



Analisis Tingkat Stres Akademik Mahasiswa PGSD dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah

Siti Fatimah^{1*}, Jesi Alexander Alim², Zakiah Ulya³

¹⁻³Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Indonesia

*Penulis Korespondensi: siti.fatimah1181@student.unri.ac.id¹

Abstract. *Academic stress is a condition of pressure experienced by students due to academic demands. This condition is important to study because it can affect students' learning motivation, academic achievement, and mental health. This study aims to analyze the level of academic stress experienced by fifth-semester PGSD students in completing college assignments by reviewing aspects of stress related to academic expectations, stress related to assignments and exams, and stress related to academic self-perception. The research method used a descriptive quantitative approach. Data were collected through a Likert-scale-based questionnaire distributed to 32 fifth-semester PGSD students. Data analysis was conducted using descriptive statistics to see the average, percentage, and category of academic stress. The results showed that the burden of college assignments was the dominant aspect causing stress with a high category (mean 20,19 70,97%), followed by academic expectations in the moderate category (mean 16,10, 83,87%), and academic self-perception in the moderate category (mean 14,32, 70,97%). These findings confirm that fifth-semester PGSD students experience academic stress at moderate to high levels, which can impact learning motivation, academic achievement, and mental health.*

Keywords: *Academic Expectations; Academic Self-Perception; Academic Stress; Assignments and Exams; PGSD Students*

Abstrak. Stres akademik merupakan kondisi tekanan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik. Kondisi ini penting untuk diteliti karena dapat memengaruhi motivasi belajar, prestasi akademik, dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa PGSD semester V dalam menyelesaikan tugas kuliah dengan meninjau aspek stres terkait ekspektasi akademik, stres terkait tugas dan ujian, serta stres terkait persepsi diri akademis. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui angket berbasis skala Likert yang disebarkan kepada 31 mahasiswa PGSD semester V. Analisis data dilakukan secara statistik deskriptif untuk melihat rata-rata, presentase dan kategori stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban tugas kuliah menjadi aspek dominan penyebab stres dengan kategori tinggi (mean 20, 19, 85, 34%), diikuti ekspektasi akademik dalam kategori sedang (mean 16, 10, 72, 58%), dan persepsi diri akademis dalam kategori sedang (mean 14, 32, 69, 17%). Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa PGSD semester V mengalami stres akademik pada level sedang hingga tinggi, yang dapat berdampak pada motivasi belajar, prestasi akademik, dan kesehatan mental.

Kata kunci: Ekspektasi Akademik; Mahasiswa PGSD; Persepsi Diri Akademik.; Stres Akademik; Tugas dan Ujian

1. LATAR BELAKANG

Perguruan tinggi merupakan tempat penting untuk membentuk individu yang siap menghadapi tuntutan kerja dan kehidupan masyarakat yang semakin beragam. Masa kuliah menjadi tahap penting bagi mahasiswa dalam membangun karier dan mengembangkan diri, meskipun sering kali mereka harus menghadapi berbagai tantangan dalam menyelesaikan studinya (Lidia Danu et al., 2024). Salah satu tantangan utama yang banyak dialami mahasiswa adalah stres akademik, yaitu kondisi tertekan yang timbul akibat persepsi serta penilaian mahasiswa terhadap tuntutan akademik di perguruan tinggi (Sosiady & Ermansyah, 2020).

Stres sendiri merupakan kondisi psikologis yang dapat dialami siapa saja. Ketika menghadapi situasi yang dianggap mengancam, individu dapat menunjukkan reaksi baik secara

mental maupun fisik sebagai respons terhadap stres tersebut (Amanah et al., 2023). Menurut Bedewy & Gabriel (2015) dalam Fitriani et al., (2022) Stres akademik dapat dilihat dari tiga aspek yaitu ekspektasi akademik, tuntutan tugas dan ujian, serta persepsi diri akademik. Stres akademik pada mahasiswa menjadi persoalan penting karena meskipun mereka diharapkan mampu mengelola masalah dan mengembangkan kemampuan diri, namun banyak tantangan yang sulit dikendalikan sehingga dapat mengganggu kesehatan mental selama masa studi (Mufatihah et al., 2021). Bahkan, menurut WHO yang dikutip oleh Dodikrisno E Manery et al., (2024), stres merupakan masalah serius yang dialami lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia dan menempati peringkat keempat sebagai penyebab gangguan kesehatan secara global.

Mahasiswa dapat dipahami sebagai individu yang mengikuti pendidikan tinggi secara formal dan terdaftar sebagai peserta didik, serta berada pada fase pembentukan kemampuan intelektual dan keilmuan (Homaedi et al., 2022). Menjadi seorang mahasiswa berarti siap menghadapi tingkat pendidikan yang lebih tinggi, dengan aturan pembelajaran, materi perkuliahan, kurikulum, serta berbagai tugas yang lebih kompleks dan menantang (Emilia et al., 2025). Khususnya pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) semester V, mahasiswa menghadapi beban belajar yang cukup kompleks. Pada semester ini, mereka dituntut untuk menyelesaikan berbagai mata kuliah dengan tugas individu maupun kelompok, penyusunan laporan, serta persiapan praktik mengajar.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa sering mengalami stres akibat tuntutan kuliah, dengan tingkat yang bervariasi mulai dari ringan hingga sangat berat. Hal ini sejalan dengan temuan Yuanda (2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya saat mengerjakan artikel ilmiah berada pada kategori stres akademik sedang, yakni sebesar 68,9%. Hasil serupa juga diperkuat oleh Ambarwati et al., (2019) di Universitas Muhammadiyah Magelang juga melaporkan bahwa 57,4% mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori stres sedang. Sementara itu, Rahmayani et al., (2019) melaporkan bahwa pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, tingkat stres akademik yang paling dominan justru berada pada kategori berat.

Dari keseluruhan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik mencerminkan adanya tantangan signifikan dalam proses pendidikan. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan ketahanan diri, manajemen waktu yang baik, serta dukungan sosial yang memadai agar mampu menghadapi dan mengendalikan tekanan tersebut secara efektif. Penelitian ini penting dilakukan karena stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menurunkan motivasi belajar, prestasi akademik, bahkan kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat stres akademik mahasiswa PGSD semester V dalam menyelesaikan tugas kuliah, dengan pengukuran stress akademik yang diambil dari 3 aspek stres akademik, yaitu ekspektasi akademik, tuntutan tugas kuliah dan ujian serta persepsi diri akademik.

2. KAJIAN TEORITIS

Pengertian Stres Akademik

Stres akademik merupakan respons emosional dan kognitif yang muncul ketika individu merasa tuntutan akademik melebihi kemampuan untuk mengatasinya. Menurut Gong et al., (2023), stres akademik dapat didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang timbul akibat beban belajar yang berlebihan dan rasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik, yang berpotensi menurunkan kesejahteraan mental mahasiswa. Kondisi ini umumnya ditandai dengan kelelahan emosional, kehilangan motivasi, dan kecemasan dalam menghadapi tugas atau ujian.

Dengan demikian, stres akademik pada mahasiswa PGSD dapat dipahami sebagai kondisi tekanan yang dialami akibat banyaknya tugas kuliah, ekspektasi tinggi dari dosen, serta keterbatasan waktu dalam penyelesaiannya.

Teori Stres Akademik

Menurut Bedewy & Gabriel, (2015) stres akademik muncul karena persepsi mahasiswa terhadap tekanan akademik yang berasal dari beberapa sumber utama. Mereka mengembangkan Perception of Academic Stress Scale (PAS) yang menyoroti tiga dimensi penting:

a. Ekspektasi Akademik (Academic Expectations)

Tekanan ini muncul dari harapan dosen, orang tua, dan diri sendiri untuk memperoleh hasil akademik yang tinggi. Mahasiswa yang gagal memenuhi harapan tersebut akan mengalami kecemasan dan stres berlebih.

b. Beban Tugas dan Ujian (Workload and Examinations)

Banyaknya tugas individu maupun kelompok, ujian yang padat, dan tenggat waktu yang sempit seringkali menjadi penyebab utama meningkatnya stres akademik di kalangan mahasiswa.

c. Persepsi Diri Akademik (Academic Self-Perception)

Mahasiswa dengan persepsi diri negatif atau efikasi diri rendah lebih rentan merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akademik, sehingga tekanan yang dirasakan semakin berat.

Faktor Penyebab Stres Akademik

Stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan antara kondisi akademik, psikologis, dan lingkungan belajar mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa beban akademik, ketersediaan fasilitas belajar, kemampuan regulasi diri, dan tekanan terhadap prestasi merupakan empat faktor utama yang menentukan tingkat stres mahasiswa di perguruan tinggi (Yaacob et al., 2025).

a. Beban akademik

Beban akademik menjadi penyebab paling dominan. Mahasiswa yang menghadapi banyak tugas, jadwal kuliah padat, serta tenggat waktu singkat akan mengalami peningkatan tekanan mental. Beban tugas yang berat, seperti laporan, proyek, maupun ujian beruntun, memaksa mahasiswa bekerja di luar batas kemampuannya sehingga menimbulkan kelelahan fisik dan psikologis. Kondisi ini diperparah ketika mahasiswa harus menyeimbangkan berbagai peran lain, seperti organisasi atau pekerjaan sambilan.

b. Fasilitas dan sumber daya akademik

Fasilitas dan sumber daya akademik juga berperan penting. Akses yang terbatas terhadap sumber belajar seperti perpustakaan, laboratorium, jaringan internet, dan ruang belajar yang nyaman membuat mahasiswa sulit menyelesaikan tugas dengan optimal. Kekurangan sarana ini menciptakan tekanan tambahan karena mahasiswa harus berjuang mencari alternatif untuk memenuhi tuntutan akademik.

c. Kemampuan regulasi diri

Kemampuan regulasi diri memiliki peran besar dalam menentukan seberapa besar tekanan akademik dirasakan. Mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu, perencanaan, dan kontrol diri yang baik cenderung mampu menghadapi beban akademik secara lebih adaptif. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mampu mengatur waktu, mudah menunda tugas (procrastination), atau tidak memiliki strategi belajar yang efektif akan lebih rentan mengalami stres.

d. Tekanan terhadap prestasi akademik

Tekanan terhadap prestasi akademik menjadi faktor psikologis yang memperkuat stres. Harapan tinggi dari dosen, keluarga, maupun diri sendiri untuk memperoleh nilai sempurna sering menimbulkan kecemasan dan rasa takut gagal. Mahasiswa berusaha keras mempertahankan IPK atau memenuhi standar tertentu hingga mengabaikan keseimbangan hidup. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa keempat faktor tersebut bekerja secara simultan dalam membentuk stres akademik di kalangan mahasiswa universitas.

Relevansi Teori Bedewy & Gabriel dalam Konteks Mahasiswa PGSD

Teori Bedewy & Gabriel (2015) sangat relevan dengan kondisi mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) karena mereka dihadapkan pada kompleksitas tuntutan akademik yang tinggi. Mahasiswa PGSD tidak hanya mempelajari teori pendidikan, tetapi juga harus melakukan praktik mengajar, observasi sekolah, dan penyusunan perangkat pembelajaran. Hal ini menimbulkan tekanan dari berbagai arah, baik dari dosen, institusi, maupun diri sendiri.

Aspek ekspektasi akademik tercermin dari tuntutan menjadi calon guru profesional yang berprestasi. Beban tugas dan ujian terlihat dari banyaknya laporan, proyek microteaching, serta tugas kelompok yang menumpuk. Sedangkan persepsi diri akademik berkaitan dengan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mereka dalam mengelola proses belajar dan mengajar. Dengan demikian, teori Bedewy & Gabriel membantu menjelaskan bahwa stres akademik mahasiswa PGSD muncul dari kombinasi antara tekanan eksternal dan persepsi internal terhadap kemampuan diri.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu memperkuat temuan bahwa mahasiswa PGSD dan bidang pendidikan lainnya mengalami tingkat stres akademik yang signifikan. Penelitian oleh (Oktafianti et al., (2023) menunjukkan bahwa pelatihan *Stress Inoculation Training (SIT)* mampu menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa PGSD dengan efektif, terutama pada kategori stres sedang hingga tinggi.

Sementara itu, Nasruddin & Lena Nussyana Pandjaitan, (2024) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mengalami stres akademik lebih rendah. Hasil ini menunjukkan pentingnya keterampilan manajemen diri dalam menghadapi tekanan tugas akhir.

Penelitian lain oleh Ardi et al., (2025) juga menemukan bahwa mahasiswa bidang pendidikan mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi, terutama saat menghadapi banyak tugas dan ujian dalam waktu bersamaan. Tekanan akademik ini berdampak pada penurunan motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dari ketiga penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada mahasiswa, khususnya mahasiswa PGSD, dipengaruhi oleh faktor beban tugas, kemampuan regulasi diri, serta strategi coping yang digunakan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai tingkat stres akademik mahasiswa PGSD dalam menyelesaikan tugas kuliah.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan, menganalisis, dan menjelaskan suatu fenomena menggunakan data berbentuk angka secara apa adanya, tanpa berfokus pada pengujian hipotesis tertentu (Waruwu et al., 2025). Subjek penelitian ini adalah mahasiswa PGSD semester V pada salah satu perguruan tinggi di Pekanbaru. Jumlah responden yang terlibat yaitu berjumlah 31 mahasiswa aktif PGSD yang sedang menempuh semester V. Subjek penelitian adalah mahasiswa PGSD semester V di salah satu perguruan tinggi di Pekanbaru. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket menggunakan skala Likert yang berisi 3 aspek terdiri dari stress terkait ekspektasi akademik, stress terkait tugas dan ujian dan stress terkait persepsi diri dalam hal akademis yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas kuliah.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

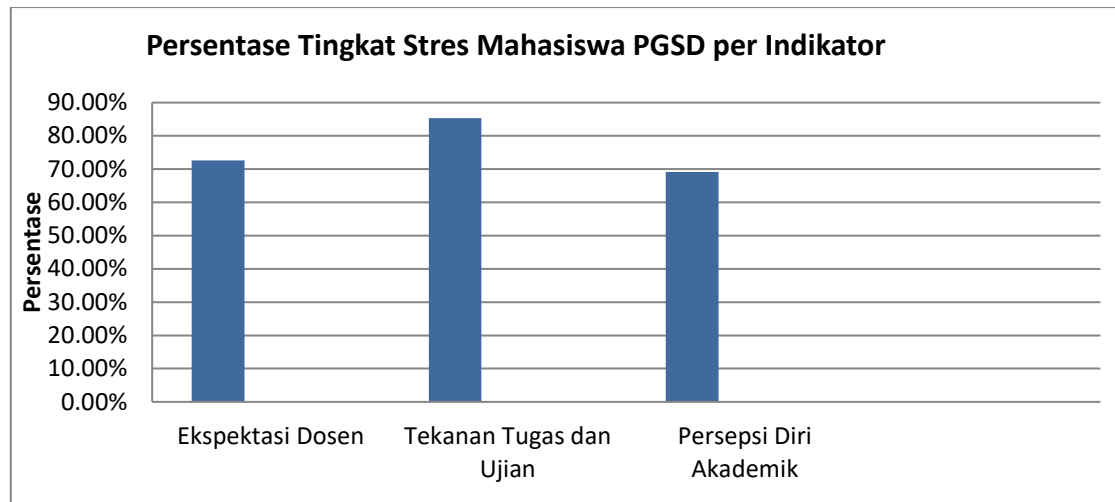
Stres akademik dapat dimaknai sebagai kondisi ketika seseorang merasakan tekanan akibat persepsi dan penilaiannya terhadap berbagai tuntutan akademik yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan pendidikan di perguruan tinggi (Ilhamsyah et al., 2023). Analisis hasil penelitian ini difokuskan pada tiga aspek menurut Bedewy & Gabriel (2015) ekspektasi akademik, tuntutan tugas dan ujian, serta persepsi diri akademik. Penyajian ini penting untuk menilai aspek mana yang paling dominan dalam memengaruhi stres akademik mahasiswa.

Berdasarkan analisis data dari 31 responden mahasiswa PGSD, diperoleh hasil statistik deskriptif seperti berikut:

Tabel 1. Analisis Tingkat Stres Mahasiswa PGSD.

Aspek	Mean	Min	Max	Persentase	Kategori
Ekspektasi Akademik	16,10	1	5	72,58%	Sedang
Tekanan Tugas dan Ujian	20,19	3	5	85,34%	Tinggi
Persepsi Diri Akademik	14,32	1	5	69,17%	Sedang

Berdasarkan informasi yang terdapat dalam Tabel 1, tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dalam proses penyelesaian tugas kuliah dijelaskan sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Analisis Tingkat Stres Mahasiswa PGSD.

Analisis grafik pada gambar 1. diatas, menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori rendah baik pada indikator maupun skor total. Terlihat bahwa tekanan tugas dan ujian menempati proporsi terbesar rata-rata 20,19. Hal ini menunjukkan bahwa penumpukan tugas yang banyak, tugas kelompok maupun individu, serta tugas proyek menjadi sumber tekanan utama bagi mahasiswa. Faktor ini tergolong dalam kategori tinggi sehingga dapat dikatakan sebagai pemicu utama stres akademik Hasil ini sejalan dengan penelitian Afwillah et al (2025) yang menegaskan bahwa tekanan karena tugas yang berat merupakan salah satu penyebab stres akademik mahasiswa.

Selanjutnya, ekspektasi dosen menempati posisi kedua dengan rata-rata 16,10 dengan presentase 72,58% dalam kategori sedang. Tekanan ini muncul dari standar penilaian dosen yang tinggi, instruksi yang terkadang sulit dipahami, serta perubahan instruksi di tengah pengerjaan tugas. Hasil ini sejalan dengan penelitian Febi Hijriana et al (2025) yang menemukan bahwa arapan tinggi dari dosen maupun keluarga kerap menjadi pemicu timbulnya stress.

Sementara itu, persepsi diri akademik berada pada posisi ketiga dengan rata-rata 14,32 dengan presentase 69,17% dan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih merasa khawatir dengan kemampuan diri dalam menyelesaikan studi maupun menghadapi dunia kerja setelah lulus. Meskipun demikian, beberapa mahasiswa tetap menunjukkan optimisme dan keyakinan akan kemampuannya. Aspek ini penting karena persepsi diri yang negatif berpotensi menurunkan kepercayaan diri, sedangkan persepsi yang positif dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa PGSD semester V mengalami stres akademik dengan tingkat sedang hingga tinggi. Tidak ada responden yang

berada pada kategori rendah. Artinya, mayoritas mahasiswa merasakan tekanan yang cukup serius dalam menyelesaikan tugas kuliah. Hal ini penting menjadi perhatian karena stres akademik yang berlarut-larut dapat menurunkan motivasi, prestasi, bahkan berdampak pada kesehatan mental.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa PGSD semester V mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori rendah, sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas mahasiswa merasakan tekanan akademik yang cukup serius. Aspek tugas dan ujian merupakan faktor paling dominan penyebab stres dengan kategori tinggi, diikuti oleh ekspektasi akademik pada kategori sedang, serta persepsi diri akademik pada kategori sedang.

Temuan ini menunjukkan bahwa penumpukan tugas, jadwal perkuliahan yang padat, dan ujian menjadi sumber utama stres akademik mahasiswa. Selain itu, persaingan nilai, kritik dosen, serta ekspektasi orang tua juga memberikan kontribusi pada timbulnya tekanan akademik. Di sisi lain, meskipun sebagian mahasiswa masih memiliki optimisme, kecemasan mengenai kemampuan diri dan masa depan tetap menjadi faktor yang tidak dapat diabaikan.

Oleh karena itu, diperlukan strategi pengelolaan stres yang efektif, baik melalui manajemen waktu, pendampingan akademik, maupun dukungan sosial dari dosen, keluarga, dan lingkungan sekitar. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi dosen dan pihak kampus untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif, humanis, serta mampu mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1), 49–58. <https://doi.org/10.29210/1139300>
- Afwillah, A. N., Amalia, F. M., & Yunus, S. (2025). Analisis Dampak Kuliah Terhadap Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 10(5), 5.
- Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. (2023). Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4578–4581. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/5959>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>

- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Dodikrisno E Manery, Taufik Zuneldi, Yushar A Embisa, Abdul M Ukratalo, & Nadira Pattimura. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193–206. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1228>
- Emilia, C., Pangestu, D., Akyuwen, F., Hannisya Pahlevi, N., Prayoga, S., Kurnia Saputra, E., Manajemen, P., & Pembangunan Tanjungpinang, S. (2025). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi) di STIE Pembangunan Tanjungpinang. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1432–1438.
- Febi Hijriana, Femi Ezrani Siantur, Nur Maulidya Rizky, Nur Maulidya Rizky, Raihan Riyadi Siregar, Putri Maulidina Fadilah, & Sudianto Manullang. (2025). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Prodi Statistika Angkatan 24 dan Coping Mechanismnya yang Efektif di Universitas Negeri Medan. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(2), 333–346. <https://doi.org/10.55606/jurripen.v4i2.5640>
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvianetri, S., & David, D. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 147. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1869>
- Gong, Z., Wang, H., Zhong, M., & Shao, Y. (2023). College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: status quo and coping strategies. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04783-z>
- Homaedi, R., Mafruhah, M., & Yuliana, A. T. (2022). Profil Mahasiswa Dengan Tugas Ganda Kuliah Dan Bekerja. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 125–137. <https://doi.org/10.36379/shine.v2i2.217>
- Ilhamsyah, F., Margareta, I., Pratiwi, Amanda, S. L., & Alrefi. (2023). Gambaran Umum Stress Akademik Mahasiswa Keguruan DiPalembang. *KOPENDIK: Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, Vol. 2, No(2), 71–78.
- Lidia Danu, Afrona E. L. Takaeb, & Sarci Magdalena Toy. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2021). Fenomena Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning*

And Studies (IICLS), 2(2), 28–33.

- Nasruddin, D., & Lena Nessyana Pandjaitan. (2024). Self-Regulated Learning on Academic Stress of Students Working on Their Thesis. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 8(3), 653–660. <https://doi.org/10.23887/jppp.v8i3.77810>
- Oktafianti, S., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2023). The Effectiveness of Stress Inoculation Training to Reduce Academic Stress in ESDE Students. *International Journal of Applied Guidance and Counseling*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.26486/ijagc.v4i1.3176>
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.977>
- Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal EL-RIYASAH*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>
- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Yaacob, N. M., Afindi, N. S., Zahari, A. S. M., & Awang, R. N. (2025). Factors That Influence Academic Stress Among Public University Students: The Case of Malaysia. *International Journal of Social Science Research*, 13(1), 54. <https://doi.org/10.5296/ijssr.v13i1.22366>
- Yuanda, B. A. (2022). Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Artikel Ilmiah GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA Hermien Laksmiwati. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(9), 206–216.