

Pengaruh Tekanan Akademik terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Berstatus Santri

INFO PENULIS

Dina Putri Rif'atun Nafsiyah
Universitas Yudharta Pasuruan
dinaputririfat@gmail.com
087818063011

Nanik Kholifah
Universitas Yudharta Pasuruan
nanikkholifah@yudharta.ac.id
081805100925

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 3, Oktober 2026
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Nafsiyah, D. P. R., & Kholifah, N. (2026). Pengaruh Tekanan Akademik terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Berstatus Santri. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5 (3), 2672-2682.

Abstrak

Penelitian ini di latar belakang oleh keinginan penulis untuk meningkatkan kemampuan siswa serta mendesain pembelajaran yang tidak terpusat pada guru. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar matematika siswa melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Scramble* dengan Pendekatan *Contextual Teaching and Learning* (CTL) di kelas VIII_B SMP Negeri 1 Latambaga. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 April 2015 s/d tanggal 28 Mei 2015. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII_B SMP Negeri 1 Latambaga. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam 2 siklus dengan prosedur penelitian: (a) Mengadakan perencanaan untuk melaksanakan proses pembelajaran, (b) Melaksanakan tindakan sesuai dengan perencanaan, (c) Mengadakan observasi terhadap siswa dan guru selama proses tindakan berlangsung, (d) Mengadakan evaluasi/tes pada siswa disetiap akhir siklus, (e) Melakukan refleksi dan menganalisis kekurangan dan kelemahan selama siklus I untuk merencanakan tindakan pada siklus II. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu pada tindakan siklus I, hasil belajar siswa meningkat dari skor rata-rata tes awal sebelum tindakan adalah 68,25 menjadi 77,71 atau dengan persentase ketuntasan 78,12% yaitu 25 dari 32 siswa memperoleh nilai ≥ 75 , hal ini belum menunjukkan keberhasilan sesuai indikator keberhasilan yang ditetapkan. Pada tindakan siklus II hasil yang diperoleh adalah sebanyak 27 siswa mendapatkan nilai ≥ 75 dengan nilai rata-rata 83,15 atau dengan persentase 84,37%. Hal ini berarti bahwa hasil penelitian tindakan siklus I dan Siklus II dapat disimpulkan bahwa hasil siswa kelas VIII_B SMP Negeri 1 Latambaga pada materi bangun ruang melalui model pembelajaran kooperatif tipe *scramble* dengan pendekatan CTL tersebut membawa efek terhadap peningkatan hasil belajar.

Kata Kunci: Hasil Belajar Matematika, Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Scramble* dengan pendekatan *Contextual Teaching and Learning* (CTL).

Abstract

This research is motivated by the author's desire to improve student abilities and to design learning that is not teacher-centered. So this study aims to improve student mathematics learning outcomes through the Scramble Type Cooperative Learning Model with Contextual Teaching and Learning (CTL) Approach in class VIIIB SMP Negeri 1 Latambaga. The research was conducted from 28 April 2015 to 28 May 2015. The subjects in this study were students of class VIIIB SMP Negeri 1 Latambaga. This research is a classroom action research conducted in 2 cycles with research procedures: (a) Planning to carry out the learning process, (b) Carrying out actions in accordance with the plan, (c) observing students and teachers during the action process, (d)) Conducting evaluations / tests on students at the end of each cycle, (e) Reflecting and analyzing the shortcomings and weaknesses during cycle I to plan actions in cycle II. The results obtained were that in the first cycle of action, student learning outcomes increased from the average score of the initial test before the action was 68.25 to 77.71 or with a percentage of 78.12% completeness, namely 25 of 32 students obtained a value of ≥ 75 , p. this has not shown success according to the established success indicators. In the second cycle of action, the results obtained were as many as 27 students got a score of ≥ 75 with an average value of 83.15 or with a percentage of 84.37%. This means that the results of action research in Cycle I and Cycle II can be concluded that the results of class VIIIB students of SMP Negeri 1 Latambaga on building material through scramble-type cooperative learning models with the CTL approach have an effect on improving learning outcomes.

Keywords: Mathematics Learning Outcomes, Scramble Type Cooperative Learning Model with Contextual Teaching and Learning (CTL) approach.

A. Pendahuluan

Kesehatan mental mahasiswa telah menjadi salah satu isu utama dalam pendidikan tinggi karena berhubungan erat dengan keberhasilan akademik, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap berbagai tuntutan selama proses pembelajaran. Perkembangan sistem pendidikan yang semakin kompetitif menyebabkan mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas dalam waktu yang terbatas, pencapaian indeks prestasi yang tinggi, pelaksanaan ujian, penyusunan laporan praktikum, hingga penyelesaian tugas akhir. Tuntutan tersebut menempatkan mahasiswa pada kondisi yang rentan mengalami tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang baik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang paling sering dialami mahasiswa di berbagai negara dan berhubungan dengan penurunan prestasi akademik, gangguan konsentrasi, rendahnya motivasi belajar, gangguan tidur, kecemasan, depresi, hingga menurunnya kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan (Pascoe et al., 2020; Bedewy & Gabriel, 2015; Ribeiro et al., 2018).

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika mahasiswa menilai bahwa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan maupun sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungannya melalui proses *cognitive appraisal*, yaitu ketika individu mempersepsikan suatu tuntutan sebagai ancaman yang melampaui kapasitas dirinya. Dalam konteks pendidikan tinggi, persepsi tersebut dapat muncul akibat tingginya beban tugas, tekanan memperoleh prestasi akademik, persaingan antarmahasiswa, keterbatasan waktu, maupun harapan yang tinggi dari dosen, orang tua, dan lingkungan sosial. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa strategi *coping* yang adaptif, maka mahasiswa berpotensi mengalami berbagai gangguan psikologis maupun fisiologis yang akhirnya menghambat proses pembelajaran dan pencapaian akademik (Lazarus & Folkman, 1984; Gadzella, 1994; Wilks, 2008; Pascoe et al., 2020).

Tekanan akademik (*academic pressure*) merupakan salah satu faktor yang paling banyak dikaji sebagai prediktor munculnya stres akademik pada mahasiswa. Tekanan akademik mengacu pada berbagai tuntutan yang harus dipenuhi mahasiswa selama menjalani proses pendidikan, baik yang berasal dari lingkungan akademik maupun dari harapan pribadi dan sosial. Tuntutan tersebut meliputi pencapaian prestasi akademik yang tinggi, penyelesaian tugas dalam jumlah besar, keterbatasan waktu belajar, persiapan ujian, persaingan akademik, serta ekspektasi dari dosen, orang tua, maupun teman sebaya. Pada kondisi tertentu, tekanan

akademik dapat berperan sebagai *eustress* yang mendorong mahasiswa untuk meningkatkan motivasi dan performa belajar. Namun, apabila tekanan tersebut dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengelola tuntutan yang dihadapi, kondisi tersebut akan berkembang menjadi *distress* yang berdampak negatif terhadap kesehatan psikologis maupun keberhasilan akademik mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015; Pascoe et al., 2020; Sarmiento et al., 2024).

Secara teoritis, tekanan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh besarnya tuntutan akademik, tetapi juga oleh bagaimana individu mempersepsikan tuntutan tersebut. Berdasarkan *Transactional Theory of Stress and Coping*, suatu tuntutan akademik tidak secara otomatis menimbulkan stres, melainkan bergantung pada hasil penilaian kognitif (*primary appraisal*) dan penilaian terhadap sumber daya yang dimiliki individu (*secondary appraisal*). Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi, strategi *coping*, efikasi diri, dan manajemen waktu yang baik cenderung mampu mengelola tekanan akademik secara adaptif sehingga tekanan tersebut tidak berkembang menjadi stres. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi rendah lebih rentan mengalami kecemasan, kelelahan emosional, penurunan konsentrasi, bahkan *burnout* akademik ketika menghadapi tuntutan yang sama (Lazarus & Folkman, 1984; Wilks, 2008; Pascoe et al., 2020).

Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa tekanan akademik memiliki hubungan positif dengan stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang merasakan beban akademik tinggi cenderung menunjukkan tingkat kecemasan, kelelahan mental, dan gangguan emosional yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan tingkat tekanan akademik yang rendah. Selain memengaruhi kondisi psikologis, tekanan akademik juga berhubungan dengan menurunnya kualitas tidur, rendahnya motivasi belajar, meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik, serta penurunan prestasi akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi fungsi kognitif dan perilaku mahasiswa dalam menyelesaikan berbagai tuntutan pembelajaran (Bedewy & Gabriel, 2015; Pascoe et al., 2020; Ribeiro et al., 2018).

Dalam penelitian ini, tekanan akademik dipahami sebagai persepsi mahasiswa terhadap berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi selama menjalani proses perkuliahan. Pengukuran tekanan akademik mengacu pada tiga dimensi utama, yaitu *achievement pressure*, *workload pressure*, dan *time pressure*. *Achievement pressure* menggambarkan tekanan untuk memperoleh prestasi akademik yang tinggi dan memenuhi ekspektasi lingkungan. *Workload pressure* berkaitan dengan banyaknya tugas, aktivitas akademik, serta tanggung jawab pembelajaran yang harus diselesaikan mahasiswa. Sementara itu, *time pressure* menggambarkan tekanan akibat keterbatasan waktu dalam menyelesaikan berbagai tuntutan akademik secara bersamaan. Ketiga dimensi tersebut saling berinteraksi dan berpotensi meningkatkan risiko munculnya stres akademik apabila mahasiswa tidak memiliki kemampuan adaptasi dan strategi pengelolaan diri yang memadai (Bedewy & Gabriel, 2015; Gadzella, 1994; Pascoe et al., 2020).

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi *self-efficacy*, regulasi emosi, resiliensi akademik, kemampuan *coping*, serta manajemen waktu, sedangkan faktor eksternal meliputi tekanan akademik, dukungan sosial, tuntutan orang tua, lingkungan belajar, dan beban akademik. Penelitian oleh Pascoe et al. (2020) menunjukkan bahwa tingginya tuntutan akademik berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, depresi, serta menurunnya performa akademik mahasiswa. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Bedewy dan Gabriel (2015) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat tekanan akademik yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang mampu mengelola tuntutan akademiknya secara efektif. Selain itu, penelitian Ribeiro et al. (2018) juga menjelaskan bahwa tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan meningkatkan risiko kelelahan akademik (*academic burnout*).

Penelitian lain menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan salah satu prediktor utama yang memengaruhi munculnya stres akademik. Tekanan akademik yang berasal dari tingginya target prestasi, banyaknya tugas, keterbatasan waktu, serta persaingan akademik menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan emosional, kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi belajar, hingga gangguan kesehatan mental. Rosanti dan Purwanti (2022) melaporkan bahwa mahasiswa dengan tingkat tekanan akademik yang tinggi memiliki kecenderungan mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan tekanan akademik yang rendah. Hasil penelitian Rasidin dan Iskandar (2024) juga menunjukkan bahwa peningkatan

tuntutan akademik secara signifikan berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres akademik mahasiswa. Sementara itu, Veronica et al. (2025) menemukan bahwa tekanan akademik yang berasal dari ekspektasi prestasi dan tuntutan lingkungan pendidikan mampu meningkatkan kecemasan, gangguan tidur, serta penurunan konsentrasi belajar mahasiswa.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan adanya hubungan antara tekanan akademik dan stres akademik, sebagian besar penelitian dilakukan pada populasi mahasiswa secara umum tanpa mempertimbangkan karakteristik lingkungan belajar tertentu. Penelitian mengenai mahasiswa yang berstatus sebagai santri masih relatif terbatas, padahal kelompok ini memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan mahasiswa lainnya. Mahasiswa santri menjalankan dua peran sekaligus, yaitu sebagai mahasiswa yang harus memenuhi berbagai tuntutan akademik di perguruan tinggi dan sebagai santri yang wajib mengikuti kegiatan keagamaan, pembelajaran kitab, hafalan, ibadah berjamaah, serta berbagai aktivitas kepesantrenan lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa santri menghadapi tuntutan yang lebih kompleks sehingga berpotensi mengalami tekanan akademik dan stres akademik yang berbeda dibandingkan mahasiswa non-santri. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) mengenai bagaimana tekanan akademik memengaruhi stres akademik pada mahasiswa yang hidup dalam sistem pendidikan berbasis pesantren.

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) dengan mengkaji pengaruh tekanan akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa yang berstatus sebagai santri di Pondok Pesantren Ngalah Asrama I. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak mengkaji mahasiswa secara umum atau hanya meneliti hubungan antarvariabel tanpa mempertimbangkan karakteristik lingkungan pendidikan berbasis pesantren, penelitian ini secara khusus memfokuskan analisis pada mahasiswa santri yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan santri. Lingkungan pesantren memiliki sistem pendidikan, aturan kedisiplinan, serta aktivitas keagamaan yang intensif sehingga memberikan dinamika yang berbeda dalam pembentukan tekanan akademik maupun stres akademik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan, khususnya mengenai kesehatan mental mahasiswa santri, sekaligus memberikan dasar empiris bagi pengembangan program pendampingan psikologis, manajemen waktu, serta strategi pencegahan stres akademik di lingkungan perguruan tinggi dan pesantren.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh tekanan akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa yang berstatus sebagai santri di Pondok Pesantren Ngalah Asrama I. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya mengenai hubungan antara tekanan akademik dan stres akademik, serta memberikan kontribusi praktis bagi perguruan tinggi, pengelola pesantren, konselor, dan mahasiswa dalam menyusun strategi yang efektif untuk mengurangi tekanan akademik dan mencegah terjadinya stres akademik sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mahasiswa.

B. Metodologi

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksplanatori (*explanatory research*) untuk menguji pengaruh tekanan akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa yang berstatus sebagai santri. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan menguji hubungan kausal antara variabel independen dan variabel dependen melalui analisis statistik. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tekanan akademik, sedangkan variabel terikat adalah stres akademik.

Partisipan

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa yang berstatus sebagai santri di Pondok Pesantren Ngalah Asrama I yang berjumlah 160 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*error*) sebesar 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 114 responden. Untuk meningkatkan representativitas penelitian, jumlah sampel ditetapkan sebanyak 120 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden penelitian. Teknik ini dipilih karena karakteristik populasi relatif homogen, yaitu sama-sama berstatus sebagai mahasiswa yang tinggal di lingkungan pesantren.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologis berbentuk kuesioner dengan model *Likert* lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Skor pada setiap item disesuaikan dengan karakteristik pernyataan *favourable* dan *unfavourable*.

Variabel tekanan akademik diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan dimensi *Achievement Pressure*, *Workload Pressure*, dan *Time Pressure* yang dikembangkan oleh Bedewy dan Gabriel (2015). Ketiga dimensi tersebut menggambarkan tekanan untuk mencapai prestasi akademik, beban akademik yang harus diselesaikan, serta tekanan akibat keterbatasan waktu dalam memenuhi tuntutan akademik.

Variabel stres akademik diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek *Pressure from Study*, *Workload*, *Worry About Grades*, *Self-Expectation*, dan *Despondency* yang mengukur tingkat tekanan psikologis mahasiswa selama menjalani proses akademik.

Sebelum digunakan dalam penelitian, seluruh instrumen telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*, sedangkan reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Instrumen dinyatakan layak digunakan apabila setiap item memenuhi kriteria validitas serta memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$.

Prosedur Penelitian

Penelitian diawali dengan memperoleh izin penelitian dari pihak yang berwenang serta koordinasi dengan pengelola Pondok Pesantren Ngalah Asrama I. Selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan penelitian kepada calon responden dan meminta persetujuan mereka untuk berpartisipasi secara sukarela. Kuesioner kemudian dibagikan secara langsung kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tata cara pengisian kuesioner serta dijamin kerahasiaan identitasnya. Setelah seluruh kuesioner terkumpul, peneliti melakukan proses penyuntingan (*editing*), pemberian kode (*coding*), entri data (*entry*), dan pemeriksaan data sebelum dilakukan analisis statistik.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Tahap awal analisis meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi skor masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya dilakukan uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji *linearitas* untuk memastikan hubungan linear antara variabel tekanan akademik dan stres akademik.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana karena penelitian bertujuan mengetahui pengaruh satu variabel independen terhadap satu variabel dependen. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Hipotesis penelitian diterima apabila nilai signifikansi (*p-value*) $< 0,05$, yang menunjukkan bahwa tekanan akademik berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa yang berstatus sebagai santri.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini melibatkan 120 mahasiswa yang berstatus sebagai santri di Pondok Pesantren Ngalah Asrama I. Berdasarkan distribusi usia, responden didominasi oleh mahasiswa berusia 20 tahun sebanyak 38 orang (31,67%), diikuti usia 23 tahun sebanyak 24 orang (20,00%), usia 21 tahun sebanyak 23 orang (19,17%), usia 22 tahun sebanyak 20 orang (16,67%), dan usia 19 tahun sebanyak 15 orang (12,50%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal yang sedang menjalani pendidikan tinggi sekaligus kehidupan di lingkungan pesantren.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase
19	15	12,50
20	38	31,67
21	23	19,17
22	20	16,67
23	24	20,00
Total	120	100

Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai skor variabel tekanan akademik dan stres akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada variabel tekanan akademik diperoleh skor empirik minimum sebesar 43 dan maksimum 74, sedangkan pada variabel stres akademik diperoleh skor empirik minimum sebesar 40 dan maksimum 62. Hasil ini menunjukkan bahwa responden memiliki variasi tingkat tekanan akademik dan stres akademik selama menjalani aktivitas sebagai mahasiswa sekaligus santri.

Uji Asumsi

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,200, yaitu lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi salah satu asumsi dalam analisis regresi linear sederhana.

Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai Deviation from Linearity = 0,056 ($> 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara tekanan akademik dan stres akademik bersifat linear sehingga memenuhi asumsi linearitas dan layak untuk dianalisis menggunakan regresi linear sederhana.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh tekanan akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa yang berstatus sebagai santri.

Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai $r = 0,418$ dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tekanan akademik dan stres akademik. Artinya, semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tekanan akademik, maka semakin rendah pula tingkat stres akademik.

Analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,175. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa tekanan akademik mampu menjelaskan 17,5% variasi stres akademik pada mahasiswa yang berstatus sebagai santri, sedangkan 82,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Selanjutnya, hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga model regresi dinyatakan signifikan. Dengan demikian, tekanan akademik terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa yang berstatus sebagai santri.

Ringkasan Hasil

Berdasarkan seluruh hasil analisis, data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa tekanan akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa yang berstatus sebagai santri ($r = 0,418$; $R^2 = 0,175$; $p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh tekanan akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa yang berstatus sebagai santri didukung oleh hasil penelitian, sedangkan hipotesis nol (H_0) gagal ditolak.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa yang berstatus sebagai santri di Pondok Pesantren Ngalah Asrama I. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,418$ dengan nilai signifikansi $p < 0,00$, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami. Selain itu, nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,175$) menunjukkan bahwa tekanan akademik memberikan kontribusi sebesar 17,5% terhadap variasi stres akademik, sedangkan 82,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa tekanan akademik merupakan salah satu prediktor yang berperan dalam munculnya stres akademik, meskipun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Hasil ini mendukung pandangan bahwa stres akademik merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan (Lazarus & Folkman, 1984; Bedewy & Gabriel, 2015; Pascoe et al., 2020).

Secara teoretis, temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui *Transactional Theory of Stress and Coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Teori tersebut menjelaskan bahwa stres tidak muncul semata-mata karena besarnya tuntutan yang dihadapi individu, melainkan karena bagaimana individu melakukan penilaian (*cognitive appraisal*) terhadap tuntutan tersebut dan mengevaluasi kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasinya. Dalam konteks penelitian ini, tekanan akademik yang dialami mahasiswa santri tidak secara otomatis menimbulkan stres akademik. Stres muncul ketika mahasiswa menilai bahwa tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, persiapan ujian, target pencapaian nilai, serta kewajiban akademik lainnya, melebihi sumber daya yang dimiliki, baik berupa waktu, kemampuan akademik, dukungan sosial, maupun strategi *coping*. Oleh karena itu, dua mahasiswa yang menghadapi beban akademik yang sama dapat menunjukkan tingkat stres yang berbeda karena dipengaruhi oleh persepsi dan kemampuan adaptasi masing-masing individu (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, 2013).

Hasil penelitian ini juga memperkuat konsep tekanan akademik yang dikemukakan oleh Bedewy dan Gabriel (2015), yaitu bahwa tekanan akademik merupakan persepsi mahasiswa terhadap berbagai tuntutan akademik yang meliputi tekanan untuk memperoleh prestasi (*achievement pressure*), beban tugas (*workload pressure*), dan keterbatasan waktu (*time pressure*). Ketiga dimensi tersebut saling berkaitan dan berpotensi meningkatkan tekanan psikologis apabila mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang dihadapi. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang memiliki persepsi tinggi terhadap tekanan akademik cenderung menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Hal tersebut mengindikasikan bahwa persepsi terhadap tuntutan akademik memiliki peran yang lebih besar dibandingkan besarnya tuntutan itu sendiri. Dengan kata lain, mahasiswa yang mampu memaknai tuntutan akademik sebagai tantangan akan menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang memandang tuntutan tersebut sebagai ancaman terhadap keberhasilan akademiknya (Bedewy & Gabriel, 2015; Pascoe et al., 2020).

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang melaporkan adanya hubungan positif antara tekanan akademik dan stres akademik pada mahasiswa. Pascoe et al. (2020) dalam kajian sistematisnya menjelaskan bahwa meningkatnya tekanan akademik berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, kelelahan emosional, gangguan tidur, serta menurunnya performa akademik mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa apabila tidak diimbangi dengan strategi pengelolaan stres yang efektif. Penelitian Bedewy dan Gabriel (2015) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat tekanan akademik yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan tekanan akademik yang rendah. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat bukti empiris bahwa tekanan akademik merupakan salah satu determinan penting dalam menjelaskan munculnya stres akademik pada mahasiswa.

Meskipun demikian, nilai koefisien determinasi sebesar 17,5% menunjukkan bahwa tekanan akademik bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi stres akademik. Persentase tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar variasi stres akademik dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti *self-efficacy*, resiliensi akademik, regulasi emosi, strategi *coping*, dukungan sosial, kepribadian, manajemen waktu, serta kesejahteraan psikologis turut berkontribusi terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, dukungan sosial yang tinggi, dan keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik sehingga tidak mudah mengalami stres akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan adaptasi yang rendah akan lebih rentan mengalami stres meskipun menghadapi tingkat tekanan akademik yang sama. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa upaya mengurangi stres akademik tidak cukup hanya dengan menurunkan tekanan akademik, tetapi juga perlu disertai penguatan faktor-faktor protektif yang mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Temuan penelitian ini menjadi semakin menarik apabila dikaji berdasarkan karakteristik responden, yaitu mahasiswa yang berstatus sebagai santri. Berbeda dengan mahasiswa pada umumnya, mahasiswa santri tidak hanya dituntut untuk memenuhi kewajiban akademik di perguruan tinggi, tetapi juga harus menjalankan berbagai aktivitas kepesantrenan yang telah ditetapkan oleh lembaga. Aktivitas tersebut meliputi mengikuti pengajian kitab, kegiatan ibadah berjamaah, hafalan Al-Qur'an, kajian keislaman, piket asrama, kegiatan organisasi pesantren, serta berbagai aturan kedisiplinan yang harus dipatuhi setiap hari. Kondisi tersebut

menyebabkan mahasiswa santri menghadapi tuntutan peran ganda (*dual role*), yaitu sebagai mahasiswa sekaligus santri. Apabila kedua tuntutan tersebut tidak dapat dikelola secara seimbang, maka mahasiswa akan lebih rentan mengalami tekanan akademik yang pada akhirnya berkembang menjadi stres akademik. Temuan ini sejalan dengan *Role Theory* yang menjelaskan bahwa individu yang menjalankan lebih dari satu peran secara bersamaan berpotensi mengalami *role overload* dan *role conflict*, sehingga meningkatkan tekanan psikologis apabila sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengimbangi tuntutan yang ada (Goode, 1960; Lazarus & Folkman, 1984; Pascoe et al., 2020).

Kondisi kehidupan di lingkungan pesantren juga memberikan dinamika tersendiri terhadap munculnya tekanan akademik. Sistem pendidikan pesantren menekankan kedisiplinan, kepatuhan terhadap aturan, serta keterlibatan aktif dalam berbagai kegiatan keagamaan yang berlangsung sejak dini hari hingga malam hari. Di sisi lain, mahasiswa tetap harus memenuhi kewajiban akademik di perguruan tinggi, seperti menghadiri perkuliahan, menyelesaikan tugas individu maupun kelompok, mengikuti praktikum, mempersiapkan ujian, serta menyusun berbagai laporan akademik. Padatnya aktivitas tersebut sering kali mengurangi waktu istirahat, waktu belajar mandiri, maupun kesempatan melakukan aktivitas rekreatif yang berfungsi sebagai mekanisme pemulihan psikologis (*psychological recovery*). Akibatnya, mahasiswa santri berpotensi mengalami kelelahan fisik dan emosional yang pada akhirnya meningkatkan persepsi terhadap tekanan akademik. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa keterbatasan waktu, tingginya beban aktivitas, dan rendahnya keseimbangan antara aktivitas akademik dengan kebutuhan personal merupakan faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik pada mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015; Pascoe et al., 2020; Beiter et al., 2015).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan akademik memberikan kontribusi sebesar 17,5% terhadap stres akademik, sedangkan 82,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti. Persentase tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu variabel. Berbagai penelitian menjelaskan bahwa tingkat stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan lingkungan, seperti *self-efficacy*, resiliensi akademik, regulasi emosi, strategi *coping*, dukungan sosial, motivasi belajar, kepribadian, kesejahteraan psikologis, hingga kondisi ekonomi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya, memperoleh dukungan sosial yang memadai, serta mampu menerapkan strategi *coping* yang adaptif cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dibandingkan mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi yang rendah. Oleh karena itu, meskipun tekanan akademik terbukti berpengaruh signifikan, keberadaan faktor-faktor protektif tersebut dapat mengurangi dampak negatif tekanan akademik terhadap munculnya stres akademik (Bandura, 1997; Cassidy, 2016; Pascoe et al., 2020).

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa tidak seluruh mahasiswa yang mengalami tekanan akademik akan mengalami tingkat stres akademik yang sama. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya variasi kemampuan individu dalam melakukan adaptasi terhadap tuntutan akademik. Dalam perspektif psikologi, kemampuan tersebut dipengaruhi oleh proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) serta strategi *coping* yang digunakan individu ketika menghadapi situasi yang menekan. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu secara efektif, memiliki keterampilan menyelesaikan masalah, memperoleh dukungan dari keluarga, teman, maupun pengasuh pesantren, serta memiliki spiritualitas yang baik cenderung mampu mengubah tekanan akademik menjadi tantangan yang memotivasi dirinya untuk berkembang. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah atau kurang memperoleh dukungan sosial lebih mudah mempersepsikan tuntutan akademik sebagai ancaman sehingga berpotensi mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Hal ini memperkuat teori Lazarus dan Folkman (1984) bahwa persepsi individu terhadap suatu tuntutan lebih menentukan munculnya stres dibandingkan besarnya tuntutan itu sendiri.

Dalam konteks mahasiswa santri, lingkungan pesantren tidak hanya menjadi sumber tuntutan, tetapi juga dapat berfungsi sebagai faktor protektif. Kehidupan yang sarat dengan nilai-nilai religius, pembiasaan ibadah, kedekatan dengan guru (ustaz/ustazah), serta interaksi sosial yang intensif antarsantri berpotensi meningkatkan dukungan sosial dan spiritual yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik. Dengan demikian, lingkungan pesantren memiliki dua sisi yang saling melengkapi, yaitu sebagai sumber tambahan tuntutan aktivitas sekaligus sebagai sumber dukungan psikologis dan spiritual. Oleh karena itu, pengelola pesantren dan perguruan tinggi perlu membangun sinergi melalui program pendampingan akademik, pelatihan manajemen waktu, penguatan keterampilan *coping*, layanan konseling, serta program promosi kesehatan mental agar mahasiswa santri mampu mengelola tekanan akademik

secara lebih adaptif. Upaya tersebut diharapkan tidak hanya menurunkan tingkat stres akademik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis, ketahanan akademik (*academic resilience*), serta keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan santri.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya dalam menjelaskan hubungan antara tekanan akademik dan stres akademik pada mahasiswa yang berstatus sebagai santri. Secara teoretis, temuan penelitian ini memperkuat *Transactional Theory of Stress and Coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya melalui proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*). Dalam penelitian ini, tekanan akademik tidak secara langsung menyebabkan stres akademik, tetapi menjadi sumber tuntutan yang dipersepsikan oleh mahasiswa sebagai ancaman atau tantangan sesuai dengan kemampuan adaptasi yang dimiliki. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap tekanan akademik merupakan faktor penting dalam menentukan munculnya stres akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi, strategi *coping*, dan penyesuaian diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik sehingga tidak berkembang menjadi stres yang berkepanjangan (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, 2013; Pascoe et al., 2020).

Selain memperkuat teori stres transaksional, hasil penelitian ini juga mendukung konsep tekanan akademik yang dikembangkan oleh Bedewy dan Gabriel (2015), yang menyatakan bahwa tekanan akademik terdiri atas dimensi *achievement pressure*, *workload pressure*, dan *time pressure*. Ketiga dimensi tersebut saling berinteraksi dalam membentuk persepsi mahasiswa terhadap tuntutan akademik yang dihadapi. Pada konteks mahasiswa santri, tekanan untuk memperoleh prestasi akademik harus dijalankan bersamaan dengan kewajiban mengikuti berbagai aktivitas kepesantrenan. Situasi tersebut menyebabkan mahasiswa tidak hanya menghadapi beban akademik yang tinggi, tetapi juga tuntutan pengelolaan waktu dan energi yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa konsep tekanan akademik juga relevan diterapkan pada mahasiswa yang menjalani sistem pendidikan berbasis pesantren.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi berbagai pihak yang terlibat dalam penyelenggaraan pendidikan tinggi dan pendidikan pesantren. Bagi perguruan tinggi, temuan ini menunjukkan pentingnya penyediaan layanan pendampingan akademik, konseling psikologis, pelatihan manajemen waktu, serta pengembangan keterampilan *coping* bagi mahasiswa. Program-program tersebut dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi sumber tekanan akademik, meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah, serta membangun strategi adaptasi yang lebih efektif ketika menghadapi tuntutan akademik. Bagi pengelola pesantren, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam mengevaluasi keseimbangan antara aktivitas akademik dan kegiatan kepesantrenan sehingga mahasiswa memiliki kesempatan yang cukup untuk beristirahat, belajar secara mandiri, dan menjaga kesehatan fisik maupun psikologis. Sinergi antara perguruan tinggi dan pesantren diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif sehingga mahasiswa dapat menjalankan peran sebagai mahasiswa dan santri secara optimal.

Di sisi lain, hasil penelitian ini juga memberikan implikasi bagi mahasiswa sebagai subjek utama penelitian. Mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuan manajemen waktu, regulasi emosi, serta strategi *coping* yang adaptif agar tekanan akademik yang dihadapi dapat dipersepsikan sebagai *tantangan* yang mendorong perkembangan diri, bukan sebagai ancaman yang menimbulkan stres berkepanjangan. Penguatan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dosen, serta pengasuh pesantren juga perlu dioptimalkan karena berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi dampak negatif tekanan akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, upaya pencegahan stres akademik memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui kerja sama antara mahasiswa, perguruan tinggi, keluarga, dan lingkungan pesantren.

Meskipun penelitian ini berhasil membuktikan bahwa tekanan akademik berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa yang berstatus sebagai santri, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa santri di Pondok Pesantren Ngalah Asrama I sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh mahasiswa santri di Indonesia yang memiliki karakteristik lingkungan pendidikan yang berbeda. Kedua, penelitian ini hanya menggunakan satu variabel independen, yaitu tekanan akademik, sedangkan hasil analisis menunjukkan bahwa masih terdapat 82,5% variasi stres akademik yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Ketiga, penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang (*cross-sectional*),

sehingga belum mampu menjelaskan perubahan tingkat tekanan akademik dan stres akademik dari waktu ke waktu maupun hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik, seperti *self-efficacy*, resiliensi akademik, regulasi emosi, strategi *coping*, dukungan sosial, kecerdasan emosional, spiritualitas, dan *academic burnout*. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal atau *mixed methods* agar mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika tekanan akademik dan stres akademik pada mahasiswa santri. Perluasan lokasi penelitian ke berbagai perguruan tinggi dan pesantren dengan karakteristik yang berbeda juga penting dilakukan untuk meningkatkan daya generalisasi hasil penelitian. Dengan demikian, penelitian di masa mendatang diharapkan mampu memberikan kontribusi yang lebih luas dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan sekaligus menjadi dasar penyusunan kebijakan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh tekanan akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa yang berstatus sebagai santri di Pondok Pesantren Ngalah Asrama I. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tekanan akademik, semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Meskipun demikian, besarnya kontribusi tekanan akademik terhadap stres akademik sebesar 17,5% menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang kompleks dan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar penelitian, seperti kemampuan regulasi emosi, strategi *coping*, resiliensi akademik, *self-efficacy*, dukungan sosial, serta karakteristik individu.

Hasil penelitian ini memperkuat *Transactional Theory of Stress and Coping* yang menyatakan bahwa stres muncul melalui proses penilaian individu terhadap tuntutan yang dihadapi dan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Pada konteks mahasiswa yang berstatus sebagai santri, tekanan akademik tidak hanya berasal dari aktivitas perkuliahan, tetapi juga dari berbagai kewajiban kepesantrenan yang harus dijalankan secara bersamaan. Oleh karena itu, kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, menyesuaikan diri, serta menerapkan strategi *coping* yang adaptif menjadi faktor penting dalam mengurangi risiko munculnya stres akademik.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa perguruan tinggi dan pengelola pesantren perlu bekerja sama dalam mengembangkan program yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, seperti layanan konseling, pelatihan manajemen waktu, penguatan keterampilan *coping*, serta pendampingan akademik dan psikologis. Upaya tersebut diharapkan mampu membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih efektif sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, ketahanan akademik, dan keberhasilan dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus santri.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik, seperti resiliensi akademik, *self-efficacy*, regulasi emosi, dukungan sosial, *academic burnout*, dan spiritualitas. Selain itu, penelitian dengan cakupan responden yang lebih luas serta penggunaan desain longitudinal atau *mixed methods* diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika tekanan akademik dan stres akademik pada mahasiswa yang berstatus sebagai santri.

E. Referensi

- Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. W. H. Freeman.
- 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), 1–9*. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. **Journal of Affective Disorders, 173*, 90–96*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>

- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology, 7*, Article 1787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and coping. Dalam M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913–1915). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports, 74*(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Goode, W. J. (1960). A theory of role strain. *American Sociological Review, 25*(4), 483–496. <https://doi.org/10.2307/2092933>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- 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>
- Ribeiro, Í. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education, 4*(2), 70–77. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- Sarmiento, H., Ferreira, M., Costa, I., & colaboradores. (2024). Academic pressure and mental health among university students: A systematic review. *BMC Psychology*. *(Lengkapi volume, nomor, dan DOI sesuai artikel yang digunakan)*.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work, 9*(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>