



Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau

Author Name(s): Lailatul Afifah Ardi, Puji Gusri Handayani, Frischa Meivilona Yendi, Lisa Putriani

Publication details, including author guidelines

URL: <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/about/submissions#authorGuidelines>

Editor: Khairul Bariyyah

Article History

Received: 30 Dec 2024

Revised: 24 Jan 2025

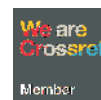
Accepted: 5 Feb 2025

How to cite this article (APA)

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), 49-60. <https://doi.org/10.29210/1139300>

The readers can link to article via <https://doi.org/10.29210/1139300>

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (as publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors and are not the views of or endorsed by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information. Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy shall not be liable for any losses, actions, claims, proceedings, demands, costs, expenses, damages, and other liabilities whatsoever or howsoever caused arising directly or indirectly in connection with, in relation to, or arising out of the use of the content.

Jurnal Konseling dan Pendidikan is published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy comply with the [Principles of Transparency and Best Practice in Scholarly Publishing](#) at all stages of the publication process. Jurnal Konseling dan Pendidikan also may contain links to web sites operated by other parties. These links are provided purely for educational purpose.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Copyright by Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025).

The author(s) whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Jurnal Konseling dan Pendidikan

ISSN 2337-6740 (Print) | ISSN 2337-6880 (Electronic)





Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau

Lailatul Afifah Ardi^{*)}, Puji Gusri Handayani, Frischa Meivilona Yendi, Lisa Putriani
Departement of Guidance and Counseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia

ABSTRACT

Stres akademik adalah tantangan yang dialami dan dihadapi oleh mahasiswa, terutama bagi mahasiswa rantau dalam penyelesaian tugas akhir. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau di Sumatera Barat, data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada 148 mahasiswa rantau, kemudian dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif serta analisis jaringan guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menggambarkan adanya tekanan signifikan dalam menyelesaikan tugas akhir. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa Perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, yang bisa mengindikasikan adanya faktor tertentu yang lebih mempengaruhi mereka. Disamping itu, mahasiswa yang tinggal di kos atau kontrakan cenderung mengalami stres akademik lebih tinggi dibandingkan mereka yang tinggal bersama kerabat atau saudara, yang menandakan bahwa lingkungan tempat tinggal memiliki peran terhadap tingkat stres akademik mahasiswa rantau. Kondisi ini tentunya penting untuk melakukan intervensi psikologis, seperti pemberian layanan dalam konseling dan dukungan sosial, guna membantu para mahasiswa rantau untuk meredakan stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan hidupnya.

Keywords:

Stres akademik
Mahasiswa
Rantau
Tugas akhir

Corresponding Author:

Lailatul Afifah Ardi,
Universitas Negeri Padang
Email: lailatulafifahardi280@gmail.com

Introduction

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang melakukan perubahan, berpikir, memiliki tingkah laku dan bersikap analitis, serta kelompok yang mengedepankan kebenaran. Penyelesaian studi di tingkat perguruan tinggi dapat dilakukan dengan berbagai cara. Tugas akhir merupakan sebuah karya ilmiah yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa akhir untuk memenuhi syarat kelulusan di perguruan tinggi. Pembuatan tugas akhir diperlukan sebuah konsep dan kejelasan dari terkait isu utama yang dituliskan (Damanik, 2022). Tugas akhir dapat menjadi cerminan dari kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam hal menerapkan berbagai teori yang sebelumnya telah dipelajari saat menjalani perkuliahan dan disusun kedalam penelitian yang dibuat secara sistematis (Mardiyah, 2022). Tugas akhir adalah salah satu karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa dengan adanya pengarahan dari dosen pembimbing agar memenuhi aturan dan kriteria mutu dengan disesuaikan dengan bidang keilmuannya (Machmud, 2016). Pembuatan tugas akhir menuntut lebih dari sekedar pemahaman akademik yang mendalam, diperlukan keterampilan untuk melakukan analisis dan menyusun informasi secara sistematis (Slamet et al., 2022).

Tujuan dari penyusunan tugas akhir agar mahasiswa memperoleh kesempatan dalam merumuskan ide, pola pikir, konsep, dan inovasi yang dibuat secara terintegrasi dan menyeluruh, serta mampu mengkomunikasikannya dengan bentuk yang umum digunakan pada lingkungan akademis (Damanik, 2022). Tugas akhir juga berperan sebagai indikator bahwa mahasiswa memiliki kompetensi dalam bidangnya, sekaligus sebagai media penyebarluasan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan (Syaharuddin et al., 2021). Namun faktanya, tujuan dari penyusunan tugas akhir tidak mudah. Beberapa mahasiswa beranggapan bahwa tugas akhir sebagai sebuah ancaman menyeramkan hingga ada kondisi yang membuat mereka merasa tugas akhir sebagai sebuah pekerjaan yang berat. Kondisi ini semakin memperparah stres akademik mahasiswa karena adanya berbagai kondisi lain, misalnya mengulang mata kuliah karena tidak lulus. Sehingga dalam mengerjakan tugas akhir mampu menjadi masalah yang serius oleh mahasiswa (Hasbillah & Rahmasari, 2022). Selain itu, kendala lainnya yang dialami mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir yakni mahasiswa kesulitan menemui dosen karena perbedaan jadwal (Cardova et al., 2021).

Stres akademik merupakan sebuah perasaan tertekan yang dialami oleh individu baik secara emosional maupun fisik, hal ini diakibatkan oleh tuntutan akademik dari dosen maupun orangtua dengan maksud memperoleh hasil akademik yang bagus, tugas yang harus diselesaikan tepat waktu, tidak mendapatkan arahan dalam pengerjaan tugas dan kelas tidak kondusif (Taslim & Cahyani, 2021). Stres akademik diartikan sebagai tekanan yang dialami oleh individu yang berdampak terhadap kesehatan mental, baik dari aspek psikis dan fisik individu (Hidajat & Putri, 2024). Munculnya stres akademik pada mahasiswa diakibatkan berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor dari segi akademik dapat berupa beratnya beban tugas, ujian yang membuat individu tertekan, dan adanya persaingan di lingkungan akademik sehingga hal ini mampu menjadi pemicu utama stres pada individu (Rohmah & Mahrus, 2024). Mahasiswa yang mengalami stres memiliki kecenderungan untuk berpikir negatif, kondisi tersebut menimbulkan perasaan negatif (Radisti et al., 2023).

Tekanan dan beban akademik tersebut akan diperparah dengan kondisi mahasiswa yang tinggal terpisah jauh dari keluarga atau berada di rantau. Mahasiswa rantau mengalami berbagai macam hal yang menjadi penyebab munculnya tekanan dan penghambat penyelesaian tugas akhir mereka, baik dari segi internal dan eksternal berhubungan dengan kondisi akademik yang sedang dijalani, kondisi ini tentunya mampu memicu tekanan bagi mahasiswa rantau hingga memicu stres (Aprilia et al., 2024). Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa berdampak pada proses dan hasil pembelajaran yang tidak sesuai keinginan. Stres yang dialami tidak hanya memberikan pengaruh pada psikologis, tetapi juga berdampak pada fisik (Adillah et al., 2024). Ditambah dengan adanya tekanan secara psikologis akibat jauh dari orang tua atau keluarga dekat, gaya hidup yang berbeda, perbedaan adat istiadat, bahasa yang digunakan dan interaksi sosial berbeda serta tekanan di masa-masa perkuliahan menjadi penyebab tingginya stres akademik pada mahasiswa rantau (Agustina & Deastuti, 2023). Dukungan sosial juga memiliki peranan penting bagi mahasiswa rantau sebab semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh baik dari orangtua atau keluarga maka kesejahteraan psikologis akan semakin baik dan stres yang dialami semakin menurun (Santoso & Wibowo, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari & Rahayu (2022) diperoleh hasil bahwa banyak dari mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik dan kondisi ini memberikan dampak negatif serta mempengaruhi penyelesaian tugas akhir mereka. Sehubungan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Danu et al. (2024) memperlihatkan bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di prodi kesehatan masyarakat memiliki stres akademik yang tinggi, dengan hampir setengah dari responden berada pada kategori stres akademik yang cukup tinggi. Faktor utama yang berkontribusi pada stres ini mencakup konflik dan tekanan akademik dengan skor tertinggi, sebanyak 58.42% menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tuntutan akademik yang besar serta merasakan ketegangan di lingkungan akademiknya. Perasaan frustrasi dengan skor 57.92% menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kendala berupa terjadinya hambatan dalam penyelesaian tugas akademik dan kondisi ini memperburuk tingkat stres mereka. Kemudian, terjadi perubahan selama masa studi dengan skor 54.46% mengindikasikan bahwa adanya tantangan yang dialami dalam beradaptasi dengan berbagai aspek baik akademik dan non-akademik. Sedangkan

pada kecenderungan dalam memaksakan diri dengan skor 52.42% mengindikasikan adanya ekspektasi tinggi terkait pencapaian akademik, dan hal tersebut turut menambah beban psikologis mahasiswa.

Temuan lain berkenaan keterkaitan stres akademik dan efikasi diri menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau mengalami stres akademik (Sahertian et al. 2024). Kondisi stres akademik pada mahasiswa rantau diakibatkan oleh beberapa gejala yang dialami berupa emosional, memiliki kecemasan, penarikan diri dari lingkungan sosial, dan mudah tersinggung. Sedangkan gejala yang dialami pada fisik berupa jantung berdebar-debar, sakit pada kepala, pola makan yang berubah, dan tidak bertenaga. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mutiarawati & Lestari (2024) juga diperoleh hasil bahwa mahasiswa rantau yang asalnya di luar Pulau Jawa memiliki tingkat stres yang tergolong tinggi dan direpresentasikan dengan Rerata Empirik (RE) 64,87 beserta Rerata Hipotetik (RH) 57,5. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingginya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa rantau tersebut diakibatkan oleh tingginya ketegangan atau tekanan yang dialami. Tingginya stres akademik pada mahasiswa rantau akibat kemampuan dan tuntutan akademik yang tidak sebanding. Kemudian pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Jeman et al. (2023) berkenaan dengan *coping stres* dan *subjective well being* mahasiswa rantau melalui wawancara kepada mahasiswa rantau sebanyak 8 orang yang merupakan mahasiswa akhir, maka diperoleh hasil bahwa 75% mahasiswa rantau seringkali mengalami stres berkepanjangan. Tingginya prevalensi stres akademik mahasiswa rantau mengindikasikan perlunya pengkajian yang mendalam mengenai hal ini. Fokus riset ini adalah untuk menganalisis, mengemukakan, dan mengkaji lebih lanjut terkait fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau di Sumatera Barat.

Meskipun penelitian stres akademik sudah banyak dilakukan, kajian yang khusus menyoroti terkait pengalaman mahasiswa rantau dalam penyelesaian tugas akhir masih terbatas. Inovasi dalam penelitian ini terbagi menjadi beberapa aspek. Aspek pertama, fokus penelitian ini yaitu pada mahasiswa rantau yang mengalami stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir, yang mana hal ini belum banyak dikaji secara spesifik didalam penelitian sebelumnya. Aspek kedua, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk memperoleh pemetaan secara sistematis terkait tingkat stres akademik dan faktor-faktor yang berkontribusi di dalamnya. Aspek ketiga, hasil dari penelitian ini memberikan manfaat langsung dalam pengembangan strategi dukungan akademik dan psikososial bagi mahasiswa rantau. Maka dari itu, penelitian ini tidak hanya memperkaya kajian di bidang akademik terkait stres akademik, akan tetapi berdampak pada peningkatan kesejahteraan mahasiswa rantau dalam penyelesaian tugas akhir mereka.

Methods

Research Type

Penelitian yang saya lakukan ini menggunakan kuantitatif deskriptif. Pemilihan desain penelitian ini untuk memberikan gambaran terkait fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. Digunakannya metode ini untuk mengetahui dan memahami tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa rantau. Tujuan dari digunakannya penelitian dengan metode kuantitatif yaitu memberikan gambaran berbagai temuan dari penelitian yang dilakukan dengan didasari data yang diperoleh secara objektif (Ibrahim et al., 2023).

Participant

Pada penelitian ini adalah 224.361 mahasiswa di Sumatera Barat. Penelitian di Sumatera Barat didasari pada relevansi dengan topik yang diteliti. Didukung dengan penelitian sebelumnya ditemukan bahwa tingginya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dari Papua yang berkuliah di Sumatera Barat, hal ini diakibatkan oleh banyak hal dan salah satunya yaitu kesulitan dalam berinteraksi dengan pengajar (Hasbi et al., 2020). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Delfri et al. (2024) diperoleh hasil bahwa tingginya tingkat stres akademik mahasiswa yang tidak sejahtera dari segi ekonomi di Universitas Negeri Padang dalam penyelesaian tugas akhir, terlihat dari perbedaan yang sangat signifikan berdasarkan jenis kelamin. Melalui pengujian *G-Power Analysis*, didapatkan bahwa dengan nilai *power* sampel sebesar 95.1% dari total populasi, maka didapatkan

bahwa jumlah sampel ideal adalah sebesar 134 orang. Berdasarkan pengumpulan data lapangan, diperoleh 148 sampel, artinya jumlah ini berada jauh di atas standar kelayakan sampel.

Study Design

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan studi deskriptif, dengan tujuan untuk memberikan gambaran terkait fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau di Sumatera Barat. Studi deskriptif adalah metode penelitian yang dilakukan untuk memberikan gambaran terhadap objek atau subjek yang sedang diteliti dan bersifat objektif, serta bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis dan akurat karakteristik serta fakta dari objek atau subjek yang diteliti (Sukardi, 2021). Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan angket atau kuesioner yang disebar dan diisi oleh responden, selanjutnya dari data yang diperoleh dianalisis untuk memperoleh gambaran dari fenomena stres akademik yang dialami oleh mahasiswa rantau di Sumatera Barat.

Research Procedure

Penelitian dilakukan dengan melalui beberapa tahap. Pertama, menggunakan instrumen penelitian yang telah diuji validitas dan reliabilitas, dengan pernyataan disesuaikan penelitian yang dilakukan. Kuesioner yang digunakan berjumlah 22 item yang mengukur tingkat stres akademik mahasiswa rantau. Kemudian, dilakukan penyebaran kuesioner kepada mahasiswa rantau yang ada di Sumatera Barat, dengan keseluruhan 148 responden. Berdasarkan jumlah responden tersebut, sebanyak 146 responden memiliki data yang valid, sementara 2 lainnya dikeluarkan dari analisis dikarenakan data tidak lengkap. Setelah data dikumpulkan dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif untuk mendeskripsikan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa rantau. Penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2023) terkait pengalaman stres akademik mahasiswa rantau, yang menggunakan studi deskriptif untuk memperoleh analisis yang lebih komprehensif terkait fenomena yang diteliti.

Instrument

Penelitian ini menggunakan instrumen stres akademik mahasiswa dengan validitas instrumen yang telah diuji dengan memakai dua pendekatan yaitu validitas isi (*content validity*) dilakukan pengujian dengan Aiken's V dan hasilnya menunjukkan bahwa nilai dari seluruh item berada di atas 0.7 yang bermakna valid, kemudian pada validitas konstruk (*construct validity*) dilakukan pengujian dengan memakai *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) kemudian diperoleh hasil bahwa seluruh item tersebut mempunyai *loading factor* yang signifikan dan adanya hubungan yang positif terhadap faktornya. Pada uji reliabilitas instrumen diuji dengan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* dan *McDonald's* dengan tujuan memastikan konsistensi internal pada kuesioner. Berdasarkan analisis yang dilakukan diperoleh hasil bahwa instrumen tersebut mempunyai tingkat reliabilitas yang tinggi dengan nilai pada *Cronbach's* = 0.907 dan *McDonald's* = 0.907 yang menunjukkan bahwa instrumen ini mampu memberikan hasil yang konsisten untuk mengukur stres akademik mahasiswa, terlebih pada mahasiswa rantau dalam penyelesaian tugas akhir mereka. Pada instrumen ini dilakukan beberapa modifikasi pada isi pernyataan dalam setiap item dan disesuaikan dengan karakteristik yang mencerminkan kondisi mahasiswa rantau.

Data Analysis

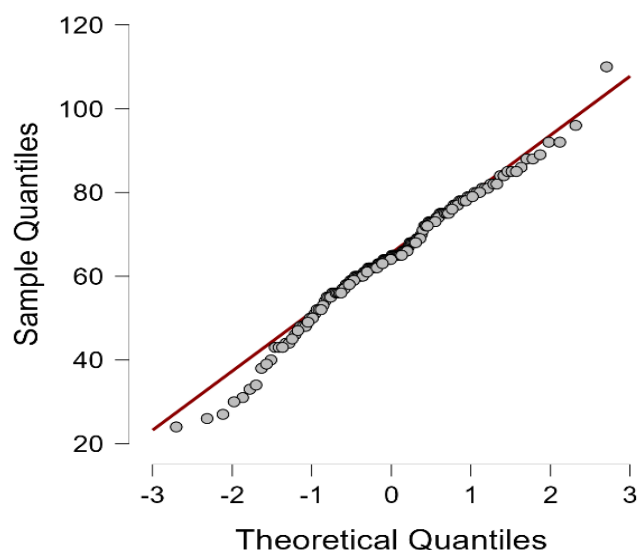
Setelah data dikumpulkan, dilakukan analisis dengan menggunakan aplikasi *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 0.19.3 merupakan perangkat analisis statistik (Nursalim, 2022). Pada analisis data dilakukan dengan melakukan tahapan deskriptif agar sebaran data, rata-rata atau *mean*, dan standar deviasi pada tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa rantau dalam penyelesaian tugas akhirnya di Sumatera Barat. Selanjutnya, dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan memanfaatkan fitur analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dan uji reliabilitas pada JASP. Hasil dari analisis digunakan agar diperolehnya gambaran yang lebih menyeluruh terkait stres akademik yang dialami mahasiswa rantau dalam penyelesaian tugas akhirnya serta berbagai macam faktor yang mempengaruhi fenomena tersebut.

Results and Discussion

Tabel 1 Analisis Statistik Deskriptif

	Valid	Missing	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Total	146	2	64.425	14.968	24.000	110.000

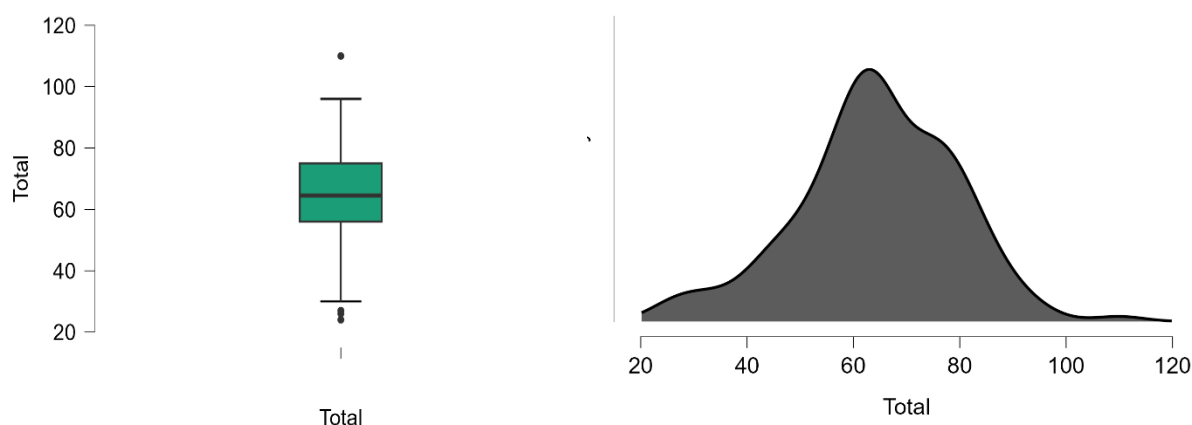
Berdasarkan pengolahan data dengan 148 responden dengan jumlah responden yang valid dalam penelitian sebanyak 146 orang, sedangkan ditemukan bahwa terdapat 2 data yang hilang. Dari hasil pengolahan data tersebut diperoleh rata-rata skor dari stres akademik adalah 64.425 dan standar deviasi sebanyak 14.968, hal ini menunjukkan bahwa adanya variasi pada tingkatan stres yang dialami oleh mahasiswa rantau. Skor minimum yaitu 24 dan skor maksimumnya 110, skor tersebut memperlihatkan bahwa adanya mahasiswa dengan stres akademik berada di tingkat yang sangat rendah dan juga sangat tinggi. Rata-rata skor yang diperoleh dari hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa rantau berada di kategori sedang, artinya mayoritas dari mahasiswa rantau mengalami stres akademik pada tingkat menengah. Sehingga dengan adanya hasil dari analisis tersebut maka dapat diperoleh gambaran bahwa mahasiswa rantau di Sumatera Barat mengalami stres akademik yang tersebar secara merata, dan hal ini diakibatkan adanya pengaruh dari bermacam-macam faktor seperti tekanan akademik, dukungan sosial dan pengaruh lingkungan (Pienyu et al., 2024). Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Cahyani & Mastuti (2022) diperoleh hasil bahwa antara stres akademik pada mahasiswa rantau dengan *self-efficacy* memiliki pengaruh yang sangat signifikan selama masa Covid-19. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sahertian et al. (2024) ditemukan bahwa antara efikasi diri akademik berperan sebagai mediator dalam keterkaitan antara dukungan sosial dan stres akademik mahasiswa rantau. Nurohmat (2019) dalam penelitiannya diperoleh hasil bahwa stres yang diakibatkan oleh akulturasi mempengaruhi *problem-focused coping* mahasiswa rantau di Kota Bandung. Munculnya stres akademik diakibatkan adanya faktor internal berupa tingkah laku, cara berpikir, dan kepercayaan. Sedangkan pada faktor eksternal berupa tekanan, dorongan dari lingkungan sosial, jadwal yang sibuk, dan persaingan antar orangtua dengan orangtua lainnya (Edison et al., 2023).



Gambar 1 Q-Q Plot Total

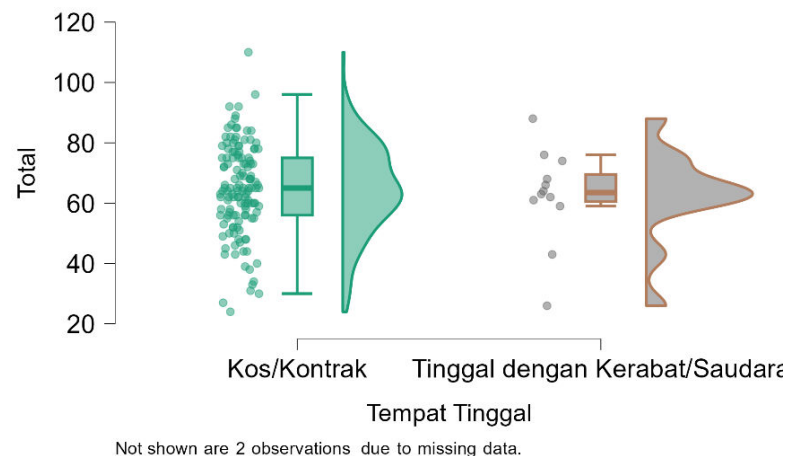
Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa adanya penyimpangan yang terjadi di beberapa titik, terlebih pada bagian ekor distribusi. Kondisi ini memperlihatkan data tersebut tidak sepenuhnya berdistribusi dengan normal, hal ini terjadi karena ada mahasiswa yang

mengalami stres akademik yang sangat tinggi atau bahkan sangat rendah dibandingkan dengan mayoritas responden lain. Terjadinya penyimpangan ini juga mempertegas kondisi stres akademik mahasiswa rantau, yang mana sebagian dari mahasiswa rantau mengalami stres akademik dan berada diantara dua kategori yakni sangat tinggi dan sangat rendah, meskipun pada umumnya berada di kategori sedang hingga kategori tinggi. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa rantau karena adanya berbagai faktor yang mempengaruhi yakni adanya tantangan dalam hal adaptasi budaya di tempat rantau, tekanan akademik yang tinggi, dan merasa kesepian akibat jauhnya jarak dari dengan orangtua (Edison et al., 2023). Sehubungan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2023) diperoleh hasil bahwa adanya hubungan yang positif antara kesepian dan stres akademik mahasiswa rantau tahun pertama. Apabila kesepian yang dialami semakin tinggi, maka stres akademik juga akan semakin tinggi. Adanya tuntutan pada mahasiswa rantau seperti melakukan manajemen kehidupan pribadi, terutama dalam hal manajemen keuangan. Sehingga disadari atau tidak, kondisi ini mewajibkan mahasiswa rantau untuk bisa hidup dengan mandiri (Elgeka & Query, 2021).



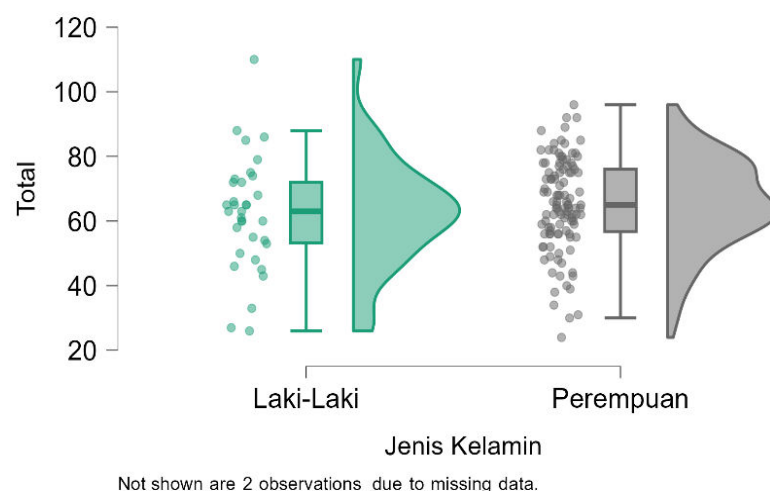
Gambar 2 Grafik Interval dan Destiny Plot

Berdasarkan pengolahan data dan analisis diperoleh hasil yang memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa cenderung mengalami stres akademik yang tinggi, hal ini dapat dilihat pada persebaran data pada gambar yang mana lebih mengarah pada nilai stres yang lebih tinggi. Plot interval memperlihatkan bahwa adanya kecenderungan kondisi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa rantau dalam penyelesaian tugas akhir dan merujuk pada stres akademik yang tinggi. *Destiny plot* pada gambar menunjukkan dalam penelitian ini memiliki sebaran stres akademik dengan pola yang relatif asimetris, sehingga dapat dilihat bahwa pada umumnya mahasiswa mengalami stres akademik yang berada di tingkat tertentu, dengan jumlah mahasiswa yang sedikit mengalami stres akademik yang berada di tingkat yang sangat rendah. Pada grafik interval dan *destiny plot* menunjukkan bahwa stres akademik merupakan sebuah fenomena yang sering terjadi di kalangan mahasiswa rantau di Sumatera Barat, khususnya dalam hal penyelesaian tugas akhir. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa rantau kerap kali diakibatkan kurangnya dukungan dari lingkungan sosialnya dan bahkan merasa dikucilkan, hal ini memperburuk kondisi psikologis mahasiswa rantau (Saputri, 2023). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Delfri et al. (2024) ditemukan bahwa mahasiswa prasejahtera yang tengah menyelesaikan tugas akhir mengalami stres akademik dan berada di kategori sedang, dengan ditemukannya perbedaan yang signifikan pada jenis kelamin. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni & Hidayati (2024) diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif pada dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik mahasiswa, sehingga dapat dinyatakan bahwa dukungan sosial dan resiliensi yang semakin tinggi maka stres akademik yang dialami oleh mahasiswa rantau semakin rendah. Permasalahan dalam kesulitan mendapatkan dukungan sosial menjadi masalah yang terjadi hanya pada mahasiswa rantau, hal ini dikarenakan sulitnya akses secara langsung bagi mahasiswa rantau untuk mendapatkan dukungan sosial, baik dukungan dari orangtua atau keluarga, dan teman-teman (Maharani & Muntafi, 2024).



Gambar 3 Raincloud Plots Berdasarkan Tempat Tinggal

Raincloud plot yang memperlihatkan jumlah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa rantau berdasarkan tempat tinggal yang mana dari *raincloud plot* diketahui bahwa terdapat berbagai macam tingkatan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang tinggal di kos/kontrakan dan mahasiswa yang tinggal dengan kerabat/saudara. Pada grafik tersebut, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang tinggal di kos/kontrakan memiliki penyebaran stres akademik yang cenderung lebih tersebar dengan ditemukannya beberapa responden yang memiliki tingkat stres yang relatif sangat tinggi. Sedangkan pada mahasiswa yang tinggal dengan kerabat/saudara memiliki penyebaran stres akademik yang cenderung lebih terfokus pada tingkat yang lebih rendah dan stres akademik yang dialami lebih dominan berada pada kategori sedang hingga rendah. Sehingga kondisi ini menunjukkan adanya dukungan sosial yang didapatkan dari keluarga. Dukungan sosial yang diperoleh menjadi salah satu faktor yang mampu mengurangi stres akademik bagi mahasiswa rantau (Pui Yung Chyu & Chen, 2024). Kurangnya dukungan secara emosional pada mahasiswa rantau dapat memperburuk stres yang dialami (Manery et al., 2024). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri (2024) ditemukan bahwa antara dukungan sosial keluarga dan tingkat kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau di Jakarta memiliki hubungan negatif yang signifikan, kondisi ini menggambarkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka rasa kesepian yang dialami oleh mahasiswa akan semakin menurun. Sehubungan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Dityo & Satwika (2023) ditemukan hasil bahwa antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial pada mahasiswa rantau yang menyusun skripsi memiliki hubungan yang positif, yang mana apabila dukungan sosial yang diperoleh meningkat maka kesejahteraan psikologis akan meningkat.



Gambar 4 Raincloud Plots Berdasarkan Jenis Kelamin

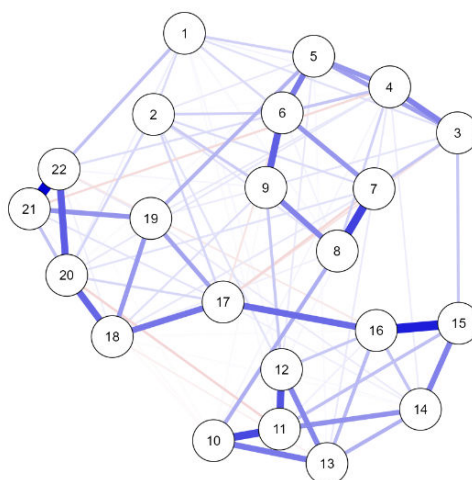
Sehingga bisa dinyatakan bahwa dukungan sosial mampu mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologi mahasiswa rantau. Maka dari itu dibutuhkan dukungan dari lingkungan sosial bagi mahasiswa rantau agar stres yang dimiliki dapat berkurang.

Dari analisis data stres akademik pada mahasiswa rantau berdasarkan jenis kelamin, pada *raincloud plot* memperlihatkan tingkat stres akademik cenderung lebih tinggi pada mahasiswa dengan jenis kelamin Perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Pada grafik diperlihatkan adanya titik konsentrasi stres pada Perempuan berada di nilai yang lebih tinggi daripada laki-laki yang sebaran datanya lebih luas. Mahasiswa Perempuan pada umumnya mengalami stres akademik yang berada dalam kategori tinggi hingga sangat tinggi, sementara itu pada mahasiswa laki-laki cenderung terpusat terpusat dalam kategori sedang hingga tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang besar terutama dalam penyelesaian tugas akhir cenderung dialami oleh mahasiswa Perempuan, hal ini terjadi karena adanya faktor-faktor seperti tekanan sosial, tanggung jawab, emosional dan lain-lainnya (García-Jiménez et al., 2024). Jenis kelamin merupakan salah satu bagian dari faktor yang mempengaruhi stres akademik, jenis kelamin mampu memberikan pemaknaan yang berbeda terhadap stres dan dapat memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis (Handayani et al., 2023). Maka, tinggi atau rendahnya stres akademik salah satunya dipengaruhi oleh jenis kelamin. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmawati & Ilmiyah (2021) ditemukan bahwa sebanyak 50% laki-laki berada dalam kategori stres tinggi, sementara sebanyak 26% Perempuan juga berada di kategori yang sama. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa adanya peranan dari perbedaan gender dalam tingkatan stres bagi mahasiswa rantau.

Tabel 2 Analisis Jaringan

<i>Summary of Network</i>		
Number of nodes	Number of non-zero edges	Sparsity
22	101 / 231	0.563

Pada *network analysis* atau disebut dengan analisis data digunakan dalam penelitian ini guna memahami bagaimana hubungan yang terjadi antar variabel dalam stres akademik mahasiswa rantau. Diperoleh hasil yang memperlihatkan bahwa jumlah *node* dalam analisis ini yaitu 22, dan berperan untuk mewakili berbagai macam faktor yang berperan menimbulkan stres akademik. Dari total 231 terdapat potensi hubungan antar faktor, 101 diantaranya memiliki nilai *non-zero*, hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang terjadi diantara beberapa aspek dari stres akademik. *Sparsity* pada jaringan ini yaitu 0.563, hal ini menandakan bahwa kemungkinan mayoritas hubungan dalam data ini mempunyai keterkaitan yang cukup erat. Sehingga dapat diketahui bahwa terdapat beberapa faktor dari stres akademik yang mempunyai hubungan yang kuat satu sama lain.



Gambar 5 Network

Melalui pemahaman dari pola hubungan ini dapat membantu dalam membuat rancangan tentang strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa rantau, seperti mengikuti layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi stres akademik berupa layanan bimbingan kelompok, layanan konseling individual dan layanan informasi (Nasution & Fitriani, 2024). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zhang et al. (2024) dengan memakai analisis jaringan dalam menganalisis pola dan manifestasi utama dari gejala psikologis di kalangan siswa sekolah menengah dalam konteks stres akademik. Hasil yang memperlihatkan bahwa adanya gejala depresi dan kecemasan dengan posisi sentral berada didalam jaringan, dengan menekankan pentingnya peran mereka terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian tersebut sejalan dengan hasil analisis yang memperlihatkan bahwa adanya keterkaitan yang kuat antara berbagai macam faktor stres akademik.

Pada analisis jaringan pada gambar menunjukkan bahwa angka yang muncul dalam grafik berperan untuk mewakili nomor dari tiap-tiap item yang ada dalam instrumen yang digunakan, dengan jumlah 22 item dalam instrumen penelitian. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diketahui bahwa beberapa item mempunyai hubungan yang kuat dibandingkan item-item lainnya. Pada item terkait beban tugas dengan nomor item 7 dan 8, harapan terhadap diri sendiri dengan nomor item 16 dan 15, serta kehilangan semangat dengan item 21 dan 22, terlihat adanya hubungan yang kuat satu sama lain dibandingkan item lain serta hubungan ini menunjukkan bahwa responden lebih banyak memilih item ini dibandingkan item lainnya. Hal ini memperlihatkan bahwa mahasiswa rantau dengan tekanan akademik yang tinggi cenderung mengalami beban tugas yang berat, adanya perasaan kecewa terhadap pencapaian di bidang akademik, dan mengalami penurunan motivasi dalam perkuliahannya. Hubungan yang kuat antar item tersebut juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan pada satu aspek tertentu memiliki kecenderungan untuk merasakan perasaan tertekan dalam aspek lain yang berhubungan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya terkait stres akademik pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Savira et al. (2023) buruknya manajemen waktu dapat memperparah kondisi stres akademik, terutama dalam hal menghadapi beban dan tekanan di bidang akademik. Hal ini relevan dengan sejumlah item yang terdapat dalam instrumen, seperti pada item 6 hingga item 9 terutama pada item 7 dan 8, item tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa rantau merasa tertekan dengan tuntutan akademik, kesulitan dalam membuat tugas, dan padatnya aktivitas perkuliahan. Tingginya beban akademik ini mampu meningkatkan tekanan psikologi individu, terlebih disaat mahasiswa kesulitan dalam memanajemen waktunya.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Leha et al. (2022) dengan menyoroti bagaimana perfeksionisme memberikan pengaruh terhadap kecemasan akademik dan tekanan pada mental individu, terlebih pada mahasiswa yang memiliki standar tinggi pada dirinya sendiri. Kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan item 10 hingga item 13 dan terutama pada item 10 dan 11. Pada item tersebut menggambarkan mahasiswa rantau yang kerap kali merasakan kekhawatiran pada nilai akademik, kondisi tersebut disebabkan harapan pribadi ataupun ekspektasi keluarga. Tingginya perfeksionisme berdampak pada mahasiswa yang merasa tertekan apabila nilai yang mereka peroleh tidak sesuai dengan usaha atau lebih rendah dari teman-temannya.

Tingginya tekanan akademik juga berpengaruh terhadap patah semangat, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Abelia et al. (2024) yang menyatakan bahwa antara stres akademik dan motivasi belajar memiliki hubungan yang lemah. Walaupun terdapat korelasi yang positif, antara peningkatan motivasi belajar dan meningkatnya stres akademik tidak selalu berkesinambungan dan bisa berbeda pada setiap individu. Kondisi ini berhubungan dengan item 19 hingga 22, terutama item 21 dan 22, yang mana mahasiswa rantau lebih cenderung mengalami tekanan akademik dan kehilangan semangat dalam mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan tugas kuliah. Kehilangan motivasi ini bisa dipicu oleh berbagai hal, salah satunya kesulitan dalam memenuhi target akademik mereka dan kondisi ini dapat dilihat pada item 14 hingga 18, yang mana memperlihatkan mahasiswa rantau yang tidak berhasil meraih standar akademik mereka sendiri atau orangtua memiliki kecenderungan mengalami stres akademik yang lebih tinggi dan terdapat resiko mengalami penurunan motivasi belajar.

Analisis jaringan yang terdapat pada gambar memperlihatkan berbagai faktor dalam stres akademik mahasiswa rantau saling berkaitan. Berdasarkan apa yang digambarkan dari analisis tersebut ditemukan adanya hubungan yang kuat dari beberapa aspek tekanan akademik, seperti kehilangan semangat, beban tugas dan harapan terhadap diri sendiri. Situasi ini melibatkan mahasiswa rantau yang mengalami stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir. Dimana fenomena ini kerap kali terjadi di kehidupan akademik mahasiswa, terutama di lingkungan kampus dengan tuntutan akademik yang tinggi. Kondisi stres akademik yang meningkat ini pada umumnya terjadi disaat mahasiswa berhadapan dengan jadwal yang padat, ekspektasi akademik yang tinggi dari diri sendiri dan lingkungannya. Terjadinya kondisi ini akibat adanya pengaruh dari berbagai faktor yakni manajemen waktu yang buruk (Savira et al., 2023), perfeksionisme (Leha et al., 2022), dan tekanan akademik yang dapat memberikan dampak pada menurunnya motivasi belajar (Abelia et al., 2024). Dampak stres akademik terhadap mahasiswa yaitu muncul perasaan tertekan dan kondisi ini akhirnya dapat menyebabkan menurunnya performa akademik, kecemasan yang meningkat, dan menurunnya semangat untuk melaksanakan perkuliahan. Melalui analisis ini, diperoleh gambaran bahwa adanya keterkaitan yang erat dari berbagai macam faktor tersebut dan mempertegas bahwa stres akademik merupakan fenomena yang muncul karena terdapat interaksi yang kompleks dari berbagai macam tekanan akademik pada mahasiswa rantau

Conclusion

Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa adanya fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau di Sumatera Barat dan menjadi persoalan yang kompleks dan terdapat berbagai faktor yang memberikan pengaruh, baik dari segi internal dan eksternal. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa umumnya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa berada pada tingkat sedang hingga tingkat tinggi, dibarengi dengan berbagai macam faktor utama yang ikut andil dalam peningkatan stres tersebut seperti tekanan dalam akademik, kurangnya dukungan sosial, serta berbagai tantangan dalam hal adaptasi dari segi budaya dan lingkungan. Penelitian yang telah dilakukan berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil bahwa stres akademik pada mahasiswa Perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Sedangkan penelitian berdasarkan tempat tinggal diperoleh hasil bahwa mahasiswa yang tinggal di kost/kontrakan cenderung mengalami stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga/kerabat. Berdasarkan hasil yang ditemukan ini menegaskan bahwa perlu adanya intervensi untuk membantu para mahasiswa rantau dalam hal pengelolaan stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan dari segi psikologis selama mereka menyelesaikan tugas akhir.

References

- Abelia, T., Dineva, F., & Marthoenis, M. (2024). Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(2), 17–27.
- Adillah, A. H., Lestari, S. M. P., Utami, D., & Setiawati, O. R. (2024). Hubungan Mekanisme Coping terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6), 2395–2402.
- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). Hardiness Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 34–45.
- Anggraeni, A. D., & Hidayati, D. S. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*, 12(1), 15–24.
- Aprilia, Y. H., Ishar, M., & Syah, T. A. (2024). Stress Academic Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Perantau: Adakah Pengaruh Self Efficacy Terhadap Stress academic? *Jurnal Ilmiah Psyche*, 18(1), 25–46.

- Cahyani, D. I. G., & Mastuti, E. (2022). Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran di masa pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 789–798.
- Cardova, B. A., Astuti, R. W., & Puspitorini, S. (2021). Rancang Bangun Bimbingan Skripsi Berbasis Mobile (Studi Kasus Prodi Teknik Informatika UNH). *JTIK (Jurnal Teknik Informatika Kaputama)*, 5(2), 276–284.
- Damanik, B. E. (2022). Pengaruh Minat Baca Dan Peran Dosen Pembimbing Terhadap Keberhasilan Penulisan Tugas Akhir. *Jurnal Manajemen Pendidikan (JMP)*, 11(1).
- Danu, L., Takaeb, A. E. L., & Toy, S. M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416.
- Delfri, N. R., Yendi, F. M., Ardi, Z., Zola, N., & Adlya, S. I. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa prasejahtera dalam menyelesaikan tugas akhir ditinjau dari jenis kelamin. *Ekasakti Jurnal Penelitian Dan Pengabdian*, 4(1), 219–232.
- Dityo, D. R., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 788–799.
- Edison, E., Anuar, A. Bin, Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekstrukturisasi Kognitif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070–5084.
- Elgeka, H. W. S., & Querry, G. (2021). Peran money attitudes terhadap financial well-being dengan financial stress sebagai mediator pada mahasiswa rantau di Surabaya. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(01), 75–83.
- García-Jiménez, M., Trigo, M. E., Varo, C., Aires-González, M. M., & Cano-García, F. J. (2024). Confirmatory Factor Analysis and Gender Invariance of the Coping Strategies Inventory in Academic University Stress. *Clinica y Salud*, 35(1), 13–19. <https://doi.org/10.5093/clysa2024a6>
- Handayani, W. A., Purnama, C. Y., & Ariandini, N. (2023). Kesejahteraan Mahasiswa: Peran Penghayatan Stres Akademik Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal Education and Development*, 11(3), 123–127.
- Hasbi, M., Anggreiny, N., & Maputra, Y. (2020). Gambaran stres akademik mahasiswa asal Papua di Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(1).
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–132.
- Hidajat, G. H., & Putri, D. R. (2024). *Motivasi dan Kreativitas Digital dalam Kesehatan Mental Akademik*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=Tjk5EQAAQBAJ>
- Ibrahim, B. M., Sari, P. F., Kharisma, I. P. L., Kertati, I., Artawan, P., Sudipa, I. G. I., Simanihuruk, P., Rusmayadi, G., Muhammadiyah, M., Nursanty, E., & Lolang, E. (2023). *METODE PENELITIAN BERBAGAI BIDANG KEILMUAN (Panduan & Referensi)*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=OCW2EAAAQBAJ>
- Jeman, A. F., Ulfa, M., & Rufaindah, E. (2023). Hubungan coping stress dengan subjective well being mahasiswa rantau dalam menyusun tugas akhir. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 4(3), 125–132.
- Leha, W., Razak, A., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(2).
- Machmud, M. (2016). Tuntutan Penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah. *Research Report*.
- Maharani, N. A., & Muntafi, M. S. (2024). Gambaran Resiliensi Pada Mahasiswa Rantau Tingkat Akhir Di Kota Malang Dan Surabaya. *PsychoNutrition Student Summit*, 1(1), 22–33.
- Manery, D. E., Zuneldi, T., Embisa, Y. A., Ukratalo, A. M., & Pattimura, N. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan STIKes Pasapua Ambon tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193–206.
- MARDIYAH, I. (2022). *Analisis Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Uin Raden Intan Lampung*. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.

- Mutiarawati, W., & Lestari, R. (2024). *Hubungan antara Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Rantau di Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nasution, I. S., & Fitriani, W. (2024). Identifikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 192–201.
- Nurohmat, A. I. (2019). *Pengaruh stres akulturatif terhadap problem focused coping yang dimoderasi oleh dukungan sosial pada mahasiswa rantau di kota bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nursalim, M. (2022). *Belajar Mudah dan Praktis Analisis Data dengan SPSS dan JASP*.
- Pienyu, K., Margaret, B., & D Souza, A. (2024). Academic stress, perceived parental pressure, and anxiety related to competitive entrance examinations and the general well-being among adolescents - A cross-sectional survey from Karnataka, India. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_2094_23
- Pui Yung Chyu, E., & Chen, J.-K. (2024). Mediating effects of different sources of perceived social support on the association between academic stress and mental distress in Hong Kong. *Children and Youth Services Review*, 163. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107808>
- Putri, T. C. (2024). Dukungan sosial keluarga dan kesepian mahasiswa perantauan di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(11).
- Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri, A. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(2), 102–111.
- Rahmawati, N. N., & Ilmiyah, N. F. (2021). *Potret Tingkat Stres Mahasiswa Prodi Tadris Matematika IAIN Kediri Berdasarkan Jenis Kelamin*.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolannya. *JJEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43.
- Sahertian, E. A. E., Rikumahu, M. C. E., Manuhutu, V., Sopaheluwakan, J. E., & Huwae, A. (2024). Efikasi Diri Akademik Sebagai Mediator Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2).
- Santoso, A. Y., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau Pasca Pandemi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 3910–3920.
- Saputri, A. E. (2023). *Hubungan antara kesepian dengan stres akademik pada mahasiswa rantau s1 tahun pertama di universitas islam sultan agung semarang*. universitas islam sultan agung.
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741–751.
- Savira, Y., Marhayuni, E., Widodo, S., & Lestrari, S. M. P. (2023). Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2020. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(2), 627–634.
- Slamet, Winarni, S. D., & Nugraheni, D. (2022). *Analisis Kesulitan Mahasiswa Dalam Menuliskan Tugas Akhir*. 2, 76–82.
- Sukardi. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya (Edisi Revisi)*. Bumi Aksara. https://books.google.co.id/books?id=gJo_EAAAQBAJ
- Syahrudin, S., Negara, H. R. P., Ibrahim, M., Mandailina, V., Pramita, D., & Santosa, F. H. (2021). Penelusuran Referensi Berbasis Digital sebagai Peningkatan Soft Skill Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 3(2), 151–155.
- Taslim, R., & Cahyani, R. A. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.
- Zhang, Z., Qiu, A., Zhang, X., Zhao, Y., Yuan, L., Yi, J., Zhang, Q., Liu, H., Lin, R., & Zhang, X. (2024). Gender differences in the mental symptom network of high school students in Shanghai, China: a network analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 2719.