



**DAMPAK KESEPIAN DAN STRES AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
MAHASISWA LUAR JAWA DI PERGURUAN TINGGI DI PURWOKERTO
(Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Universitas Jenderal Soedirman, dan UIN
Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto)**

Wardatun Toyiba Aulia Putri ^{a*}, Rr. Setyawati ^b, Dinar Sari Eka Dewi ^c, Itsna Nurrahma Mildaeni^d

^a Psikologi, wardatuntoyiba@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah

^b Psikologi, rrsetyawati@ump.ac.id, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah

^c Psikologi, dinardewi3@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah

^d Psikologi, itsna.mildaeni@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah

* Korespondensi

ABSTRACT

Students from outside the island of Java tend to choose universities located on Java Island. Various factors underlie this choice, such as the quality of education, accreditation, and the desire to explore new experiences in unfamiliar places. This study aimed to examine the effect of loneliness and academic stress on the psychological well-being of students from outside Java studying in Purwokerto. The study utilized a quantitative method with a multiple linear regression approach. The sample consisted of 334 students from outside Java who were currently pursuing higher education in Purwokerto. The analysis results discovered that H1 was accepted, with an F-value of 159.365 and a significance level of 0.000, which was less than 0.05, indicating that loneliness contributed a significant effect on psychological well-being. H2 was accepted, with an F-value of 304.177 and a significance level of 0.000, indicating that academic stress also significantly affected psychological well-being. H3 was accepted, with an F-value of 536.495 and a significance level of 0.000, showing that loneliness and academic stress simultaneously contributed a significant impact on psychological well-being. These findings highlight the importance of addressing both emotional and academic aspects in supporting the mental health of migrant students.

Keywords: *loneliness, academic stress, psychological well-being.*

Abstrak

Mahasiswa dari luar pulau Jawa cenderung memilih universitas yang berada di Pulau Jawa, ada berbagai alasan yang melatarbelakangi pilihan ini, seperti faktor kualitas pendidikan, akreditasi, dan keinginan untuk mengeksplorasi pengalaman di tempat yang baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesepian dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa luar Jawa di Purwokerto. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan regresi linier berganda. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa luar Jawa yang sedang menempuh pendidikan tinggi di Purwokerto sebanyak 334 mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan H1 diterima dengan nilai F hitung sebesar 159,365 dengan taraf signifikansi (Sig) 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian terhadap kesejahteraan psikologis. H2 diterima nilai F hitung sebesar 304,177 dengan taraf signifikansi 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis. H3 diterima nilai F hitung sebesar 536,495 dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05, berarti bahwa kesepian dan stres akademik secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan pentingnya perhatian terhadap aspek emosional dan akademik mahasiswa rantau untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa secara menyeluruh.

Kata Kunci: *kesepian, stres akademik, kesejahteraan psikologis.*

Received June 12, 2025; Revised July 10, 2025; Accepted August 8, 2025; Published August 11, 2025

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki peran penting sebagai penerus bangsa, sehingga mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan diri secara maksimal dan menguasai ilmu pengetahuan. Hal ini bertujuan agar di waktu mendatang, mahasiswa dapat berperan aktif dalam proses pembangunan dan menjadi manusia yang berguna bagi negara dan bangsa. Kualitas remaja yang baik bisa tercapai melalui berbagai proses pembelajaran yang dilalui, ditambah dengan kualitas pendidikan serta dukungan pola asuh dari orangtua saat ini dan pendidikan, terutama pendidikan tinggi [1]. Mahasiswa sering kali digambarkan sebagai individu yang berada dalam fase dewasa awal, yakni rentang usia antara 18 hingga 25 tahun [2].

Mahasiswa seharusnya menempuh pendidikan di perguruan tinggi, sebuah jenjang pendidikan yang lebih tinggi yang menuntut mahasiswa untuk memperluas wawasan dan pengetahuan sebagai bagian dari perjalanan menuju kedewasaan (Lingga & Tuapattinaja, 2012).

Sebagian besar mahasiswa dari luar pulau Jawa cenderung memilih universitas yang berada di pulau Jawa, ada berbagai alasan yang melatarbelakangi pilihan ini, seperti faktor kualitas pendidikan, akreditasi, dan keinginan untuk mengeksplorasi pengalaman di tempat yang baru maka dari itu banyak mahasiswa yang memutuskan untuk pergi merantau ke pulau Jawa untuk menempuh pendidikan yang lebih baik [4].

Mahasiswa seharusnya menempuh pendidikan di perguruan tinggi, sebuah jenjang pendidikan yang lebih tinggi yang menuntut mahasiswa untuk memperluas wawasan dan pengetahuan sebagai bagian dari perjalanan menuju kedewasaan (Lingga & Tuapattinaja, 2012).

Sebagian besar mahasiswa dari luar pulau Jawa cenderung memilih universitas yang berada di pulau Jawa, ada berbagai alasan yang melatarbelakangi pilihan ini, seperti faktor kualitas pendidikan, akreditasi, dan keinginan untuk mengeksplorasi pengalaman di tempat yang baru maka dari itu banyak mahasiswa yang memutuskan untuk pergi merantau ke pulau Jawa untuk menempuh pendidikan yang lebih baik [4].

Mahasiswa rantau dari luar Jawa menghadapi tantangan adaptasi yang lebih besar karena perbedaan budaya, bahasa, dan kebiasaan hidup yang signifikan, sehingga proses penyesuaian sosial dan psikologis mahasiswa cenderung lebih lama dan kompleks [5]. mahasiswa sering mengalami culture shock yang intens, kesulitan komunikasi, dan cenderung membentuk komunitas asal sebagai dukungan sosial. Sebaliknya, mahasiswa rantau sesama Pulau Jawa lebih mudah beradaptasi karena kemiripan budaya dan bahasa, sehingga mengalami culture shock yang lebih ringan dan penyesuaian yang lebih cepat [6].

Hambatan atau tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa rantau seringkali menyebabkan mahasiswa kesulitan atau bahkan gagal dalam beradaptasi. Kondisi ini bisa mempengaruhi lingkungan sekitarnya maupun diri mahasiswa sendiri. Kesulitan dalam proses penyesuaian tersebut berpotensi menimbulkan masalah psikologis dan perilaku, seperti kecemasan, perasaan kurang percaya diri, stres emosional, serta rasa kesepian [7].

Menurut Ifdil et al., (2020) kesejahteraan psikologis adalah kondisi mental yang positif bagi seseorang, yang ditandai dengan penerimaan diri, pemahaman akan kekuatan dan kelemahan, serta kemampuan untuk menjalani hubungan yang baik dan harmonis dengan orang lain. Di samping itu, orang yang memiliki kesejahteraan psikologis juga dapat mengambil keputusan secara mandiri, fokus pada tujuan hidup, dan mengelola berbagai fase perkembangan yang mahasiswa jalani, serta memahami semua tuntutan yang muncul dalam proses tersebut.

Di sisi lain, mahasiswa tidak hanya diharapkan untuk mengembangkan diri secara akademis, tetapi juga dalam hal kepribadian, kemandirian, dan keterampilan sosial. Mahasiswa dari luar Jawa yang merantau untuk menempuh pendidikan harus beradaptasi di lingkungan baru tersebut [4]. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Muttaqin et al., (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa yang merantau juga merasa kesepian. Kesepian yang dialami oleh mahasiswa yang tinggal di kos dipicu oleh beberapa faktor utama seperti keterbatasan sosial, jauh dari keluarga, serta perubahan aktivitas sebelum dan selama masa pandemi. Mahasiswa merasa kesepian terutama saat berada di kos, terlebih pada momen-momen tertentu seperti tahun baru, ramadhan, atau ketika sakit, yang menambah kerinduan pada keluarga.

Sehubungan dengan masalah kesepian ini, dalam jurnal Lingga & Tuapattinaja, (2012) , ditemukan bahwa mahasiswa kesepian berpengaruh secara negatif terhadap kesejahteraan psikologi, terlebih pada mahasiswa. Oleh karena itu, semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa, maka

semakin tinggi kesepian yang dimiliki. Sebaliknya, semakin baik kesejahteraan psikologis yang dimiliki, maka tingkat kesepian di kalangan mahasiswa akan semakin menurun. Ini disebabkan oleh kenyataan bahwa rasa kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa dapat menyebabkan perasaan sedih, gelisah, dan merasa tidak dihargai. Dengan demikian, hal ini berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Melihat kondisi ini, di Indonesia, isu kesejahteraan psikologis kini menjadi salah satu topik yang banyak dibicarakan. Fenomena ini muncul karena banyaknya masyarakat yang masih menghadapi tantangan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang memadai. Berbagai faktor, seperti tekanan sosial, ekonomi, dan budaya, berkontribusi pada kondisi ini, sehingga penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan masyarakat [10].

Hal ini didukung dengan adanya data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) yang mengungkapkan bahwa kasus bunuh diri di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Terlebih pada tahun 2023, terdapat 971 kasus bunuh diri. Namun, yang cukup menarik ialah adanya berita-berita terbaru terkait mulai maraknya kasus bunuh diri yang mulai merambah pada mahasiswa [11].

Menurut Russell (1996), kesepian digambarkan sebagai seseorang yang kurang memiliki pengalaman sosial, sehingga merasa sendirian dan tidak nyaman yang mengakibatkan perasaan emosional yang menyebabkan tertekan. (Damayanti & Taufik, 2019), mendefinisikan kesepian sebagai suatu kondisi yang disebabkan tidak hanya persoalan perasaan sendiri yang dialami seseorang, tetapi juga karena minimnya hubungan atau interaksi yang seharusnya ada. Kesepian adalah reaksi emosional dan pemikiran seseorang terhadap situasi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan menurunnya kualitas atau jumlah interaksi sosial yang dialami [14]. Jadi, kesepian merupakan kondisi emosional yang dialami seseorang karena kurangnya pengalaman sosial, minimnya hubungan atau interaksi, dan menurunnya kualitas atau jumlah interaksi sosial, sehingga menyebabkan perasaan sendirian, tidak nyaman, dan tertekan.

Peneliti terdahulu oleh Mozes & Huwae (2023) membuktikan bahwa kesepian memberikan kontribusi sebesar 7,2% terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Hal tersebut berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, dengan tingkat kesepian yang tinggi berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang rendah. Temuan terdahulu oleh (Doman & Le Roux, 2012) kesepian memberikan sumbangan efektif sebesar 28,9% terhadap kesejahteraan psikologis.

Tingginya rasa kesepian yang dialami seseorang dapat berdampak negatif seperti perilaku sosial dan kualitas hidup individu pada kesejahteraan psikologis individu tersebut [17]. Hubungan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis menunjukkan dampak negatif yang signifikan. Artinya, semakin tinggi rasa kesepian seseorang, semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, jika seseorang merasa kurang kesepian, maka tingkat kesejahteraan psikologisnya cenderung lebih tinggi [18]. Secara keseluruhan, dapat dikatakan bahwa kesepian memiliki dampak yang luas terhadap kesejahteraan psikologis individu, dan hal ini semakin diperjelas oleh penelitian yang berfokus pada mahasiswa.

Selanjutnya, penelitian oleh Hayundaka & M. Salis Yuniardi (2023), ditemukan bahwa kesepian berpengaruh secara negatif terhadap kesejahteraan psikologi, terlebih pada mahasiswa. Oleh karena itu, jika mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, mahasiswa cenderung merasa lebih kesepian. Di sisi lain, jika kesejahteraan psikologis mahasiswa tinggi, rasa kesepian pun akan berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa perasaan kesepian yang dimiliki mahasiswa dapat menimbulkan perasaan sedih, cemas, dan merasa diabaikan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Ketika mahasiswa yang merantau dalam keadaan kesejahteraan psikologis yang baik mahasiswa akan terhindar dari perasaan kesepian. Namun, jika mahasiswa rantau kurang memiliki kesejahteraan yang baik maka cenderung mengalami perasaan kesepian (Halim & Dariyo, 2016).

Kesepian diketahui memiliki berbagai dampak negatif bagi para mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh [21] menunjukkan bahwa kesepian memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman kesepian dapat berkontribusi secara substansial terhadap penurunan kesehatan mental dan emosional mahasiswa. Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa kesepian bukan hanya sekadar perasaan sementara, tetapi juga memiliki pengaruh yang besar dan mendalam terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Selain kesepian, terdapat faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu, stress akademik menurut Rustam & Tentama, (2020) stres akademik adalah perasaan frustrasi yang timbul akibat konflik, tekanan, atau kesulitan dari pengalaman akademik yang tidak menyenangkan, yang kemudian menyebabkan reaksi negatif secara fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Stres ini merupakan kondisi yang memberikan tekanan baik secara fisik maupun psikologis, serta memicu reaksi emosional terhadap situasi yang dihadapi [23]. Stres akademik dapat berdampak buruk pada kesehatan mental mahasiswa, yang biasanya disebabkan oleh tekanan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi. [24].

Stres akademik merujuk pada tekanan yang muncul akibat tuntutan akademis yang dirasa berat, baik secara fisik maupun mental. Hal ini biasanya terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara kemampuan yang dimiliki mahasiswa dan ekspektasi yang ditetapkan dalam perkuliahan (Sarafino & Smith, 2011). Oleh karena itu, stress akademik dapat dipahami sebagai perasaan frustrasi yang muncul akibat tekanan dan kesulitan dalam pengalaman belajar yang tidak menyenangkan. Kondisi ini dapat memicu reaksi negatif secara fisik, emosional, dan perilaku, serta berdampak buruk pada kesehatan mental mahasiswa. Stres ini sering kali disebabkan oleh tuntutan untuk mencapai prestasi tinggi, terutama ketika ada ketidaksesuaian antara kemampuan mahasiswa dan ekspektasi akademis yang ada.

Faktor penyebab stres akademik dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri mahasiswa, dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan di luar diri mahasiswa, baik itu dari lingkungan sosial maupun lingkungan pendidikan. Faktor internal itu terkait dengan pola pikir kepribadian, dan keyakinan individu. Sementara itu, faktor eksternal mencakup tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, mata kuliah, atau Pelajaran yang memakan banyak waktu, persaingan yang ditimbulkan oleh orang tua, serta dorongan dari lingkungan sosial [26].

Pada umumnya, stres dapat dikaitkan dengan kondisi ketika seseorang merasa tidak mampu dan tertekan. Mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan akademik mahasiswa, yang dapat mengganggu konsentrasi, memori, dan kemampuan menyelesaikan masalah, serta menurunkan prestasi akademik, yang pada akhirnya memengaruhi indeks prestasi mahasiswa. Stres akademik dapat diartikan sebagai situasi di mana tuntutan akademis melebihi kemampuan dan daya tahan individu, yang memicu reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif sebagai respons untuk mengatasi stres tersebut [27].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Handayani & Nirmalasari (2020) bahwa mahasiswa perantau cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merantau. Hal ini disebabkan oleh kesulitan dalam berinteraksi yang dihadapi mahasiswa rantau, yang mengakibatkan mahasiswa mengalami tekanan. Selain itu, banyaknya kegiatan yang harus diikuti oleh mahasiswa, baik di bidang akademik maupun non-akademik, membuat mahasiswa lebih rentan terhadap stress [29].

Berbeda pada penelitian sebelumnya, penelitian oleh Mastam & Zaharudin (2024), membuktikan bahwa stress akademik berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis, dan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Temuan terdahulu oleh (Baiju & Rajalakshmi, 2021), membuktikan bahwa stress akademik berpengaruh positif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Menurut Kariv & Heiman (2005) stress yang berasal dari tekanan tuntutan akademik dikenal sebagai stress akademik. Mahasiswa yang mengalami stress akademik akibat beban tuntutan yang cukup berat. stress ini disebabkan oleh tuntutan akademik yang ditetapkan oleh pihak kampus kepada mahasiswa (Ladapase & Sona, 2022).

Dalam penelitian Aulia & Panjaitan (2019), terdapat keterkaitan yang kuat antara kesejahteraan psikologis dan stress akademik, ketika seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, itu dapat mendukung individu dalam menghadapi stress dan kesulitan yang timbul di lingkungan akademis. Penelitian yang dilakukan oleh Ofori et al., (2018) menunjukkan bahwa stress akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial. Mahasiswa yang mengalami stress akademik yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Sebaliknya, stress akademik yang rendah dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memperkuat hubungan sosial.

Beberapa penelitian menunjukkan adanya kesenjangan dalam hasil yang berbeda terkait dengan kesejahteraan psikologis. Ketidakkonsistenan hasil penelitian terkait pengaruh kesepian dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa luar Jawa, mengindikasikan adanya *evidence gap*, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengisi kekosongan tersebut dan memahami bagaimana kedua faktor ini memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa luar Jawa.

Terdapat *population gap* pada beberapa penelitian sebelumnya pada penelitian yang dilakukan oleh Mozes & Huwae (2023) responden yang digunakan adalah remaja di LAPAS LPKA Kelas II Ambon kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Mastam & Zaharudin, (2024) menggunakan responden mahasiswa Universitas Malaysia Kelantan. Namun belum banyak yang fokus pada mahasiswa luar Jawa di Purwokerto. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan di Purwokerto dengan responden mahasiswa luar Jawa.

Dari studi pendahuluan dengan kuesioner yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa dari 13 mahasiswa terdapat 10 mahasiswa ditemukan data mengalami masalah kesejahteraan psikologis memiliki gejala seperti, beberapa individu menyatakan merasa cemas atau tegang saat berinteraksi dengan orang baru. Beberapa responden mengungkapkan perasaan canggung saat berinteraksi dengan orang yang belum dikenai, sulit untuk beradaptasi, rasa khawatir tentang bagaimana pendapat atau tindakan akan diterima oleh orang lain. Keinginan untuk menghindari interaksi sosial ketika merasa tidak nyaman atau cemas, lebih memilih untuk mengamati daripada terlibat.

Ada juga yang mengalami kesepian dengan gejala ada perasaan cemas dan tegang ketika harus berinteraksi dengan orang baru atau situasi sosial yang belum dikenal. Kecenderungan menyendiri, lebih memilih menghabiskan waktu sendiri daripada berinteraksi dengan orang lain. Pada stress akademik juga mengalami gejala kecemasan terkait dengan tugas akademik dan hasil belajar, yang dapat memengaruhi motivasi dan kinerja. Adanya tekanan saat menghadapi tugas dan ujian.

Dari data yang diperoleh dari hasil kuesioner peneliti melanjutkan melakukan wawancara kepada 3 orang pada tanggal 13 Desember 2024. Subjek H pada aspek hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, dan pertumbuhan diri. Hanifah menghadapi kesulitan membangun hubungan dekat karena perbedaan budaya dan bahasa, yang membuatnya merasa terasing dan kurang percaya diri. Rasa *homesick* yang mendalam serta kesepian karena seringnya teman-temannya pulang kampung ikut memengaruhi kondisi emosionalnya. Hal ini mencerminkan tantangan dalam membangun hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya, serta proses penerimaan diri di lingkungan baru yang berbeda.

Di sisi lain, berkaitan erat dengan aspek otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, dan tujuan hidup. Beban tugas yang sangat banyak, laporan praktikum yang harus ditulis tangan, dan ekspektasi akademik yang tinggi menjadi sumber tekanan yang menyebabkan rasa kewalahan dan cemas. Namun, H berusaha mengelola beban tersebut dengan mengatur waktu dan meningkatkan kemandirian dalam menghadapi tantangan akademik. Meskipun masih ada kekhawatiran tentang kesiapan dan masa depan, upayanya untuk tetap fokus dan menerima proses belajar menunjukkan usaha dalam menguasai lingkungan dan mempertahankan tujuan hidup yang bermakna.

Subjek M terlihat dari pengalamannya yang tinggal sendiri jauh dari keluarga di Merauke dan minimnya teman selama empat semester pertama. Kesulitan untuk beradaptasi dan bersosialisasi membuat Mega merasa sendirian dan kurang percaya diri, yang berkaitan dengan aspek hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri menurut (Ryff, 1989). Rasa sepi dan sulit membangun kedekatan sosial ini memengaruhi kesejahteraan psikologisnya.

Sedangkan permasalahan juga muncul dari beban tugas kuliah yang sangat padat, terutama praktikum dan tugas dengan deadline yang tepat, serta tekanan untuk memenuhi ekspektasi orang tua dan kekhawatiran terhadap masa depan. Kondisi ini berhubungan dengan aspek otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, dan tujuan hidup dalam kesejahteraan psikologis. M berupaya mengatasi stres tersebut dengan mencoba mengatur waktu dan mempertahankan motivasi, meskipun masih merasa kewalahan.

Pada subjek yaitu F berkaitan dengan aspek hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri menurut (Ryff, 1989). Ia merasa kesulitan membangun kedekatan dengan teman karena sifatnya yang pendiam dan takut tidak diterima. Selain itu, rasa rindu dan kesepian karena jauh dari keluarga serta keterbatasan dukungan sosial membuatnya merasa terasing, sehingga ia berusaha mengalihkan perasaannya dengan aktif di organisasi.

Sementara itu, terkait dengan aspek otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, dan tujuan hidup. Beban tugas yang menumpuk, kesibukan organisasi, serta kekhawatiran terhadap ekspektasi orang tua dan masa depan membuatnya merasa terbebani dan kewalahan. Meskipun begitu, F mencoba mengatur prioritas dan mengandalkan kemandirian untuk mengelola tekanan tersebut, berusaha tetap fokus dan bertanggung jawab pada proses pendidikannya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya dan temuan hasil studi penelitian yang telah dilakukan peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kesepian dan stress akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa luar Jawa. Sehingga dapat diperoleh judul Pengaruh Kesepian dan Stress Akademik terhadap Mahasiswa Luar Jawa di Purwokerto.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) kesejahteraan psikologis keadaan di mana seseorang memiliki berbagai aspek kesehatan yang positif terkait dengan diri sendiri dan pengalaman masa lalu. Ini termasuk keyakinan bahwa hidup itu bermakna, kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, serta keterampilan dalam mengelola kehidupan pribadi. Selain itu, individu yang sejahtera secara psikologis mampu menentukan arah hidupnya sendiri dan menyeimbangkan kehidupannya dengan lingkungan sekitar. Sebaliknya, jika seseorang tidak mendapatkan hal-hal positif dalam hidupnya seperti interaksi sosial yang cukup, rasa ketergantungan yang sehat, atau tidak menemukan tujuan hidup maka sulit untuk menyebutnya sebagai individu yang sejahtera secara psikologis.

2.2. Kesepian

Russell et al., (1980) kesepian dapat dipahami sebagai suatu kondisi psikologis yang kompleks, di mana individu merasakan ketidaknyamanan emosional yang mendalam. Dalam pandangannya, kesepian tidak hanya sekadar perasaan terasing, tetapi juga melibatkan pengalaman gelisah dan tertekan yang muncul akibat kurangnya hubungan sosial yang memadai. Russell menekankan bahwa kesepian sering kali berakar pada persepsi subjektif individu mengenai kualitas interaksi sosial yang individu miliki. Meskipun seseorang mungkin dikelilingi oleh banyak orang, jika hubungan tersebut tidak memberikan rasa kedekatan atau dukungan emosional, perasaan kesepian tetap dapat muncul. Dengan demikian, kesepian lebih berkaitan dengan kebutuhan akan koneksi yang bermakna dan intim, daripada sekadar keberadaan fisik orang lain di sekitar kita.

2.3. Stres Akademik

Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai hasil evaluasi individu terhadap tantangan atau ancaman akademik dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya. Dalam konteks pendidikan, teori ini menjadi relevan untuk memahami bagaimana tuntutan akademik yang berlebihan atau strategi koping yang tidak efektif dapat memicu stres. Sumber daya yang terbatas atau ketidakmampuan mengatasi tuntutan dapat meningkatkan tekanan psikologis dalam konteks akademis, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan mental.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menguji pengaruh kesepian dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa luar Jawa di Purwokerto. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif. Menurut [39] metode kuantitatif adalah suatu cara yang digunakan untuk menganalisis populasi atau sampel tertentu. Dalam penelitian ini, kelompok yang diteliti adalah mahasiswa dari luar Jawa yang sedang menjalani pendidikan tinggi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Universitas Jendral Soedirman, dan UIN Saizu Purwokerto. Berdasarkan informasi yang diperoleh di setiap universitas, total mahasiswa dari luar Jawa yang terdaftar di Universitas Muhammadiyah Purwokerto sebanyak 563, sedangkan di Universitas Jenderal Soedirman terdapat 1.074 mahasiswa dari luar Jawa, dan di UIN Saizu Purwokerto tercatat 390 mahasiswa yang berasal dari luar Jawa. Sampel yang akan digunakan pada penelitian ini menggunakan menggunakan *cluster random sampling*. Menurut Sugiyono, (2023) menjelaskan teknik *Cluster Random Sampling* sebagai teknik sampling yang digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti sangat

luas, jumlah sampel penelitian ini yakni 334 mahasiswa rantau. Sebuah item dianggap valid jika nilai koefisien korelasi item total adalah sama dengan atau lebih dari 0,05 [39]. Pemilihan kriteria aitem peneliti membandingkan berdasarkan tabel *corrected item total correlation* > r tabel. Aitem yang dikatakan valid jika nilai *corrected item total* > 0,907. Pada penelitian ini menggunakan jenis reliabilitas yang digunakan yaitu, *alpha cronbach*. Jika nilai *Cronbach Alpha* melebihi 0,60 maka item pernyataan dalam kuesioner dianggap sebagai reliabel. Sebaliknya, apabila nilai *Cronbach Alpha* di bawah 0,60 maka item pernyataan dalam kuesioner dianggap tidak reliabel. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan regresi linier berganda, dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh kesepian dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa luar Jawa. Penelitian ini menerapkan analisis regresi berganda karena melibatkan lebih dari satu variabel. Penggunaan regresi linier berganda bertujuan untuk mengetahui arah dan serta seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen [39].

Skala kesepian ini awalnya memiliki 40 aitem. Setelah dilakukan uji coba, kemudian dilakukan seleksi aitem menghasilkan 10 aitem yang gugur yaitu aitem 2, 6, 14, 15, 18, 13, 27, 33, 34, dan aitem 36 yang memiliki batas nilai *corrected item-total correlation* > 0,2907. Akibatnya aitem yang memiliki daya diskriminasi yang tinggi dengan nilai koefisien 0, 397 hingga 0,581.

Tabel 1. Skala Kesepian

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		F	UF	
1	<i>Trait loneliness</i>	1,2*,3, 4,5,6*,7	8,9,10, 11,12,13	13
2	<i>Social desirability loneliness</i>	14*,15*,16, 17,18*,19	20,21,22, 23*,24,25,26	13
3	<i>Depression loneliness</i>	27*,28,29,30 ,31,32,33*	34*,35,36*, 37,38,39,40	14
TOTAL		20	20	40

*) angka yang diberi tanda * adalah aitem yang gugur

Skala stres akademik ini awalnya memiliki 40 aitem. Setelah dilakukan uji coba, kemudian dilakukan seleksi aitem menghasilkan 13 aitem yang gugur yaitu aitem 2, 3, 4, 7, 8, 16, 17, 21, 25, 30, 31, 33, dan 34 yang memiliki batas nilai *corrected item-total correlation* > 0,2907. Akibatnya aitem yang memiliki daya diskriminasi yang tinggi dengan nilai koefisien 0, 327 hingga 0,664.

Tabel 2. Skala Stres Akademik

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		F	UF	
1	Ekspektasi Akademik (<i>Stresses Related to Academic Expectation</i>)	1,2*,3*,4*, 5,6,7*,8*	9,10,11, 12,13,14,15	15
2	Stres Terkait Tuntutan Perkuliahan /Ujian (<i>Stresses Related to Faculty Work and Examinations</i>)	16*,17*,18, 19,20,21*	22,23,24, 25*,26,27	12
3	Stres Terkait Persepsi Diri Akademik Mahasiswa (<i>Stresses Related to Student Academic Self Perception</i>)	28,29,30*,31*, 32,33*,34*	35,36,37, 38,39,40	13
TOTAL		21	19	40

*) angka yang diberi tanda * adalah aitem yang gugur

Skala kesejahteraan psikologis ini awalnya memiliki 40 aitem. Setelah dilakukan uji coba, kemudian dilakukan seleksi aitem menghasilkan 7 aitem yang gugur yaitu aitem 2, 3, 6, 8, 10, 14, dan 37 yang memiliki batas nilai *corrected item-total correlation* $> 0,2907$. Akibatnya aitem yang memiliki daya diskriminasi yang tinggi dengan nilai koefisien 0,541 hingga 0,522.

Tabel 3. Skala Stres Akademik

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		F	UF	
1	Penerimaan diri (<i>self-acceptance</i>)	1,2*,3*	4,5	5
2	Hubungan positif dengan orang lain (<i>positive relationship with others</i>)	6*,7,8*,9,10*	11,12,13,14*,15	10
3	Otonomi (<i>autonomy</i>)	16,17,18	19,20,21	6
4	Penguasaan terhadap lingkungan (<i>environmental mastery</i>)	22,23,24,25,26	27,28,29,30	9
5	Tujuan Hidup (<i>purpose in life</i>)	31,32,33	34,35	5
6	Pertumbuhan Diri (<i>personal growth</i>)	36,37*,38	39,40	5
TOTAL		22	18	40

*) angka yang diberi tanda * adalah aitem yang gugur

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Reliabilitas	Keterangan
Kesepian	0,902	Reliabel
Stres Akademik	0,917	Reliabel
Kesejahteraan Psikologis	0,917	Reliabel

Berdasarkan pada tabel di atas, hasil uji reliabilitas skala kesepian pada mahasiswa luar Jawa di Universitas Muhammadiyah Purwokerto menghasilkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,902 dari hasil tersebut dapat dikatakan apabila skala kesepian yang digunakan reliabel dan signifikan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Tabel 5. Hasil Data Demografis Berdasarkan Universitas

No	Kriteria	N	Presentase%
1	Universitas Muhammadiyah Purwokerto	112	33,5%
2	Universitas Jenderal Soedirman	111	33,2%
3	UIN SAIZU Purwokerto	111	33,2%
Jumlah		334	100%

Berdasarkan data asal universitas, responden berasal dari tiga perguruan tinggi utama, yaitu Universitas Muhammadiyah Purwokerto (UMP), Universitas Jenderal Soedirman (Unsoed), dan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri (UIN Saizu). Jumlah responden dari UMP sebanyak 112 orang (33,5%), dari Unsoed 111 orang (33,2%), dan dari UIN Saizu sebanyak 111 orang (33,2%). Komposisi ini menunjukkan distribusi yang sangat seimbang antara ketiga kampus, dengan selisih yang sangat kecil, sehingga dapat disimpulkan bahwa keterwakilan tiap institusi hampir merata dalam penelitian ini. Total keseluruhan responden adalah 334 orang.

Tabel 6. Hasil Data Demografis Asal Daerah

No	Kriteria	N	Presentase%
1	Palembang	25	7.5%
2	Bandar Lampung	22	6.6%
3	Jayapura	1	0.3%
4	Kalimantan	13	3.9%
5	Bengkulu	14	4.2%
6	Maluku	4	1.2%
7	Riau	17	5.1%
8	Pekanbaru	9	2.7%
9	Bali	11	3.3%
10	Padang	30	9.0%
11	Sumatra	26	7.8%
12	Bangka Belitung	11	3.3%
13	Jambi	15	4.5%
14	NTB	3	0.9%
15	Sulawesi	9	2.7%
16	Aceh	13	3.9%
17	Gorontalo	10	3.0%
18	NTT	3	0.9%
19	Papua	2	0.6%
20	Ambon	6	1.8%
21	Manado	5	1.5%
22	Lombok	1	0.3%
23	Medan	30	9.0%
24	Pontianak	6	1.8%
25	Palangkaraya	5	1.5%
26	Kendari	3	0.9%
27	Samarinda	4	1.2%

28	Tanjung selor	4	1.2%
29	Singkawang	1	0.3%
30	Tarakan	1	0.3%
31	Tenggarong	1	0.3%
32	Bontang	4	1.2%
33	Pangkal Pinang	3	0.9%
34	Mamuju	1	0.3%
35	Banjarbaru	3	0.9%
36	Tanjung pinang	2	0.6%
37	Sabang	1	0.3%
38	Bau bau	2	0.6%
39	Minahasa	1	0.3%
40	Flores	1	0.3%
41	Makasar	5	1.5%
42	Banjarmasin	4	1.2%
43	Palu	2	0.6%
	Jumlah	334	100%

Berdasarkan data asal tempat tinggal, responden dalam penelitian ini berasal dari berbagai wilayah di Indonesia, menunjukkan keragaman geografis yang luas. Wilayah dengan jumlah responden terbanyak adalah Medan dan kategori “Padang” yang masing-masing menyumbang 30 responden (9%), diikuti oleh Sumatra (7,8%) dan Palembang (7,5%). Selain itu, daerah seperti Bandar Lampung (6,6%), Riau (5,1%), dan Jambi (4,5%) juga cukup signifikan dalam kontribusinya. Sementara itu, banyak wilayah lain menyumbang sebagian kecil responden, bahkan ada yang hanya satu orang, seperti Jayapura, Lombok, dan Flores. Hal ini mencerminkan penyebaran responden yang merata namun dominasi masih berasal dari wilayah barat Indonesia. Jumlah total responden adalah 334 orang.

Tabel 7. Hasil Data Demografis Durasi Tinggal di Purwokerto

No	Kriteria	N	Presentase%
1	< 1 Tahun	29	8,7%
2	1-2 Tahun	102	30,5%
3	2-4 Tahun	119	35,6%
4	>3-4 Tahun	84	25,1%
	Jumlah	334	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi durasi tinggal di Purwokerto, mayoritas responden lama tinggal di Purwokerto dalam rentang waktu 2–3 tahun, yaitu sebanyak 119 orang (35,6%). Selanjutnya, sebanyak 102 orang (30,5%) durasi tinggal di Purwokerto selama 1–2 tahun, dan 84 orang (25,1%) selama lebih dari 3 hingga 4 tahun. Sementara itu, hanya 29 responden (8,7%) sudah tinggal di Purwokerto kurang dari 1

tahun. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden menempati Purwokerto sudah lebih dari dua tahun.

Tabel 8. Uji Normalitas Teknik Kolmogorov-Smirnov

X1	X2	Y	Asymp. Sig (2-tailed)	HASIL
Kesepian	Stres Akademik	Kesejahteraan Psikologis	0,200	Distribusi data normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200. Nilai ini lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual terdistribusi secara normal. Distribusi normal dari residual menunjukkan bahwa asumsi normalitas dalam analisis regresi terpenuhi, sehingga hasil uji regresi dapat diinterpretasikan dengan lebih valid. Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini layak untuk digunakan karena tidak terdapat pelanggaran terhadap asumsi normalitas, yang merupakan salah satu syarat penting dalam analisis regresi linear.

Tabel 9. Uji Linearitas

X	Y	Sig.	HASIL
Kesepian	Kesejahteraan Psikologis	0,619	Linear
Stres Akademik		0,778	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, variable independent kesepian dengan variabel kesejahteraan psikologis memiliki nilai signifikansi 0,619 untuk variabel independent kedua yaitu stres akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,778, keduanya memiliki signifikansi $> 0,05$. Sehingga hubungan antar variabel X1 dan Y serta X2 dan Y dikatakan linear.

Tabel 10. Uji Heteroskedastisitas

x	t	Sig.
Kesepian	-0,978	0,329
Stres Akademik	0,493	0,622

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas yang telah dilakukan pada penelitian ini, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel Kesepian sebesar 0,329 dan untuk variabel Stres Akademik sebesar 0,622. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah heteroskedastisitas dalam model regresi yang digunakan. Dengan demikian, model regresi pada penelitian ini telah memenuhi salah satu asumsi klasik, yaitu homoskedastisitas, di mana varians residual bersifat konstan pada setiap nilai prediktor.

Tabel 11. Uji Multikolinearitas

X	Tolerance	VIF	Keterangan
Kesepian	0,997	1,003	Tidak terjadi multikolinearitas
Stres Akademik	0,997	1,003	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, diperoleh nilai Tolerance sebesar 0,997 dan nilai VIF sebesar 1,003 untuk variabel Kesepian maupun Stres Akademik. Nilai Tolerance yang berada jauh di atas batas minimal 0,10 serta nilai VIF yang jauh di bawah batas maksimal 10 menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas dalam model regresi ini. Artinya, kedua variabel independen tidak memiliki hubungan korelatif yang tinggi satu sama lain dan tidak saling memengaruhi secara signifikan dalam model.

Tabel 12. Uji Regresi Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis

Variabel Regresi	Koefisien Regresi	R Square	t	F	Sig
Kesepian	0,682	0,324	0,570	159,365	0,000

Berdasarkan hasil analisis regresi menunjukkan pengaruh signifikan 0,000 dengan koefisien regresi sebesar 0,682 serta nilai F hitung sebesar 159,365 dengan taraf signifikansi (Sig) 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan bahwa model regresi ini signifikan secara statistik dan nilai R Square sebesar 0,324, yang berarti bahwa kesepian memberikan kontribusi sebesar 32,4% terhadap variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya sebesar 67,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang di luar variabel pada penelitian ini. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian terhadap kesejahteraan psikologis. Koefisien regresi yang bernilai positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesepian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, baik secara statistik maupun secara praktis.

Tabel 13. Uji Regresi Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis

Variabel	Koefisien Regresi	R Square	t	F	Sig
Stres Akademik	0,789	0,478	17,441	304,177	0,000

Berdasarkan hasil analisis regresi, dengan taraf signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Nilai F hitung sebesar 304,177, mengindikasikan bahwa model regresi ini signifikan secara statistik diperoleh koefisien regresi sebesar 0,789 dan nilai R Square sebesar 0,478, yang menunjukkan bahwa stres akademik berkontribusi sebesar 47,8% terhadap perubahan kesejahteraan psikologis, sementara sisanya sebesar 52,2% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis. Koefisien regresi yang positif sebesar 0,789 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan stres akademik sebesar satu satuan diikuti oleh peningkatan kesejahteraan psikologis sebesar 0,789 satuan.

Tabel 14. Uji Regresi Kesepian dan Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis

X1	X2	Y	R Square	t	F	Sig
Kesepian	Stres Akademik	Kesejahteraan Psikologis	0,764	20,042	536,495	0,000
				24,852		

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, diperoleh nilai F hitung sebesar 536,495 dengan nilai signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa model regresi ini signifikan secara statistik, karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Nilai R Square sebesar 0,764, yang menunjukkan bahwa variabel kesepian dan stres akademik secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 76,4% terhadap perubahan kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya sebesar 23,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model. Hal ini berarti bahwa kesepian dan stres akademik secara signifikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, nilai t hitung masing-masing untuk variabel kesepian sebesar 20,042 dan stres akademik sebesar 24,852, yang keduanya menunjukkan hasil yang sangat signifikan. Dengan demikian, baik kesepian dan stres akademik terbukti memiliki pengaruh yang kuat dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Tabel 15. Uji Koefisien Determinan

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,874	0,764	0,763	13,90686

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,764, yang berarti 76,4% variasi dalam variabel dependen dapat dijelaskan oleh dua variabel independen, yaitu stres akademik dan kesepian. Sementara itu, sisanya sebesar 23,6% dijelaskan oleh faktor lain di luar model ini. Nilai R yang tinggi sebesar 0,874 juga menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara variabel bebas dan variabel terikat. Dengan demikian, model regresi ini memiliki kemampuan prediksi yang sangat baik dalam menjelaskan pengaruh stres akademik dan kesepian terhadap variabel yang diteliti.

Dampak Kesepian Dan Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Luar Jawa Di Perguruan Tinggi di Purwokerto (Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Universitas Jenderal Soedirman, dan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto) (Wardatun Toyiba Aulia Putri)

4.2 Pembahasan

A. Pembahasan

1. Pengaruh Kesepian Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Luar Jawa di Purwokerto

Kesepian merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan hampa, terisolasi, dan tidak memiliki hubungan sosial yang bermakna. Bagi mahasiswa luar daerah, khususnya dari luar Pulau Jawa yang merantau ke Purwokerto, kesepian sering menjadi tantangan psikologis yang signifikan. Hasil analisis regresi pada penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 dan nilai R Square sebesar 0.324. Ini berarti bahwa 32,4% kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat dijelaskan oleh variabel kesepian. Berdasarkan hasil yang diperoleh oleh peneliti, diperoleh data bahwa 21 subjek dengan persentase 6,3% merasakan tingkat kesepian yang sangat tinggi, 77 subjek dengan persentase 23,1% merasakan tingkat kesepian yang tinggi, 131 subjek dengan persentase 39,2% merasa kesepian ditingkat sedang, 90 subjek dengan persentase 26,9% merasakan kesepian ditingkat rendah, dan 15 subjek dengan persentase 4,5% merasakan kesepian ditingkat yang sangat rendah.

Secara teori, kesepian merupakan salah satu prediktor negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Ketika seseorang merasa kesepian, dia cenderung mengalami penurunan emosi positif, motivasi, dan rasa keterhubungan sosial [21]. Mahasiswa luar Jawa yang jauh dari keluarga, budaya asal, dan sistem pendukung sosial yang familier, rentan mengalami kondisi ini. Mahasiswa dihadapkan pada adaptasi sosial, budaya, dan bahasa yang sering kali menjadi tekanan tambahan. Dengan latar belakang ini, sangat wajar bila kesepian menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian terdahulu mendukung temuan ini. Studi oleh Shafiananta et al., (2024) menjelaskan bahwa kesepian kronis berkontribusi pada gangguan kesejahteraan psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan penurunan rasa makna hidup. Dalam konteks mahasiswa, penelitian oleh Allo et al. (2025) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Kesepian ditemukan menurunkan dimensi *self-acceptance dan positive relations with others*, dua komponen penting dari kesejahteraan psikologis menurut (Ryff et al., 2002).

Penelitian oleh Muttaqin et al., (2022) yang dilakukan juga menemukan bahwa mahasiswa rantau menunjukkan tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lokal. Hal ini berkaitan dengan keterbatasan interaksi sosial dan perasaan terasing dalam lingkungan baru. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial dan keberadaan kelompok sebaya sebagai pelindung terhadap dampak negatif dari kesepian.

Lebih lanjut, implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa intervensi untuk mengurangi kesepian seperti pelatihan keterampilan sosial, pembentukan kelompok dukungan mahasiswa, dan kegiatan penguatan komunitas sangat penting bagi mahasiswa luar daerah. Institusi pendidikan perlu secara aktif menciptakan ruang sosial yang inklusif dan mendukung bagi mahasiswa rantau agar mahasiswa dapat membentuk hubungan interpersonal yang sehat.

Dengan demikian, kesepian merupakan variabel yang berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa luar Jawa di Purwokerto. Dukungan sosial, adaptasi budaya, dan rasa keterhubungan menjadi komponen penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini memperkuat literatur sebelumnya sekaligus menyoroti perlunya perhatian khusus terhadap pengalaman subjektif mahasiswa rantau.

2. Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Luar Jawa di Purwokerto

Stres akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang dialami mahasiswa sebagai akibat dari tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas, nilai, tekanan waktu, dan ekspektasi keberhasilan [44]. Bagi mahasiswa luar Jawa yang menjalani kehidupan perkuliahan di tempat baru, tekanan ini semakin kompleks karena mahasiswa juga harus beradaptasi dengan lingkungan yang asing. Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0.789 dan nilai signifikansi 0.000. R Square sebesar 0.478 mengindikasikan bahwa 47,8% variasi dalam kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan oleh stres akademik.

Berdasarkan distribusi frekuensi skor stres akademik, diperoleh data bahwa 21 subjek dengan persentase 6,3% merasakan tingkat stres akademik yang sangat tinggi, 77 subjek dengan persentase 23,1% merasakan tingkat stres akademik yang tinggi, 131 subjek dengan persentase 39,2% merasa stres akademik ditingkat sedang, 90 subjek dengan persentase 26,9% merasakan stres akademik ditingkat rendah, dan 15 subjek dengan persentase 4,5% merasakan stres akademik ditingkat yang sangat rendah.

Secara teoretis, stres akademik yang berkepanjangan dapat menurunkan kualitas hidup mahasiswa secara menyeluruh [45]. Mahasiswa yang mengalami stres tinggi cenderung memiliki gangguan tidur, gangguan konsentrasi, dan gangguan suasana hati, yang pada akhirnya menurunkan komponen utama dari kesejahteraan psikologis, seperti *autonomy*, *environmental mastery*, dan *self-acceptance* (Ryff, 1989). Stres juga dapat mengganggu regulasi emosi serta relasi interpersonal, yang memperburuk isolasi sosial.

Penelitian oleh Permata dan Laili (2025) menemukan bahwa mahasiswa internasional dan mahasiswa luar daerah lebih rentan mengalami stres akademik akibat perbedaan budaya belajar, ekspektasi akademik, dan kemampuan manajemen waktu. Dalam studi ini, mahasiswa dengan strategi coping yang buruk menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Penelitian oleh Manullang & Ambarita (2024) mendukung temuan ini, di mana stres akademik berbanding terbalik dengan kebahagiaan subjektif mahasiswa.

Penelitian lainnya oleh Gisela et al. (2025) menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi di kalangan mahasiswa tahun pertama berkorelasi dengan rendahnya kesejahteraan psikologis, dan faktor ini memperbesar risiko gangguan psikologis seperti depresi dan burnout. Temuan ini menggarisbawahi bahwa tanpa sistem pendukung akademik yang memadai, stres menjadi beban yang sangat berat bagi mahasiswa.

Dalam konteks mahasiswa luar Jawa di Purwokerto, stres akademik bisa timbul dari beberapa faktor: perbedaan kurikulum sekolah asal dengan perguruan tinggi, perbedaan budaya komunikasi akademik, hingga kurangnya bimbingan akademik yang personal. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam memahami sistem perkuliahan, interaksi dosen-mahasiswa, dan ekspektasi tugas akademik, lebih rentan terhadap tekanan psikologis.

Namun, seperti halnya poin sebelumnya, arah koefisien positif perlu dianalisis secara mendalam. Jika skor pada skala stres akademik menunjukkan tingkat rendah stres ketika angkanya tinggi, maka arah hubungan positif ini valid makin sedikit stres, makin tinggi kesejahteraan. Jika tidak, perlu dilakukan reorientasi pada cara interpretasi hasil.

Implikasi praktis dari hasil ini adalah perlunya layanan konseling akademik dan pelatihan manajemen stres bagi mahasiswa luar daerah. Institusi pendidikan tinggi dapat menyelenggarakan program mentoring akademik, pelatihan time management, serta penyuluhan tentang manajemen stres agar mahasiswa dapat mengatasi tekanan akademik secara sehat.

Kesimpulannya, stres akademik secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa luar Jawa di Purwokerto. Intervensi sistemik dan pendekatan berbasis individu menjadi sangat penting untuk menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik di perantauan.

3. Pengaruh Kesenjangan dan Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Luar Jawa di Purwokerto

Hasil analisis regresi berganda yang telah dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesenjangan dan stres akademik pengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa luar Jawa di Purwokerto. Nilai signifikansi 0.000 dan F sebesar 536.495 menunjukkan bahwa model regresi yang mencakup kedua variabel independen ini memiliki kekuatan prediktif yang tinggi terhadap variabel dependen. R Square sebesar 0.764 menunjukkan bahwa kombinasi kesenjangan dan stres akademik menjelaskan 76,4% dalam kesejahteraan psikologis, yang merupakan angka signifikan secara statistik dan praktis.

Berdasarkan distribusi frekuensi skor kesenjangan, diperoleh data bahwa 27 subjek dengan presentase 8,1% merasakan tingkat kesenjangan yang sangat tinggi, 85 subjek dengan persentase 25,4% merasakan tingkat

keseharian yang tinggi, 116 subjek dengan persentase 34,7% merasa keseharian ditingkat sedang, 79 subjek dengan persentase 23,7% merasakan keseharian ditingkat rendah, dan 27 subjek dengan persentase 8,1% merasakan keseharian ditingkat yang sangat rendah.

Kombinasi antara keseharian dan stres akademik menciptakan beban ganda bagi mahasiswa rantau. Ketika kedua tekanan ini terjadi bersamaan, risiko penurunan kesejahteraan psikologis menjadi sangat tinggi. Mahasiswa yang merasa sendirian dan terbebani tugas-tugas akademik tanpa dukungan sosial yang memadai, lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti depresi, burnout, dan kecemasan kronis [48].

Penelitian oleh Kesyha et al. (2024) selama masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa kombinasi antara *loneliness* dan *academic stress* berkontribusi terhadap peningkatan gejala psikologis pada mahasiswa. Hal serupa ditemukan oleh Anggraini (2017) yang menyoroti bahwa keseharian meningkatkan kerentanan terhadap efek negatif stres, khususnya di kalangan dewasa muda. Dalam studi ini, mahasiswa dengan jejaring sosial yang terbatas dan tekanan akademik tinggi menunjukkan penurunan drastis dalam well-being.

Temuan ini memberikan implikasi penting bahwa institusi pendidikan tinggi perlu menyediakan intervensi ganda yang menasar baik aspek psikososial (pengurangan keseharian) maupun kognitif-akademik (manajemen stres). Pendekatan berbasis komunitas, seperti kelompok diskusi, support group mahasiswa luar daerah, hingga layanan konseling yang terintegrasi, menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa.

Keseharian dan stres akademik secara bersamaan memberikan pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa luar Jawa. Kombinasi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan bukanlah hasil dari satu faktor tunggal, melainkan interaksi kompleks antara lingkungan sosial dan tekanan individu. Maka, perhatian terhadap kesejahteraan psikologis harus bersifat menyeluruh dan berkelanjutan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh keseharian dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa luar Jawa di Purwokerto, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat pengaruh keseharian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa luar Jawa di Purwokerto, dengan menunjukkan pengaruh signifikan dan memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,682 serta nilai F hitung sebesar 159,365.
- b. Terdapat pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa luar Jawa di Purwokerto, yang ditunjukkan oleh pengaruh signifikan dan memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,789 serta nilai F hitung sebesar 304,177.
- c. Terdapat pengaruh keseharian dan stres akademik secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa luar Jawa di Purwokerto, dengan menunjukkan dan memiliki koefisien regresi sebesar 0,764 serta nilai F hitung sebesar 536,495.

Saran

1. Saran Metodologi

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka saran metodologi untuk penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut:

- a. Penggunaan instrument pengukur bisa menggunakan aspek yang terdapat pada setiap teori.
- b. Menambahkan lebih banyak variabel yang relevan dengan topik seperti dukungan sosial, penyesuaian diri, dan faktor-faktor yang berhubungan dengan masalah psikologis.
- c. Penelitian selanjutnya memperluas populasi seperti, seluruh perguruan tinggi yang berada di kabupaten Banyumas

2. Saran Praktis

Berdasarkan temuan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka saran praktis untuk penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa sebaiknya lebih aktif mengikuti organisasi dan berbagai kegiatan yang diselenggarakan di kampus.
- b. Universitas dapat menyediakan biro konsultasi di setiap perguruan tinggi serta mengadakan kegiatan konseling psikologis untuk memberikan pendampingan kepada mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan artikel ini. Terima kasih secara khusus disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas bantuan data dan fasilitas penelitian yang diberikan. Penulis juga menghargai kontribusi dari para reviewer dan editor jurnal yang telah memberikan masukan konstruktif demi penyempurnaan artikel ini. Tidak lupa, penghargaan diberikan kepada keluarga dan rekan-rekan yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi selama proses penulisan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. Pramasella, "Hubungan Antara Lima Besar Tipe Sifat Kepribadian Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 7, no. 3, pp. 457–465, 2019, doi: 10.30872/psikoborneo.v7i3.4805.
- [2] J. W. Santrock, *Life-Span Development*. 2002.
- [3] R. W. W. L. Lingga and J. M. R. Tuapattinaja, "GAMBARAN VIRTUE MAHASISWA PERANTAU," p. 32, 2012.
- [4] Sudarta, "PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA LUAR JAWA DITINJAU DARI PERSEPSI LINGKUNGAN DAN JENIS KELAMIN," vol. 16, no. 1, pp. 1–23, 2022.
- [5] A. Nugroho and L. Mareza, "Culture Shock Mahasiswa Rantau Sebagai Kelompok Minoritas," *J. Perspekt.*, vol. 6, no. 3, pp. 269–278, 2023, doi: 10.24036/perspektif.v6i3.789.
- [6] H. Hadawiah, "Fenomena (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Muslim Indonesia," *Al-MUNZIR*, vol. 12, no. 1, p. 149, 2019, doi: 10.31332/am.v12i1.1310.
- [7] F. L. Murti, H. S. Apriliantika, L. R. A. Hidayah, and M. H. Avezahra, "Penyesuaian diri mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa di Kota Malang," *J. Penelit. Kualitatif Ilmu Perilaku*, vol. 4, no. 1, pp. 47–64, 2023.
- [8] I. Ifdil, I. P. Sari, and V. N. Putri, "Psychological well-being remaja dari keluarga broken home," *SCHOULID Indones. J. Sch. Couns.*, vol. 5, no. 1, p. 35, 2020, doi: 10.23916/08591011.
- [9] V. A. Muttaqin, I. A. Hidayati, and A. Hidayati, "Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19," *J. Psikol. Psikostudia*, vol. 11, no. 4, pp. 587–602, 2022.
- [10] E. Kurniasari, N. Rusmana, and N. Budiman, "Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia," *J. Innov. Couns. Theory, Pract. Res.*, vol. 3, no. 2, pp. 52–58, 2019.
- [11] N. Muhammad, "Ada 971 kasus bunuh diri sampai oktober 2023, terbanyak di jawa tengah.," 2023.
- [12] D. Russell, "UCLA loneliness scale version 3 (Instructions)," *J. Pers. Assess.*, vol. 66, no. 42, pp. 3–4, 1996, doi: 10.1207/s15327752jpa6601.
- [13] G. Damayanti and T. Taufik, "Relationship Between Loneliness and Social Adjustment of New Students," *J. Neo Konseling*, vol. 1, no. 3, pp. 1–7, 2019, doi: 10.24036/00126kons2019.
- [14] D. S. Hidayati, "SELF COMPASSION DAN LONELINESS Diana," *J. Ilm. Psikol. Terap.*, vol. 3, no. 1, pp. 154–164, 2015, doi: <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>.
- [15] M. V. A. Mozes and A. Huwae, "Kesepian Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Lembaga Pemasarakatan Ambon," *J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, no. 3, pp. 839–853, 2023.
- [16] L. C. H. Doman and A. Le Roux, "The relationship between loneliness and psychological well-being among third-year students: A cross-cultural investigation," *Int. J. Cult. Ment. Health*, vol. 5, no. 3, pp. 153–168, 2012, doi: 10.1080/17542863.2011.579389.
- [17] Bhagchandani Revati K., "Effect of Loneliness on the Psychological Well-Being of College Students," *Int. J. Soc. Sci. Humanit.*, vol. 7, no. 1, pp. 60–64, 2017, doi: 10.18178/ijssh.2017.7.1.796.
- [18] T. Munir, S. Shafiq, Z. Ahmad, and S. Khan, "Impact of loneliness and academic stress on psychological well being among college students," *Acad. Res. Int.*, vol. 6, no. 2, pp. 343–355, 2015.
- [19] A. H. Hayundaka and M. Salis Yuniardi, "Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kesepian pada Mahasiswa," *Psychol. J. Sci. Pract.*, vol. 3, no. 2, pp. 171–176, 2023, doi: 10.22219/pjisp.v3i2.28365.
- [20] C. F. Halim and A. Dariyo, "Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau," *J. Psikogenes.*, vol. 4, no. 2, pp. 170–181, 2016, doi: 10.24854/jps.v4i2.344.

Dampak Kesepian Dan Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Luar Jawa Di Perguruan Tinggi di Purwokerto (Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Universitas Jenderal Soedirman, dan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto) (Wardatun Toyiba Aulia Putri)

- [21] I. Nuraini, “Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa The Influence of Loneliness on Psychological Well-Being among College Students Abstrak,” *J. Penelit. Psikol.*, vol. 11, no. 02, pp. 954–965, 2024.
- [22] H. K. Rustam and F. Tentama, “Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics,” *Int. J. Sci. Technol. Res.*, vol. 9, no. 1, pp. 661–667, 2020.
- [23] D. S. Kauts, “Emotional Intelligence and Academic Stress among College Students,” *Educ. Quest-An Int. J. Educ. Appl. Soc. Sci.*, vol. 7, no. 3, p. 149, 2016, doi: 10.5958/2230-7311.2016.00036.2.
- [24] C. Blanco *et al.*, “Mental Health of College Students and Their Non-College-Attending Peers,” *Arch. Gen. Psychiatry*, vol. 65, no. 12, p. 1429, 2008, doi: 10.1001/archpsyc.65.12.1429.
- [25] E. P. Sarafino and T. W. Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*, vol. 11, no. 1. USA, 2011.
- [26] M. Barseli, I. Ifdil, and N. Nikmarijal, “Konsep Stres Akademik Siswa,” *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 5, no. 3, pp. 143–148, 2017, doi: 10.29210/119800.
- [27] B. M. Gadzella and W. G. Masten, “An Analysis of The Categories in the Student Life Stress Inventory,” *Am. J. Psychol. Res.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–10, 2005.
- [28] E. Handayani and N. Nirmalasari, “Perbedaan tingkat stres mahasiswa perantauan dan bukan perantauan,” *J. Penelit. Kesehat. Suara Forikes*, vol. 11, pp. 63–66, 2020, doi: <http://dx.doi.org/10.33846/sfl1nk311>.
- [29] F. U. N. Erindana, H. F. Nashori, and M. N. F. Tasaufi, “Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama,” *Motiv. J. Psikol.*, vol. 4, no. 1, p. 11, 2021, doi: 10.31293/mv.v4i1.5303.
- [30] N. M. Mastam and R. Zaharudin, “Inclusive Education: a Systematic Review of the Impact and Efficacy of Soft Skills Development for Students With Disabilities,” *Int. J. Educ. Psychol. Couns.*, vol. 9, no. 53, pp. 191–205, 2024, doi: 10.35631/ijepc.953016.
- [31] M. Baiju and V. R. Rajalakshmi, “Academic Stress and Psychological Well-Being among College Students,” *Int. J. Indian Psychol.*, vol. 9, no. 3, pp. 194–202, 2021, doi: 10.25215/0903.022.
- [32] D. Kariv and T. Heiman, “Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students,” *Coll. Students J.*, no. January 2005, pp. 1–17, 2005.
- [33] Epifania M. Ladapase and Anastasia Sona, “Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nusa Nipa Indonesia Di Maumere,” *Empower. J. Mhs. Psikol. Univ. Buana Perjuangan Karawang*, vol. 2, no. 1, pp. 42–47, 2022, doi: 10.36805/empowerment.v2i2.664.
- [34] S. Aulia and R. U. Panjaitan, “Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir,” *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 7, no. 2, p. 127, 2019, doi: 10.26714/jkj.7.2.2019.127-134.
- [35] I. N. Ofori, P. Addai, J. Avor, and M. G. Quaye, “Too Much Academic Stress: Implications on Interpersonal Relationships and Psychological Well-being among Final Year University of Ghana Students,” *Asian J. Educ. Soc. Stud.*, vol. 2, no. 3, pp. 1–7, 2018, doi: 10.9734/ajess/2018/43193.
- [36] D. C. Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being,” *Am. J. Manag. Care*, vol. 57, no. 6, 1989.
- [37] D. Russell, L. A. Peplau, and C. E. Cutrona, “The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence,” *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 39, no. 3, pp. 472–480, 1980, doi: 10.1037//0022-3514.39.3.472.
- [38] S. Lazarus, R.S & Folkman, *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill, Inc., 1984.
- [39] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- [40] M. Shafiananta *et al.*, “Apakah Mahasiswa Mengalami Loneliness?: Studi Kasus Pada Mahasiswa Baru Perantau di Universitas Negeri Semarang,” *J. Mediasi*, vol. 3, no. 1, pp. 11–24, 2024, [Online]. Available: <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi>
- [41] T. B. Allo *et al.*, “PSYCHOLOGICAL WELL BEING DAN KESEPIAN PADA MAHASISWA BARU,” *J. Psikol. Malahayati*, vol. 7, no. 1, pp. 155–164, 2025.
- [42] C. L. M. Keyes, D. Shmotkin, and C. D. Ryff, “Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions,” *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 82, no. 6, pp. 1007–1022, 2002, doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007.
- [43] V. A. Muttaqin, I. A. Hidayati, and A. Hidayati, “Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19,” *J. Psikol. Psikostudia*, vol. 11, no. 4, pp. 587–602, 2022, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- [44] E. S. Gisela, E. A. Kinkie, and A. Sabbilla, “Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus,” *J. Mhs. Humanis*, vol. 5, no. 1, pp. 331–341, 2025.
- [45] M. Fadilla, S. Hartantri, S. Siagian, W. Dasopang, and I. Syekh Abdul Halim Hasan Binjai,

- “Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental,” *Jayapangus Press Metta J. Ilmu Multidisiplin*, vol. 4, no. 1, pp. 1–11, 2024, [Online]. Available: <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>
- [46] N. G. Permata and N. Laili, “THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT AND TIME MANAGEMENT ON ACADEMIC STRESS OF FINAL YEAR STUDENTS Pendahuluan,” *Al-Isyraq J. Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, vol. 8, no. 1, pp. 101–112, 2025.
- [47] T. G. Manullang and T. F. Ambarita, “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas HKBP Nommensen Medan The Effect Of Academic Stress On Subjective Well-Being In Students Who Are Working On Their Thesis At HKBP Nommensen ,” vol. 5, no. 3, pp. 718–730, 2024.
- [48] L. Putriani, “Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau,” *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 13, no. 1, 2025.
- [49] P. Kesyha *et al.*, “Stigma Kesehatan Mental Dikalangan Mahasiswa,” *J. Educ.*, vol. 06, no. 02, pp. 13206–13220, 2024.
- [50] B. R. Anggraini, “Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Yogyakarta,” *Hub. Antara Durasi Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh Pada Mhs. Fak. Kedokt. Univ. Islam Indones. Angkatan 2013*, vol. 2, no. 2, 2017.