



Perbedaan Stres Akademik Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Aktivitas pada Mahasiswa

Vita Ayu Lestari¹, Tazkiyatun Nafsi², Lucky Purwantini^{3*}

^{1,2,3}Psikologi, Universitas Muhammadiyah Indonesia, Indonesia

Email: tarivles@gmail.com¹, nafsitazkiya31@gmail.com², purwantini.lucky@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: purwantini.lucky@gmail.com

Abstract. *Academic stress is a common issue faced by university students due to high academic and nonacademic demands. This study aimed to identify differences in academic stress levels based on gender and student activity. A comparative quantitative approach was used, involving 1,062 diploma and undergraduate students in Indonesia selected through convenience sampling. Data were collected using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) through an online questionnaire in April 2026. Normality test results showed the data were not normally distributed, so nonparametric tests were used for hypothesis testing. The Friedman test showed a significant difference in mean rank between gender and student activity variables ($p = 0.001$), supporting the research hypothesis. Mann-Whitney and Kruskal-Wallis tests on other demographic characteristics also showed significant differences in academic stress based on scholarship status, migrant status, activity type, semester, cumulative grade point average, living arrangement, and post-graduation orientation. Students who focused solely on coursework tended to report the highest academic stress, while students who studied while running a business reported the lowest. These findings confirm that academic stress is multifactorial and offer implications for universities to design student wellbeing programs that account for diverse demographic characteristics.*

Keywords: *Academic Stress; College Students; Friedman Test; Gender; Student Activity.*

Abstrak. Stres akademik merupakan permasalahan umum yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik dan nonakademik yang tinggi. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin dan aktivitas mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif dengan melibatkan 1.062 mahasiswa diploma dan sarjana di Indonesia yang dipilih melalui teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) melalui kuesioner daring pada April 2026. Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis menggunakan uji nonparametrik. Hasil uji *Friedman* menunjukkan perbedaan signifikan *mean rank* antara variabel jenis kelamin dan aktivitas mahasiswa ($p = 0,001$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hasil uji *Mann-Whitney* dan *Kruskal-Wallis* pada karakteristik demografis lain turut menunjukkan perbedaan stres akademik yang signifikan berdasarkan status beasiswa, status rantau, jenis aktivitas, semester, indeks prestasi kumulatif, status tempat tinggal, dan orientasi setelah lulus. Mahasiswa yang hanya fokus kuliah tanpa aktivitas nonakademik cenderung memiliki stres akademik tertinggi, sementara mahasiswa yang kuliah sambil berwirausaha memiliki stres akademik terendah. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik bersifat multifaktor dan memberikan implikasi bagi perguruan tinggi untuk merancang program kesejahteraan mahasiswa yang mempertimbangkan keberagaman karakteristik demografis mahasiswa.

Kata Kunci: Aktivitas Mahasiswa; Jenis Kelamin; Mahasiswa; Stres Akademik; Uji *Friedman*.

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena berada pada tahap perkembangan menuju dewasa yang disertai berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik. Selain dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang baik mahasiswa juga diharapkan aktif dalam organisasi, mampu membangun relasi sosial, serta mempersiapkan karier untuk masa depan (Agustini dkk., 2023).

Bersumber pada informasi Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2025 sebagian pemuda di Indonesia memiliki berbagai aktivitas selain pendidikan, seperti bekerja dan kegiatan lainnya (Girsang dkk., 2025). B. Simanjuntak dalam Anthoni dkk. (2024) menjelaskan bahwa pemuda adalah mereka yang berusia 18-30 tahun mencakup siswa, mahasiswa, mereka yang tidak bersekolah tapi sudah berusia 18 tahun ke atas, ataupun yang sudah bekerja tapi belum menikah.

Berbagai tuntutan dapat memunculkan tekanan akademik terutama ketika mahasiswa tidak mampu mengelola tugas kuliah, ujian, dan aktivitas lainnya secara seimbang. Apabila kondisi tersebut tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat berdampak pada kesehatan mental, menurunkan performa akademik, serta memengaruhi kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh (Novita dkk., 2025). Kecemasan dan tekanan yang berasal dari akademik sering kali muncul disebabkan oleh banyaknya tuntutan perkuliahan, seperti pekerjaan rumah yang menumpuk, presentasi, ujian, dan jadwal yang padat. Di samping itu mahasiswa juga perlu beradaptasi dengan berbagai kegiatan yang bukan bagian akademik serta tuntutan dari lingkungan sosial, yang sering kali membuat mereka kesulitan dalam membagi waktu dengan seimbang. Situasi ini dapat menimbulkan beban psikologis yang berdampak pada kesejahteraan mental dan kinerja akademik mahasiswa (Raja dkk., 2025).

Stres akademik yang tidak dikelola secara baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti gangguan psikologis, penurunan motivasi belajar, perubahan perilaku, masalah kesehatan, hingga menurunnya kesejahteraan individu secara keseluruhan. Selain memberikan dampak terhadap kondisi psikologis mahasiswa, stres akademik juga dapat memengaruhi keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran (Hadi dkk., 2025). Selain itu, kajian Jannah dkk. (2022) menunjukkan adanya perbedaan dalam tingkat tekanan akademik antara mahasiswa pria dan wanita selama pembelajaran jarak jauh. Penyelidikan menunjukkan bahwa wanita umumnya mengalami stres akademik yang lebih signifikan dibandingkan pria.

Di samping itu, faktor-faktor seperti banyaknya tugas dengan *deadline* yang ketat, tekanan akademis, rendahnya kepercayaan diri, dan kurangnya dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa juga berkontribusi terhadap stres akademik (Jannah dkk., 2022). Pola hubungan antara kegiatan organisasi serta keadaan psikologis mahasiswa ditegaskan lewat temuan Octaviani dkk. (2023) yang mengkaji 50 mahasiswa aktif organisasi di berbagai universitas besar di Sumatra. Data temuan itu menyatakan bahwa sebanyak 72% mahasiswa yang aktif berorganisasi menderita *academic burnout* pada tingkatan sedang, serta 12% sisanya berada pada tingkatan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam organisasi kemahasiswaan bisa memicu terhadap kelelahan emosional serta berkurangnya keterlibatan akademik mahasiswa.

Sebaliknya studi Mariah dkk. (2023) pada mahasiswa Program Studi Sosiologi Universitas Teuku Umar mendapati bahwa 60,9% mahasiswa mengakui keterlibatan dalam organisasi membawa dampak positif terhadap performa akademik mereka. Meski begitu, penelitian ini juga menjelaskan adanya risiko beban tambahan yang bisa mengganggu manajemen waktu serta fokus akademis mahasiswa. Kedua riset ini menjabarkan bahwa efek kegiatan organisasi terhadap kondisi akademik mahasiswa memiliki dua sisi bisa menjadi elemen pendukung sekaligus elemen risiko stres akademik, bergantung pada bagaimana mahasiswa mengatur keseimbangan antara kewajiban organisasi serta tuntutan perkuliahan. Penelitian yang dilakukan oleh Zeidan dkk. (2025) menunjukkan bahwa jenis kelamin dan keterlibatan mahasiswa dalam berbagai kegiatan nonakademik berkaitan dengan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

Hasil dari penelitian Zeidan dkk. (2025) mengindikasikan bahwa perempuan cenderung merasakan stres yang lebih tinggi daripada laki-laki. Selain itu, mahasiswa yang tidak berpartisipasi dalam kegiatan kemahasiswaan umumnya menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang terlibat aktif. Penelitian ini juga menerangkan bahwa terlibat dalam aktivitas di luar akademik dapat membantu mahasiswa dalam membangun jaringan sosial memperbaiki kesehatan mental, serta mengurangi tekanan yang berasal dari studi.

Meskipun studi tentang stres akademik pada mahasiswa sudah dilakukan, penelitian terdahulu masih menyimpan sejumlah keterbatasan. Sebagian riset hanya terpaku pada perbedaan stres akademik berdasarkan jenis kelamin saja tanpa menghubungkannya dengan aktivitas yang dijalani mahasiswa seperti pada penelitian (Jannah dkk., 2022). Sementara riset lain hanya membedah mahasiswa dengan aktivitas tertentu, seperti mahasiswa yang aktif dalam organisasi saja pada penelitian Octaviani dkk. (2023) dan Mariah dkk. (2023), tanpa memperhitungkan faktor jenis kelamin sebagai variabel yang turut berkontribusi.

Selain itu, masih jarang studi yang mengulas stres akademik ditinjau dari jenis kelamin dan aktivitas mahasiswa secara berbarengan dalam satu ruang lingkup populasi mahasiswa Indonesia. Pengecualian ditemukan pada penelitian di luar negeri seperti yang dilakukan oleh Zeidan dkk. (2025) yang menguji kedua variabel tersebut namun pada konteks budaya, sistem perkuliahan, dan karakteristik populasi yang berbeda dari mahasiswa Indonesia. Akibatnya, hasil penelitian tersebut belum tentu dapat digeneralisasikan pada konteks sosiokultural dan sistem pendidikan di Indonesia.

Keterbatasan-keterbatasan ini sangat perlu diatasi mengingat bahwa stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat memiliki efek yang signifikan terhadap kesehatan mental, penurunan kualitas akademik, serta kesejahteraan keseluruhan mahasiswa (Novita dkk., 2025; Hadi dkk., 2025).

Tanpa pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana jenis kelamin dan aktivitas mahasiswa saling berinteraksi dalam mempengaruhi tingkat stres, upaya untuk melakukan intervensi atau kebijakan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa yang dilakukan oleh lembaga pendidikan mungkin tidak akan efektif, karena belum memperhitungkan hubungan antara berbagai karakteristik mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan inovasi dengan menganalisis perbedaan tingkat stres akademik yang ditinjau dari segi jenis kelamin dan aktivitas mahasiswa secara bersamaan dalam konteks mahasiswa di Indonesia, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang karakteristik mahasiswa yang berpotensi mengalami stres akademik. Dari penjelasan tersebut tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi variasi tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin dan aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Stres akademik menurut Sun dkk. (2011) adalah situasi di mana mahasiswa merasa beban pendidikan yang mereka hadapi lebih berat daripada kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan akademis itu. Menurut Desmita dalam Syarifah dkk. (2025), stres akademik adalah salah satu respons seseorang yang merasa tertekan oleh tuntutan akademik. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, ketegangan, serta perubahan perilaku. Pada penelitian Dewi dkk. (2025) mendefinisikan stres akademik sebagai suatu kondisi yang muncul akibat tingginya tuntutan akademik, seperti tumpukan tugas, ujian yang intensif, serta harapan tinggi dari lingkungan sekitar, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa. Terdapat lima komponen stres akademik, yaitu tekanan belajar yang muncul akibat tuntutan akademik dan persaingan, beban kerja yang berhubungan dengan banyaknya tugas dan kegiatan akademik yang harus diselesaikan, kekhawatiran terhadap nilai yang mencerminkan rasa takut akan hasil belajar. Selain itu terdapat pula harapan dari diri sendiri yang berhubungan dengan standar tinggi yang ditetapkan oleh individu dalam pencapaian akademiknya, serta keputusan yang ditunjukkan dengan menurunnya semangat belajar dan kesulitan berkonsentrasi akibat tekanan tersebut (Sun dkk., 2011).

Stres yang berkaitan dengan akademik merupakan pandangan individu mengenai tekanan akademis dan cara mereka merespons dalam mengatasi tekanan tersebut yang dapat dibagi menjadi reaksi emosional, fisik, kognitif, serta perilaku (Alifah dkk., 2022).

Terlibat dalam aktivitas tersebut dapat membawa keuntungan bagi peningkatan keterampilan komunikasi, kepemimpinan, dan manajemen waktu, tetapi juga menuntut mahasiswa untuk membagi waktu antara kegiatan akademik dan nonakademik dengan seimbang. Jika tidak dikelola dengan baik situasi ini bisa meningkatkan stres akademik yang dirasakan (Chin dkk., 2024). Stres akademik yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari lingkungan perkuliahan maupun dari dalam diri mahasiswa itu sendiri. Faktor-faktor tersebut meliputi banyaknya tuntutan akademik, padatnya jadwal kuliah, tugas yang perlu diselesaikan, kemampuan mengatur waktu, dan kemampuan beradaptasi dengan tuntutan yang ada (Lestari & Purnamasari, 2022).

Variasi jenis kelamin juga berkontribusi terhadap perbedaan respons individu dalam menghadapi stres akademik. Pria dan wanita biasanya memiliki cara berbeda dalam mengelola emosi, menangani tekanan, serta beradaptasi dengan tuntutan perkuliahan (Zalma dkk., 2025). Perbedaan pola reaksi ini sejalan dengan temuan Graves dkk. (2021) yang meneliti mahasiswa di Amerika Serikat menunjukkan bahwa mahasiswa wanita cenderung lebih menggunakan strategi koping emosional, seperti mengalihkan perhatian, mencari dukungan emosional, dan meluapkan perasaan. Hal ini membuat mereka berisiko mengalami akumulasi tekanan psikologis yang lebih besar dalam jangka panjang. Sebaliknya mahasiswa pria yang biasanya lebih banyak menggunakan strategi koping aktif dan perubahan perspektif positif yang berfokus pada penyelesaian masalah secara langsung.

Di sisi lain mahasiswa yang terlibat dalam berbagai kegiatan di luar kuliah umumnya memiliki lebih banyak tanggung jawab sehingga mereka perlu pandai membagi waktu antara studi dan kegiatan lainnya. Jika tidak mampu mengatur waktu dengan baik situasi tersebut dapat menyebabkan peningkatan stres akademik (Sutisna & Merida, 2025). Namun keikutsertaan dalam aktivitas di luar akademik tidak selalu dianggap sebagai beban tambahan. Kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya justru terbukti menjadi salah satu faktor penting yang dapat menyebabkan stres akademik yang tinggi.

Oleh karena itu kegiatan nonakademik seperti berorganisasi atau bekerja dapat menjadi sumber dukungan sosial dan pelarian psikologis yang bersifat melindungi dari stres akademik (Aulia dkk., 2026). Dengan demikian hubungan antara kegiatan yang dilakukan mahasiswa dan stres akademik berjalan dalam dua arah. Hal ini bergantung pada bagaimana mahasiswa mengelola keseimbangan antara tuntutan akademis dan aktivitas yang mereka jalani.

Merujuk pada penjelasan teoritis dan temuan penelitian sebelumnya studi ini berasumsi bahwa ada perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa pria dan wanita, ada perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan aktivitas yang diikuti mahasiswa. Selain itu, diasumsikan pula terdapat hubungan antara jenis kelamin dan aktivitas mahasiswa dalam menjelaskan variasi tingkat stres akademik yang dialami oleh mereka.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai rancangan kuantitatif yang memakai metode komparatif demi menelaah adanya perbedaan tingkat stres akademik dilihat dari gender dan kegiatan yang diikuti oleh mahasiswa. Kumpulan data utama dicapai melalui survei daring dengan menggunakan instrumen kuesioner tertutup, yang selanjutnya diolah memakai pendekatan statistik nonparametrik sebab data yang didapat tidak memenuhi asumsi normal. Target dalam studi ini adalah para mahasiswa aktif jenjang diploma dan sarjana (S1) di Indonesia yang ikut dalam kegiatan akademik dan nonakademik, baik pria maupun wanita. Jumlah sampel yang dipakai dalam riset ini adalah 1.062.

Cara penentuan sampel yang diaplikasikan dalam penelitian ini adalah *sampling* non-probabilitas dengan metode *convenience sampling*, yakni pemilihan partisipan berdasarkan kemudahan yang dipunyai peneliti untuk menjangkau individu dari target populasi (Arifin dkk., 2024). Cara ini dipilih karena memberikan efisiensi dalam hal waktu dan biaya, gampang untuk dijalankan, serta tidak butuh daftar lengkap semua anggota populasi. Pengumpulan data dijalankan melalui penyebaran kuesioner yang memakai *Google Form* kepada mahasiswa yang pas dengan karakteristik subjek riset. Alat ukur yang dipakai adalah *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang diciptakan oleh (Sun dkk., 2011).

Skala ini memuat 16 butir yang mencakup lima sisi stres akademik, yaitu tekanan dari belajar (*pressure from study*), beban pekerjaan (*workload*), kegelisahan terkait nilai (*worry about grades*), harapan pribadi (*self-expectation*), serta keputusasaan atau kelelahan belajar (*despondency*). Pengujian kelayakan alat ukur dilakukan melalui validitas konstruksi dengan analisis faktor. Riset yang dijalankan Sun dkk. (2011) memperlihatkan bahwa butir-butir dalam skala ESSA ampuh untuk mengukur stres akademik. Hasil dari pengujian reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,754, yang mengisyaratkan bahwa alat ukur ini punya tingkat konsistensi internal yang lumayan baik untuk digunakan dalam studi ini. Analisis data dilakukan dengan menggunakan piranti lunak *IBM Statistics*, meliputi analisis statistik deskriptif serta statistik inferensial (Mashuri, 2023).

Statistik deskriptif bertujuan memaparkan ukuran pemusatan data (rata-rata, median, modus), ukuran penyebaran data (rentang, varians, deviasi standar), dan profil demografis para responden (Putri dkk., 2025). Sebelum menguji hipotesis, dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Shapiro-Wilk*, karena uji tersebut memiliki daya uji (*power*) yang lebih tinggi dibandingkan *Kolmogorov-Smirnov* dalam mendeteksi penyimpangan distribusi data, baik karena *skewness* maupun *kurtosis*, serta lebih cocok digunakan pada berbagai ukuran sampel, sehingga *Shapiro-Wilk* lebih direkomendasikan dalam pengujian normalitas distribusi data (Bagaskara dkk., 2025).

Karena data tidak terdistribusi normal, pengujian hipotesis dilanjutkan memakai statistik nonparametrik yaitu uji *Friedman*, sebagai pilihan ketika asumsi ANOVA dua arah pada statistik parametrik tidak dipenuhi (Mulyadi dkk., 2024). Uji lanjutan (*post hoc*) berupa perbandingan *subset* homogen dipakai untuk mendeteksi kelompok aktivitas mahasiswa mana yang berbeda secara signifikan satu sama lain. Selain uji hipotesis utama, perbedaan stres akademik berdasarkan karakteristik demografis turut diuji menggunakan uji *Mann-Whitney U Test* untuk variabel dengan dua kategori, yaitu status beasiswa dan status rantau, serta uji *Kruskal-Wallis* untuk variabel dengan lebih dari dua kategori, yaitu aktivitas mahasiswa, semester, indeks prestasi kumulatif, status tempat tinggal, dan orientasi setelah lulus (Bagaskara dkk., 2025).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian diperoleh melalui distribusi kuesioner yang berupa *Google Form* kepada mahasiswa yang sedang aktif dalam program diploma dan sarjana (S1) di Indonesia. Proses pengumpulan data berlangsung pada bulan April 2026 dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* melalui metode *convenience sampling*, dan berhasil mengumpulkan sebanyak 1.062 responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Data Demografis Subjek

Berdasarkan Tabel 1, penelitian ini melibatkan sebanyak 1.062 mahasiswa sebagai responden. Dari jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 770 orang (72,5%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 292 orang (27,5%). Dilihat dari jenjang pendidikan, hampir seluruh responden berasal dari program sarjana (S1) sebanyak 965 orang (90,9%), sedangkan sisanya terdiri atas mahasiswa D4, D3, D1, dan D2. Berdasarkan tahun angkatan, jumlah responden paling banyak berasal dari angkatan 2024 (35,3%), diikuti angkatan 2025 (24,0%), 2023 (19,5%), 2022 (17,6%), 2021 (2,5%), serta 2020 dan sebelumnya (1,0%).

Dilihat dari rumpun program studi, responden terbanyak berasal dari ilmu ekonomi (27,2%) dan ilmu kesehatan (24,8%). Berdasarkan aktivitas yang dijalani selama menempuh perkuliahan, responden paling banyak merupakan mahasiswa yang hanya berfokus pada kegiatan kuliah (30,4%), diikuti mahasiswa yang kuliah sambil berorganisasi (28,9%).

Tabel 1. Data Demografis Subjek.

Variabel		Jumlah	Total	Persentase	Total
Jenis Kelamin	Laki-laki	292	1062	27,5%	100%
	Perempuan	770		72,5%	
Jenjang Kuliah	D1	2	1062	0,2%	100%
	D2	1		0,1%	
	D3	43		4,0%	
	D4	51		4,8%	
	S1	965		90,9%	
Tahun Masuk Perguruan Tinggi	2020 ke bawah	11	1062	1,0%	100%
	2021	27		2,5%	
	2022	187		17,6%	
	2023	207		19,5%	
	2024	375		35,3%	
	2025	255		24,0%	
Semester Saat ini	Semester 2	255	1062	24,0%	100%
	Semester 4	377		35,5%	
	Semester 6	214		20,2%	
	Semester 8	192		18,1%	
	Semester 10	16		1,5%	
	Semester 12 ke atas	8		0,8%	
Rumpun Program Studi	MIPA	17	1062	1,6%	100%
	Ilmu Tanaman	17		1,6%	
	Ilmu Hewani	10		0,9%	
	Ilmu Kedokteran	13		1,2%	
	Ilmu Kesehatan	263		24,8%	
	Ilmu Teknik	122		11,5%	
Rumpun Program Studi	Ilmu Bahasa	42	1062	4,0%	100%
	Ilmu Ekonomi	289		27,2%	
	Ilmu Sosial, Ilmu Politik, Humaniora	117		11,0%	
	Agama & Filsafat	66		6,2%	
	Ilmu Seni, Desain, & Media	18		1,7%	
	Ilmu Pendidikan	88		8,3%	
Orientasi Setelah Lulus	Tidak Tahu	18	1062	1,7%	100%
	Magang	41		3,9%	
	Bekerja	736		69,3%	
	Wiraswasta	44		4,1%	
	Melanjutkan Pendidikan	163		15,3%	
	Menikah	12		1,1%	
	Lain-lain	48		4,5%	
Aktivitas	Hanya Kuliah	323	1062	30,4%	100%
	Kuliah & Organisasi	307		28,9%	
	Kuliah & Bekerja <i>Full-Time</i>	129		12,1%	

	Kuliah & <i>Part-Time</i>	102	9,6%	
	Kuliah & Berusaha (Wiraswasta)	43	4,0%	
	Kuliah & Magang	56	5,3%	
	Kuliah & <i>Freelance</i>	65	6,1%	
	Lain-lain	37	3,5%	
		1062	100%	
IPK Terakhir	0,00 - 1,50	3	0,3%	
	1,51 - 2,00	6	0,6%	
	2,51 - 3,00	103	9,7%	
	3,01 - 3,50	277	26,1%	
	3,51 - 4,00	673	63,4%	
		1062	100%	
Status Tempat Tinggal	Tinggal dengan Orang Tua	661	62,3%	
	Tinggal dengan Keluarga Inti (Kakak)	18	1,7%	
Status Tempat Tinggal	Tinggal dengan Keluarga Lainnya (Om/Tante)	13	1,2%	
	Tinggal dengan Kakek/Nenek	10	0,9%	
	Kos	253	23,8%	
	Kontrak	30	2,8%	
	Apartemen	24	2,3%	
	Asrama	52	4,9%	
	Lain-lain	1	0,1%	
		1062	100%	
Pendapatan Orang Tua	Kurang dari 3 Juta	287	27,0%	
	3 - 5 Juta	315	29,7%	
	5 - 10 Juta	321	30,2%	
	Di Atas 10 Juta	139	13,1%	
		1062	100%	
Status Beasiswa	Penerima Beasiswa	217	20,4%	
	Tidak Menerima Beasiswa	845	79,6%	
		1062	100%	
Status Mahasiswa Rantau	Ya	395	37,2%	
	Tidak	667	62,8%	
		1062	100%	

Hasil Pengujian Deskriptif

Berdasarkan hasil pengujian deskriptif, kategorisasi stres akademik sedang memiliki jumlah responden paling banyak, yaitu 399 mahasiswa (37,57%). Selanjutnya, 348 mahasiswa (32,76%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 315 mahasiswa (29,66%) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Stres Akademik.

Kategori	<i>n</i>	%
Rendah	315	29,66%
Sedang	399	37,57%
Tinggi	348	32,76%
Total	1062	100%

Hasil Pengujian Asumsi

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai $S-WZ = 0,984$ dengan signifikansi (p) = 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data penelitian dinyatakan tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis selanjutnya menggunakan statistik nonparametrik, yaitu uji *Friedman*.

Tabel 3. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Stres Akademik.

<i>Variabel</i>	<i>S-WZ</i>	<i>N</i>	<i>p</i>
Stres Akademik	0,984	1062	0,001

Hasil Pengujian Hipotesis (*Friedman*)

Berdasarkan hasil uji *Friedman*, diperoleh nilai $X^2 = 1757,764$, $df = 2$, dan signifikansi (p) = 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan pada jenis kelamin dan aktivitas mahasiswa.

Tabel 4. Uji *Friedman* Stres Akademik Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Aktivitas Mahasiswa.

<i>Variabel</i>	Mean Rank Jenis Kelamin	Mean Rank Aktivitas Mahasiswa	X^2	<i>df</i>	<i>p</i>
Stres Akademik	1,39	1,61	1757,764	2	0,001

Hasil Uji Lanjut (*Homogeneous Subset Pos Hoc*) berdasarkan Aktivitas Mahasiswa

Berdasarkan dari aktivitas mahasiswa, kelompok mahasiswa yang hanya kuliah memiliki tingkat stres akademik tertinggi ($M = 52,20$), diikuti oleh mahasiswa yang kuliah sambil berorganisasi ($M = 51,83$), kuliah dan magang ($M = 49,89$), kuliah dan bekerja *part-time* ($M = 49,80$), kuliah dan *freelance* ($M = 49,54$), kuliah dan bekerja *full-time* ($M = 48,57$), kategori lain-lain ($M = 47,92$), sedangkan tingkat stres akademik terendah dimiliki oleh mahasiswa yang kuliah sambil berwirausaha ($M = 46,47$).

Tabel 5. Uji *Post Hoc* Stres Akademik Berdasarkan Aktivitas Mahasiswa.

Aktivitas Mahasiswa	Mean Rank
Kuliah & Berusaha (Wiraswasta)	46,47
Lain-lain	47,92
Kuliah & Bekerja <i>Full-Time</i>	48,57
Kuliah & <i>Freelance</i>	49,54
Kuliah & Bekerja <i>Part-Time</i>	49,80
Kuliah & Magang	49,89
Kuliah & Organisasi	51,83
Hanya Kuliah	52,20

Hasil Uji Beda Data Demografis (*Mann-Whitney U Test*)

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U Test*, diperoleh nilai $U = 82633,500$ dan $Z = -2,246$ dengan signifikansi (p) = 0,025. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan antara mahasiswa penerima beasiswa dan mahasiswa yang tidak menerima beasiswa.

Tabel 6. Uji *Mann-Whitney U Test* Stres Akademik Ditinjau dari Status Beasiswa.

Variabel	Mean		U	Z	df	p
	Penerima Beasiswa	Tidak Menerima Beasiswa				
Stres Akademik	489,80	542,21	82633,500	-2,246		0,025

Hasil Uji Beda Data Demografis (*Mann-Whitney U Test*)

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U Test*, diperoleh nilai $U = 122234,500$ dan $Z = -1,967$ dengan signifikansi (p) = 0,049. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan antara mahasiswa rantau dan mahasiswa non-rantau.

Tabel 7. Uji *Mann-Whitney U Test* Stres Akademik Ditinjau dari Status Rantau.

Variabel	Mean		U	Z	df	p
	Ya	Tidak				
Stres Akademik	555,55	517,26	122234,500	-1,967		0,049

Hasil Pengujian *Kruskal Wallis*

Berdasarkan hasil uji *Kruskal-Wallis*, diperoleh nilai $X^2 = 27,161$, $df = 7$, dan signifikansi (p) = 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan berdasarkan jenis aktivitas mahasiswa.

Tabel 8. Uji *Kruskal-Wallis* Stres Akademik Ditinjau dari Aktivitas Mahasiswa.

Variabel	Mean								X^2	df	p
	Hanya Kuliah	Kuliah & Organisasi	Kuliah & Bekerja Full Time	Kuliah & Part Time	Kuliah & Berusaha (Wiraswasta)	Kuliah & Magang	Kuliah & Freelance	Lain-lain			
Stres Akademik	574,37	556,84	463,08	503,01	409,34	522,37	529,23	423,89	27,161	7	0,001

Hasil Uji Beda Data Demografis (*Kruskal Wallis*)

Berdasarkan hasil uji *Kruskal-Wallis*, diperoleh nilai $X^2 = 11,609$, $df = 5$, dan signifikansi (p) = 0,041. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan berdasarkan semester yang sedang ditempuh mahasiswa.

Tabel 9. Uji *Kruskal-Wallis* Stres Akademik Ditinjau dari Semester.

Variabel	Mean						X^2
	Semester 2	Semester 4	Semester 6	Semester 8	Semester 10	Semester 12 ke atas	
Stres Akademik	546,85	556,27	509,68	490,46	588,06	330,56	11,609

Hasil Uji Beda Data Demografis (*Kruskal Wallis*)

Berdasarkan hasil uji *Kruskal-Wallis*, diperoleh nilai $X^2 = 37,286$, $df = 4$, dan signifikansi (p) = 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan berdasarkan kategori IPK terakhir mahasiswa.

Tabel 10. Uji *Kruskal-Wallis* Stres Akademik Ditinjau dari Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

Variabel	Mean					X^2	df
	0,00 – 1,50	1,51 – 2,00	2,51 – 3,00	3,01 – 3,50	3,51 – 4,00		
Stres Akademik	468,00	793,92	655,56	573,86	493,02	37,286	4

Hasil Uji Beda Data Demografis (*Kruskal Wallis*)

Berdasarkan hasil uji *Kruskal-Wallis*, diperoleh nilai $X^2 = 25,261$, $df = 7$, dan signifikansi (p) = 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan berdasarkan status tempat tinggal mahasiswa.

Tabel 11. Uji *Kruskal-Wallis* Stres Akademik Ditinjau dari Status Tempat Tinggal.

Mean Rank								X^2	df
Tinggal dengan Orang Tua	Tinggal dengan Keluarga Inti (Kakak)	Tinggal dengan Keluarga Lainnya (Om/Tante)	Tinggal dengan Kakek/Nenek	Kos	Kontak	Apartmen	Asrama		
511,87	531,33	551,00	772,60	542,60	601,83	767,52	516,13	25,261	7

Hasil Uji Beda Data Demografis (*Kruskal Wallis*)

Berdasarkan hasil uji *Kruskal-Wallis*, diperoleh nilai $X^2 = 15,872$, $df = 6$, dan signifikansi (p) = 0,014. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan berdasarkan orientasi/rencana mahasiswa setelah lulus.

Tabel 12. Uji *Kruskal-Wallis* Stres Akademik Ditinjau dari Orientasi Setelah Lulus.

Variabel	Mean Rank							X^2	df	p
	Tidak Tahu	Menganalisis	Bekerja	Wiraswasta	Melanjutkan Pendidikan	Menikah	Lain-lain			
Stres Akademik	467,42	669,66	528,66	523,88	490,87	638,33	599,30	15,872	6	0,014

Pembahasan

Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data mengenai stres akademik tidak terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan dengan pendekatan nonparametrik. Uji *Mann-Whitney* dan *Kruskal-Wallis* digunakan untuk mengevaluasi perbedaan stres akademik berdasarkan karakteristik demografis. Uji *Friedman* dilakukan untuk menguji hipotesis utama penelitian terkait perbedaan stres akademik berdasarkan jenis kelamin dan aktivitas mahasiswa. Hasil uji *Friedman* menunjukkan adanya perbedaan signifikan rata-rata peringkat antara variabel jenis kelamin dan aktivitas mahasiswa. Variabel aktivitas mahasiswa memiliki rata-rata peringkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan variabel jenis kelamin.

Temuan ini mendukung hipotesis penelitian bahwa jenis kelamin dan aktivitas mahasiswa sama-sama berpengaruh dalam menjelaskan variasi stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Zeidan dkk. (2025) menunjukkan bahwa jenis kelamin dan keterlibatan nonakademik saling berkaitan dengan tingkat stres mahasiswa. Selain itu Chin dkk. (2024) menjelaskan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam berbagai aktivitas dapat memengaruhi keseimbangan antara tuntutan akademik dan nonakademik. Konsistensi hasil aktivitas mahasiswa pada uji *Kruskal-Wallis* dan uji *Friedman* semakin memperkuat peran faktor ini dalam variasi stres akademik.

Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam stres akademik antara mahasiswa penerima beasiswa dan mahasiswa yang tidak menerima beasiswa. Mahasiswa yang tidak menerima beasiswa memiliki *mean rank* stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan penerima beasiswa. Kondisi keuangan yang lebih terbatas kemungkinan menambah beban pikiran mahasiswa di luar tuntutan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih & Oktavia (2024), yang menunjukkan bahwa faktor finansial merupakan salah satu sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa. Dengan kondisi keuangan yang lebih stabil, mahasiswa dapat lebih fokus pada aktivitas akademik tanpa tekanan ekonomi yang berlebihan. Selanjutnya, hasil uji *Mann-Whitney* juga menunjukkan perbedaan signifikan stres akademik antara mahasiswa rantau dan non-rantau. Mahasiswa rantau mencatat *mean rank* stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-rantau.

Jauh dari keluarga membuat mahasiswa rantau kehilangan sebagian sumber dukungan emosional yang penting. Temuan ini didukung oleh penelitian Agustina & Deastuti (2022), yang menyatakan bahwa *hardiness* psikologis berperan penting dalam menekan stres akademik pada mahasiswa rantau. Mahasiswa dengan *hardiness* rendah dan berada jauh dari rumah memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami tekanan akademik. Individu yang mampu bertahan dalam situasi sulit disebut dalam dunia psikologi sebagai memiliki karakter yang kuat atau tangguh.

Hasil uji *Kruskal-Wallis* menunjukkan perbedaan signifikan stres akademik berdasarkan jenis aktivitas mahasiswa. Mahasiswa yang hanya fokus pada kuliah memiliki *mean rank* stres tertinggi, sedangkan mahasiswa yang kuliah sambil berwirausaha memiliki *mean rank* stres terendah. Hasil uji lanjut *homogeneous subset* mendukung pola ini, di mana mahasiswa yang hanya kuliah tetap berada pada peringkat teratas dan mahasiswa wirausaha berada di peringkat terendah. Temuan ini sejalan dengan kajian Mariah dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa keterlibatan nonakademik dapat memberi dampak positif jika dikelola dengan baik.

Aktivitas di luar kuliah tampaknya memberikan ruang psikologis tambahan bagi mahasiswa, yang berfungsi sebagai pelarian sehat dari tekanan akademik. Perbedaan signifikan juga ditemukan pada stres akademik berdasarkan semester yang ditempuh oleh mahasiswa. Mahasiswa semester 10 melaporkan *mean rank* stres tertinggi, sedangkan mahasiswa semester 12 ke atas melaporkan *mean rank* stres terendah. Pola ini berbeda dari asumsi umum yang menyatakan bahwa mahasiswa pada awal masa kuliah adalah yang paling rentan terhadap stres.

Penemuan ini sejalan dengan studi Irvanti dkk. (2025), yang mengindikasikan bahwa beban tugas akademik berat, kurangnya waktu, dan keharusan menyelesaikan berbagai tugas kuliah sangat memengaruhi peningkatan stres akademik mahasiswa. Semester 10 dalam studi ini kemungkinan besar bertepatan dengan pengerjaan skripsi, sehingga tuntutan akademik tersebut berkontribusi pada tingginya tingkat stres. Uji *Kruskal-Wallis* menunjukkan adanya perbedaan berarti pada stres akademik berdasarkan kategori Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) terakhir mahasiswa. Mahasiswa dengan IPK 1,51–2,00 memiliki rata-rata peringkat stres tertinggi dibandingkan semua kategori IPK lainnya. Sebaliknya, mahasiswa dengan IPK di bawah atau di atas rentang tersebut cenderung memiliki rata-rata peringkat stres yang lebih rendah. Temuan ini bersesuaian dengan riset yang dilakukan oleh Siagian dkk. (2025), yang menunjukkan adanya korelasi penting antara tekanan akademik dan IPK, di mana makin besar tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa, makin kecil IPK yang didapat.

Beban untuk menjaga pencapaian akademik tampaknya adalah salah satu pemicu stres, sesuai dengan unsur kekhawatiran mengenai nilai dalam landasan teori riset ini. Usai melakukan pengecekan ulang data, hasil uji *Kruskal-Wallis* juga memperlihatkan perbedaan berarti dalam tekanan akademik berdasarkan status tempat tinggal mahasiswa. Mahasiswa yang berdiam bersama kakek atau nenek memiliki rerata tingkat stres paling tinggi, disusul mahasiswa yang berdiam di apartemen. Sebaliknya, mahasiswa yang berdiam bersama orang tua memiliki rerata tingkat stres paling rendah.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Agustina & Deastuti (2022) yang menyatakan bahwa jarak dari sumber dukungan utama, yaitu orang tua, dapat memengaruhi ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Tempat tinggal yang jauh dari pengawasan dan dukungan langsung orang tua tampaknya berkontribusi terhadap tingginya stres akademik pada kelompok ini. Perbedaan signifikan juga ditemukan pada stres akademik berdasarkan orientasi mahasiswa setelah lulus. Mahasiswa yang merencanakan magang memiliki rata-rata peringkat stres tertinggi, diikuti oleh mahasiswa yang berencana menikah. Sebaliknya, mahasiswa yang belum mengetahui rencana setelah lulus justru memiliki rata-rata peringkat stres terendah.

Pola ini berbeda dari asumsi bahwa ketidakpastian masa depan selalu meningkatkan stres. Dalam penelitian Surya dkk. (2025) menemukan bahwa kecemasan karier lebih berkaitan dengan rendahnya efikasi diri dibandingkan hanya sekadar ada atau tidaknya kejelasan rencana. Mahasiswa yang sudah memiliki rencana konkret mungkin justru merasakan tekanan untuk mempersiapkan diri menghadapi komitmen tersebut.

Secara keseluruhan, hasil uji *Mann-Whitney* dan *Kruskal-Wallis* pada berbagai variabel demografis memberikan konteks yang mendukung temuan utama dari uji *Friedman*. Perbedaan stres berdasarkan status beasiswa, status rantau, aktivitas, semester, IPK, status tempat tinggal, dan orientasi setelah lulus menegaskan bahwa stres akademik bersifat multifaktor. Jenis kelamin dan aktivitas mahasiswa tetap menjadi dua variabel utama yang diuji dalam hipotesis penelitian ini. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi perguruan tinggi untuk merancang program kesejahteraan mahasiswa yang mempertimbangkan beragam karakteristik demografis mahasiswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin dan aktivitas mahasiswa. Berdasarkan hasil uji *Friedman*, ditemukan perbedaan signifikan *mean rank* antara kedua variabel tersebut, sehingga hipotesis penelitian ini diterima. Jenis kelamin dan aktivitas mahasiswa terbukti sama-sama berperan menjelaskan variasi stres akademik mahasiswa di Indonesia. Hasil uji *Mann-Whitney* dan *Kruskal-Wallis* pada variabel demografis lain turut memperkuat gambaran bahwa stres akademik bersifat multifaktor, mencakup status beasiswa, status rantau, aktivitas nonakademik, semester, IPK, status tempat tinggal, dan orientasi setelah lulus.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Desain penelitian bersifat *cross-sectional* sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antarvariabel. Teknik *convenience sampling* turut membatasi generalisasi hasil penelitian ke seluruh populasi mahasiswa Indonesia, mengingat sebaran responden tidak merata pada beberapa kategori demografis. Uji *Friedman* pada penelitian ini membandingkan *mean rank* antarvariabel secara langsung, sehingga belum dapat menjelaskan arah perbedaan stres akademik antara kelompok laki-laki dan perempuan secara spesifik. Bagi perguruan tinggi, disarankan merancang program dukungan psikologis yang mempertimbangkan keberagaman aktivitas dan tempat tinggal mahasiswa, terutama bagi mahasiswa yang hanya fokus kuliah tanpa aktivitas nonakademik. Dukungan finansial dan pendampingan bagi mahasiswa rantau, mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua, serta mahasiswa dengan IPK rendah juga perlu diperkuat.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan uji beda yang secara langsung membandingkan kelompok laki-laki dan perempuan, serta desain longitudinal untuk melihat perubahan stres akademik dari waktu ke waktu.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2022). HARDINESS DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA RANTAU. *IDEA: Jurnal Psikologi Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 6(1), 61–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7104>
- Agustini, I. S., Razak, A., & Jalal, N. M. (2023). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1), 96–107.
- Alifah, I., Purwantini, L., & Hanoum, M. (2022). Stres akademik dan optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(2), 29–40.
- Anthoni, J., Watak, S. R., & Renhoar, L. D. M. (2024). PENTINGNYA PERAN PEMUDA GEREJA DALAM MENINGKATKAN KUALITAS IMAN. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen PENDAHULUAN*, 2(2), 342–360. <https://doi.org/https://doi.org/10.56942/jurnalneria.v2i2.245>
- Arifin, Ermawati, Jaya, A. I., & Pratiwi. (2024). Convenience Sampling dengan Survei Daring pada Minat Lanjut Studi Siswa SMA/Sederajat di Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal MSA (Matematika dan Statistika serta Aplikasinya)*, 12(1), 102–107. <https://doi.org/10.24252/msa.v12i1.50672>
- Aulia, H. N., Sari, F. D., Lindawati, & Gunawan, G. (2026). ANALYSIS OF THE IMPACT OF ACADEMIC ACTIVITIES ON STUDENTS' STRESS LEVELS AND MENTAL HEALTH. *Indonesian Journal of Health and Medical Education*, 1(1), 110–117.
- Bagaskara, S., Nurhayati, E., Akmal, S. Z., Fitriana, T. S., & Januarsjaf, A. (2025). *Statistik untuk Psikologi dan Ilmu Sosial*. <https://psikologi-yarsi.github.io/bukustat/>
- Chin, W. M., Ahmad, N. A., Ismail, I. A., & Alias, S. N. (2024). The Dynamics of Student Engagement through the Lens of Involvement and Self-Determination Theories. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH IN BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES*, 14(11), 2210–2226. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v14-i11/23730>
- Dewi, D. D., Agindaris, A. L., Susanto, A. R. A., & Wardani, F. D. (2025). Confirmatory Factor Analysis of the Academic Stress Scale. *Indonesia Journal of Sport and Health Psychology*, 1(01), 26–37. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v14-i11/23730>
- Girsang, A. P. L., Sari, N. R. S., Dewi, F. W. R. D., & Yulianto, K. T. (2025). *STATISTIK PEMUDA INDONESIA 2025 Volume*. Badan Pusat Statistik.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS ONE*, 16(8 August), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>

- Hadi, M., Noviekayati, I., & Suhadiano. (2025). Systematic Review on Global Trend in Students ' Academic Stress : Prevalence , Causal Factor , and Psychological Implication. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH AND INNOVATION IN SOCIAL SCIENCE (IJRISS)*, IX(XI), 4262–4283. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Irvanti, R. N., Khairunnisa, Z., & Kosasi, F. I. (2025). Pengaruh beban tugas akademik terhadap tingkat stres mahasiswa fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN syarif hidayatullah Jakarta. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 02(11), 671–676.
- Jannah, A. B. N., Kholili, M. I., & Hidayat, R. R. (2022). Stres Akademik dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh : Perbedaan Gender. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling Vol*, 6(1), 35–48. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20961/jpk.v6i1.62485>
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(1), 15–23. <http://journal.uad.ac.id/index.php/Psikologi/index>
- Mariah, Nurhakim, P. R., Cutwan Nurul, Marna Sani, Fetri Mulia Sari, & Fina Selfia. (2023). The Relationship Between the Level of Student Participation in Organizations and Academic Achievement. *Indonesian Journal of Teaching and Teacher Education*, 2, 76–82. <https://doi.org/10.58835/ijtte.v3i2.280>
- Mashuri, A. (2023). *Buku Ajar Statistika Parametrik Dasar* (D. Ari & N. Saadah (ed.); 1 ed.). Inara Publisher.
- Mulyadi, Tjalla, A., & Mahdiyah. (2024). Perbedaan Penerapan Model-Model Pembelajaran pada Mata Kuliah Pembinaan Kompetensi Mengajar di Prodi S1 TP FIP UNJ. *Jurnal Pembelajaran Inovatif*, 7(1), 1–13. <https://doi.org/10.21009/jpi.071.01>
- Ningsih, H. R., & Oktavia, V. (2024). Faktor Determinan Financial Stress Pada Mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 7491–7505. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8720>
- Novita, A. T., Nabilah, F. Y., Ghazali, M. F. Al, Hakim, I. Al, & Budiman, N. (2025). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia : Penyebab dan Strategi Penanganan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 619–625.
- Octaviani, M. T., Yandri, H., & Juliawati, D. (2023). Academic Burnout: Do College Students Who Join Organizations Experience It? *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 4(2), 96–103. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v4i2.2651>
- Putri, N., Putri, R. S., Fauziah, C. W., Nusantara, D. O., & Zulkarnain, I. (2025). Analisis Komparatif Berbasis Statistik untuk Mengevaluasi Penerapan Metode Pembelajaran Ditinjau dari Hasil Belajar Siswa. *Himpunan: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Matematika*, 5(2), 195–202.
- Raja, F. S., Padilah, D. N., & Purwantini, L. (2025). Pengaruh Optimisme Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Semester 1-5. *KAMPUS AKADEMIK PUBLISING Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(2), 428–438. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3753>
- Siagian, I. O., Linda, S., & Melia, S. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 114–119. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM%0AHubungan>

- 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>
- Surya, A., Sofiah, D., & Farhanindya, H. H. (2025). Efikasi diri dan kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir 1. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 11–19.
- Sutisna, E. D. N., & Merida, S. C. (2025). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 18797–18801.
- Syarifah, N., Purwantini, L., & Hanoum, M. (2025). Stres Akademik Dan Academic Flow Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 15–30. <https://doi.org/10.33558/soul.v17i1.10888>
- Zalma, A., Yendi, F. M., Netrawati, & Putriani, L. (2025). Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Analisis Aspek Biologis dan Psikososial Berdasarkan Gender. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(4), 1891–1898. <https://doi.org/https://doi.org/10.56916/ejip.v4i4.2574> Gambaran
- Zeidan, M., Ballout, R., Al-akl, N., & Kharroubi, S. A. (2025). Exploring the relationship between extracurricular activities and stress levels among university students : A cross-sectional study. *PLOS One*, 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329888>