

***NEED ASSESSMENT* PENGEMBANGAN AKADEMIK DITINJAU DARI
LONELINESS DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA RANTAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Oleh:

Siti Rahmah Muflihatul Jannah

NIM 20102020036

Pembimbing :

Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.

NIP. 19900628 201903 2 022

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2024

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-919/Un.02/DD/PP.00.9/06/2024

Tugas Akhir dengan judul : *NEED ASSESSMENT* PENGEMBANGAN AKADEMIK DITINJAU DARI *LONELINESS* DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA RANTAU FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SITI RAHMAH MUFLIHATUL JANNAH
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020036
Telah diujikan pada : Jumat, 31 Mei 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

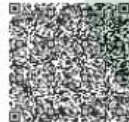
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6650d7bca335



Penguji I

Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 660167d2a32a4



Penguji II

Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 666684203ecbf



Yogyakarta, 31 Mei 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6666916127cfa

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Siti Rahmah Muflihatul Jannah
NIM : 20102020036
Judul Skripsi : Hubungan Antara Loneliness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 24 Mei 2024

Ketua Prodi

Slamet, S.Ag. M.Si
NIP 19691214 199803 1 002

Mengetahui,
Pembimbing,

Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si
NIP 19900628 201903 2 022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Rahmah Muflihatul Jannah
NIM : 20102020036
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Hubungan Antara Loneliness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 24 Mei 2024

Yang Menvatakan.



Siti Rahmah Muflihatul Jannah

NIM 20102020036

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala rasa syukur atas rahmat Allah Yang Maha Pengasih Maha
Penyayang dan dengan segala kerendahan hati karya sederhana ini
dipersembahkan kepada:

*Orang yang sangat saya cintai dan saya sayangi, ibu dan bapak yang tangguh
dan bijaksana, serta kedua saudara saya yang baik hati. “Terima kasih atas doa,
kasih sayang, kepercayaan dan dukungan yang tiada henti kalian berikan kepada
saya. Kalian adalah sumber kekuatan dan inspirasi yang memungkinkan saya
terus melangkah, bertumbuh dan menjalani hidup dengan lancar.”*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”
(Q.S. Al-Baqarah : 286)¹



¹ LPMQ, 'Qur'an Kemenag', *Kemenag RI*, 2022 <<https://quran.kemenag.go.id/>>.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala limpahan Rahmat dan karunianya sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “*Need Assessment* Pengembangan Akademik Ditinjau dari *Loneliness* dan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa terhaturkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Mengingat selama proses penulisan skripsi ini tidak selalu berjalan dengan mudah, banyak hambatan yang dihadapi peneliti sehingga dibutuhkan banyak pihak yang turut membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, MA, selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Citra Widyastuti, M.Psi., selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahnya selama masa perkuliahan.
5. Ibu Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu mengarahkan, memberi motivasi, dan meluangkan waktunya untuk membimbing penulisan skripsi dari awal hingga akhir.
6. Ibu Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si. dan Moh. Khoerul Anwar, S.Pd.,M.Pd., Ph.D. selaku Dosen Penguji *Munaqosyah* yang telah banyak memberikan arahan, masukan, dan membimbing selama proses revisi dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

7. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah kebersamai, memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, motivasi, dan nasihat kepada penulis selama proses perkuliahan.
8. Kedua orang tua tercinta saya yaitu Ibu Dede Siti Jenab dan Bapak Ma'sum sebagai *support system* dan motivator penulis yang telah memberikan kasih sayang, dukungan moril maupun materil, serta do'a yang selalu dipanjatkan.
9. Kedua saudara tersayang saya, Moch. Jamil AR dan Muhammad Abdussalam yang telah banyak memberikan dukungan waktu, tenaga, dan sebagai alarm pengingat perilaku kasih sayang dan do'a yang selalu dipanjatkan.
10. *Gorosei Family* Nova, Ila, Syauqi dan Doni yang menjadi teman sekaligus sahabat yang selalu memberikan dukungan, semangat dan kebersamai penulis selama di Yogyakarta dari semester 1 sampai sekarang untuk saling bertukar cerita dan melakukan hal-hal random.
11. Andhini Ardhiya, Delta Indah Resti dan Annisa Rahma Melati yang telah menjadi teman sekaligus sahabat penulis yang selalu menyertai penulis dalam setiap lika-liku masa perkuliahan dari masa pembelajaran *online* hingga *offline*.
12. Hanna, Dwi dan seluruh anggota Angkringan crew yang telah menjadi teman sekaligus sahabat penulis yang selalu kebersamai penulis dari awal ke Yogyakarta.
13. Teman-teman seperjuangan mahasiswa BKI Angkatan 2020 yang telah menemani, memberikan semangat, dukungan, dan bantuan selama proses perkuliahan yang telah kebersamai penulis dan menjadi teman belajar yang menyenangkan.
14. Mia, Bila, Bulan, Wangsa, Agam, Kamal, Hanabel, Wawa dan seluruh keluarga KKN 410 Pulosari, Pangalengan yang telah memberikan banyak pengalaman, pengetahuan, pembelajaran dan cerita selama masa KKN.
15. Idzni, Lulu, Imo, Defasa dan seluruh teman-teman IKPC-Yk yang telah menjadi rumah ternyaman sekaligus tempat berbagi cerita bagi penulis ketika berada di perantauan.

16. Barirotul 'Aiza Salsabila, Salsabilla dan Azzahra Aulia Muharram yang menjadi teman seperjuangan selama PPL di Mayoga.
17. Teman seperjuangan Asisten Laboratorium 2020-2022 dan 2022-2024. Untuk segala bentuk pembelajaran dan kasih sayang dalam setiap proses yang dilalui.
18. Seluruh pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya yang telah membantu penulis selama perkuliahan dan proses penyusunan skripsi. yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
19. Terakhir, terima kasih kuucapkan kepada diri saya sendiri Siti Rahmah M J yang sudah sampai pada tahap ini, sudah kuat dan pantang menyerah sehingga dapat menyusun skripsi ini hingga selesai. Segala drama dalam kehidupan di perkuliahan hingga wisuda nanti menjadi bermanfaat sebagai bekal menuju kesuksesan masa depan.

Akhir kata, semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat baik bagi peneliti selanjutnya, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, serta seluruh pembaca lainnya. Hanya do'a dan ucapan terima kasih yang bisa penulis ucapkan, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan menghitungnya sebagai amal kalian.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 20 Mei 2024

Penulis

Siti Rahmah Muflihatul Jannah

ABSTRAK

Siti Rahmah Muflihatul Jannah (20102020036), *Need Assessment* Pengembangan Akademik ditinjau dari *Loneliness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *loneliness* dan stres akademik pada mahasiswa rantau, serta hubungan antara keduanya. Selain itu, penelitian ini mencakup implementasi *need assessment* pengembangan akademik ditinjau dari *loneliness* dan stres akademik pada mahasiswa rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini melibatkan sebanyak 80 responden dari 401 populasi yang diambil dengan teknik *quota sampling*. Setelah melakukan pengumpulan data melalui kuisioner, kemudian dilakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *rank spearman* dengan bantuan *IBM SPSS 22.0 for Windows*. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* dengan stres akademik berada pada tingkat sedang serta adanya hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan stres akademik pada mahasiswa rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan koefisien korelasi sebesar 0,502 dan nilai p (Sig.) = 0,000 < 0,01. Hubungan positif yang sangat signifikan ini berarti apabila tingkat *loneliness* tinggi maka tingkat stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta juga tinggi, begitu pula sebaliknya. Adapun salah satu intervensi yang dapat dilakukan sebagai bentuk implementasi *need assessment* pengembangan akademik untuk mencegah dan mengurangi *loneliness* serta stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga adalah dengan mendukung dan menyediakan fasilitas dukungan sosial, konseling, pendampingan, *workshop*, pelatihan, serta mentoring akademik.

Kata Kunci: *loneliness* (kesepian), Stres Akademik, Mahasiswa Rantau, Tahun Pertama

ABSTRACT

Siti Rahmah Muflihatul Jannah (20102020036), *Need Assessment of Academic Development in View of Loneliness with Academic Stress in Overseas Students of the Faculty of Da'wah and Communication of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.*

This study aims to determine the level of loneliness and academic stress among overseas students, as well as the relationship between the two. In addition, this study includes the implementation of an assessment of academic development needs in terms of loneliness and academic stress among overseas students of the Faculty of Da'wah and Communication, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. This research uses a quantitative approach. This study involved 80 respondents from a population of 401, taken with quota sampling technique. After collecting data through questionnaires, hypothesis testing was then carried out using the Spearman rank correlation test with the help of IBM SPSS 22.0 for Windows. The results of the analysis show that the level of loneliness with academic stress is at a moderate level, and there is a significant positive relationship between loneliness and academic stress in overseas students of the Faculty of Da'wah and Communication of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta with a correlation coefficient of 0.502 and a p value (Sig.) = 0.000 < 0.01. This highly significant positive relationship means that if the level of loneliness is high, the level of academic stress in first-year overseas students of the Faculty of Da'wah and Communication of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta is also high, and vice versa. One of the interventions that can be carried out as a form of implementation of academic development needs assessment to prevent and reduce loneliness and academic stress in first-year overseas students of the Faculty of Da'wah and Communication at UIN Sunan Kalijaga is to support and provide social support facilities, counseling, mentoring, workshops, training, and academic mentoring.

Keywords: loneliness, academic stress, first-year overseas students

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Kajian Pustaka	11
BAB II KAJIAN TEORI	15
A. Tinjauan Tentang Stres Akademik	15
B. Tinjauan Tentang <i>Loneliness</i> (Kesepian).....	26

C.	Hubungan Antara <i>Loneliness</i> (Kesepian) dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama	34
D.	<i>Need Assessment</i> Pengembangan Akademik	38
E.	Hipotesis	43
BAB III	HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A.	Jenis Penelitian.....	45
B.	Definisi Operasional Variabel	46
C.	Populasi dan Sampel.....	47
F.	Instrumen Penelitian	49
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	52
H.	Validitas dan Reliabilitas Data	53
I.	Teknik Analisis Data	57
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A.	Gambaran Umum Mahasiswa Rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.....	59
B.	Persiapan Penelitian	61
C.	Pelaksanaan Penelitian.....	62
D.	Hasil Penelitian	62
E.	Pembahasan.....	74
BAB V	PENUTUP	81
A.	Kesimpulan	81
B.	Saran	82
DAFTAR PUSTAKA		84
LAMPIRAN-LAMPIRAN		91

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian	47
Tabel 3. 2 Proporsi Sampel Penelitian	49
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Loneliness</i> Sebelum Uji Coba	50
Tabel 3. 4 Skor Alternatif Jawaban	50
Tabel 3. 5 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba.....	51
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Loneliness</i>	53
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Variabel Stres Akademik.....	54
Tabel 3. 8 <i>Blueprint</i> Skala <i>Loneliness</i> Setelah Uji Coba	55
Tabel 3. 9 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba	56
Tabel 3. 10 Interpretasi Koefisien Alpha.....	56
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas	57
Tabel 4. 1 Detail Responden	63
Tabel 4. 2 Mean Hipotetik Variabel <i>Loneliness</i>	64
Tabel 4. 3 Kategorisasi Skor	65
Tabel 4. 4 Distribusi Kategorisasi Skor <i>Loneliness</i>	65
Tabel 4. 5 Persentase Aspek-aspek <i>Loneliness</i>	66
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor <i>Loneliness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	66
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor <i>Loneliness</i> Berdasarkan Prodi	67
Tabel 4. 8 Mean Hipotetik Variabel Stres Akademik	68
Tabel 4. 9 Distribusi Kategorisasi Skor Stres Akademik	69
Tabel 4. 10 Persentase Aspek-aspek Stres Akademik	69
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	70
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor Stres Akademik Berdasarkan Prodi	71
Tabel 4. 13 Pedoman Interpretasi Koefisiensi Korelasi	72
Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi <i>Loneliness</i> dengan Stres Akademik	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hubungan *Loneliness* dengan Stres Akademik 37



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan generasi muda yang berperan sebagai penerus cita-cita bangsa. Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan potensi diri secara optimal serta mampu menguasai ilmu pengetahuan sehingga kelak di masa depan dapat berpartisipasi secara aktif menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu cara membentuk mahasiswa berkualitas adalah melalui proses belajar yang baik dan melanjutkan ke perguruan tinggi setelah menyelesaikan pendidikan di SMA.²

Pengembangan mahasiswa di perguruan tinggi mencakup berbagai aspek, baik dari segi akademik maupun non-akademik. Dari segi akademik, mahasiswa sering kali terlibat dalam kegiatan seperti mengikuti seminar, membuat artikel ilmiah, dan berbagai bentuk penelitian lainnya yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam bidang studi masing-masing. Partisipasi dalam kegiatan akademik ini penting untuk membangun kompetensi dan prestasi akademik yang akan berguna di masa depan.³ Kegiatan akademik yang intensif dan terarah dapat membantu mahasiswa dalam membangun basis pengetahuan yang kuat,

² Khamzah Beriasta, "Hubungan Antara Kepribadian Ekstrovert Dan Determinasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau Dari Luar Jawa Di UIN Sunan Kalijaga Tahun Pertama" SKRIPSI, 2019.

³ Alexander W Astin, 'Student Involvement: A Developmental Theory for Higher Education.', *Journal of College Student Development*, 40.5 (1999), hlm. 518.

meningkatkan keterampilan berpikir kritis, dan mempersiapkan mereka untuk tantangan profesional di masa depan.

Di samping itu, pengembangan non-akademik juga memegang peran penting dalam kehidupan mahasiswa. Kegiatan seperti olahraga, seni, dan organisasi kemahasiswaan membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan sosial, kepemimpinan, dan kesejahteraan emosional mereka.⁴ Keterlibatan dalam kegiatan non-akademik ini dapat memberikan keseimbangan dalam kehidupan mahasiswa, membantu mengurangi stres, dan meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan. Misalnya, kegiatan olahraga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, sementara kegiatan seni dapat membantu dalam ekspresi diri dan pengembangan kreativitas.⁵

Namun, di balik berbagai kegiatan tersebut, mahasiswa rantau yang meninggalkan kampung halaman untuk menempuh pendidikan di tempat yang jauh sering menghadapi tantangan tambahan. Mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, menghadapi keterpisahan dari keluarga dan teman-teman lama, serta mengelola tekanan akademik yang tinggi.⁶ Proses adaptasi ini tidak selalu mudah dan dapat menimbulkan perasaan terisolasi dan kehilangan dukungan sosial yang biasa mereka

⁴ Thanh-Thanh Tieu and others, 'Helping out or Hanging out: The Features of Involvement and How It Relates to University Adjustment', *Higher Education*, 60.3 (2010), hlm. 343.

⁵ Suzanne Hidi, 'Interest: A Unique Motivational Variable', *Educational Research Review*, 1.2 (2006), hlm. 69.

⁶ Yi Lin and Worapinya Kingminghae, 'Social Support and Loneliness of Chinese International Students in Thailand', *Journal of Population and Social Studies*, 22.2 (2014), hlm.141.

nikmati di kampung halaman. Tekanan untuk berprestasi di lingkungan akademik yang kompetitif dapat menambah beban mental yang signifikan.

Mahasiswa rantau sering kali harus mengembangkan jaringan sosial baru di lingkungan yang belum mereka kenal, yang bisa menjadi sumber stres tersendiri. Penelitian yang telah dilakukan oleh Sawir menunjukkan bahwa mahasiswa internasional juga merupakan mahasiswa rantau, sering kali menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan akademik yang baru. Mereka sering mengalami perasaan kesepian, *homesickness*, dan tekanan akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa lokal.⁷

Kesepian, yang dapat diartikan sebagai perasaan terisolasi atau kurangnya hubungan sosial yang memuaskan, adalah masalah umum di kalangan mahasiswa rantau. Kesepian dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, mengurangi motivasi akademik, dan mengganggu kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan akademik.⁸ Studi menurut Liesl dan Eleonora menunjukkan bahwa mahasiswa yang jauh dari keluarga dan teman-teman mereka lebih rentan terhadap perasaan kesepian. Perasaan kesepian ini sering kali diperparah oleh kurangnya dukungan sosial dan jaringan yang kuat di lingkungan baru.⁹

⁷ Erlenawati Sawir and others, 'Loneliness and International Students: An Australian Study', *Journal of Studies in International Education*, 12.2 (2007), hlm. 148.

⁸ Daniel W Russell and others, 'Is Loneliness the Same as Being Alone?', *The Journal of Psychology*, 146 (2012), hlm. 24.

⁹ Liesl M Heinrich and Eleonora Gullone, 'The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review', *Clinical Psychology Review*, 26.6 (2006), hlm. 699.

Kesepian dapat memiliki berbagai dampak negatif pada kesehatan mental, termasuk peningkatan risiko depresi dan kecemasan. Studi oleh Cacioppo, dkk. menemukan bahwa kesepian kronis dapat meningkatkan risiko depresi, gangguan tidur, dan penurunan kognitif. Selain itu, mahasiswa yang merasa kesepian mungkin mengalami kesulitan dalam mengatasi stres akademik, yang dapat memperburuk kondisi mental mereka.¹⁰

Di sisi lain, stres akademik yang mencakup tekanan yang dialami mahasiswa terkait tugas-tugas akademik, ujian, dan tanggung jawab akademik lainnya, juga merupakan faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa rantau.¹¹ Stres akademik yang tinggi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk kecemasan, depresi, dan penurunan kinerja akademik.¹² Mahasiswa rantau sering kali menghadapi tekanan tambahan untuk berprestasi, mengingat biaya dan pengorbanan yang telah mereka dan keluarga mereka keluarkan untuk pendidikan di luar kampung halaman.

Individu yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister atau spesialis disebut

¹⁰ John T Cacioppo, Louise C Hawkey, and Ronald A Thisted, 'Perceived Social Isolation Makes Me Sad: 5-Year Cross-Lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study.', *Psychology and Aging*, 25.2 (2010), hlm.453.

¹¹ M C Jones and D W Johnston, 'Distress, Stress and Coping in First-Year Student Nurses.', *Journal of Advanced Nursing*, 26.3 (1997), hlm. 475.

¹² David Robotham and Claire Julian, 'Stress and the Higher Education Student: A Critical Review of the Literature', *Journal of Further and Higher Education*, 30.2 (2006), hlm. 107.

sebagai mahasiswa perantau. Pada umumnya, mahasiswa memutuskan untuk merantau ke daerah lain dengan tujuan meraih kesuksesan melalui kualitas pendidikan yang lebih baik pada bidang ilmu yang diinginkan. Fenomena mahasiswa perantau tersebut merupakan bentuk usaha individu untuk membuktikan kualitas diri sebagai orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab dalam membuat keputusan.

Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa mahasiswa rantau bertujuan untuk mendapat kualitas Pendidikan yang lebih baik, Hurlock mendukung bahwa untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa juga dibutuhkan banyak penyesuaian baru diantaranya yang dialami mahasiswa perantau (1) ketidakhadiran orang tua, (2) sistem pertemanan dan komunikasi yang berbeda dengan teman baru (3) penyesuaian dengan norma sosialisasi warga setempat (4) gaya belajar yang sulit diikuti. Hal tersebut tentu saja menyebabkan perubahan situasi kehidupan yang dapat menghambat pencapaian prestasi mahasiswa perantau, menuntut usaha yang lebih besar untuk mandiri dan bertanggung jawab dalam menghadapi perubahan lingkungan sosial tersebut.¹³

Berbagai permasalahan yang harus dihadapi ini menyebabkan mahasiswa rantau mengalami tekanan selama kuliah yang lambat laun akan menjadi sumber stres bagi dirinya. Tekanan dan permasalahan tersebut dalam dunia psikologi dikenal dengan sebutan stres akademik. Rustam dan

¹³ Ruth Widya W L Lingga and Joesetta M R Tuapattinaja, 'Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau', *Predicara*, 1.2 (2012).

Tentama mengemukakan bahwa stres akademik yang terjadi pada mahasiswa akan memberikan dampak negatif terhadap mental dan fisik serta secara tidak langsung membuatnya merasa memiliki harga diri yang rendah dan akan berdampak pada prestasi akademiknya.¹⁴

Respon stres yang akan muncul pada tiap mahasiswa sendiri akan berbeda dan bergantung pada kepribadian, kondisi kesehatan, pengalaman saat mengalami stres, mekanisme koping, umur, kuantitas stressor, dan bagaimana kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosinya.¹⁵ Sejalan dengan Husnul dan Fatwa bahwa stres yang mahasiswa alami dimasa perkuliahan memiliki efek negatif pada dinamika sosial antara teman sebaya dan dosen, yang pada akhirnya dapat menimbulkan masalah kesehatan mental pada mahasiswa seperti kecemasan dan depresi.¹⁶ Penelitian yang dilakukan oleh Carton dan Goodboy menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan berlebih serta mengalami stres dan depresi cenderung menimbulkan respon yang negatif yaitu kurangnya interaksi dengan teman sebaya di dalam kelas. Pada hakikatnya setiap manusia dilahirkan sebagai makhluk sosial dan saling bergantung dan berinteraksi

¹⁴ Husnul Khotimah Rustam and Fatwa Tentama, 'Creating Academic Stress Scale and the Application for Students: Validity and Reliability Test in Psychometrics', *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9.1 (2020), hlm. 661.

¹⁵ Edi Ruhmadi, Ira Suwartika, and Agus Nurdin, 'Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya', *Soedirman Journal of Nursing*, 9.3 (2014), hlm. 173.

¹⁶ Frank Pulido-Criollo, Jonathan Cueto-Escobedo, and Gabriel Guillén- Ruiz, 'Stress in Nursing University Students and Mental Health', ed. by Blandina Bernal-Morales (Rijeka: IntechOpen, 2018), p. Ch. 3 <<https://doi.org/10.5772/intechopen.72993>>.

dengan orang lain di lingkungannya khususnya interaksi sosial antar teman sebaya di kalangan mahasiswa.¹⁷

Adanya kesepian dan stres akademik pada mahasiswa rantau yang berasal dari Tulungagung, Jawa Timur dibuktikan dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti berupa wawancara tidak terstruktur dengan subjek 1 (ANR) berjenis kelamin perempuan.

“Iya mba, aku di sini ngerasa kaya apa ya. Ngerasa belum punya temen yang pas, tapi temen-temen yang lain tuh diliat kaya udah bergeng-geng, istilah sekarang mah circle-circle gitu kan mba, aku kadang ngerasa sendiri. Terus pembelajaran nya juga berbeda dari masa SMA kemarin. Dan kadang untuk melewati masa-masa itu cukup sulit ya. Karena dulu terbiasa menerima materi dari guru dan sekarang kita yg harus eksplor materi tersebut. Nah yg saya rasakan juga, kalo saya tidak paham materi atau tugas yg disampaikan dosen sedangkan teman-teman lainnya sudah paham dan sudah mengerjakan disitu aku merasa minder dan menyendiri.”

Kesepian juga dirasakan dan terjadi pada subjek (QRS) yang berasal dari Ciamis, Jawa Barat dan berjenis kelamin Perempuan.

“Iya mba, ini pengalaman pertama aku merantau, pas kuliah ini. Pas awal merantau tuh rasanya berat banget, yang paling mendominasi adalah masalah pertemanan yang lebih cenderung memiliki circle masing-masing. Gatau ya mungkin dari aku sendirinya yang memang kurang handal dalam berteman? Tapi kadang emang suka ngerasa kesepian dan lebih sering menyendiri juga jadinya.”

Lagi-lagi kesepian juga dirasakan oleh subjek 3 (MRP) yang berasal dari Kediri, Jawa Timur berjenis kelamin laki-laki

¹⁷ Dwi Amalia Ramadhan and others, ‘Hubungan Stres Akademik Dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Tingkat Pertama’, *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, Volume 10 (2020), hlm. 171–79.

“Iya mba, kadang kerasa sepi, serasa harus selektif banget nyari temen, harus ganti-ganti wajah kalo ketemu kenalan-kenalan baru, terus kadang ngerasa stres juga tapi bukan gara2 tugas kuliah lebih ke tugas organisasi si. Terus menurutku juga emang berdampak ke stres si mba kalo misal ngerasa kesepian soalnya ga ada temen ngobrol, ga da temen diskusi, tu ngefek juga”

Mahasiswa yang merantau kerap kali mengalami beberapa tantangan dalam beradaptasi. Terlebih pada tahun pertamanya, mahasiswa rantau bukan hanya harus beradaptasi dengan lingkungannya saja yang berpindah dari tempat tinggal asalnya ke kota perantauannya. Namun juga harus beradaptasi dari segi pendidikannya, yang tadinya mereka di Pendidikan SMA melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi di perguruan tinggi menjadi mahasiswa.

Berdasarkan uraian dari wawancara di atas timbul pertanyaan bagi penulis mengenai tingkat *loneliness* dan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama, serta hubungan antara keduanya. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga pada mahasiswa rantau tahun pertama Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Pada penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa kesepian dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa, yang pada gilirannya dapat mengganggu kinerja akademik mereka. Demikian pula, stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan berbagai masalah seperti kecemasan, depresi, dan penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu,

memahami kebutuhan pengembangan akademik mahasiswa rantau sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif guna mendukung mereka dalam menghadapi tantangan-tantangan tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga ditinjau dari aspek, jenis kelamin, dan prodi?
2. Bagaimana tingkat *loneliness* mahasiswa rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga ditinjau dari aspek, jenis kelamin dan prodi?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan stres akademik pada mahasiswa rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga?
4. Bagaimana implementasi *need assessment* pengembangan akademik ditinjau dari *loneliness* dan stres akademik bagi mahasiswa rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dari Penelitian ini yaitu,

1. Untuk mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga ditinjau dari aspek, jenis kelamin, dan prodi
2. Untuk mengetahui tingkat *loneliness* mahasiswa rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga ditinjau dari aspek, jenis kelamin dan prodi
3. Untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan stres akademik pada mahasiswa rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga
4. Untuk mengetahui implementasi *need assessment* pengembangan akademik ditinjau dari *loneliness* dan stres akademik bagi mahasiswa rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini nantinya dapat bermanfaat sebagaimana fungsinya, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat teori-teori yang sudah ada dan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada program studi Bimbingan dan Konseling mengenai *need assessment* ditinjau dari *loneliness* dan Stres Akademik. Selain itu, hasil penelitian saat ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi institusi Pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam merancang dan mengembangkan program-program atau intervensi yang lebih tepat sasaran bagi mahasiswa rantau yang harus mulai beradaptasi dengan lingkungan kampus dan lingkungan yang bertujuan mengurangi stres akademik dan tingkat kesepian pada mahasiswa.
- b. Bagi konselor, penelitian ini diharapkan ini bisa menjadi bahan masukan konselor atau dosen dalam pengembangan praktek layanan Bimbingan Konseling pada kesepian dan stress akademik mahasiswa rantau dan proses pembelajaran bagi mahasiswa maupun masyarakat sekitar.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka adalah bagian dari penelitian yang merangkum, menganalisis, dan membandingkan literatur yang sudah ada terkait dengan topik penelitian tertentu. Tujuan utama dari kajian pustaka adalah untuk memberikan konteks dan latar belakang bagi penelitian yang dilakukan, serta untuk menunjukkan bagaimana penelitian yang akan dilakukan berbeda atau memperluas penelitian yang sudah ada.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji tentang kesepian (*loneliness*) yang disandingkan dengan berbagai variabel lainnya

seperti kualitas hidup^{18,19} kondisi lingkungan,²⁰ hingga faktor-faktor lainnya,²¹. Pada penelitian-penelitian tersebut yang dijadikan populasi dan sampel adalah para lansia, baik lansia yang berada di griya lansia hingga lansia dari berbagai daerah, sedangkan pada penelitian ini yang dijadikan populasi dan sampel adalah mahasiswa rantau.

Adapun penelitian terdahulu yang mengkaji tentang kesepian (*loneliness*) dengan karakteristik subjek remaja dan mahasiswa biasa disandingkan dengan variabel-variabel seperti interaksi sosial,²² relasi teman sebaya dan keterbukaan diri,²³ kontrol diri pada adiksi *online games*²⁴ hingga *nomophobia*,²⁵ sedangkan yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah kesepian (*loneliness*) yang disandingkan dengan variabel stres akademik. Meskipun terdapat beberapa penlitain yang telah

¹⁸ Rini Wahyu Ningsih, 'Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Karet Yogyakarta', *JURNAL KEPERAWATAN*, 2020, 80–87.

¹⁹ Astrida Budiarti, Peny Indrawati, and Wasisto Sabarhun, 'Hubungan Interaksi Sosial Terhadap Tingkat Kesepian Dan Kualitas Hidup Pada Lansia', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13.2 (2020), 124–33.

²⁰ Matilda Maria Ina, Errick Endra Cita, and Hilda Mazarina Devi, 'Kondisi Lingkungan Sosial Dan Tingkat Kesepian Lansia Terlantar Di Griya Lansia', 8.1 (2024), 75--82.

²¹ Tri Susilowati Susilowati, Eska Dwi Prajayanti Prajayanti, and Asita Rohmah Mutnawasitoh Mutnawasitoh, 'Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kesepian Lansia Di Kelurahan Bedoro, Sambungmacan, Sragen', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6.12 (2023), 2511.

²² Selly Sagita, Rina Rifayanti, and Miranti Rasyid, 'Interaksi Sosial Dengan Kesepian Pada Remaja Pantu Asuhan', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10.2 (2022), 252.

²³ Maria Angelisa Siregar and Setiasih Setiasih, 'Peran Relasi Teman Sebaya Terhadap Hubungan Keterbukaan Diri Dan Kesepian Pada Remaja', *Jurnal Ecopsy*, 9.2 (2022), 160.

²⁴ Theodora Paskadita Haryono, Istar Yuliadi, and Arif Tri Setyanto, 'Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Adiksi Online Games Remaja', *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 7.1 (2022), 01.

²⁵ Andrea Christine Santoso and Christiana Hari Soetjningsih, 'Kesepian Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa', *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4.2 (2022), 434.

dilakukan mengkaji tentang kesepian dengan stres akademik,^{26, 27, 28, 29}, namun tidak ada yang memberikan analisis kebutuhan pada penelitiannya. Dengan demikian, pada penelitian ini selain untuk mengetahui akan tingkat kesepian dan stres akademik serta hubungan keduanya, juga memberikan analisis kebutuhan untuk mencegah dan mengurangi kesepian dan stres akademik tersebut.

Kemudian mengenai stres akademik, terdapat sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur,³⁰ berhubungan dengan gejala somatisasi pada siswa³¹ berhubungan secara negatif dengan dukungan sosial,³² berhubungan negatif

²⁶ Amanda Eka Saputri, 'Hubungan Antara Kesepian Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau S1 Tahun Pertama Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang', 2023, 1–14.

²⁷ Avindra Nazla Salsabila, 'Hubungan Antara Kesepian Dan Stres Akademik Ditinjau Dari Tingkat Kepuasan Hubungan Romantis Pada Emerging Adulthood', *Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga*, 2020.

²⁸ Izzah Imani Pasha, 'Peran Kesepian Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas X', 2018.

²⁹ Reza Claudia Prihatini, 'Hubungan Antara Kesepian Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', 2023.

³⁰ Agustian Hasnan Hakim and others, 'Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa (the Relationship Between Academic Stress and Sleep Quality Among Students)', *Syah Kuala Psychology Journal*, 2.1 (2024), 58–67.

³¹ Widia Aina Rohmah and Lie Tanu Merijanti, 'Hubungan Stres Akademik Dengan Kecenderungan Gejala Somatisasi Pada Siswa Sma Di Era Pandemi Covid-19', *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 9.December 2021 (2024), 38–48.

³² Nadya Rizki Febrianti, Naharus Surur, and Ma'rifatin Indah Kholili, 'Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa', *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7.1 (2023), 1.

dengan motivasi berprestasi,³³ berhubungan negatif dengan resiliensi akademik,³⁴ serta berhubungan negatif dengan penyesuaian diri³⁵

Selain itu, dalam beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji tentang stres akademik,^{36, 37, 38} pemakaian instrumennya menggunakan skala yang dikembangkan dari aspek-aspek stres akademik dari Gadzella dan Busari, sedangkan pada penelitian ini instrumennya menggunakan skala yang dikembangkan dari aspek stres akademik menurut Sarafino & Smith

Berdasarkan penelitian terdahulu yang sudah dikaji di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap penelitian terdahulu yang mengkaji mengenai kesepian dan stres akademik pada semua penelitian terdapat perbedaan di variabel yang disandingkan, teori yang kembangkan, metode yang digunakan, subjek yang dituju hingga tempat penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini tidak ada persamaan yang persis dengan penelitian terdahulu, dengan adanya perbedaan-perbedaan tersebut penelitian ini dapat digunakan sebagai penguat atau pelengkap bagi penelitian-penelitian sebelumnya.

³³ Hantoro Adhi Mulya and Endang Sri Indrawati, 'Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang', *Jurnal Empati*, 5.2 (2016), 296–302.

³⁴ Pebria Saputra, 'Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Stres Akademik Mahasiswa Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19', *Skripsi Prodi Psikologi, FISIP, Universitas Mulawarman*, 2022.

³⁵ Ferina Ulfa Nikmatun Erindana, H. Fuad Nashori, and M. Novvaliant Filsuf Tasaufi, 'Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Self Adjustment and Academic Stress in First-Year University Student', *Motiva : Jurnal Psikologi*, 4.1 (2021), 11–18.

³⁶ Mirna Wahyu Agustina and Pracintya Wahyu Putri Deastuti, 'HARDINESS DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA RANTAU', 2023, 34–45.

³⁷ Hantoro Adhi Mulya and Endang Sri Indrawati, 'Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang', *Jurnal Empati*, 5.2 (2016), 296–302.

³⁸ Ila Nursaadah and Ati Sadiyah, 'Pengaruh Resiliensi Akademik Dan Self Efficacy Terhadap Stres Akademik', 11 (2024).

BAB V PENUTUPAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan selain penelitian yang sudah dijelaskan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat *loneliness* dan tingkat stres akademik pada mahasiswa rantau didominasi pada kategori sedang, dan terdapat hubungan antara *loneliness* dengan stres akademik pada mahasiswa rantau S1 tahun pertama Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Maka dari itu, hipotesis dalam penelitian ini diterima, kedua variabel tersebut menunjukkan hubungan yang positif dengan nilai 0,502 dengan koefisien korelasi sebesar $0,000 < 0,01$ yang dapat diartikan bahwa memiliki hubungan positif yang signifikan. Semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi stres akademiknya, sebaliknya jika semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah pula stres akademiknya. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa kondisi pada mahasiswa rantau S1 tahun pertama Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga mayoritas memiliki *loneliness* dan stres akademik yang cukup tinggi. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik, beberapa di antaranya ada prokrastinasi akademik, resiliensi akademik, religiusitas dan penyesuaian diri.

Demi menjaga kestabilan mental mahasiswa agar tidak merasakan kesepian dan stres akademik, perlu adanya peran dari seluruh pihak, terutama pihak Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam mengimplementasikan apa yang telah dipaparkan pada hasil penelitian. Di

antaranya adalah: program dukungan sosial, konseling dan pendampingan, *workshop* dan pelatihan, serta mentoring akademik. Dengan mengimplementasikan rencana program intervensi tersebut, Fakultas dapat menyediakan dukungan yang lebih komprehensif bagi mahasiswa rantau, membantu mereka mengatasi kesepian dan stres akademik secara lebih efektif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan juga keterbatasan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada seluruh pihak yang terlibat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Peneliti sebaiknya mempersiapkan seluruh teknis yang diperlukan dalam proses pengambilan data secara matang.
 - b. Peneliti hendaknya memiliki *timeline* waktu yang baik.
 - c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan teknik *probability sampling* agar lebih mewakili populasi penelitian.
 - d. Peneliti selanjutnya diharapkan tidak hanya menggunakan satu macam instrumen dalam melakukan asesmen untuk analisis kebutuhan, agar data yang didapatkan lebih komprehensif dan akurat.
2. Bagi mahasiswa rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga hendaknya selalu berusaha meningkat interaksi sosial dengan

keluar dari zona nyaman dan mencoba mencari lingkungan yang tepat untuk dirinya agar tidak merasa kesepian dan stres.

3. Bagi Fakultas Dakwah dan Komunikasi dan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta agar senantiasa membantu mahasiswa baru terutama mahasiswa rantau untuk mengatasi permasalahan yang dialami dengan mengimplementasikan program-program atau intervensi yang disebutkan pada penelitian ini. Fakultas diharapkan memberikan perhatian khusus kepada setiap mahasiswa baik melalui pembelajaran maupun pelayanan yang merupakan hak mahasiswa untuk merasakannya.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Mirna Wahyu, and Pracintya Wahyu Putri Deastuti, 'HARDINESS DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA RANTAU', 2023, 34–45
- Al-Hizmi, Ferdina Lutfi, 'Hubungan Stres Akademik Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi Di Masa Pandemi', 2022, 89 <<http://etheses.uin-malang.ac.id/41365/3/18410190.pdf>>
- Al-Shagawi, Muhammad Abdullah, Rizwan Ahmad, Atta Abbas Naqvi, and Niyaz Ahmad, 'Determinants of Academic Stress and Stress-Related Self-Medication Practice among Undergraduate Male Pharmacy and Medical Students of a Tertiary Educational Institution in Saudi Arabia', *Tropical Journal of Pharmaceutical Research*, 16.12 (2017), 2997–3003 <<https://doi.org/10.4314/tjpr.v16i12.26>>
- Arikunto, Suharsimi, *Manajemen Penelitian* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009)
- Astin, Alexander W, 'Student Involvement: A Developmental Theory for Higher Education.', *Journal of College Student Development*, 40.5 (1999), 518–29
- Austin, B A, 'Factorial Structure of the UCLA Loneliness Scale.', *Psychological Reports*, 53.3 Pt 1 (1983), 883–89 <<https://doi.org/10.2466/pr0.1983.53.3.883>>
- Baumel, *Stres Belajar Akademik* (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2000)
- Beriasta, Khamzah, 'Hubungan Antara Kepribadian Ekstrovert Dan Determinasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau Dari Luar Jawa Di UIN Sunan Kalijaga Tahun Pertama SKRIPSI', 2019
- Budiarti, Astrida, Peny Indrawati, and Wasisto Sabarhun, 'Hubungan Interaksi Sosial Terhadap Tingkat Kesepian Dan Kualitas Hidup Pada Lansia', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13.2 (2020), 124–33
- Busari, A.O, 'Identifying Difference in Perceptions of Academic Stress and Reaction to Stressors Based on Gender among First Year University Students', *International Journal of Humanities and Social Science*, 2:14.14 (2012), 138–46
- Cacioppo, John T, Louise C Hawkey, and Ronald A Thisted, 'Perceived Social Isolation Makes Me Sad: 5-Year Cross-Lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study.', *Psychology and Aging*, 25.2 (2010), 453–63 <<https://doi.org/10.1037/a0017216>>
- Carveth, J A, T Gesse, and N Moss, 'Survival Strategies for Nurse-Midwifery Students.', *Journal of Nurse-Midwifery*, 41.1 (1996), 50–54

<[https://doi.org/10.1016/0091-2182\(95\)00072-0](https://doi.org/10.1016/0091-2182(95)00072-0)>

- Chacón-Cuberos, Ramón, Félix Zurita-Ortega, Eva María Olmedo-Moreno, and Manuel Castro-Sánchez, 'Relationship between Academic Stress, Physical Activity and Diet in University Students of Education.', *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)*, 9.6 (2019) <<https://doi.org/10.3390/bs9060059>>
- Creswell, John W, 'Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed, Pustaka Pelajar' (Yogyakarta, 2012)
- Dayakisni, Tri, and Hudaniah, *Psikologi Sosial*, Ed Revisi (Malang: UMM Press, 2015)
- Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014)
- Erindana, Ferina Ulfa Nikmatun, H. Fuad Nashori, and M. Novvaliant Filsuf Tasaufi, 'Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Self Adjustment and Academic Stress in First-Year University Student', *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4.1 (2021), 11–18 <<http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MV/article/viewFile/5303/5159>>
- Febrianti, Nadya Rizki, Naharus Surur, and Ma'rifatin Indah Kholili, 'Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa', *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7.1 (2023), 1 <<https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.66632>>
- Ferdiansyah, Muhammad, 'Asesmen Terhadap Keterampilan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi Penelitian Kualitatif', *Jurnal Fokus Konseling*, 2.2 (2016), 126–35
- Gantina, Komalasari, Eka Wahyuni, and Karsih, *Asesmen Teknik Nontes Dalam Prespektif BK Komprehensif*, PT. Indeks (Jakarta, 2011)
- Gibson, Robert L, and Marianne H. Mitchell, *Blmbingan Dan Konseling*, Edisi Ketu (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011)
- Hakim, Agustian Hasnan, Cindy Pratiwi, Fayza Ramulan, Intan Mutia, and Zaujatul Amna, 'Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa (the Relationship Between Academic Stress and Sleep Quality Among Students)', *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2.1 (2024), 58–67
- Halim, Cindy Frency, and Agoes Dariyo, 'Hubungan Psychological Well-Being Dengan Loneliness Pada Mahasiswa Yang Merantau', *Journal Psikogenesis*, 4.2 (2017), 170–81 <<https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>>
- Hartono, 'Implementasi Pendidikan Karakter Pada Layanan Bimbingan Dan Konseling', 57.1 (2011)

- Heinrich, Liesl M, and Eleonora Gullone, 'The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review', *Clinical Psychology Review*, 26.6 (2006), 695–718
<<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>>
- Hidi, Suzanne, 'Interest: A Unique Motivational Variable', *Educational Research Review*, 1.2 (2006), 69–82
<<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.edurev.2006.09.001>>
- Ina, Matilda Maria, Errick Endra Cita, and Hilda Mazarina Devi, 'Kondisi Lingkungan Sosial Dan Tingkat Kesepian Lansia Terlantar Di Griya Lansia', 8.1 (2024), 75--82
- Jones, M C, and D W Johnston, 'Distress, Stress and Coping in First-Year Student Nurses.', *Journal of Advanced Nursing*, 26.3 (1997), 475–82
<<https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.t01-5-00999.x>>
- De Jong Gierveld, Jenny, and Theo Van Tilburg, 'The De Jong Gierveld Short Scales for Emotional and Social Loneliness: Tested on Data from 7 Countries in the UN Generations and Gender Surveys.', *European Journal of Ageing*, 7.2 (2010), 121–30 <<https://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>>
- Lazarus, Richard S, and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984)
- Lin, Yi, and Worapinya Kingminghae, 'Social Support and Loneliness of Chinese International Students in Thailand', *Journal of Population and Social Studies*, 22.2 (2014), 141–57 <<https://doi.org/10.14456/jpss.2014.10>>
- Lingga, Ruth Widya W L, and Joesita M R Tuapattinaja, 'Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau', *Predicara*, 1.2 (2012)
- LPMQ, 'Qur'an Kemenag', *Kemenag RI*, 2022 <<https://quran.kemenag.go.id/>>
- Marisa, Dinda, and Nelia Afriyeni, 'Kesepian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau', *Psibernetika*, 12.1 (2019), 1–11
<<https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>>
- 'Merdeka.Com' <<https://www.merdeka.com/sumut/cara-mengatasi-kesepian-menurut-islam-lakukan-langkah-ini-kln.html>>
- Mulya, Hantoro Adhi, and Endang Sri Indrawati, 'Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang', *Jurnal Empati*, 5.2 (2016), 296–302
<<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>>
- Musradinur, 'Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi', *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2.2 (2016), 183

<<https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>>

- Nevid, Jeffrey S, Beverly Greene, and Spencer A Rathus, *Psikologi Abnormal / Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene ; Alih Bahasa, Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*, Edisi 5 (Jakarta: Erlangga, 2005)
- Nilawanti, Lala, '5 Cara Mengatasi Kesepian Dalam Islam Bersama Allah SWT - Kompas.Com', 2023 <<https://buku.kompas.com/read/3681/5-cara-mengatasi-kesepian-dalam-islam-bersama-allah-swt>>
- Ningsih, Nanik Purnia, 'Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kesepian Pada Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Tantan Di Desa Joho, Kecamatan Pace, Kabupaten Nganjuk', *Skripsi IAIN Kediri*, 2021
- Ningsih, Rini Wahyu, 'Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Karet Yogyakarta', *JURNAL KEPERAWATAN*, 2020, 80–87
- Nita, Rahma Wira, and Ahmad Zaini, 'Analisis Aplikasi Sosiometri Untuk Pengungkapan Interpersonal Skill (Solusi Yang Ditawarkan Menuju Profesionalisme Guru BK)', *Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling*, 2017, 4–6
- Nurayni, and Ratna Supradewi, 'Dukungan Sosial Dan Rasa Memiliki Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Perantau Semester Awal Di Universitas Diponegoro', *Proyeksi*, 12.2 (2017), 35–42
- Nursaadah, Ila, and Ati Sadiyah, 'Pengaruh Resiliensi Akademik Dan Self Efficacy Terhadap Stres Akademik', 11 (2024)
- Pasha, Izzah Imani, 'Peran Kesepian Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas X', 2018
- Paskadita Haryono, Theodora, Istar Yuliadi, and Arif Tri Setyanto, 'Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Adiksi Online Games Remaja', *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7.1 (2022), 01 <<https://doi.org/10.20961/jip.v7i1.54445>>
- Perlman, Daniel, and Letitia Anne Peplau, 'Loneliness', *Encyclopedia of Mental Health*, 1998, 571–81 <<https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch226>>
- Prihatini, Reza Claudia, 'Hubungan Antara Kesepian Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', 2023
- Pulido-Criollo, Frank, Jonathan Cueto-Escobedo, and Gabriel Guillén- Ruiz, 'Stress in Nursing University Students and Mental Health', ed. by Blandina Bernal-Morales (Rijeka: IntechOpen, 2018), p. Ch. 3 <<https://doi.org/10.5772/intechopen.72993>>

- Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data UIN Sunan Kalijaga, 'Fakultas Dakwah Dan Komunikasi', *Website UIN Sunan Kalijaga. Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2020 <<https://dakwah.uin-suka.ac.id/id/page/prodi/483-Fasilitas-Pendukung-Pembelajaran>> [accessed 28 April 2024]
- , 'Fakultas Dakwah Dan Komunikasi', *Website UIN Sunan Kalijaga. Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2020 <<https://dakwah.uin-suka.ac.id/id/page/prodi/187-Sejarah-Singkat>> [accessed 28 April 2024]
- Rahmawati, Adinuringtyas Herfi, and Niken Cahyaningsih, 'Autobiografi Seorang Konselor Sebagai Asesmen Evaluasi Dan Konseling', in *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*. (Malang: Pascasarjana Universitas Negeri Malang, 2017)
- Ramadhan, Dwi Amalia, Darwin Karim, Wan Nishfa Dewi, Program Studi, Keperawatan Fakultas, and Universitas Riau, 'Hubungan Stres Akademik Dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Tingkat Pertama', *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, Volume 10 (2020), 171–79
- Robotham, David, and Claire Julian, 'Stress and the Higher Education Student: A Critical Review of the Literature', *Journal of Further and Higher Education*, 30.2 (2006), 107–17 <<https://doi.org/10.1080/03098770600617513>>
- Rohmatillah, Wulida, and Nanik Kholifah, 'Stress Akademik Antara Laki-Laki Dan Perempuan Siswa School from Home', *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8.1 (2021), 38–52 <<https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>>
- Ruhmadi, Edi, Ira Suwartika, and Agus Nurdin, 'Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya', *Soedirman Journal of Nursing*, 9.3 (2014), 173–89 <<https://doi.org/10.20884/1.jks.2014.9.3.612>>
- Russell, D, L A Peplau, and M L Ferguson, 'Developing a Measure of Loneliness.', *Journal of Personality Assessment*, 42.3 (1978), 290–94 <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11>
- Russell, D W, 'UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure.', *Journal of Personality Assessment*, 66.1 (1996), 20–40 <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2>
- Russell, Daniel W, Carolyn E Cutrona, Cynthia McRae, and MaryShimi S Gomez, 'Is Loneliness the Same as Being Alone?', *The Journal of Psychology*, 146 (2012), 22–27 <<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:7859209>>

- Rustam, Husnul Khotimah, and Fatwa Tentama, 'Creating Academic Stress Scale and the Application for Students: Validity and Reliability Test in Psychometrics', *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9.1 (2020), 661–67
- Safaria, Triantoro, and Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012)
- Sagita, Selly, Rina Rifayanti, and Miranti Rasyid, 'Interaksi Sosial Dengan Kesepian Pada Remaja Panti Asuhan', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10.2 (2022), 252 <<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7173>>
- Salsabila, Avindra Nazla, 'Hubungan Antara Kesepian Dan Stres Akademik Ditinjau Dari Tingkat Kepuasan Hubungan Romantis Pada Emerging Adulthood', *Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga*, 2020
- Santoso, Andrea Christine, and Christiana Hari Soetjningsih, 'Kesepian Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa', *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4.2 (2022), 434–40 <<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.331>>
- Saputra, Pebria, 'Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Stres Akademik Mahasiswa Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19', *Skripsi Prodi Psikologi, FISIP, Universitas Mulawarman*, 2022
- Saputri, Amanda Eka, 'Hubungan Antara Kesepian Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau S1 Tahun Pertama Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang', 2023, 1–14 <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>>
- Sarafino, Edward P, and Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, Seventh Ed (John Wiley & Sons, Inc., 2011)
- Sarita, and Sonia, 'Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents', *Journal of Applied Research*, 1.10 (2015), 385–88 <www.allresearchjournal.com>
- Sawir, Erlenawati, Simon Marginson, Ana Deumert, Chris Nyland, and Gaby Ramia, 'Loneliness and International Students: An Australian Study', *Journal of Studies in International Education*, 12.2 (2007), 148–80 <<https://doi.org/10.1177/1028315307299699>>
- Sholahuddin, 'Hubungan Religiusitas Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau', *Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 2020 <[http://repository.uin-suska.ac.id/28293/1/GABUNGAN SKRIPSI KECUALI BAB IV.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/28293/1/GABUNGAN%20SKRIPSI%20KECUALI%20BAB%20IV.pdf)>
- Siregar, Maria Angelisa, and Setiasih Setiasih, 'Peran Relasi Teman Sebaya Terhadap Hubungan Keterbukaan Diri Dan Kesepian Pada Remaja', *Jurnal*

- Ecopsy*, 9.2 (2022), 160 <<https://doi.org/10.20527/ecopsy.2022.10.013>>
- Sugiyono, Prof. Dr., *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2014)
- Susilowati, Tri Susilowati, Eska Dwi Prajayanti Prajayanti, and Asita Rohmah Mutnawasitoh Mutnawasitoh, 'Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kesepian Lansia Di Kelurahan Bedoro, Sambungmacan, Sragen', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6.12 (2023), 2511–15 <<https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.4113>>
- Sutoyo, Anwar, *Pemahaman Individu Edisi Revisi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014)
- Syahrum, and Salim, 'Metodologi Penelitian Kuantitatif' (Citapustaka Media, 2012), pp. 103–4
- Tieu, Thanh-Thanh, S Mark Pancer, Michael W Pratt, Marine Gallander Wintre, Shelly Birnie-Lefcovitch, Janet Polivy, and others, 'Helping out or Hanging out: The Features of Involvement and How It Relates to University Adjustment', *Higher Education*, 60.3 (2010), 343–55 <<http://www.jstor.org/stable/40783998>>
- Triyanto, Agus, 'Pengembangan Aplikasi Instrumen Asesmen Bimbingan Dan Konseling Dengan Spreadsheet', *Ikatan Instrumentasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia (IIBKIN)*, 2018, 1–21
- Watode, Bhaskar Khobraji, Jugal Kishore, and Charu Kohli, 'Prevalence of Stress among School Adolescents in Delhi', *Indian Journal of Youth and Adolescent Health*, 2 (2016), 4–9 <<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:148188767>>
- Widia Aina Rohmah, and Lie Tanu Merijanti, 'Hubungan Stres Akademik Dengan Kecenderungan Gejala Somatisasi Pada Siswa Sma Di Era Pandemi Covid-19', *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 9.December 2021 (2024), 38–48 <<https://doi.org/10.25105/pdk.v9i1.16487>>
- Wulandari, Silvia, 'Efikasi Diri Dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi', *Psikologika*, 19.2 (2014), 146–55 <<https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/7697>>
- Zuama, H. S. N, 'Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD', *Kreatif*, 17 (2014), 78–87 <<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Kreatif/article/view/2954>>