

## **PERBEDAAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA REGULAR DENGAN MAHASISWA PENERIMA BEASISWA KIP DI UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN**

**Lian Pandtob Pandiangan<sup>1</sup>, Karina Meriem Beru Brahmana<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan

Corresponden E-Mail; [lianpandtob.pandiangan@student.uhn.ac.id](mailto:lianpandtob.pandiangan@student.uhn.ac.id)

### **Abstrak**

Beasiswa KIP adalah program pemerintah yang diluncurkan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (Ditjen Dikti) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia pada tahun 2010. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Stress Akademik Pada Mahasiswa Regular Dengan Mahasiswa Penerima Beasiswa Kip Di Universitas Hkbp Nommensen Medan. Hasil dari penelitian ini terdapat perbedaan Stres Akademik antara mahasiswa Regular dan mahasiswa penerima beasiswa Kip. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa regular dan mahasiswa penerima beasiswa KIP. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,035 ( $p < 0,05$ ), yang berarti perbedaan tersebut nyata secara statistik. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yakni terdapat perbedaan stres akademik antara kedua kelompok mahasiswa. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa baik mahasiswa regular maupun mahasiswa penerima beasiswa KIP lebih banyak berada pada kategori stres akademik sedang, namun pada mahasiswa penerima beasiswa KIP juga ditemukan proporsi yang lebih tinggi pada kategori stres akademik tinggi dibandingkan mahasiswa regular. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun keduanya sama-sama menghadapi tuntutan akademik, mahasiswa penerima beasiswa KIP cenderung mengalami tekanan tambahan yang mungkin bersumber dari faktor finansial, beban tanggung jawab untuk mempertahankan beasiswa, maupun tuntutan personal. Berdasarkan aspek kategorisasi stres akademik pada mahasiswa regular dan mahasiswa penerima beasiswa KIP di Universitas HKBP Nommensen Medan, diketahui bahwa aspek yang memiliki kategorisasi paling tinggi adalah stressor akademik. Aspek ini mencakup berbagai sumber tekanan yang dialami mahasiswa, seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta pemaksaan diri dalam menyelesaikan tuntutan akademik.

Kata Kunci: Stress Akademik, Mahasiswa, Regular, Beasiswa

### **Abstract**

*The KIP Scholarship is a government programme launched by the Directorate General of Higher Education (Ditjen Dikti) of the Ministry of Education and Culture of the Republic of Indonesia in 2010. This study aims to determine the difference in academic stress between regular students and KIP scholarship recipients at HKBP Nommensen University, Medan. The results of this study show a difference in academic stress between regular students and KIP scholarship recipients. Based on the results of data analysis, it can be concluded that there is a significant difference between the academic stress levels of regular students and KIP scholarship recipients. The Mann-Whitney test results show a significance value of 0.035 ( $p < 0.05$ ), which means the difference is statistically significant. Thus, the research hypothesis is accepted, namely there is a difference in academic stress between the two groups of students. The categorization results show that both regular students and KIP scholarship recipients are more in the moderate academic stress category, but in KIP scholarship recipients, a higher proportion is also found in the high academic stress category compared to regular students. This indicates that although both face the same academic demands, KIP scholarship recipients tend to experience additional stress that may stem from financial factors, the burden of responsibility to maintain the scholarship, or personal demands. Based on the categorization aspects of academic stress in regular students and KIP scholarship recipients at HKBP Nommensen University Medan, it is known that the aspect with the highest categorization is academic stressors.*

**Keywords:** Academic Stress, Students, Regular, Scholarships

## PENDAHULUAN

Universitas HKBP Nommensen Medan (UHN) merupakan salah satu perguruan tinggi swasta yang terletak di Kota Medan. Sebagai perguruan tinggi, UHN Medan memiliki visi yaitu “menghasilkan lulusan yang berbudi, unggul, cerdas, kreatif, terampil, berjiwa inovatif, serta berdaya saing”, dalam mewujudkan hal ini pihak kampus berusaha menjangkau siswa-siswa yang ingin melanjutkan pendidikannya melalui program promosi yang dilakukan oleh universitas ataupun fakultas hal ini didukung oleh observasi yang dilakukan oleh peneliti ketika mengikuti program promosi. Salah satu cara untuk memperluas akses pendidikan adalah melalui beasiswa, yaitu program bantuan keuangan yang diberikan kepada individu guna mendukung keberlanjutan studi (Izah, Aini, & Bukhori, 2023). Dalam hal ini UHN Medan setiap tahunnya menerima kuota beasiswa Kartu Indonesia Pintar (KIP).

Melalui unit Pusat Sistem Informasi (PSI) yang berjalan di universitas HKBP Nommensen, peneliti mendapatkan data excel tentang mahasiswa penerima beasiswa KIP di UHN dan berdasarkan data mahasiswa KIP di UHN, peneliti menemukan bahwa tahun 2022 UHN masih menerima beasiswa KIP dan pada tahun 2022 nommensen memiliki 142 mahasiswa penerima beasiswa KIP, kemudian pada tahun 2023 nommensen mengalami penurunan dengan memiliki 78 mahasiswa penerima beasiswa KIP dan pada tahun 2024 nommensen memiliki 125 mahasiswa penerima beasiswa KIP. Berdasarkan data tersebut nommensen mengalami fluktuasi dalam jumlah mahasiswa penerima beasiswa KIP.

Beasiswa KIP adalah program pemerintah yang diluncurkan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (Ditjen Dikti) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia pada tahun 2010. Sebelumnya beasiswa ini bernama Bidikmisi, yang berganti nama menjadi beasiswa KIP-K sejak tahun 2020, meskipun menggunakan program yang berbeda, baik Bidikmisi maupun KIP-K memberikan kesempatan bagi mahasiswa yang memiliki keterbatasan ekonomi untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi (Rabbani & Wahyudi, 2023).

Terdapat beberapa kebijakan untuk mahasiswa penerima beasiswa KIP-K, seperti mahasiswa harus memiliki nilai IPK minimal 3,00, aktif berprestasi dibidang akademik maupun non akademik dan mahasiswa harus lulus tepat waktu dikarenakan biaya beasiswa ini hanya diberikan maksimal hingga 8 semester, apabila mahasiswa lulus melebihi jangka waktu yang ditentukan maka mahasiswa harus membiayai uang kuliahnya sendiri (Mansyur, Sapitri, & Fidlawati, 2023). Mahasiswa penerima beasiswa KIP-K ini diharapkan memiliki prestasi yang bagus baik itu dibidang akademik seperti memiliki Indeks Prestasi Kumulatif yang tinggi dan juga berprestasi dibidang non akademik seperti bidang olahraga dan sebagainya (Izah et al., 2023).

Di Universitas HKBP Nommensen dalam mengakomodir kebijakan pemerintah dengan memberikan akses ke dalam program studi unggulan, Hal ini sesuai dengan kemdiktisaintek yang meluncurkan KIP Kuliah dengan kebijakan baru terkait penguatan prioritas penerima KIP Kuliah untuk PTN dan PTS untuk dapat kuliah pada program studi unggulan di Perguruan Tinggi terbaik baik PTN maupun PTS di seluruh Indonesia (Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan Teknologi, 2025). Kemudian berdasarkan data excel yang dimiliki peneliti,

menemukan bahwa mahasiswa penerima beasiswa KIP dari tahun 2022, 2023, 2024 mendapatkan akreditasi prodi “B dan Baik Sekali”. Kemudian berdasarkan data tersebut juga mendapatkan 3 daerah terbesar yang menerima beasiswa KIP di UHN yaitu, di Kota Medan dengan 72 mahasiswa penerima beasiswa KIP, kemudian Kab. Tapanuli Utara dengan 42 mahasiswa penerima beasiswa KIP dan Kab. Samosir dengan 25 mahasiswa penerima beasiswa KIP. Mahasiswa penerima KIP tumbuh sebagai anak-anak yang kurang beruntung dan banyak menghadapi beragam stresor seperti kebijakan umum yang telah diterima oleh mahasiswa KIP turut menjadi tekanan pendukung yang dihadapi (Anggraeni et al., 2021).

Mahasiswa penerima KIP-K juga sering kali mengalami keterlambatan dalam menerima uang KIP (Nurchayani & Prastuti, 2021). Hal ini membuat mahasiswa penerima KIP-K memerlukan kemampuan dalam mengelola keuangan dan bertahan dengan sumber daya yang terbatas dan kurang dapat diharapkan ketersediaannya. Menurut Sourmena (Thania, Pritasari, Theresia, Suryaputra, & Yosua, 2021) Kemampuan dalam mengelola keuangan terbukti memiliki dampak terhadap kelulusan tepat waktu pada mahasiswa penerima KIP-K. Sehingga hal ini pun turut memberikan dampak kepada mahasiswa penerima beasiswa KIP untuk membagi fokusnya dengan pembelajaran (Hidayanti, Handayani, & Iksari, 2013).

Dalam mendukung pendapat tokoh diatas peneliti juga melakukan wawancara kepada mahasiswa/i Penerima Beasiswa KIP yang menjadi subjek pada penelitian ini diantaranya menurut pendapat I.Z menyatakan.

“Tantangan yang berat menurut diriku mempertahankan ipk sih, karnakan ada kewajiban kami juga jadi maulah aku pas pengeluaran nilai overthinking lah aku karna takut ipk turun. Sama ini, uang kip kan kadang lama keluar, stres lah aku mau karna mikir kekmana cara menghemat kebutuhan ku karnakan biaya hidup orang-orangan beda-beda. Terkadang, diriku ngerasa cape dan stres karena aku merasa harus fokus belajar trus kerja lagi jadi sering begadanglah aku. Aku pernah dulu merasa kurang percaya diri karna aku merasa kek aku orang kurang mampu dan aku kayak kurang menerima gitu lo, jadi aku ngerasa kalo aku ga sebanding dengan mereka tapi akhir-akhir ini aku mikir kenapa harus di sembunyikan gitu. Aku merasa diterima-terima aja dilingkungan ini tapi kalo kulihat ada ajanya teman-teman kita dia merasa kesulitan diterima.” (Rosita, 2022).

(I.Z, komunikasi personal dengan seorang mahasiswa penerima beasiswa KIP yang berkuliah di Universitas HKBP Nommensen)

Wawancara diatas menunjukkan bahwa mahasiswa penerima Beasiswa KIP menghadapi berbagai tantangan akademik dan kehidupan yang menyebabkan stres. Mahasiswa mengungkapkan kekhawatiran terhadap IPK yang dapat turun, tekanan untuk mengelola waktu antara belajar dan bekerja, serta kesulitan dalam mengelola pengeluaran dan kebutuhan hidup. Hal ini mencerminkan beberapa aspek dari stres akademik menurut Gadzella & Masten (I. K. Sari, Farha, & Sanjaya, 2021) seperti frustrasi, tekanan, dan pemaksaan diri. Mahasiswa merasa frustrasi dengan keterlambatan pencapaian tujuan akademik dan tekanan untuk tetap menjaga IPK tinggi, serta tertekan oleh kebutuhan untuk bekerja sambil kuliah. Kemudian terdapat juga reaksi terhadap stressor akademik yaitu sering begadang yang menandakan terdapat reaksi fisik yaitu kurang tidur dimana hal ini memengaruhi keseimbangan kehidupannya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Ma'rufa & Nashori, (Marsidi, 2021) Sebagai pemegang beasiswa,

mahasiswa harus menyadari secara penuh bahwa dirinya dituntut untuk memiliki semangat belajar dan capaian akademik tertentu agar tetap mempertahankan beasiswa yang didapatkannya.

Kemudian peneliti juga melakukan wawancara kepada mahasiswa/i Penerima Beasiswa KIP yang menjadi subjek pada penelitian ini diantaranya menurut pendapat T.H menyatakan.

“Yang menjadi ketakutanku selama kuliah ini adalah kalau aku nanti ga lulus tepat waktu karnakan nantikan bakalan ga dibayar lagi ukt kami karna hanya sampe 8 semesternya dikasih, apalagi kalo lagi stres dengan tugas-tugas yang banyak plus jadi kepikiran kesitu jadi takut, cemaslah aku pasti. Kemudian walaupun ada beasiswa kip masih kesulitannya aku untuk memenuhi kebutuhanku kayak jalanku ke kampus, makanan dan lainnya dan juga aku ngerasa mesti pintar-pintarnya buat mengelola keuanganku. Awal-awal jujur aku pernah merasa minder kalau lihat teman-teman yang ada duitnya atau lebih mampu la, mereka bisa beli barang-barang baru, sedangkan aku ya karna terbatasnya uangnya mesti lebih hati-hatilah kalo mau mengeluarkan duit. Banyak juga sih permasalahan-pemmasalahan yang lain selama berkuliah yang kuingat sampe pernahlah aku kadanag sakit kepala, demam, kurang waktu tidur kalo kelas dipagi hari karna begadang semalamnya nugas. Kalo untuk lingkungan aku merasa diterima sih, cuman itu yang tadi mau aku merasa minder aja.”

(T.H, komunikasi personal dengan seorang mahasiswa penerima beasiswa KIP yang berkuliah di Universitas HKBP Nommensen)

Dari wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswi penerima Beasiswa KIP mengungkapkan berbagai tantangan yang dihadapi selama kuliah, terutama terkait dengan tekanan untuk lulus tepat waktu, kesulitan finansial meskipun sudah mendapatkan beasiswa, serta masalah kesehatan dan waktu yang terbatas. Mereka merasa cemas mengenai masa depan akademik mereka, khususnya terkait dengan pembiayaan kuliah yang hanya diberikan hingga 8 semester, dan juga merasa tertekan dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat. Hal ini menunjukkan adanya beberapa indikator stressor akademik menurut Gadzella & Masten (dalam Tuwanakotta & Kristinawati, 2024) seperti tekanan terkait kompetisi dan deadline yang ketat, serta frustrasi karena kesulitan dalam memenuhi kebutuhan finansial dan akademik. Selain itu, mahasiswa tersebut juga mengungkapkan dampak fisik dan emosional dari stres, seperti sakit kepala dan cemas berlebihan, yang mencerminkan reaksi fisik dan emosional terhadap stressor akademik.

Lee & Larson (Priyoto, 2014) menjelaskan bahwa stres merupakan hasil interaksi dari stresor, penilaian pelajar dan reaksi yang diberikan terhadap aspek-aspek penyebab stres akademik. Stres akademik adalah keadaan di mana seseorang tidak mampu menghadapi tuntutan dalam hal akademik dan dampaknya seseorang tersebut mempersepsi tuntutan akademik ini sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan karena ketidakmampuan individu untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dan kemampuannya.

Berdasarkan paparan kondisi yang telah peneliti tampilkan dan dengan hasil wawancara yang sudah peneliti lakukan. Peneliti menyimpulkan dalam berbagai permasalahan yang dihadapi mahasiswa penerima beasiswa KIP, memiliki dampak seperti mengalami minder dikarenakan mereka merasa berbeda dari mahasiswa lainnya dan tidak pantas untuk berbaur dengan lingkungan sosialnya karena status sosial yang berbeda. Kemudian perasaan frustrasi dengan

berbagai kesulitan dalam kegiatan sehari-hari, sering begadang dikarenakan bekerja sambil kuliah yang menandakan mahasiswa memiliki kekurangan tidur, dan menampilkan mahasiswa penerima beasiswa KIP mendapatkan dampak fisik dan emosional dari stres, seperti sakit kepala dan cemas berlebihan, yang mencerminkan reaksi fisik dan emosional terhadap stressor akademik.

Dalam mendukung pernyataan diatas penelitian yang berbeda dilakukan oleh Rumbrar, (2022) menjelaskan bahwa terjadi stres akademik pada mahasiswa Papua yang menjalankan program beasiswa PKP3N di Universitas Kristen Satya Wacana karena dituntut untuk mempertahankan prestasi akademik setinggi-tingginya dan menyelesaikan studi mereka secepat mungkin. Hal ini diperkuat riset oleh Kusumadewi, dkk., (Utomo & Kurniati, 2020) pada mahasiswa pemegang beasiswa bidikmisi yang menunjukkan bahwa pemegang beasiswa diharapkan memiliki motivasi berprestasi tinggi dan memegang tanggung jawab besar.

Stres akademik di atas tidak hanya dialami oleh mahasiswa penerima beasiswa KIP saja tetapi dirasakan juga oleh mahasiswa non KIP atau disebut mahasiswa reguler. Mahasiswa penerima beasiswa KIP adalah mahasiswa yang mendapat bantuan biaya kuliah oleh pemerintah, sedangkan mahasiswa reguler adalah mahasiswa yang tidak mendapatkan bantuan biaya kuliah oleh pemerintah. Sehingga peneliti juga melakukan wawancara kepada mahasiswa/i Reguler yang menjadi subjek pada penelitian ini untuk mendukung pernyataan tersebut, diantaranya adalah menurut pendapat S.S menyatakan.

“Tantangan terbesar yang aku hadapi selama kuliah ada pas waktu praktikum pertama kali disemester tiga karena itu hal pertama bagi kita dan aku juga orangnya yang cukup sulit mengontrol rasa nervous, sampe-sampe aku melakukan kesalahan. Menurutku dukungan finansial yang diberikan keluargaku cukup besar dan sangat berpengaruh terhadap pendidikanku, jadi aku gadak merasa minder gitu sih. Tapi tekanan atau permasalahan yang aku alami pasti merasa stres sih, ditambah lagi aku memang orangnya overthinking an jadi kalo ada tekanan dari kuliah atau bahkan tekanan dari lingkungan sudah pasti membuat jadi lebih stres. Pernah, aku pernah mendapat nilai c kemudian aku merasa sedih, takut, cemas dan kecewa sampe-sampe aku bahkan memutuskan kontak dengan temanku dan memblokir semua kontak temanku sampai aku merasa siap buat berhadapan lagi dengan mereka dan merasa bahwa nilai c itu bukan sesuatu yang sangat amat buruk. Trus satu lagi aku kurang percaya diri dengan ipk yg aku dapat itu sih. Sebenarnya ga gimana gimana sih cuma waktu teman-teman ngomongin ipk aku cuman diam aja dan ga berani menanggapi”

(S.S, komunikasi personal dengan seorang mahasiswi reguler yang berkuliah di Universitas HKBP Nommensen)

Wawancara diatas menunjukkan bahwa mahasiswi mengalami stres akademik yang cukup signifikan selama masa kuliah, khususnya dalam proses penyusunan skripsi. Hal ini mencerminkan beberapa aspek dari stres akademik menurut Gadzella & Masten (Hester, 2025) tekanan (pressures) karena belum terbiasa dengan kegiatan tersebut serta kesulitan dalam mengendalikan rasa gugup, yang menyebabkan kesalahan. Kemudian tekanan juga datang dari kekhawatiran berlebih terhadap tekanan kuliah maupun lingkungan, serta rasa tidak percaya diri terhadap IPK yang diperoleh yang membuat mahasiswi overthinking. Reaksi terhadap stresor akademik yang dialami mencakup beberapa aspek, antara lain reaksi emosional seperti

sedih, takut, cemas, dan kecewa ketika mendapatkan nilai C. Hal ini kemudian berlanjut pada reaksi perilaku (behavioral), di mana mahasiswi menarik diri dari lingkungan sosial dengan memutuskan kontak dan memblokir teman-temannya. Meskipun dukungan finansial dari keluarga dianggap cukup dan membuatnya tidak merasa minder, tekanan akademik tetap memberikan dampak besar terhadap kondisi mental dan fisiknya. Selain itu, mahasiswi juga menunjukkan penilaian kognitif (cognitive appraisal), mahasiswi akhirnya dapat menyadari bahwa nilai C bukanlah sesuatu yang sangat buruk, yang menunjukkan adanya proses adaptasi terhadap tekanan yang dihadapi.

Kemudian peneliti juga melakukan wawancara kepada mahasiswa/i regular yang menjadi subjek pada penelitian ini diantaranya menurut pendapat Y.S menyatakan.

"Tantangan yang besar sih, kayaknya lebih ke lingkungan memasuki mata kuliahnya ya, aku selalu kewalahan kalau udah buat kelompok, paling malas lah karena uda pasti bakal kerja sendiri, maulah kadang karna sendirian jadi stres dan begadang teruslah jadinya. Kalo dalam banyak masalah aku sering menyendiri sih, ya gimana pun aku selalu merasa butuh waktu untuk sendiri kalau lagi banyak masalah supaya ga lampiaskan ke org sekitar kayak butuh waktu untuk rehat sejenak aja. Aku pernah stres yang tingkatannya agak berat ya, waktu ngulang mata kuliah aku nangis terus 3 harian dan ngerasa gagal. Sangat berpengaruh ya dukungan finansial dari keluargaku, karena selama masa kuliah, finansial yang cukup sangat perlu rasaku untuk keberlangsungan perkuliahan ya ngga sih, trus karena aku ngerasa selama masih ga kekurangan dan masih mampu jadi aku ga minder."

(Y.S, komunikasi personal dengan seorang mahasiswa penerima beasiswa KIP yang berkuliah di Universitas HKBP Nommensen)

Wawancara diatas menunjukkan bahwa mahasiswi mengalami stres akademik yang cukup intens, terutama berkaitan dengan dinamika kerja kelompok di lingkungan perkuliahan. mahasiswi merasa kewalahan karena sering harus mengerjakan tugas kelompok seorang diri, yang termasuk dalam beberapa aspek dari stres akademik menurut Gadzella & Masten (N. P. W. P. Sari & Sari, 2020) yaitu tekanan (pressures), karena merasa kesulitan dalam dinamika permasalahan proses. Oleh karena itu, muncul juga dari beban kerja yang berlebihan yang memaksanya begadang, serta perasaan harus menyelesaikan semuanya sendiri. Kemudian mahasiswi juga menampilkan reaksi terhadap stres ditunjukkan melalui beberapa aspek. Dari sisi reaksi perilaku (behavioral), mahasiswi cenderung menyendiri saat menghadapi masalah, yang merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri agar tidak melampiaskan emosi kepada orang lain. Reaksi emosional juga tampak jelas, terutama saat mahasiswi mengalami stres berat karena harus mengulang mata kuliah, hingga menangis selama tiga hari dan merasa gagal, yang menunjukkan perasaan sedih dan kecewa yang mendalam. Dan secara penilaian kognitif (cognitive appraisal), mahasiswi menunjukkan kemampuan untuk merefleksikan bahwa dia butuh waktu sendiri untuk rehat sejenak aja, yaitu menenangkan diri sebagai bentuk penanganan terhadap tekanan. Dari sisi ekonomi, dukungan finansial keluarga yang cukup memberi rasa aman dan membuatnya tidak merasa minder.

Berdasarkan wawancara di atas terdapat perbedaan permasalahan stres yang dialami oleh mahasiswa regular dan mahasiswa penerima beasiswa KIP. Mahasiswa regular memiliki stressor akademik yang cenderung mengarah pada tekanan yang dialami selama berkuliah dan

kebanyakan memiliki reaksi terhadap stressor akademik yaitu reaksi emosi, reaksi perilaku dan penilaian terhadap kognitif. Sedangkan mahasiswa penerima beasiswa KIP stressor akademik yang cenderung mengarah pada frustrasi, tekanan dan pemaksaan diri dan memiliki reaksi terhadap stressor akademik yaitu reaksi fisik dan reaksi emosi (Hasanah & Sa'adah, 2021).

Oleh karena itu peneliti berasumsi bahwa mahasiswa regular cenderung memiliki reaksi terhadap stressor dan mahasiswa penerima beasiswa KIP cenderung memiliki stressor akademik, akan tetapi mahasiswa penerima beasiswa KIP secara tidak langsung juga mendapatkan faktor dari luar yang mempengaruhi stres akademik yaitu mahasiswa penerima beasiswa KIP sering kali mengalami keterlambatan dalam menerima uang beasiswa, sehingga kondisi tersebut membuat mahasiswa penerima beasiswa KIP memerlukan kemampuan dalam mengelola keuangan dan bertahan dengan sumber daya yang terbatas dan kurang dapat diharapkan ketersediaannya. Pernyataan tersebut, didukung oleh Garniasih & Jannah, (Fatima & Risnawaty, 2023) yang menyatakan bahwa masalah finansial dapat menimbulkan sikap negatif pada mahasiswa penerima KIP-K yang mengakibatkan merasa berbeda dari mahasiswa lainnya dan tidak pantas untuk berbaur dengan lingkungan sosialnya karena status sosial yang berbeda. Anjarsari, (Izah et al., 2023) juga menyatakan Untuk menjadi mahasiswa pada umumnya saja sudah cukup berat untuk dijalani, apalagi saat ditambah dengan kewajiban-kewajiban lain dari pihak pemberi beasiswa yang harus terpenuhi.

Stres akademik sangat mempengaruhi proses mahasiswa dalam melakukan perkuliahan seperti kondisi tubuh dan penghambatan dalam belajar. Tasalim and Cahyani, (2021) menyatakan bahwa beberapa dampak dari stres akademik adalah berubahnya status gizi yang terjadi karena pelepasan beberapa hormon yang akan berdampak pada perilaku makan dan asupan zat gizi individu. Kemudian menurunnya prestasi belajar akibat kurangnya minat individu tentang jurusan keilmuan yang diambil, kurangnya motivasi belajar dan kemampuan untuk mengatasi sebuah persoalan. Stres akademik dapat berdampak pada kondisi fisik hingga mental pada mahasiswa (Dar et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang fenomena yang telah diuraikan tersebut dan kondisi masalah yang dihadapi mahasiswa penerima beasiswa KIP dengan mahasiswa regular mengenai perbedaan Stres Akademik yang pada diri mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian yaitu dengan judul "Perbedaan Stres Akademik pada mahasiswa regular dengan mahasiswa penerima beasiswa KIP di Universitas HKBP Nommensen Medan".

## **METODE**

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimen. Dengan menggunakan bentuk metode Uji t (Independent Samples T-Test), yaitu penelitian ini akan mengukur apakah dua atau lebih kelompok data memiliki varians (keragaman) yang sama atau tidak. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui adanya perbedaan stres akademik yang signifikan antara kedua populasi yaitu mahasiswa regular dengan mahasiswa penerima beasiswa KIP di UHN. Kemudian data yang diperoleh, akan dianalisis dengan menggunakan Uji t (Independent Samples T-Test) untuk mengungkap seberapa besar perbedaan stres akademik antara kedua populasi yaitu mahasiswa regular dengan mahasiswa penerima beasiswa KIP.

Variabel merupakan pusat perhatian dan merupakan unsur yang sangat penting di dalam penelitian kuantitatif yang dapat diartikan sebagai konsep yang memiliki variasi atau memiliki lebih dari satu nilai (Foster, Hodder, Lloyd, & Havenith, 2020) . Mengidentifikasi variabel merupakan salah satu tahapan yang penting karena hanya dengan mengenal variabel yang sedang diteliti seorang peneliti dapat memahami hubungan dan makna variabel-variabel yang sedang diteliti (Ridha, 2017). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (X) : Mahasiswa Regular dan Penerima Beasiswa KIP
2. Variabel Terikat (Y) : Stres Akademik

Penelitian ini melibatkan mahasiswa berstatus aktif yang sedang berkuliah di universitas HKBP Nommensen Medan. Dengan kriteria mahasiswa yang menjadi subjek penelitian adalah:

1. Mahasiswa Penerima Beasiswa KIP
2. Mahasiswa Dengan Pembiayaan Kuliah Secara Mandiri

Pemilihan responden didasarkan pada kelompok mahasiswa yang sedang berkuliah di universitas HKBP nommensen yang menjadi fokus penelitian ini.

Menurut Nanang Martono (2015) populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa penerima beasiswa KIP di universitas HKBP nommensen sebanyak 345 mahasiswa dan mahasiswa regular sebanyak 7.875. Maka total populasi mahasiswa di universitas HKBP nommensen terdapat 8.220 mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan teknik Sampling Nonprobability yaitu Sampling Insidental dalam menentukan sampel. Menurut Sugiyono, (Sulistiyowati & Sugiarti, 2021) Sampling Insidental merupakan teknik ini menggunakan penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Menurut Suriani, (2023) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Untuk jumlah sampel ditentukan dari perhitungan dengan menggunakan G power versi 3.1.9.7. Effect size di dapat dari penelitian sebelumnya yaitu Dewanti, (Haryati & Feranika, 2020) mendapatkan hasil effect size = 0,572,  $\alpha = 0,05$  dan power  $(1-\beta) = 0,95$  yang pada akhirnya menghasilkan jumlah sampel sebesar 134 subjek, seperti pada gambar dibawah ini.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi yaitu dengan pengisian angket (kuesioner) dimana dalam penelitian subyek diminta untuk memilih pernyataan yang paling sesuai dengan dirinya. Peneliti akan menggunakan google form dalam membantu peneliti untuk mengumpulkan data responden. Terdapat satu skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala stress akademik. Dan peneliti menggunakan Skala Likert. Dimana Skala Likert merupakan alat ukur yang digunakan untuk menilai persepsi, sikap, atau pendapat individu terhadap suatu peristiwa atau keadaan, sesuai dengan aspek yang ingin diteliti.

$$Y = a + bX$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

## Gambaran Subjek Penelitian

Penelitian berikut memiliki responden sebanyak 150 individu mahasiswa aktif yang berkuliah di universitas HKBP Nommensen Medan. Yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu mahasiswa regular sebanyak 75 orang dan mahasiswa penerima beasiswa KIP sebanyak 75 orang. Berdasarkan data yang diperoleh melalui penyebaran kuisisioner penelitian, didapat gambaran umum karakteristik subjek sebagai berikut (Nisa & Sujarwo, 2020).

**Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	53	35,3%
Perempuan	97	64,7%
Total	150	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa subjek penelitian didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 97 orang (64,7%), sedangkan laki-laki berjumlah 53 orang (35,3%).

## Uji Hipotesa

Penelitian ini menggunakan uji *non-parametrik* yaitu Uji *Mann-Whitney*. Uji ini dikembangkan oleh HB Mann dan DR Whitney pada tahun 1947. Uji *Mann-Whitney* adalah metode untuk membandingkan dua kelompok independen ketika data tidak berdistribusi normal. Uji ini signifikan jika nilai  $p < 0,05$ , yang berarti terdapat perbedaan yang nyata antara kedua subjek. Sebaliknya jika nilai  $p \geq 0,05$  maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

**Tabel 2. Analisis Data Uji Mann-Whitney**

Ranks				
		VAR00004 N	Mean Rank	Sum of Ranks
VAR00003	REGULAR	75	68.01	5100.50
	KIP	75	82.99	6224.50
	Total	150		

## Test Statistics<sup>a</sup>

		VAR00003
Mann-Whitney U		2250.500
Wilcoxon W		5100.500
Z		-2.113
Asymp. Sig. (2-tailed)		.035

a. Grouping Variable: VAR00004

Berdasarkan hasil uji hipotesa menggunakan *mann-whitney* di atas, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,035 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara kedua subjek mahasiswa regular dan mahasiswa penerima beasiswa KIP.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Regular dan Mahasiswa penerima beasiswa KIP yang berkuliah di Universitas HKBP Nommensen Medan. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada Stres Akademik pada Mahasiswa Regular dan Mahasiswa penerima beasiswa KIP yang berkuliah di Universitas HKBP Nommensen Medan. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 150 orang, dimana Mahasiswa Regular terdapat 75 subjek, dan Mahasiswa penerima beasiswa KIP terdapat 75 orang subjek.

Barseli, dkk, (2017) menjelaskan bahwa penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai atau prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian. Dapat disimpulkan bahwa Academic Stress merupakan suatu respon yang muncul yang ditimbulkan oleh stimulus-stimulus yaitu tantangan dan tuntutan akademik yang menimbulkan ketegangan, perasaan tidak nyaman dan perubahan tingkat laku.

Dari hasil uji Mann-Whitney diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,035 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa regular dengan mahasiswa penerima beasiswa KIP. Rerata peringkat (mean rank) menunjukkan bahwa mahasiswa penerima beasiswa KIP memiliki skor stres akademik lebih tinggi dibandingkan mahasiswa regular. Artinya, mahasiswa KIP cenderung mengalami tekanan akademik yang lebih besar dibanding mahasiswa regular. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rumbrar (Suryani, Mei, Dadi, Lina, & Bego, 2022) menjelaskan bahwa terjadi stres akademik pada mahasiswa Papua yang menjalankan program beasiswa PKP3N di Universitas Kristen Satya Wacana karena dituntut untuk mempertahankan prestasi akademik setinggi-tingginya dan menyelesaikan studi mereka secepat mungkin. Hal ini diperkuat riset oleh Kusumadewi, dkk., (2018) pada mahasiswa pemegang beasiswa bidikmisi yang menunjukkan bahwa pemegang beasiswa diharapkan memiliki motivasi berprestasi tinggi dan memegang tanggung jawab besar. Kemudian dalam penelitian Anggraeni (Mulya & Indrawati, 2016) terhadap 84 mahasiswa pemegang beasiswa santri berprestasi di UIN Bandung menunjukkan beberapa mahasiswa di antaranya mengalami stres yang berdampak pada kelulusan yang tertunda.

Hasil analisis data perbedaan Stres Akademik berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa laki-laki dan perempuan regular dan penerima beasiswa KIP, menemukan bahwa mahasiswa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Kategori tertinggi terdapat pada tingkat sedang yaitu sebanyak 33 orang (68,8%) pada mahasiswa perempuan regular. Sedangkan pada mahasiswa perempuan penerima beasiswa KIP, berada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 27 orang (55,1%). Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sagita, Fairuz & Aisyah, (2021) Mahasiswa perempuan merasa stres ketika mendapatkan tugas yang banyak seperti jantung berdebar, sesak nafas, meningkatnya ketegangan otot, kelelahan dan sakit kepala, keringat ketika ujian, khawatir dan sebagainya (Wijaya, 2017).

Berdasarkan aspek-aspek kategorisasi stres akademik, diperoleh bahwa dari dua aspek utama yang diteliti, yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik, aspek dengan kategori tinggi paling banyak dialami oleh kedua kelompok mahasiswa (reguler dan penerima beasiswa KIP) adalah stressor akademik (Ulinuha & Novitaningtyas, 2021). Aspek ini mencakup berbagai sumber tekanan seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri yang dialami selama menjalani aktivitas akademik. Pada kelompok mahasiswa penerima beasiswa KIP, kategori tinggi pada aspek ini berjumlah 22 orang (29,3%), sedangkan pada mahasiswa reguler terdapat 11 orang (14,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa penerima beasiswa KIP lebih banyak mengalami tekanan akademik dibandingkan mahasiswa reguler. Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa penerima beasiswa KIP cenderung menghadapi tuntutan yang lebih besar, baik dari segi prestasi akademik yang harus dipertahankan maupun tekanan psikologis untuk tidak kehilangan beasiswa. Sementara itu, aspek dengan kategori tinggi terbanyak kedua adalah reaksi terhadap stressor akademik, yang meliputi reaksi fisiologis, emosional, perilaku, dan penilaian kognitif terhadap tekanan akademik yang dihadapi. Pada aspek ini, terdapat 24 orang (32%) mahasiswa penerima beasiswa KIP yang berada pada kategori tinggi, sedangkan mahasiswa reguler sebanyak 13 orang (17,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa penerima beasiswa KIP cenderung menunjukkan reaksi yang lebih kuat terhadap stres akademik, baik dalam bentuk kelelahan fisik, kecemasan emosional, maupun perubahan perilaku dan pola pikir (Rahayu, 2016).

Meskipun varians kedua kelompok homogen, perbedaan skor Stres Akademik dapat juga dijelaskan melalui data kontrol. Pada semester: mahasiswa pada semester menengah hingga akhir menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan semester awal (Widawati & Siswohadi, 2020). Hal ini dapat dijelaskan karena mahasiswa semester menengah dan akhir menghadapi tuntutan yang lebih besar, seperti beban SKS yang lebih banyak, persiapan tugas akhir, dan persiapan menghadapi dunia kerja. Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dan mampu mengelola waktu dengan baik agar prestasi akademik tetap terjaga (Sutrisna Dewi, Suwatra, & Suarjana, 2019). Pada IPK: analisis data menunjukkan bahwa mahasiswa dengan IPK rendah hingga sedang cenderung mengalami stres akademik lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan IPK tinggi. Mahasiswa dengan IPK rendah sering kali merasa tertekan karena takut tidak mampu mempertahankan kelulusan tepat waktu, sementara mahasiswa dengan IPK sedang hingga tinggi biasanya memiliki strategi belajar yang lebih baik dan kontrol diri yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan akademik (Friantini, Rosnaningsih, Azhar, Studi, & Guru, 2017).

Namun dalam penelitian ini juga memiliki keterbatasan yaitu penelitian ini terbatas dari sisi analisis statistik yang digunakan. Karena data tidak berdistribusi normal, peneliti menggunakan uji non-parametrik *Mann-Whitney*. Uji ini mampu melihat perbedaan secara umum antara dua kelompok tanpa memberikan informasi lebih detail mengenai faktor spesifik yang paling berpengaruh terhadap perbedaan stres akademik (C.F. Djarwo, M.M. Inggamer, Jukwati, A.J. Rumbapuk, & N. Astuti, 2025).

Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa perbedaan stres akademik antara mahasiswa reguler dan mahasiswa penerima beasiswa KIP memang nyata. Mahasiswa penerima beasiswa lebih rentan mengalami stres karena adanya tekanan mempertahankan prestasi akademik,

sementara mahasiswa reguler lebih fleksibel dalam menghadapi tuntutan akademik. Temuan ini memberikan gambaran penting bahwa kebijakan universitas terkait pembinaan dan dukungan psikologis perlu lebih diarahkan pada mahasiswa penerima beasiswa agar kesejahteraan psikologis mereka tetap terjaga.

## **KESIMPULAN**

Hasil dari penelitian ini terdapat perbedaan Stres Akademik antara mahasiswa Reguler dan mahasiswa penerima beasiswa Kip. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa reguler dan mahasiswa penerima beasiswa KIP. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,035 ( $p < 0,05$ ), yang berarti perbedaan tersebut nyata secara statistik. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yakni terdapat perbedaan stres akademik antara kedua kelompok mahasiswa.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa baik mahasiswa reguler maupun mahasiswa penerima beasiswa KIP lebih banyak berada pada kategori stres akademik sedang, namun pada mahasiswa penerima beasiswa KIP juga ditemukan proporsi yang lebih tinggi pada kategori stres akademik tinggi dibandingkan mahasiswa reguler. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun keduanya sama-sama menghadapi tuntutan akademik, mahasiswa penerima beasiswa KIP cenderung mengalami tekanan tambahan yang mungkin bersumber dari faktor finansial, beban tanggung jawab untuk mempertahankan beasiswa, maupun tuntutan personal.

Berdasarkan aspek kategorisasi stres akademik pada mahasiswa reguler dan mahasiswa penerima beasiswa KIP di Universitas HKBP Nommensen Medan, diketahui bahwa aspek yang memiliki kategorisasi paling tinggi adalah stressor akademik. Aspek ini mencakup berbagai sumber tekanan yang dialami mahasiswa, seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta pemaksaan diri dalam menyelesaikan tuntutan akademik.

## **Saran**

1. Bagi Mahasiswa. Mahasiswa, baik reguler maupun penerima beasiswa KIP, disarankan untuk lebih mampu mengelola stres akademik melalui perencanaan waktu yang baik, manajemen tugas, dan pengembangan strategi belajar yang efektif. Selain itu, mahasiswa juga perlu membangun dukungan sosial dengan teman sebaya atau kelompok belajar, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kegiatan non-akademik agar kondisi fisik maupun mental tetap terjaga.
2. Bagi Universitas. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa penerima beasiswa KIP memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa reguler, maka pihak universitas diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya bagi penerima beasiswa KIP.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan seperti data yang tidak normal dan konsisten dalam melakukan penelitian. Untuk peneliti selanjutnya bisa menambahkan variabel lain kepada 2 populasi ini seperti Social Comparison dan Self Esteem. Sehingga penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi lebih mendalam mengenai kedua populasi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, P., Sopandi, W., Septinaningrum, S., Hayati, A., Tursinawati, T., & Gumala, Y. G. Y. (2021). Keterampilan Berpikir Kritis Mahasiswa Pgsd Melalui Pembelajaran Read-Answer-Discuss-Explain-And Create (Radec) Yang Berorientasi Penyelidikan. *Caruban: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dasar*, 4(1), 10–19.
- C.F. Djarwo, M.M. Inggamer, Jukwati, A.J. Rumbiapuk, & N. Astuti. (2025). Analisis Literasi Digital Berbasis Etnosains Dalam Pembelajaran Kimia Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Dan Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ipa Indonesia*, 15(1), 62–77. <https://doi.org/10.23887/jppii.V15i1.93346>
- Dar, M. H., Bano, D. A., Waza, S. A., Zaidi, N. W., Majid, A., Shikari, A. B., ... Singh, U. S. (2021). Abiotic Stress Tolerance-Progress And Pathways Of Sustainable Rice Production. *Sustainability*, 13(4), 2078. <https://doi.org/10.3390/Su13042078>
- Fatima, M., & Risnawaty, W. (2023). Gambaran Strategi Coping Stress Karyawan Sistem Kerja Remote. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(2), 78–87. <https://doi.org/10.24912/Phronesis.V12i2.24663>
- Foster, J., Hodder, S. G., Lloyd, A. B., & Havenith, G. (2020). Individual Responses To Heat Stress: Implications For Hyperthermia And Physical Work Capacity. *Frontiers In Physiology*, 11, 541483. <https://doi.org/10.3389/Fphys.2020.541483>
- Friantini, A., Rosnaningsih, A., Azhar, S., Studi, P., & Guru. (2017). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Minat Belajar Siswa Kelas Iv Sdn Poris Gaga 05 Kota. *Friantini 2017*, 4(1).
- Haryati, D., & Feranika, A. (2020). Pengaruh Pengendalian Diri, Motivasi, Perilaku Dan Minat Belajar Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi. *Business Innovation And Entrepreneurship Journal*, 2(4), 232–241. <https://doi.org/10.35899/Biej.V2i4.173>
- Hasanah, U., & Sa'adah, N. (2021). Gambaran Stress Dan Strategi Coping Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-Asyiqiyah. *Scholastica: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 3(2), 1–16. <https://doi.org/10.24912/Scholastica.V3i2.24663>
- Hester, J. L. (2025). *Beat Bar Exam Anxiety: Proven Stress-Management Techniques For A Calm, Confident Bar Prep Experience*.
- Hidayanti, T., Handayani, I., & Ikasari, I. H. (2013). *Statistik Dasar (Panduan Bagi Dosen Dan Mahasiswa)*.
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal Di Pondok Pesantren. *Journal Of Islamic And Contemporary Psychology (Jicop)*, 3(1s), 231–242. <https://doi.org/10.25299/jicop.V3i1s.12364>
- Mansyur, A. I., Sapitri, R., & Fidlawati, F. (2023). Stigma Warna Kulit Terhadap Standar Kecantikan Di Kalangan Mahasiswa Prodi Tadris Ips Uin Mataram Tahun 2023. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 5(2), 76. <https://doi.org/10.31958/Istinarah.V5i2.9106>
- Marsidi, S. R. (2021). Identification Of Stress, Anxiety, And Depression Levels Of Students In Preparation For The Exit Exam Competency Test. *Journal Of Vocational Health Studies*, 5(2), 87. <https://doi.org/10.20473/jvhs.V5.I2.2021.87-93>

- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/Empati.2016.15224>
- Nisa, K., & Sujarwo, S. (2020). Efektivitas Komunikasi Guru Terhadap Motivasi Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 229–240. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/Obsesi.V5i1.534>
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. *Psikovidya*, 24(2), 94–101. <https://doi.org/10.37303/Psikovidya.V24i2.161>
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress* (1st Ed). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh Academic Self-Efficacy Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 202–211. <https://doi.org/10.29313/Bcsp.V3i1.5188>
- Rahayu, L. T. I. (2016). Hubungan Minat Membaca Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Materi Menulis Karangan Pada Warga Belajar Kejar Paket C Di Pkbn Al-Firdaus Kabupaten Serang. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)*, 1(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30870/E-Plus.V1i2.1165>
- Rosita, D. (2022). Aplikasi Model Berbasis Masalah Dalam Membaca Bahasa Prancis Bagi Mahasiswa. *Aksara*, 23(1), 137–147. Opgehaal Van <http://repository.lppm.unila.ac.id/id/eprint/42426>
- Sari, I. K., Farha, T. R., & Sanjaya, V. F. (2021). Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Dengan Stress Kerja Sebagai Mediasi. *Gema: Journal Of Gentiaras Management And Accounting*, 13(1), 51–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.47768/Gema.V13i1.227>
- Sari, N. P. W. P., & Sari, A. K. E. (2020). Comparison Of Stress Level And Coping Strategy Between Therapeutic Phases In Newly Diagnosed Tuberculosis. *International Journal Of Public Health*, 9(2), 145–152.
- Sulistyowati, A., & Sugiarti, R. (2021). Hubungan Antara Pemberian Hadiah Terhadap Kedisiplinan Siswa Melalui Motivasi Belajar Sebagai Intervening. *Philanthropy: Journal Of Psychology*, 5(1), 231–246. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26623/Philanthropy.V5i1.3462>
- Suryani, L., Mei, A., Dadi, A. F. P., Lina, V. B., & Bego, K. C. (2022). Persepsi Mahasiswa Program Studi Guru Sekolah Dasar Terhadap Desain Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1601–1614. <https://doi.org/10.31004/Edukatif.V4i2.2050>
- Sutrisna Dewi, K. M., Suwatra, I. W., & Suarjana, M. (2019). Kontribusi Disiplin Belajar Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Journal For Lesson And Learning Studies*, 2(1), 121–130. <https://doi.org/10.23887/jlls.V2i1.17328>
- Thania, I., Pritasari, S. P., Theresia, V., Suryaputra, A. F., & Yosua, I. (2021). Stres Akibat Konflik Peran Ganda Dan Coping Stress Pada Ibu Yang Bekerja Dari Rumah Selama Pandemi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 1(01), 25–50. Opgehaal Van <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/2576>

- Ulinuha, G., & Novitaningtyas, I. (2021). Analisis Kepuasan Mahasiswa Terhadap Sistem Pembelajaran Daring Berdasarkan End User Computing Satisfaction. *Jurnal Kalacakra: Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(1), 1.
- Utomo, R. W., & Kurniati, M. (2020). Studi Kasus Dampak Penerapan Cognitive Behaviour Therapy (Cbt) Terhadap Stress Narapidana Lapas Kelas Ii A Bengkulu. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 315–324.
- Widawati, E., & Siswohadi. (2020). Analisis Tentang Kepuasan Mahasiswa Terhadap Pelayanan Akademik Dan Pelayanan Administrasi. *Jurnal Mitra Manajemen*, 4(10), 1500–1513. <https://doi.org/10.52160/Ejmm.V4i10.478>
- Wijaya, S. (2017). Analisis Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Pelayanan Bagian Keuangan Dengan Metode Customer Satisfaction Index. *Jurnal Ilmiah Rekayasa Dan Manajemen Sistem Informasi*, 3(1), 11–17. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/Rmsi.V3i1.2757>