

FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI INDONESIA : STUDI LITERATUR

Syafira Ghania¹, Unika Prihatsanti¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Mr. Sunario Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

syafiraghania@gmail.com

Abstrak

Stres akademik merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa di perguruan tinggi, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan prestasi akademik mereka. Diketahui terdapat beberapa faktor penting yang dapat memengaruhi tingkat stres akademik. Tinjauan ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur pada artikel-artikel yang relevan, dengan kriteria inklusi populasi mahasiswa di Indonesia, ditulis dalam bahasa Indonesia, *full teks* dapat diakses serta dipublikasi dalam lima tahun terakhir pada basis data jurnal *Indonesia Publication Index* (IPI Portal Garuda). Pada hasil pencarian didapatkan 15 artikel yang memenuhi kriteria dari total 25 artikel. Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti *self-efficacy* akademik, motivasi belajar, manajemen waktu, resiliensi, strategi koping serta dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengelola stres akademik pada mahasiswa di Indonesia.

Keywords: belajar; mahasiswa; stres akademik

Abstract

Academic stress is one of the major challenges faced by university students, which can negatively impact their mental health and academic performance. Several key factors are known to influence the level of academic stress. This review aims to identify and analyze various factors contributing to academic stress among university students. The method used was a literature review of relevant articles, with inclusion criteria covering university student populations in Indonesia, articles written in Indonesian, full-text accessibility, and publication within the last five years in the Indonesian Publication Index (IPI Portal Garuda) database. 15 out of 25 articles met the criteria. The analysis findings indicated that factors such as academic self-efficacy, learning motivation, time management, resilience, coping strategies, and social support played crucial roles in managing academic stress among university students in Indonesia.

Keywords: learning; university students; academic stress

PENDAHULUAN

Stres akademik telah menjadi tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa di perguruan tinggi, terutama dalam era modern dimana nilai dalam pendidikan tinggi juga semakin kompleks dan kompetitif (Akbar & Hayati, 2023; Maulana & Lestari, 2023; Pananto dkk., 2025), yang berarti mahasiswa diharapkan mampu menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan yang berkaitan dengan kegiatan perkuliahan. Stres akademik merupakan suatu kondisi psikologis yang dialami mahasiswa akibat tekanan yang berhubungan dengan aktivitas akademik. Stres akademik pada mahasiswa ini dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, antara lain beban tugas yang tinggi, persaingan akademik, serta ekspektasi dari dosen dan orang tua (Arifyanto, 2020; Hargiana & Sintiawati, 2020).

Mahasiswa diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang dinamis, mengelola waktu secara efektif, serta mencapai hasil belajar yang optimal. Namun, tidak semua

mahasiswa mampu beradaptasi dengan baik terhadap tekanan tersebut, sehingga berisiko mengalami stres akademik yang berdampak pada kesehatan mental dan performa akademik mereka. Menurut penelitian, stres akademik dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, gangguan tidur, hingga kehilangan motivasi untuk menyelesaikan tugas akademik (Djoar & Anggarani, 2024; Prasetya, 2020; Rusmayani & Agustina, 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya stres akademik agar dapat ditemukan strategi yang tepat dalam mengatasinya.

Faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik sangat beragam dan dapat berasal dari aspek internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya regulasi diri, ketidakmampuan mengelola waktu dengan baik, serta rendahnya kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur strategi belajar, sehingga lebih rentan terhadap stres akademik (Arwina dkk., 2022). Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa tingginya beban tugas, sistem evaluasi yang ketat, serta tekanan dari lingkungan sosial, seperti harapan orang tua dan persaingan dengan teman sebaya. Selain itu, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering kali menghadapi stres yang lebih besar akibat tuntutan penyelesaian penelitian dalam waktu yang ditentukan serta kesulitan dalam memperoleh bimbingan dari dosen pembimbing (Putri dkk., 2022).

Selanjutnya, mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung menghadapi berbagai dampak psikologis, fisiologis, serta perubahan dalam kualitas belajar (Bachtiar dkk., 2023). Adapun dampak dari munculnya stres akademik dapat terbagi dua, yakni *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan jenis stres positif yang dapat memotivasi mahasiswa untuk mencapai tujuan akademik, meningkatkan produktivitas, serta membantu mereka mengembangkan keterampilan dalam menghadapi tantangan akademik secara lebih efektif (Mahfud, 2019). Disisi lain *distress* atau stres negatif diartikan sebagai stres yang buruk karena tekanan akademik yang dialami mahasiswa melebihi kapasitas adaptasi mereka, sehingga dapat menyebabkan kecemasan, kelelahan, hingga penurunan performa akademik dan kesejahteraan mental (Agustiani & Savira, 2022; Hutabarat dkk., 2024).

Dampak stres akademik tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan fisiologis mahasiswa. Secara psikologis, stres akademik dapat menyebabkan kecemasan, penurunan motivasi belajar, serta peningkatan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, stres akademik memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi akademik dan keberhasilan mereka dalam menyelesaikan studi (Barbayannis dkk., 2022; Yang & Yang, 2022). Mahasiswa yang mengalami stres akademik lebih sering menunda pekerjaan karena merasa terbebani dengan tugas yang harus diselesaikan (Astari & Nastiti, 2023). Dari segi fisiologis, stres akademik dapat menyebabkan gangguan tidur, sakit kepala, serta kelelahan yang berkepanjangan, sehingga berdampak pada kemampuan mahasiswa dalam memahami materi perkuliahan. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik juga dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan *burnout* pada mahasiswa (Rusmayani & Agustina, 2023).

Untuk mengatasi stres akademik, mahasiswa perlu mengembangkan strategi belajar yang efektif agar mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah meningkatkan keterampilan manajemen waktu guna menghindari penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, adanya dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen juga dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi tingkat stres yang mereka alami (Arwina dkk., 2022). Studi oleh Rahayu dan Sari (2023) menunjukkan

bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Selain itu, mahasiswa juga dapat mengadopsi pola hidup sehat dengan menjaga pola tidur yang teratur, mengonsumsi makanan bergizi, serta rutin berolahraga guna meningkatkan daya tahan tubuh terhadap stres akademik.

Interaksi positif dengan keluarga, teman, dan dosen dapat memberikan rasa nyaman serta meningkatkan resiliensi terhadap tekanan akademik. Studi Li dkk., (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat memengaruhi mereka dalam penerapan strategi belajar dan pengelolaan stres akademik. Selain itu, keberadaan jaringan sosial yang mendukung dapat meningkatkan motivasi belajar dan memberikan solusi terhadap permasalahan akademik. Dukungan sosial ini dapat berupa bantuan emosional, bimbingan akademik, atau fasilitas belajar yang memadai, sehingga mengurangi risiko stres yang berlebihan

Situasi pandemi Covid-19 yang mengakibatkan terjadinya pergeseran metode pembelajaran tatap muka ke pembelajaran daring menambah tantangan baru. Transisi ini memerlukan adaptasi cepat dari mahasiswa dalam mengatur waktu belajar, mengelola distraksi, dan tetap termotivasi meski tanpa arahan langsung dari dosen (Chaaban dkk., 2021; Chen dkk., 2024). Pembelajaran daring memerlukan tingkat kemandirian yang lebih tinggi dan kemampuan untuk mengelola waktu serta sumber daya belajar secara mandiri. Mahasiswa yang mampu menerapkan strategi yang adaptif dan fleksibel cenderung lebih mampu menghadapi tantangan ini dan mengalami tingkat stres yang lebih rendah (Hwang, 2024; Tang dkk., 2024).

Memiliki rencana atau jadwal belajar yang baik memungkinkan mahasiswa untuk menetapkan tujuan belajar yang spesifik dan realistis, sehingga mereka dapat mengelola waktu dan sumber daya mereka dengan lebih efisien. Pemantauan diri yang terus-menerus juga membantu mahasiswa dalam mengevaluasi kemajuan belajar mereka dan menyesuaikan strategi belajar sesuai kebutuhan (Tang dkk., 2024). Hal ini bertujuan tidak hanya mengurangi tingkat stres tetapi juga dapat meningkatkan efektivitas belajar mereka (Liu dkk., 2024).

Memiliki motivasi yang kuat juga dapat meningkatkan semangat belajar dan mengurangi stres akademik. Mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik cenderung lebih tekun dan berorientasi pada penguasaan materi, hal ini akan membantu mereka dalam mengatasi tantangan akademik (Kim dkk., 2020; Zhang dkk., 2022). Sebaliknya, mahasiswa dengan motivasi ekstrinsik atau orientasi tujuan *performance avoidance* cenderung lebih rentan terhadap stres akademik karena mereka fokus pada hasil akhir dan ketakutan akan kegagalan (Kim dkk., 2020; Zhang dkk., 2022).

Latar belakang mahasiswa, termasuk faktor sosial dan ekonomi, juga dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam menentukan strategi belajar (Hwang, 2024). Mahasiswa dari latar belakang yang kurang secara ekonomi, mungkin menghadapi lebih banyak tantangan dalam mengelola waktu dan sumber daya belajar mereka, sehingga memerlukan dukungan tambahan dari institusi pendidikan. Faktor internal seperti regulasi kognitif dan motivasi, serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan dukungan sosial, berkontribusi terhadap penerapan strategi belajar yang efektif, sehingga lingkungan belajar yang mendukung dan fasilitas yang memadai menjadi sangat penting dalam membantu mahasiswa mengimplementasikan strategi belajar yang optimal (Xu & Li, 2023).

Pengembangan program intervensi merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa, seperti melalui pelatihan keterampilan perencanaan belajar, workshop regulasi emosi, dan sesi bimbingan akademik yang bersifat personal. Program-program ini dapat membantu mahasiswa dalam merancang strategi belajar yang lebih terstruktur dan efisien, sehingga mereka mampu mengelola beban akademik dengan lebih baik. Dengan demikian, intervensi yang tepat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa serta mendukung pencapaian akademik yang optimal. Selain itu, institusi pendidikan juga dapat mengintegrasikan teknologi pendidikan yang mendukung seperti menggunakan aplikasi manajemen waktu, platform pembelajaran daring yang interaktif, dan alat atau aplikasi untuk pemantauan progres dan hasil belajar yang membantu mahasiswa dalam mengevaluasi kemajuan belajar mereka (Curione dkk., 2022; Hwang, 2024). Dengan demikian, mahasiswa dapat memperoleh dukungan sesuai kebutuhan untuk mengelola stres akademik secara efektif dan meningkatkan kinerja akademik mereka.

Meskipun telah banyak studi yang meneliti strategi mengatasi stres akademik, kajian literatur ini diharap memiliki kontribusi dari hasil temuan berbagai faktor yang berkontribusi terhadap pengelolaan stres akademik pada mahasiswa di Indonesia. Dengan mengintegrasikan temuan dari berbagai penelitian, studi ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi pendidik dalam merancang strategi yang efektif untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur dengan menelaah artikel-artikel yang relevan. Kriteria inklusi meliputi penelitian dengan populasi mahasiswa di Indonesia, ditulis dalam bahasa Indonesia dan *full teks* artikel dapat diakses. Artikel dipilih dari basis data *Indonesia Publication Index* (IPI Portal Garuda) yang terbit pada 5 tahun terakhir. Menggunakan kata kunci seperti “Stres Akademik”, “Belajar” dan “Mahasiswa”. Kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak memilih mahasiswa sebagai subjek penelitian, tidak relevan dengan topik stres akademik, tidak berbahasa Indonesia dan tidak tersedia dalam teks lengkap atau tidak dapat diakses. Dari hasil penelusuran, terdapat 15 artikel sesuai kriteria dari total jumlah pencarian 25 artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan dalam tinjauan literatur ini berfokus pada analisis mendalam mengenai faktor-faktor stres akademik pada mahasiswa, yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan keberhasilan akademik mahasiswa di Indonesia. Stres akademik dapat berasal dari berbagai faktor, seperti tekanan untuk mencapai nilai tinggi, beban tugas yang berlebihan, persaingan yang ketat, beradaptasi dengan pembelajaran digital, penggunaan teknologi dalam tugas akademik, distraksi dari media sosial serta tuntutan dari lingkungan sosial dan keluarga. Selain itu, kurangnya manajemen waktu yang baik dan kesulitan dalam memahami materi pelajaran juga dapat memperburuk tingkat stres mahasiswa. Hal ini sering kali berdampak pada kesejahteraan mental, menurunkan motivasi belajar, dan bahkan mempengaruhi kesehatan fisik.

Melalui tinjauan pada 15 artikel yang relevan, dapat disimpulkan beberapa faktor internal yang berkontribusi terhadap pengelolaan stres akademik yaitu *self-efficacy* akademik, motivasi belajar, manajemen waktu, resiliensi, strategi koping dan faktor eksternal yaitu dukungan sosial.

1. *Self-efficacy* akademik

Self-efficacy akademik merupakan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan diri mereka dalam menghadapi tantangan akademik (termasuk penggunaan teknologi), yang bertujuan untuk dapat membantu mengurangi tingkat stres (Akmal & Kumalasari, 2021; Gani & Utami, 2024). Kemampuan ini dapat mempengaruhi pilihan mahasiswa dalam menentukan tugas, tingkat kerja keras, dorongan motivasi, serta pencapaian individu karena kemampuan ini merupakan strategi koping yang lebih baik. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri akademik yang tinggi lebih mampu mengatasi beban tugas dan tekanan ujian karena memiliki kepercayaan diri yang tinggi (Bachtiar dkk., 2023). Sedangkan mereka yang kurang siap dan tidak memiliki kendali belajar yang kuat cenderung mengalami lebih banyak stres akademik.

2. Motivasi

Stres akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar (Ramadan & Yushita, 2022; Sujadi, 2021). Memiliki motivasi belajar yang baik akan mengantarkan mahasiswa dalam pengelolaan stres akademik yang baik pula, sebab mahasiswa dengan orientasi tujuan lebih termotivasi untuk menghadapi tantangan belajar dan cenderung melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Sejalan dengan Nurhariza dan Karimah (2023) studi oleh Sahara (2024) menyebutkan bahwa motivasi belajar yang tinggi berperan dalam mengurangi dampak stres akademik. Motivasi belajar ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan belajar dan fasilitas belajar (Mukitasari dkk., 2023).

3. Manajemen waktu

Kesulitan dalam mengelola waktu adalah penyebab utama stres akademik (Nurhariza & Karimah, 2023), sehingga manajemen waktu dapat menjadi faktor perilaku yang sangat penting dalam mencegah stres akademik pada mahasiswa. Temuan studi Akmal dan Kumalasari (2021) dan Bachtiar dkk. (2023) mengemukakan bahwa mahasiswa yang mampu mengatur waktu mereka dengan baik cenderung lebih mampu mengatasi beban tugas yang berat dan tenggat waktu yang singkat, sehingga mengurangi tingkat stres akademik mereka. Strategi manajemen waktu yang efektif meliputi penjadwalan waktu belajar secara teratur, menetapkan prioritas tugas, dan menghindari sikap prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas.

4. Resiliensi (ketahanan diri)

Memiliki kemampuan untuk dapat beradaptasi, bangkit dan siap menghadapi tantangan dengan mencapai tujuan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Resiliensi yang tinggi memungkinkan mahasiswa dapat beradaptasi dengan tantangan akademik tanpa mengalami dampak psikologis yang signifikan (Akmal & Kumalasari, 2021; Way dkk., 2021). Mahasiswa dengan ketahanan diri yang baik cenderung mengatasi stres akademik melalui strategi koping yang lebih adaptif (Kishbuallah dkk., 2024) seperti manajemen waktu yang efektif hingga mencari dukungan sosial.

5. Strategi koping

Mahasiswa menggunakan berbagai strategi koping (strategi penyesuaian diri) untuk mengelola stres akademik (Kishbuallah dkk., 2024). Sesuai teori Lazarus dan Folkman (dalam Nurhariza & Karimah, 2023), individu secara aktif dapat menilai tingkat stres dan menyesuaikan respons mereka terhadap tekanan akademik, kemudian stres dapat ditangani melalui *problem-focused coping*, yakni penyelesaian langsung pada penyebab stres, atau *emotion-focused coping*, dengan tujuan mengatur respons emosional pada stres. Hasil penelitian sebelumnya dalam Bachtiar dkk. (2023) menyebutkan bahwa mahasiswa laki-laki cenderung menggunakan mekanisme koping egosentris sehingga mereka dapat lebih mudah menghadapi *stressor* akademik. Selain itu penanganan dari luar seperti layanan

konseling, keterampilan pengelolaan diri, serta pelatihan stres diusulkan untuk mengurangi dampak stres (Wea & Hwihanus, 2024)

6. Dukungan sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan institusi pendidikan juga memainkan peran penting dalam pengelolaan stres akademik. Mampu untuk mencari bantuan dari teman, keluarga, atau dosen ketika mengalami kesulitan akademik dapat mengurangi tekanan secara psikologis. Keterampilan berkomunikasi yang baik memungkinkan mahasiswa untuk mendiskusikan masalah mereka dengan lebih efektif (Aryani & Hartono, 2024; Way dkk., 2021). Dukungan sosial ini dapat berupa bantuan emosional, bimbingan akademik, atau fasilitas belajar yang memadai, yang semuanya dapat memperkuat penerapan strategi belajar yang efektif bagi mahasiswa. Kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk stres akademik dan menghambat motivasi belajar bagi mereka (Atalia dkk., 2025; Mukitasari dkk., 2023).

Permasalahan stres akademik pada mahasiswa, seperti yang diangkat dalam pendahuluan, merupakan isu yang semakin relevan seiring meningkatnya tuntutan akademik dan tekanan lingkungan pendidikan tinggi. Mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai beban seperti tugas, ujian, serta harapan keluarga yang tinggi, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan pencapaian akademik mereka (Pascoe dkk., 2020). Study ini menunjukkan bahwa strategi coping yang digunakan mahasiswa sangat beragam, namun terdapat kecenderungan terhadap penggunaan *problem-focused coping*, terutama dalam konteks menyelesaikan tugas dan menghadapi tekanan akademik langsung. Hasil ini menguatkan temuan dalam literatur sebelumnya yang menekankan pentingnya pendekatan aktif dalam mengatasi stres sebagai bentuk adaptasi positif (Folkman & Moskowitz, 2004; Park & Adler, 2003)

Namun, strategi coping yang digunakan mahasiswa tidak dapat dipisahkan dari konteks pribadi dan lingkungan yang mereka hadapi. Hasil kajian ini menekankan bahwa pemilihan strategi, baik *problem-focused* maupun *emotion-focused*, sangat bergantung pada persepsi individu terhadap sumber stres dan kemampuan mereka untuk mengendalikan situasi. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik atau tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih memilih strategi yang adaptif (Lazarus & Folkman, 1984; Saleh dkk., 2017). Oleh karena itu, kajian literatur ini menjadi penting untuk memetakan tidak hanya jenis strategi yang digunakan, tetapi juga latar belakang dan kondisi yang mempengaruhi strategi tersebut, sehingga hasilnya dapat dijadikan acuan dalam merancang intervensi berbasis kebutuhan mahasiswa secara spesifik.

KESIMPULAN

Tinjauan ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan isu signifikan yang dihadapi oleh mahasiswa di Indonesia. Hal ini dapat dikelola melalui berbagai faktor internal maupun eksternal yang saling berkaitan. Faktor-faktor seperti *self-efficacy* akademik, motivasi belajar, manajemen waktu, resiliensi, strategi coping, hingga dukungan sosial terbukti berkontribusi signifikan dalam memengaruhi tingkat stres yang dialami mahasiswa. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi, motivasi intrinsik yang kuat, serta kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik. Selain itu, strategi coping yang adaptif dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga membantu dalam mereduksi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik. Mahasiswa yang mampu menerapkan strategi yang efektif cenderung memiliki kontrol yang lebih baik terhadap stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan meraih prestasi akademik yang lebih baik. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor ini sangat penting bagi institusi pendidikan

dalam merancang intervensi yang tepat guna mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mahasiswa.

REFERENSI

- Agustiani, P., & Savira, S. I. (2022). Perbedaan kecemasan akademik ditinjau dari angkatan masuk pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian*, 9(3), 149–161.
- Akbar, M. D., & Hayati, E. N. (2023). Hubungan antara emotional focused coping dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa magister psikologi Di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Ekonomi dan Humaniora*, 9(3), 257–266. <https://doi.org/10.29303/Jseh.V9i3.406>
- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Online learning readiness and well being in Indonesian college students during pandemic: Academic stress as a moderator. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9, 46–66. <https://doi.org/10.24854/Jpu206>
- Arifyanto, A. T. (2020). Layanan bimbingan kelompok untuk menurunkan stres akademik mahasiswa Fkip Universitas Halu Oleo. *Gema Pendidikan*, 27(1), 10. <https://doi.org/10.36709/Gapend.V27i1.10695>
- Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan regulasi diri dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal Of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981–1991. <https://doi.org/10.34007/Jehss.V4i4.988>
- Aryani, D. S., & Hartono, R. K. (2024). Hubungan tingkat stres akademik dengan motivasi belajar pada mahasiswa program studi S1 keperawatan yang kuliah sambil bekerja di universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 1(2), 1540–1553.
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Researchjet Journal of Analysis and Inventions*, 2(3), 1–12. <https://doi.org/10.51214/Bocp.V4i3.354>
- Atalia, L., Ryzar, I. A., Faiz, M., & Syukri, T. R. (2025). *Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Manajemen Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pembangunan Tanjungpinang Yang Mengikuti Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Tahun 2024*. 4(3), 4916–4924.
- Bachtiar, N., Hasan, M. I., & Andodo, C. (2023). Stres akademik mahasiswa kesehatan terhadap perubahan psikologis, fisiologis, perubahan motivasi dan kualitas belajar mahasiswa. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14(2), 11–20. <https://doi.org/10.36308/Jik.V14i2.539>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers In Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2022.886344ba>
- Chaaban, Y., Qadhi, S., & Du, X. (2021). Student teachers' agency in the transition to emergency online learning. *Research In Post-Compulsory Education*, 26(2), 231–255. <https://doi.org/10.1080/13596748.2021.1909926>
- Chen, T., Xu, K., Luo, L., & Chen, Y. (2024). A longitudinal study on the impact of perceived stress on academic engagement among deaf college students: The moderating effect of positive emotions. *Frontiers In Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2024.1475388>
- Curione, K., Uriel, F., Gründler, V., & Freiberg-Hoffmann, A. (2022). Assessment of learning strategies in college students: A brief version of the MSLQ. *Electronic Journal Of Research In Educational Psychology*, 20(56), 201–224.

- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health And Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/Jhsj.V6i1.24064>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review Of Psychology*, 55, 745–774. <http://dx.doi.org/10.1016/J.Jaci.2012.05.050>
- Gani, A. J. Z., & Utami, N. I. (2024). Efikasi diri akademik dan tingkat stres pada mahasiswa peserta Merdeka Belajar Kampus Merdeka. *Jurnal Studi Islam Lintas Negara*, 6(2), 159–166.
- Hargiana, G., & Sintiawati, T. (2020). Hubungan ketergantungan gawai dengan stres akademik pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 20. <https://doi.org/10.46815/Jkanwvol8.V9i1.90>
- Hutabarat, A., Naibaho, L. C., Simanjuntak, M. A., & Nainggolan, R. B. (2024). Peran dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. *Jurnal Trust Pentakosta*, 27(1), 1–5.
- Hwang, G.-H. (2024). Impacts of backgrounds on students' self-regulated learning in a flipped classroom setting. *Interactive Learning Environments*. <https://doi.org/10.1080/10494820.2024.2409414>
- Kim, Y.-E., Brady, A. C., & Wolters, C. A. (2020). College students' regulation of cognition, motivation, behavior, and context: distinct or overlapping processes? *Learning And Individual Differences*, 80. <https://doi.org/10.1016/J.Lindif.2020.101872>
- Kishbuallah, F. R., Muhith, A., Hasina, S. N., & Budury, S. (2024). Hubungan stres akademik dan minat belajar dengan prestasi belajar mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Li, H., Ma, X., Fang, J., Liang, G., Lin, R., Liao, W., & Yang, X. (2023). Student stress and online shopping addiction tendency among college students in Guangdong Province, China: The mediating effect of the social support. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20 (1).
- Liu, X., Zhu, C., Dong, Z., & Luo, Y. (2024). The relationship between stress and academic self-efficacy among students at elite colleges: A longitudinal analysis. *Behavioral Sciences*, 14(7). <https://doi.org/10.3390/Bs14070537>
- Mahfud, A. (2019). Keterampilan mentoleransi distress akademik oleh konselor melalui peningkatan hardiness pada siswa: Tantangan pendidikan era society 5.0. *Seminar Nasional Pascasarjana Unnes, 2009*, 910–915.
- Maulana, M. I., & Lestari, R. (2023). *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa new normal* [Doctoral Dissertation]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mukitasari, F. S., Wolor, C. W., & Marsofiyati. (2023). Pengaruh lingkungan belajar, fasilitas belajar, dan stres akademik terhadap motivasi belajar mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 1(4), 79–97.
- Nurhariza, F. M., & Karimah, A. (2023). Persepsi mahasiswa tentang stres akademik dan dampaknya pada motivasi belajar mahasiswa semester 5 Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *TARBIYAH: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 2(2).
- Pananto, R. C., Maria Desi Alfionita H. Paju, & Damayanti, S. (2025). Pengaruh beban kuliah terhadap tingkat stres akademik mahasiswa angkatan 2023 di Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Komputer*, 09(01).
- Park, C. L., & Adler, N. E. (2003). Coping style as a predictor of health and well-being across the first year of medical school. *Health Psychology*, 22(6), 627–631.

<https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.6.627>

- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The Impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal Of Adolescence And Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Prasetya, P. U. (2020). Pengaruh intensitas menghafal Al Qur'an dan motivasi belajar terhadap prestasi akademik melalui mediasi stres akademik santri di pondok pesantren. *Jurnal Kewidyaiswaraan*, 5(2), 12–25. <https://doi.org/10.56971/Jwi.V5i2.74>
- Putri, F. R. Z., Arneliwati, & Nopriadi. (2022). Hubungan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau. *Jom Fkp*, 9.
- Rahayu, N. W., & Sari, D. N. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi keperawatan. *Nutrix Journal*, 7(1), 7. <https://doi.org/10.37771/Nj.V7i1.900>
- Ramadan, M., & Yushita, A. N. (2022). Pengaruh stres akademik, fasilitas belajar, dan lingkungan belajar terhadap motivasi belajar daring mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 20(1), 52–66. <https://doi.org/10.21831/Jpai.V20i1.48530>
- Rusmayani, A., & Agustina, M. W. (2023). Adversity quotient pada stres akademik mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(2), 1–14.
- Sahara, V. (2024). Pengaruh stres akademik dan minat belajar terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa program studi bimbingan konseling Universitas Riau Kepulauan serta implikasi terhadap layanan bimbingan konseling. *Cendekia Pendidikan*, 4(4), 50–54.
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers In Psychology*, (8)19.
- Sujadi, E. (2021). Stres akademik dan motivasi belajar mahasiswa mengikuti pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 29–41.
- Tang, S., Wang, Z., Lu, X., Zhang, L., & Haggerty, M. (2024). Examining motivation and self-regulated online learning strategy model: a measurement invariance analysis among college students in China during COVID-19. *Applied Cognitive Psychology*, 38 (2). <https://doi.org/10.1002/Acp.4188>
- Way, F., Daramatasia, W., & Yuliyani. (2021). Hubungan stres akademik dengan motivasi belajar mahasiswa keperawatan semester vi di masa pandemi Covid-19. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 3(1), 198–206.
- Wea, P. C., & Hwihanus. (2024). Pengaruh stres akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa akuntansi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. *Cendekia Pendidikan*, 7(2), 50–54.
- Xu, X., & Li, J. (2023). A profile of college students' mobile learning readiness: An integrative literature review of studies from 2007 to 2021. *International Journal Of Mobile Learning And Organisation*, 18(1), 49–73. <https://doi.org/10.1504/IJMLQ.2024.135120>
- Yang, Y., & Yang, P. (2022). Effect of college students' academic stress on anxiety under the background of the normalization of COVID-19 Pandemic: The mediating and moderating effects of psychological capital. *Frontiers In Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2022.880179>
- Zhang, J.-Y., Liu, Y.-J., Shu, T., Xiang, M., & Feng, Z.-C. (2022). Factors associated with medical students' self-regulated learning and its relationship with clinical performance: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/S12909-022-03186-0>