungan keluarga, yang juga dapat mempengaruhi tingkat stres akademik. Dengan memahami faktor-faktor ini, universitas dapat merancang program dukungan yang lebih baik untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dan mengurangi stres yang terkait dengan penyusunan skripsi. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa jenis institusi pendidikan, meskipun tidak memengaruhi tingkat stres akademik secara langsung, dapat berperan dalam mendukung lingkungan belajar yang lebih adaptif bagi mahasiswa. Dukungan tersebut sangat penting untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dengan lebih efektif, terutama di perguruan tinggi yang memiliki sistem dukungan yang lebih kuat (Ghania & Prihatsanti, 2025; Sun, 2011).

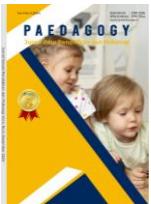
Penelitian juga menunjukkan bahwa resiliensi akademik memainkan peran penting dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. Yoven et al. (2024) menemukan bahwa resiliensi akademik memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres akademik, khususnya pada siswa yang menghadapi tantangan akademik berat. Selain itu,

penelitian oleh Widiastuti et al. (2025) mengungkapkan bahwa faktor-faktor eksternal seperti kecerdasan emosional dan tingkat dukungan sosial dapat memoderasi hubungan antara stres akademik dan kinerja mahasiswa. Hal ini juga konsisten dengan temuan Kadir et al. (2024), yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan erat dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis regresi linear, penelitian ini menyimpulkan bahwa jenis institusi pendidikan, baik negeri maupun swasta, tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Nilai signifikansi ($p = 0,189$) yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa perbedaan antara institusi negeri dan swasta tidak cukup kuat secara statistik untuk menjelaskan variasi tingkat stres akademik. Koefisien determinasi yang sangat rendah ($R^2 = 0,00668$) menunjukkan bahwa jenis institusi hanya mampu menjelaskan sebagian kecil dari variasi stres akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor lain, selain jenis institusi, memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa.

Walaupun jenis institusi pendidikan tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik, penelitian ini menemukan perbedaan dalam dimensi stres akademik antara mahasiswa universitas negeri dan swasta. Mahasiswa dari universitas negeri mencatatkan skor yang lebih tinggi pada dimensi Ekspektasi Diri dan Kekhawatiran Terhadap Nilai, yang menunjukkan adanya tekanan internal yang lebih besar pada mereka. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis internal mahasiswa daripada oleh jenis institusi tempat mereka belajar. Oleh karena itu, tekanan internal yang berhubungan dengan harapan diri dan kecemasan terhadap nilai menjadi faktor penting yang perlu mendapat perhatian lebih.

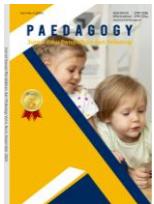


Temuan ini menyarankan bahwa untuk mengurangi stres akademik mahasiswa, baik di universitas negeri maupun swasta, institusi pendidikan perlu menyediakan dukungan psikologis yang lebih besar, seperti konseling akademik dan pelatihan manajemen stres. Dengan memberikan dukungan yang lebih intensif, mahasiswa dapat lebih efektif mengelola tekanan akademik yang mereka hadapi, terutama selama fase akhir studi mereka. Selain itu, penguatan aspek resiliensi akademik dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik. Oleh karena itu, universitas perlu merancang program intervensi yang dapat meningkatkan ketahanan mental mahasiswa terhadap stres.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor-faktor lain, seperti gaya coping, dukungan keluarga, atau beban ekonomi, mungkin turut berperan dalam menentukan tingkat stres akademik mahasiswa. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel mediasi ini lebih lanjut, guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penyebab stres akademik. Selain itu, variabel-variabel tersebut dapat dijadikan dasar bagi pengembangan kebijakan atau program-program yang dapat mengurangi dampak negatif stres akademik pada mahasiswa. Dengan pendekatan yang lebih holistik, dukungan terhadap mahasiswa dalam mengelola stres akademik dapat lebih efektif dan berdampak jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, N. (2021). *Pendidikan karakter di era digital*. Tahta Media Group.
- Dill, P. L., & Henley, T. B. (1998). Stressors of college: A comparison of traditional and nontraditional students. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 132(1), 25-32. <https://doi.org/10.1080/00223989809599261>
- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Indonesia: Studi Literatur. *Jurnal EMPATI*, 14(3), 253-264. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/50074>
- Kadir, A. M., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional Dengan Stres Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(6), 783–797. <https://ulilbabainstitute.id/index.php/PESHUM/article/view/5227>
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY.
- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Indonesia ditinjau dari academic help-seeking dan resiliensi akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2). <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- Mental Health Foundation. (2021). *What is stress?* Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk>.
- Peea, F., Rantung, D. A., & Naibaho, L. (2024). Revolusi pemikiran: Memahami peran pendidikan dalam menghadapi era teknologi 5.0. *Jurnal Kridatama Sains dan Teknologi*, 6(1). <https://doi.org/10.53863/kst.v6i01.1067>
- Rafikasari, F. (2021). *Pengaruh stres akademik terhadap school satisfaction yang dimediasi oleh self regulated learning pada siswa SMA Kota Bandung* (S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia). Retrieved from <http://repository.upi.edu/id/eprint/60689>
- Sarafino, E. P. (2022). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.



- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Safira, P. I. (2024). Stres VS Coping Stress Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Islamic Guidance and Conseling*, 3, 431–443. <http://dx.doi.org/10.29300/istisyfa.v3i1.4576>
- Wirayana, M. S., Aryanata, N. T., & Widianti, A. (2024). Stres Akademik Pada Siswa SMA Ketika Terjadi Transisi Pembelajaran Dari Daring Ke Pembelajaran Tatap Muka. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.61994/jpss.v2i3.701>
- Widiastuti, M., Fitria, D., & Setaningsih, T. (2025). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menghadapi Ujian Akhir Skripsi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 9739–9760. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/48810>
- Yahya, M., & Hidayat, A. (2023). Implementasi Artificial Intelligence (AI) di Bidang Pendidikan Kejuruan Pada Era Revolusi Industri 4.0. *Seminar Nasional Dies Natalis 62, 1*, 190–199. <https://doi.org/10.59562/semnasdies.v1i1.794>
- Yoven, Saputri, D. A., Sari, N., Nure, I. W., & Napitupulu, R. P. (2024). Hubungan Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI C SMA Negeri 26 Batam. *Zona Psikologi*, 176–185. <https://doi.org/10.37776/jizp.v7i2.1719>