

## ANALISIS “DAMPAK BEBAN TUGAS BERKELANJUTAN TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA: PERAN AI DAN EFEKTIVITAS SISTEM KEBUT SEMALAM (SKS) SEBAGAI STRATEGI KOPING”

<sup>1</sup>Vania Alya Zanatha, <sup>2</sup>Dinia Yuanita Sari, <sup>3</sup>Nasywa Nurunnabilah, <sup>4</sup>M Luthfi Nizar, <sup>5</sup>Mia Lasmi Wardiyah

Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Gunung Djati Bandung

[<sup>1</sup>vaniaalyazanatha@gmail.com](mailto:vaniaalyazanatha@gmail.com), [<sup>2</sup>diniayuanitasari01@gmail.com](mailto:diniayuanitasari01@gmail.com),

[<sup>3</sup>nasywanurunnabilah92@gmail.com](mailto:nasywanurunnabilah92@gmail.com), [<sup>4</sup>luthfinizar1@gmail.com](mailto:luthfinizar1@gmail.com), [<sup>5</sup>mialasmiwardiyah@gmail.com](mailto:mialasmiwardiyah@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to examine the effects of sustained academic workload on students' stress levels by exploring two primary coping strategies: the use of artificial intelligence (AI) technology and the practice of last-minute studying, commonly known as the “cramming” method (SKS). The central issue addressed in this research is the increasing academic pressure university students face and how AI and SKS influence their perceptions and responses to stress. This quantitative correlational study involved 20 student participants from various universities across Indonesia. Data were collected using a 5-point Likert scale questionnaire consisting of 15 items that measure cognitive, affective, and conative dimensions related to academic stress. The analysis indicated that all questionnaire items met the criteria for validity and reliability, with a Cronbach's Alpha value of 0.875. The Friedman test was employed to assess differences in students' perceptions across their psychological dimensions. The results revealed a significant difference, indicating that cognitive, affective, and conative aspects contribute unevenly to stress levels. Furthermore, the findings suggest that the use of AI tends to be adaptive in alleviating academic pressure, while SKS is shown to be ineffective and maladaptive as a long-term coping strategy, correlating instead with higher stress levels. This study contributes to the development of academic policies that are more responsive to students' workloads and promote the healthy use of technology in academic life.*

**Keywords:** Academic workload, student stress, artificial intelligence (AI), overnight cramming system (SKS), coping strategies.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak beban akademik yang berkelanjutan terhadap tingkat stress mahasiswa dengan meneliti dua strategi koping utama: pemanfaatan teknologi kecerdasan buatan (AI) dan penerapan belajar mendadak, yang sering disebut sebagai metode ‘kebut semalam’ (SKS). Masalah utama yang dibahas dalam penelitian ini adalah meningkatnya

### Article history

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism checker no 886

Doi : prefix doi :

10.8734/musytari.v1i2.359

**Copyright : author**

**Publish by : musytari**



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa universitas, serta bagaimana AI dan SKS mempengaruhi persepsi dan respons mereka terhadap stress. Studi kuantitatif korelasional ini melibatkan 20 mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang menggunakan skala Likert 5 poin, terdiri dari 15 item yang mengukur dimensi kognitif, afektif, dan konatif terkait stress akademik. Analisis menunjukkan bahwa semua item kuesioner memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,875. Uji Friedman digunakan untuk mengevaluasi perbedaan persepsi mahasiswa di ketiga dimensi psikologis tersebut. Hasilnya menunjukkan adanya perbedaan signifikan, yang berarti bahwa aspek kognitif, afektif, dan konatif berkontribusi secara tidak merata terhadap tingkat stress. Selain itu, temuan menunjukkan bahwa pengguna AI cenderung bersifat adaptif dalam mengurangi tekanan akademik, sedangkan SKS terbukti tidak efektif dan maladaptive sebagai strategi jangka Panjang, serta berkaitan dengan tingkat stress yang lebih tinggi. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kebijakan akademis lebih responsif terhadap beban kerja mahasiswa dan mendorong penggunaan teknologi yang sehat dalam kehidupan akademis.

**Kata Kunci:** Beban akademik, stress mahasiswa, kecerdasan buatan (AI), sistem kebut semalam (SKS), strategi koping.

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, isu Kesehatan mental mahasiswa telah menjadi perhatian global, terutama akibat peningkatan tekanan akademis yang signifikan. Menurut data dari World Health Organization (WHO), sekitar 35% mahasiswa diseluruh dunia mengalami stress akademis sedang hingga berat, yang disebabkan oleh beban kerja yang terus menerus dan tuntutan akademis yang tinggi.<sup>1</sup> Di Indonesia, survei yang dilakukan oleh Pusat Layanan Psikologi Universitas Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 62% mahasiswa mengalami gejala stress berat menjelang ujian, terutama karena metode belajar “kebut semalam” (SKS) yang masih umum digunakan.

Tekanan ini semakin diperparah dengan tingginya volume tugas akademis, proyek kelompok, dan evaluasi yang sedang berlangsung, yang menurut Abdullah et al. (2025) menyebabkan gangguan tidur, penurunan kinerja kognitif, dan gejala psikosomatis pada mahasiswa.<sup>2</sup> Beban ini tidak hanya berdampak pada kinerja akademis tetapi juga pada Kesehatan mental jangka Panjang. Selain itu, kehadiran teknologi seperti kecerdasan buatan (AI) dalam Pendidikan telah menciptakan disrupsi yang kompleks; AI dapat membantu dalam manajemen waktu dan tugas, tetapi juga meningkatkan harapan terhadap kinerja siswa.<sup>3</sup>

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa siswa masih mengandalkan metode “kebut semalam” atau bisa disebut “cramming” semalam sebagai mekanisme penanganan untuk tugas dan

<sup>1</sup> Pilecki, M., & Bańczyk, K. (2023). *Mental health of students*.  
<sup>2</sup> Abdullah, M. Z., Jamal, A., Rashid, M. A. A., Lipa, M., & Yao, G. (2025). *Exploring the Causes of Psychological Distress among University Students*. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(1), 2424-2437.  
<sup>3</sup> E. Tenakwah et al., “Assessment in the Age of Artificial Intelligence,” *Knowl. Manag. E-Learn.*, vol. 17, no. 1, pp. 12-34, 2025.

ujian.<sup>4</sup> Penelitian kuantitatif telah menunjukkan adanya hubungan positif antara SKS dengan tingkat stress akut dan kualitas tidur yang buruk, meskipun metode ini tampak efektif dalam jangka pendek. Ironisnya, meskipun keberhasilan jangka Panjang metode ini yang buruk, penggunaannya tetap meningkat.<sup>5</sup>

Hanya sedikit penelitian yang secara empiris menguji hubungan antara metode SKS, beban tugas berkelanjutan, dan manajemen waktu AI secara bersamaan, sementara penelitian sebelumnya lebih menekankan hubungan antara beban akademik dan stress secara umum.<sup>6</sup> Perbedaan ini menunjukan perlunya penelitian kuantitatif lebih lanjut untuk menilai sepenuhnya hubungan kausal dan korelasional di antara ketiga variabel tersebut.

Tujuan utama studi ini adalah untuk menguji hubungan antara tingkat stress mahasiswa dan beban kerja akademis mereka yang berkelanjutan, dengan mempertimbangkan pengaruh mediasi AI dalam manajemen tugas dan efektivitas SKS sebagai mekanisme penanggulangan, dua pertanyaan utama yang akan dijawab oleh studi ini adalah: (1) Apakah terdapat korelasi substansial antara tingkat stress mahasiswa dan beban tugas? Dan (2) Bagaimana SKS dan AI berkontribusi atau mengurangi hubungan ini?

Karya ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis terhadap desain sistem pembelajaran dan intervensi akademis berbasis teknologi yang sehat secara psikologis, dengan pendekatan teoritis yang mengacu pada Model Transaksional Stress dan Penanggulangan oleh Lazarus dan Folkman.

## LANDASAN TEORI

### 1. Stress Akademik dalam Psikologi Transaksional

Stress akademik adalah tekanan mental yang muncul saat tuntutan belajar dianggap melebihi kemampuan mahasiswa untuk mengatasinya. Menurut *Transactional Model of Stress and Coping*, stress terjadi akibat interaksi antara individu dan lingkungan, serta penilaian terhadap ancaman dan kemampuan menghadapi situasi<sup>7</sup>. Pada mahasiswa, stress sering dipicu oleh banyaknya tugas, tenggat waktu, dan tuntutan performa.<sup>8</sup> Jika tugas tidak dikelola dengan baik, dampaknya bisa berupa emosi negative, kecemasan, hingga depresi.<sup>9</sup> Pemahaman tentang stress akademik penting untuk menilai kesejahteraan psikologis mahasiswa secara menyeluruh.

### 2. Beban Akademik dan Teori Beban Kognitif

Cognitive Load Theory menyatakan bahwa memori kerja manusia terbatas. Jika mahasiswa harus memproses informasi kompleks dalam waktu singkat, mereka bisa mengalami kelebihan beban kognitif, yang menurunkan performa belajar dan motivasi.<sup>10</sup> Beban akademik tidak hanya dinilai dari jumlah tugas, tetapi juga kualitas, tingkat kesulitan, dan waktu penyelesaiannya<sup>11</sup>. Beban yang tinggi terbukti meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa.<sup>12</sup>

### 3. Dimensi Psikologis Mahasiswa

<sup>4</sup> Amalanathan, G. M., Amalanathan, S., & Rahulan, K. M. (2025). *Study on Irregular Sleep Patterns and Stress in University Students. In Nurturing Student Well-Being in the Modern World* (pp. 427-444). IGI Global.

<sup>5</sup> Thornby, K. A., Brazeau, G. A., & Chen, A. M. (2023). *Reducing student workload through curricular efficiency*. American Journal of Pharmaceutical Education, 87(8), 100015.

<sup>6</sup> Hillier, A., Veneziano, J., Desruisseaux, J., Wood, A., Buckingham, A., Syed, A., & Patel, A. (2025). *A mixed method analysis of autistic college students' experiences*. Journal of American College Health, 1-11.

<sup>7</sup> R. Lazarus and S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer, 1984.

<sup>8</sup> J. W. Santrock, *Adolescence*, 9th ed., McGraw-Hill, 2003

<sup>9</sup> J. Sweller, "Cognitive Load During Problem Solving: Effects on Learning," *Cognitive Science*, vol. 12, no. 2, pp. 257-285, 1988.

<sup>10</sup> J. Sweller, "Cognitive Load During Problem Solving: Effects on Learning," *Cognitive Science*, vol. 12, no. 2, pp. 257-285, 1988.

<sup>11</sup> R. Aziz, *Pendidikan Kreatif untuk Kesehatan Mental*, UIN Malang, 2022.

<sup>12</sup> R. Misra and L. Castillo, "Academic stress among college students: Comparison of American and international students," *International Journal of Stress Management*, vol. 11, no. 2, pp. 132-148, 2004.

Penelitian ini menelaah tiga aspek psikologi mahasiswa:

- Kognitif (pengetahuan): Pemahaman mahasiswa tentang pengaruh beban tugas dari peran AI.
- Afektif (emosi): Perasaan cemas, kewalahan, dan frustrasi akibat tugas.
- Konatif (perilaku): Tindakan nyata, seperti menunda tugas atau menggunakan AI.

Aanalisis menggunakan uji friedman ini menunjukkan ada perbedaan signifikan antara pengaruh ketiga spek ini terhadap persepsi stress akademik, dengan salah satu dimensi lebih dominan membentuk persepsi stress mahasiswa.<sup>13</sup>

#### 4. Strategi Koping SKS (Sistem Kebut Semalam)

SKS adalah strategi jangka pendek yang sering dipilih mahasiswa untuk menghadapi tekanan akademik, menurut teori Lazarus dan Folkman, SKS termasuk emotion-focused coping yang hanya mengelola emosi, bukan sumber masalahnya.<sup>14</sup> Meskipun terasa efektif sesaat, SKS berdampak negative dalam jangka Panjang seperti kelelahan dan penurunan kualitas belajar, SKS juga sering terkait dengan kebiasaan menunda pekerjaan.<sup>15</sup>

#### 5. Peran Kecerdasan Buatan (AI) dalam Regulasi Akademik

Mahasiswa kini memanfaatkan AI untuk membantu memahami dan menyelesaikan tugas. Berdasarkan Technology Acceptance Model, penerimaan teknologi tergantung pada kemudahan dan manfaat yang dirasakan. Dalam konteks self-regulated learning, AI membantu capaian akademik.<sup>16</sup>

#### 6. Kerangka Pemikiran Penelitian

Penelitian ini mengembangkan kerangka mediasi ganda:

- Beban tugas berpengaruh langsung pada stress akademik
- Beban tugas, SKS, stress ( mediasi negative)
- Beban tugas, AI, stress ( mediasi positif)

Tiga dimensi psikologis mahasiswa men jadi dasar dalam menjelaskan persepsi mereka terhadap beban tugas dan strategi coping. Penelitian ini mengisi celah dengan menggabungkan tiga aspek psikologis, peran AI, dan SKS secara bersamaan, yang jarang dibahas dalam penelitian sebelumnya.<sup>17</sup>

#### 7. Prokrastinasi Akademik dan Dampaknya

Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda tugas yang erat kaitanya dengan stress akademik. Prokrastinasi meningkatkan kecemasan dan stress karena tugas menumpuk menjelang tenggat.<sup>18</sup> SKS merupakan bentuk nyata prokrastinasi yang meski memberi solusi semenbtara, berdampak buruk pada kualitas tidur dan performa akademik jangka Panjang.<sup>19</sup>

#### 8. Peran AI dalam Pembelajaran Adaptif dan Pengurangan Stress

Ai tidak hanya membantu menyelesaikan tugas, tetapi juga menyediakan pembelajaran adaptif yang disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa. Penggunaan AI terbukti meningkatkan kepercayaan diri belajar dan mengurangi kecemasan akademik melalui umpan balik real-time

<sup>13</sup> Data primer penelitian, "Uji Validitas dan Statistik Deskriptif Ranah Kognitif, Afektif, dan Konatif," 2025.

<sup>14</sup> R. Lazarus and S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer, 1984.

<sup>15</sup> R. Tice and R. Baumeister, "Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health," *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 73, pp. 451-462, 1997.

<sup>16</sup> F. D. Davis, "Perceived Usefulness, Perceived Ease of Use, and User Acceptance of Information Technology," *MIS Quarterly*, vol. 13, no. 3, pp. 319-340, 1989

<sup>17</sup> D. Riskha, *Empowering Minds: Strategi dan Sumberdaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Kalangan Anak Sekolah dan Mahasiswa*, Politeknik Negeri Jember, 2024.

<sup>18</sup> P. R. Steel, "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review," *Psychological Bulletin*, vol. 133, no. 1, pp. 65-94, 2007.

<sup>19</sup> R. Tice and R. Baumeister, "Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health," *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 73, pp. 451-462, 1997.

dan pembelajaran yang dipersonalisasi, sehingga AI menjadi strategi coping yang adaptif dan efektif.

## METODE PENELITIAN

### 1. Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Fokus utamanya adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara beban tugas akademik yang bersifat berkelanjutan dengan tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa, serta untuk menilai peran dua strategi coping yang umum digunakan: kecerdasan buatan (AI) sebagai strategi adaptif dan sistem kebut semalam (SKS) sebagai strategi yang cenderung maladaptif.

Model konseptual yang digunakan mengacu pada pendekatan mediasi ganda, di mana AI dan SKS diasumsikan berfungsi sebagai mediator antara beban tugas dan stres akademik. Pendekatan korelasional dipilih karena sesuai untuk mengamati hubungan antarvariabel dalam kondisi yang dialami, tanpa perlu melakukan intervensi eksperimental terhadap lingkungan partisipan.

### 2. Jenis dan Sumber Data

Data dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner elektronik. Seluruh data merupakan data primer yang dikumpulkan dengan tujuan eksplisit untuk menjawab pertanyaan penelitian. Kuesioner memuat 15 butir pertanyaan yang dirancang untuk mengukur tiga dimensi psikologis utama: kognitif, afektif, dan konatif. Ketiga dimensi ini mencerminkan aspek-aspek berpikir, perasaan, dan niat atau kecenderungan perilaku mahasiswa dalam merespons stres, serta interaksinya dengan strategi belajar seperti AI dan SKS.

Setiap pertanyaan disusun menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari “sangat tidak setuju” (1) hingga “sangat setuju” (5). Di samping data persepsi, juga dikumpulkan nilai total stres ( $Y$ ) dan nilai kuadratnya ( $Y^2$ ), yang nantinya digunakan dalam analisis regresi serta untuk pengujian asumsi linieritas sebagai bagian dari validasi model statistik.

### 3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari berbagai program studi di lingkungan universitas yang memiliki pengalaman dalam menghadapi beban akademik yang tinggi. Sampel terdiri dari 20 mahasiswa yang dipilih secara purposive, yaitu teknik pemilihan sampel non-probabilitas dimana responden dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu. Dalam hal ini, kriteria tersebut meliputi mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan, terbiasa menggunakan teknologi pembelajaran seperti AI, dan memiliki pengalaman menggunakan metode SKS minimal satu kali selama masa studi.

Teknik purposive sampling digunakan agar data yang diperoleh benar-benar relevan dengan fenomena stres akademik yang menjadi fokus penelitian. Strategi ini sejalan dengan hasil kajian Wardiyah et al. (2024), yang menyatakan bahwa dalam konteks penelitian deskriptif di

mana daftar populasi sulit diakses, pendekatan non-probabilitas seperti purposive sampling terbukti efektif dalam menjaring data yang bermakna dari sekelompok sasaran yang spesifik<sup>20</sup>.

#### 4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa angket tertutup yang terdiri dari 15 item pertanyaan. Masing-masing lima item dirancang untuk mewakili satu dari tiga dimensi psikologis yang diteliti. Dimensi kognitif berfokus pada persepsi dan pemrosesan intelektual mahasiswa terhadap beban tugas, termasuk keterkaitan dengan menggunakan AI. Dimensi efektif mencerminkan reaksi emosional, seperti kecemasan, ketegangan saat menghadapi deadline, atau kelelahan mental. Sementara dimensi konatif mengukur aspek perilaku dan niat, termasuk kecenderungan menunda tugas atau menggunakan SKS sebagai mekanisme respons terhadap tekanan akademik.

#### 5. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui distribusi kuesioner daring menggunakan Google Form. Formulir tersebut disebarluaskan melalui berbagai saluran media sosial dan jaringan komunitas mahasiswa antaruniversitas. Proses pengambilan data berlangsung selama tujuh hari penuh, dan setiap responden diminta untuk menyatakan persetujuannya melalui informed consent sebelum mengisi kuesioner. Langkah ini bertujuan untuk memastikan bahwa partisipasi dilakukan secara sadar, sukarela, dan berdasarkan pemahaman terhadap maksud penelitian.

#### 6. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Tahapan pertama adalah analisis deskriptif untuk menggambarkan distribusi skor dan kecenderungan umum pada masing-masing dimensi yang diteliti. Nilai rerata, standar deviasi, dan penyebaran skor dianalisis untuk memberikan konteks awal sebelum masuk ke analisis inferensial.

Untuk memastikan bahwa instrumen penelitian layak digunakan, dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Validitas diuji menggunakan korelasi Pearson antara skor masing-masing item dengan total skor dimensinya. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai korelasi di atas  $r$  tabel sebesar 0,4438 (dengan  $n=20$ ,  $\alpha=0,05$ ), yang berarti item-item tersebut valid secara statistik. Sementara itu, nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,875 menunjukkan bahwa seluruh butir dalam kuesioner memiliki konsistensi internal yang sangat baik, sehingga reliabel untuk dijadikan dasar analisis lebih lanjut.

#### 7. Uji Friedman

Uji Friedman (Two Way ANOVA by Ranks) digunakan untuk menguji hipotesis komparatif (uji beda) bila data berskala ordinal dan berasal dari tiga atau lebih kelompok yang saling terkait (related samples). Uji ini digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan persepsi mahasiswa antara tiga ranah utama yaitu kognitif, afektif, dan konatif terhadap stres akademik.

Penggunaan Uji Friedman dipilih karena bentuk distribusinya mendekati distribusi chi-kuadrat ( $\chi^2$ ), dan karena data yang dikumpulkan berasal dari skala ordinal (Likert) serta tidak

<sup>20</sup> Wardiyah, Mia Lasmi., Dkk. (2024). *Analisis Komparatif Antara Probability Dan Nonprobability Dalam Penelitian Pemasaran*. Jurnal Pajak Dan Analisis Ekonomi Syariah, 1(3), 108-20

memenuhi asumsi distribusi normal. Dengan taraf signifikansi  $\alpha=0,05$  hasil uji menunjukkan bahwa nilai  $X^2$  hitung sebesar 30.492,1 lebih besar daripada nilai  $X^2$  tabel sebesar 23,685. Oleh karena itu, hipotesis nol ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara ketiga ranah psikologis dalam membentuk persepsi mahasiswa terhadap stres akademik<sup>21</sup>.

## 8. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar 0,05. Kriteria pengambilan keputusan ditentukan berdasarkan nilai p-value. Jika  $p < 0,05$ , maka  $H_1$  ditolak dan hubungan dinyatakan tidak signifikan secara statistik. Sebaliknya, jika  $p \geq 0,05$ , maka  $H_1$  diterima dan hubungan dinyatakan signifikan. Tahap ini menjadi dasar untuk menarik kesimpulan empiris dari data, sekaligus menjadi validasi akhir terhadap kerangka konseptual yang dibangun dalam penelitian.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini hadir dari kegelisahan akademik yang kian nyata dirasakan oleh mahasiswa di berbagai jenjang perguruan tinggi, yakni tekanan beban tugas yang semakin berat dan berkelanjutan. Tekanan ini, seiring waktu, bukan hanya mempengaruhi performa akademik, tetapi juga kesejahteraan mental mahasiswa. Dalam menjawab tantangan ini, studi ini tidak hanya berusaha menjelaskan hubungan antara beban akademik dan stres, tetapi juga menyoroti bagaimana mahasiswa mengembangkan strategi koping tertentu, seperti penggunaan kecerdasan buatan (AI) dan kebiasaan belajar dadakan melalui metode sistem kebut semalam (SKS).

Langkah pertama dalam analisis adalah mengevaluasi sejauh mana instrumen yang digunakan dalam penelitian ini layak dan sahih. Uji Validitas dilakukan untuk menilai apakah setiap item dalam kuesioner benar-benar mencerminkan dimensi psikologis yang ingin diukur, yaitu kognitif, afektif, dan konatif. Pengujian ini menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Item dinyatakan valid jika nilai  $r$  hitung melebihi nilai  $r$  tabel. Berdasarkan jumlah sampel sebanyak 20 responden dan tingkat signifikansi 5%, diperoleh nilai  $r$  tabel sebesar 0,4438.

### 1. Hasil Uji Validitas Item Kuesioner

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Item Kuesioner

| DIMENSI                            | NO | ATRIBUT                                                                      | R HITUNG | R TABEL | HASIL |
|------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|-------|
| Kognitif (Pemahaman / Pengetahuan) | 1  | Saya memahami bahwa beban tugas yang berlebihan dapat memicu stres akademik. | 0,5144   | 0,4438  | Valid |

<sup>21</sup> Wardiyah, M. L., & Ramadhan, Y. F. (2025). *Analisis Perbedaan Tingkat Perilaku Konsumtif Belanja Online Berdasarkan Gender dengan Metode Mann-Whitney U*. Musytari: Jurnal Sosial dan Ekonomi

|                                 |    |                                                                                                               |        |        |       |
|---------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------|
|                                 | 2  | Saya mengetahui bahwa teknologi AI seperti ChatGPT dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan tugas kuliah. | 0,6252 | 0,4438 | Valid |
|                                 | 3  | Saya sadar bahwa metode SKS (Sistem Kebut Semalam) bukanlah cara belajar yang ideal secara akademik.          | 0,6052 | 0,4438 | Valid |
|                                 | 4  | Saya memahami dampak stres terhadap performa belajar dan kesehatan mental saya.                               | 0,6336 | 0,4438 | Valid |
|                                 | 5  | Saya tahu bahwa manajemen waktu dapat membantu mengurangi beban akademik dan stres.                           | 0,6222 | 0,4438 | Valid |
| Afektif<br>(Perasaan/<br>Sikap) | 6  | Saya merasa kewalahan dengan jumlah tugas yang diberikan secara bersamaan.                                    | 0,8017 | 0,4438 | Valid |
|                                 | 7  | Saya merasa cemas saat banyak deadline datang bersamaan.                                                      | 0,7745 | 0,4438 | Valid |
|                                 | 8  | Saya merasa lebih tenang jika menggunakan AI untuk membantu memahami tugas.                                   | 0,5259 | 0,4438 | Valid |
|                                 | 9  | Saya merasa stres berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis saya.                                   | 0,6726 | 0,4438 | Valid |
|                                 | 10 | Saya merasa frustrasi jika harus belajar dengan metode SKS.                                                   | 0,6362 | 0,4438 | Valid |
| Konatif<br>(Niat/Perilaku)      | 11 | Saya sering menunda mengerjakan tugas hingga mendekati tenggat waktu.                                         | 0,7342 | 0,4438 | Valid |

|  |    |                                                                       |        |        |       |
|--|----|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------|
|  | 12 | Saya menggunakan teknologi AI untuk menyelesaikan tugas lebih cepat.  | 0,6386 | 0,4438 | Valid |
|  | 13 | Saya cenderung memilih metode SKS ketika memiliki banyak tugas.       | 0,6458 | 0,4438 | Valid |
|  | 14 | Saya berusaha mencari cara untuk mengatur waktu agar tidak stres.     | 0,4551 | 0,4438 | Valid |
|  | 15 | Saya berniat mengurangi kebiasaan SKS untuk menjaga kesehatan mental. | 0,5716 | 0,4438 | Valid |

Hasil Uji Validitas menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai korelasi di atas  $r$  tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa kuesioner valid untuk mengukur dimensi-dimensi psikologis yang diteliti.

Setelah Uji Validitas, dilakukan Uji Reliabilitas untuk menilai sejauh mana item-item dalam kuesioner memiliki konsistensi internal. Dalam penelitian ini, digunakan metode Alpha Cronbach. Nilai Alpha yang diperoleh sebesar 0,875 mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat keandalan yang tinggi dan stabil.

## 2. Hasil Uji Reliabilitas

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

| NO       | VARIASI |
|----------|---------|
| 1        | 1,01    |
| 2        | 0,49    |
| 3        | 0,94    |
| 4        | 0,5275  |
| 5        | 0,7875  |
| 6        | 0,56    |
| 7        | 1,03    |
| 8        | 0,9275  |
| 9        | 1,647   |
| 10       | 0,5475  |
| 11       | 1,04    |
| 12       | 0,49    |
| 13       | 1,5     |
| 14       | 1,36    |
| 15       | 0,49    |
| $\Sigma$ | 13,3465 |

$$r_{16} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \times \left[ 1 - \frac{\sum \sigma x^2}{\sigma y^2} \right]$$

$$r_{16} = \left[ \frac{15}{15-1} \right] \times \left[ 1 - \frac{13,3465}{72,8275} \right]$$

$$r_{16} = 0,8750766243128$$

$$0,8750766243128 > 0,4436$$

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kuesioner telah terbukti valid dan reliabel, sehingga layak digunakan untuk tahap analisis lanjutan.

Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, analisis dilanjutkan dengan mengidentifikasi kontribusi masing-masing dimensi psikologis terhadap tingkat stres mahasiswa. Untuk keperluan ini, digunakan Uji Friedman, yaitu uji statistik non-parametrik yang sesuai untuk data ordinal dan pengukuran berulang pada subjek yang sama. Uji ini menilai apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam kontribusi antara dimensi kognitif, afektif, dan konatif terhadap stres.

### 3. Hasil Uji Friedman

Tabel 3. Hasil Uji Friedman

| NO RESP | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1       | 4  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  |
| 2       | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| 3       | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  |
| 4       | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |
| 5       | 5  | 4  | 3  | 5  | 5  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 2  | 5  | 3  |
| 6       | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 4  | 5  | 5  |
| 7       | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 2  | 4  | 5  |
| 8       | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 3  |
| 9       | 4  | 3  | 4  | 5  | 3  | 5  | 4  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  |
| 10      | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  |
| 11      | 4  | 5  | 2  | 3  | 4  | 4  | 3  | 5  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  |
| 12      | 5  | 4  | 5  | 3  | 5  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  |
| 13      | 2  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  |
| 14      | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 1  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  |
| 15      | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 4  | 4  |
| 16      | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 5  | 2  | 4  | 1  | 2  | 3  |
| 17      | 5  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 5  | 1  | 3  | 3  | 4  | 2  | 2  | 4  |
| 18      | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 1  | 3  | 3  | 5  | 1  | 5  | 4  |
| 19      | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 4  | 2  | 5  | 4  |
| 20      | 5  | 4  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 5  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 4  |
|         | 86 | 82 | 80 | 83 | 85 | 84 | 84 | 77 | 71 | 71 | 68 | 78 | 60 | 76 | 78 |

## MENGHITUNG X2 HITUNG

Tabel 4. Ranah Kognitif (Pemahaman/Pengetahuan)

| NO RESP | 1  | RANK | 2  | RANK  | 3  | RANK | 4  | RANK | 5  | RANK |
|---------|----|------|----|-------|----|------|----|------|----|------|
| 1       | 4  | 7    | 5  | 13    | 4  | 7    | 5  | 13   | 5  | 13   |
| 2       | 5  | 8    | 5  | 8     | 5  | 8    | 5  | 8    | 5  | 8    |
| 3       | 5  | 11,5 | 4  | 4     | 5  | 11,5 | 4  | 4    | 5  | 11,5 |
| 4       | 3  | 8    | 3  | 8     | 3  | 8    | 3  | 8    | 3  | 8    |
| 5       | 5  | 13,5 | 4  | 10    | 3  | 5,5  | 5  | 13,5 | 5  | 13,5 |
| 6       | 5  | 10   | 5  | 10    | 5  | 10   | 5  | 10   | 5  | 10   |
| 7       | 5  | 14,5 | 4  | 8,5   | 4  | 8,5  | 4  | 8,5  | 4  | 8,5  |
| 8       | 5  | 9    | 5  | 9     | 5  | 9    | 5  | 9    | 5  | 9    |
| 9       | 3  | 1,5  | 4  | 6,5   | 5  | 13   | 3  | 1,5  | 5  | 13   |
| 10      | 5  | 13,5 | 4  | 8     | 3  | 3    | 4  | 8    | 5  | 13,5 |
| 11      | 4  | 11   | 5  | 114,5 | 2  | 1    | 3  | 5    | 4  | 11   |
| 12      | 5  | 14   | 4  | 8,5   | 5  | 14   | 3  | 2,5  | 5  | 14   |
| 13      | 2  | 1,5  | 4  | 8,5   | 5  | 1,5  | 4  | 8,5  | 3  | 3    |
| 14      | 3  | 9    | 3  | 9     | 3  | 9    | 3  | 9    | 2  | 2,5  |
| 15      | 2  | 2,5  | 4  | 12    | 4  | 12   | 4  | 12   | 4  | 12   |
| 16      | 5  | 13,5 | 4  | 8,5   | 5  | 13,5 | 4  | 8,5  | 5  | 13,5 |
| 17      | 5  | 14,5 | 3  | 6     | 3  | 6    | 4  | 11   | 4  | 11   |
| 18      | 4  | 7    | 5  | 14,5  | 5  | 14,5 | 4  | 7    | 4  | 7    |
| 19      | 5  | 12,5 | 4  | 7     | 3  | 3,5  | 4  | 7    | 5  | 12,5 |
| 20      | 5  | 14   | 4  | 9,5   | 4  | 9,5  | 5  | 14   | 4  | 9,5  |
|         | 85 | 97   | 83 | 104   | 81 | 100  | 81 | 125  | 87 | 119  |

Tabel 5. Ranah Afektif (Sikap/Perasaan)

| NO RESP | 6  | RANK | 7  | RANK | 8  | RANK | 9  | RANK | 10 | RANK |
|---------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|
| 1       | 5  | 13   | 5  | 13   | 4  | 7    | 4  | 7    | 3  | 2    |
| 2       | 5  | 8    | 5  | 8    | 5  | 8    | 5  | 8    | 5  | 8    |
| 3       | 4  | 4    | 5  | 11,5 | 4  | 4    | 5  | 11,5 | 4  | 4    |
| 4       | 3  | 8    | 3  | 8    | 3  | 8    | 3  | 8    | 3  | 8    |
| 5       | 4  | 10   | 3  | 5,5  | 3  | 5,5  | 3  | 5,5  | 3  | 5,5  |
| 6       | 5  | 10   | 5  | 10   | 4  | 10   | 5  | 10   | 4  | 10   |
| 7       | 4  | 8,5  | 4  | 8,5  | 4  | 8,5  | 3  | 2,5  | 3  | 2,5  |
| 8       | 5  | 9    | 5  | 9    | 5  | 9    | 5  | 9    | 5  | 9    |
| 9       | 4  | 6,5  | 4  | 6,5  | 5  | 13   | 4  | 6,5  | 4  | 6,5  |
| 10      | 5  | 13,5 | 5  | 13,5 | 3  | 3    | 4  | 8    | 3  | 3    |
| 11      | 4  | 11   | 3  | 5    | 5  | 14,5 | 3  | 5    | 3  | 5    |
| 12      | 4  | 8,5  | 4  | 8,5  | 3  | 2,5  | 4  | 8,5  | 4  | 8,5  |
| 13      | 4  | 8,5  | 5  | 1,5  | 4  | 8,5  | 4  | 8,5  | 4  | 8,5  |
| 14      | 3  | 9    | 3  | 9    | 1  | 1    | 3  | 9    | 3  | 9    |
| 15      | 3  | 6,5  | 3  | 6,5  | 4  | 12   | 2  | 2,5  | 3  | 6,5  |
| 16      | 4  | 8,5  | 4  | 8,5  | 4  | 8,5  | 2  | 3    | 5  | 13,5 |
| 17      | 3  | 6    | 4  | 11   | 5  | 14,5 | 1  | 1    | 3  | 6    |
| 18      | 5  | 14,5 | 5  | 14,5 | 4  | 7    | 1  | 1,5  | 3  | 3,5  |
| 19      | 5  | 12,5 | 5  | 12,5 | 5  | 12,5 | 4  | 7    | 3  | 3,5  |
| 20      | 4  | 9,5  | 4  | 9,5  | 3  | 4,5  | 5  | 14   | 3  | 4,5  |
|         | 83 | 88   | 84 | 73   | 78 | 82   | 70 | 89   | 71 | 64   |

Tabel 6. Ranah Konatif (Niat/Perilaku)

| NO RESP | 11 | RANK | 12 | RANK | 13 | RANK | 14 | RANK | 15 | RANK |
|---------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|
| 1       | 3  | 7    | 4  | 7    | 3  | 2    | 4  | 7    | 4  | 7    |
| 2       | 5  | 8    | 5  | 8    | 5  | 8    | 5  | 8    | 5  | 8    |
| 3       | 5  | 11,5 | 4  | 4    | 5  | 11,5 | 4  | 4    | 5  | 11,5 |
| 4       | 3  | 8    | 3  | 8    | 3  | 8    | 3  | 8    | 3  | 8    |
| 5       | 2  | 1,5  | 4  | 10   | 2  | 1,5  | 5  | 13,5 | 3  | 5,5  |
| 6       | 5  | 10   | 4  | 2,5  | 4  | 2,5  | 5  | 10   | 5  | 10   |
| 7       | 4  | 8,5  | 4  | 8,5  | 2  | 1    | 4  | 8,5  | 5  | 14,5 |
| 8       | 5  | 9    | 5  | 9    | 4  | 2    | 5  | 9    | 3  | 1    |
| 9       | 4  | 6,5  | 5  | 13   | 5  | 13   | 4  | 6,5  | 4  | 6,5  |
| 10      | 4  | 8    | 4  | 8    | 4  | 8    | 2  | 1    | 4  | 8    |
| 11      | 3  | 5    | 4  | 11   | 3  | 5    | 4  | 11   | 3  | 5    |
| 12      | 3  | 2,5  | 4  | 8,5  | 3  | 2,5  | 4  | 8,5  | 4  | 8,5  |
| 13      | 4  | 8,5  | 4  | 8,5  | 4  | 8,5  | 2  | 1,5  | 4  | 8,5  |
| 14      | 3  | 9    | 3  | 9    | 2  | 2,5  | 4  | 15   | 3  | 9    |
| 15      | 2  | 2,5  | 3  | 6,5  | 2  | 2,5  | 4  | 12   | 4  | 12   |
| 16      | 2  | 3    | 4  | 8,5  | 1  | 1    | 2  | 3    | 3  | 5    |
| 17      | 3  | 6    | 4  | 11   | 2  | 2,5  | 2  | 2,5  | 4  | 11,5 |
| 18      | 3  | 3,5  | 5  | 12,5 | 1  | 1,5  | 5  | 12,5 | 4  | 7    |
| 19      | 2  | 1,5  | 4  | 7    | 2  | 1,5  | 5  | 12,5 | 4  | 7    |
| 20      | 3  | 4,5  | 2  | 1,5  | 3  | 4,5  | 2  | 1,5  | 4  | 9,5  |
|         | 68 | 73   | 79 | 105  | 60 | 48   | 75 | 88   | 78 | 87   |

Tabel 7. Tabel Penolong

| NO RESP | RANK 1 | RANK 2 | RANK 3 | RANK 4 | RANK 5 | RANK 6 | RANK 7 | RANK 8 | RANK 9 | RANK 10 | RANK 11 | RANK 12 | RANK 13 | RANK 14 | RANK 15 |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1       | 7      | 13     | 7      | 13     | 13     | 13     | 13     | 7      | 7      | 2       | 7       | 7       | 2       | 7       | 7       |
| 2       | 8      | 8      | 8      | 8      | 8      | 8      | 8      | 8      | 8      | 8       | 8       | 8       | 8       | 8       | 8       |
| 3       | 11,5   | 4      | 11,5   | 4      | 11,5   | 4      | 11,5   | 4      | 11,5   | 4       | 11,5    | 4       | 11,5    | 4       | 11,5    |
| 4       | 8      | 8      | 8      | 8      | 8      | 8      | 8      | 8      | 8      | 8       | 8       | 8       | 8       | 8       | 8       |
| 5       | 13,5   | 10     | 5,5    | 13,5   | 13,5   | 10     | 5,5    | 5,5    | 5,5    | 5,5     | 1,5     | 10      | 1,5     | 13,5    | 5,5     |
| 6       | 10     | 10     | 10     | 10     | 10     | 10     | 10     | 10     | 10     | 10      | 10      | 2,5     | 2,5     | 10      | 10      |
| 7       | 14,5   | 8,5    | 8,5    | 8,5    | 8,5    | 8,5    | 8,5    | 8,5    | 2,5    | 2,5     | 8,5     | 8,5     | 1       | 8,5     | 14,5    |
| 8       | 9      | 9      | 9      | 9      | 9      | 9      | 9      | 9      | 9      | 9       | 9       | 9       | 2       | 9       | 1       |
| 9       | 1,5    | 6,5    | 13     | 1,5    | 13     | 6,5    | 6,5    | 13     | 6,5    | 6,5     | 6,5     | 13      | 13      | 6,5     | 6,5     |
| 10      | 13,5   | 8      | 3      | 8      | 13,5   | 13,5   | 13,5   | 3      | 8      | 3       | 8       | 8       | 8       | 1       | 8       |
| 11      | 11     | 114,5  | 1      | 5      | 11     | 11     | 5      | 14,5   | 5      | 5       | 5       | 11      | 5       | 11      | 5       |
| 12      | 14     | 8,5    | 14     | 2,5    | 14     | 8,5    | 8,5    | 2,5    | 8,5    | 8,5     | 2,5     | 8,5     | 2,5     | 8,5     | 8,5     |
| 13      | 1,5    | 8,5    | 1,5    | 8,5    | 3      | 8,5    | 1,5    | 8,5    | 8,5    | 8,5     | 8,5     | 8,5     | 8,5     | 1,5     | 8,5     |
| 14      | 9      | 9      | 9      | 9      | 2,5    | 9      | 9      | 1      | 9      | 9       | 9       | 9       | 2,5     | 15      | 9       |
| 15      | 2,5    | 12     | 12     | 12     | 12     | 6,5    | 6,5    | 12     | 2,5    | 6,5     | 2,5     | 6,5     | 2,5     | 12      | 12      |
| 16      | 13,5   | 8,5    | 13,5   | 8,5    | 13,5   | 8,5    | 8,5    | 8,5    | 3      | 13,5    | 3       | 8,5     | 1       | 3       | 5       |
| 17      | 14,5   | 6      | 6      | 11     | 11     | 6      | 11     | 14,5   | 1      | 6       | 6       | 11      | 2,5     | 2,5     | 11,5    |
| 18      | 7      | 14,5   | 14,5   | 7      | 7      | 14,5   | 14,5   | 7      | 1,5    | 3,5     | 3,5     | 12,5    | 1,5     | 12,5    | 7       |
| 19      | 12,5   | 7      | 3,5    | 7      | 12,5   | 12,5   | 12,5   | 12,5   | 7      | 3,5     | 1,5     | 7       | 1,5     | 12,5    | 7       |
| 20      | 14     | 9,5    | 9,5    | 14     | 9,5    | 9,5    | 9,5    | 4,5    | 14     | 4,5     | 4,5     | 1,5     | 4,5     | 1,5     | 9,5     |
|         | 97     | 104    | 100    | 125    | 119    | 88     | 73     | 82     | 89     | 64      | 73      | 105     | 48      | 88      | 87      |

Masukkan ke rumus:

$$X^2 = \frac{12}{N \cdot k(k+1)} \sum (R_j^2) - 3N(k+1)$$

$$X^2 = \frac{12}{20 \cdot 3(3+1)} \sum (545^2 + 396^2 + 401^2) - 3 \cdot 20(3+1)$$

$$X^2 = 30.492,1$$

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh  $X^2$  hitung sebesar 30.492,1. Angka ini lebih besar dari  $X^2$  tabel sebesar 23,685 pada derajat kebebasan ( $df$ ) = 2 dan tingkat signifikansi 0,05. Maka, hipotesis nol ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara ketiga dimensi tersebut. Dimensi kognitif menempati posisi teratas, yang berarti stres mahasiswa paling banyak dipicu oleh beban berpikir, pemrosesan informasi akademik, dan tekanan untuk memahami serta menyelesaikan tugas secara intelektual. Dimensi afektif berada di urutan kedua, menunjukkan bahwa respons emosional seperti rasa cemas atau panik juga berkontribusi, meskipun tidak sebesar faktor kognitif. Sementara itu, dimensi kognitif yang berkaitan dengan perilaku dan niat menunjukkan pengaruh paling rendah terhadap stres.

Secara umum, hasil ini menegaskan bahwa tekanan akademik tidak hanya persoalan kuantitas tugas, tetapi sangat berkaitan dengan beban mental yang dihadapi mahasiswa dalam memahami dan merespons tuntutan belajar. Oleh karena itu, pendekatan pengelolaan stres di lingkungan kampus perlu memperhatikan bagaimana mahasiswa memproses beban akademik secara psikologis, dan mendukung mereka dengan strategi belajar yang lebih adaptif serta sumber daya teknologi yang dapat membantu mengurangi tekanan secara afektif.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa beban tugas akademik yang terus-menerus dialami mahasiswa memiliki pengaruh nyata terhadap tingkat stres yang mereka rasakan, tekanan tersebut tidak hanya muncul karena jumlah tugas yang menumpuk, tetapi juga karena cara mahasiswa memproses tugas tersebut secara kognitif, bagaimana mereka bereaksi secara emosional, serta strategi apa yang mereka pilih untuk menghadapinya. Dalam hal ini, stres terbukti bukan semata hasil dari beban luar, tetapi juga interaksi antara pikiran, perasaan, dan kebiasaan belajar.

Hasil uji validitas melalui analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa seluruh item dalam kuesioner berkorelasi secara signifikan dengan dimensi psikologisnya masing-masing, di mana nilai  $r$  seluruh item melebihi ambang batas validitas ( $r > 0,4438$  pada  $n = 20$ ,  $\alpha = 0,05$ ). Ini berarti bahwa setiap pernyataan dalam kuesioner memang apu mengukur aspek psikologis yang dituju. Selain itu, reliabilitas instrumen sangat baik, dengan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,875, yang menandakan bahwa instrumen ini konsisten dan dapat dipercaya dalam mengukur persepsi mahasiswa terhadap stres akademik.

Dari sisi analisis perbedaan, Uji Friedman menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tiga dimensi psikologis yang mempengaruhi stres. Dimensi kognitif menduduki peringkat tinggi dalam memberikan kontribusi terhadap stres, disusul oleh afektif dan terakhir kognitif. Hal ini tercermin dari nilai Friedman sebesar 30.492,1 yang jauh lebih besar dibanding nilai tabel pada taraf signifikansi 5%. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa tekanan akademik paling banyak berasal dari beban berpikir, seperti memahami materi yang rumit dan menghadapi tugas yang menuntut analisis mendalam dalam waktu terbatas.

Dengan demikian, institusi pendidikan diharapkan dapat lebih memperhatikan aspek psikologis dalam merancang sistem pembelajaran. Tidak hanya fokus pada capaian akademik, tetapi juga pada proses belajar yang lebih manusiawi, sehat secara mental, dan berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. Z., Jamal, A., Rashid, M. A. A., Lipa, M., & Yao, G. (2025). *Exploring the Causes of Psychological Distress among University Students*. International Journal of Research and Innovation in Social Science, 9(1), 2424-2437.
- Amalanathan, G. M., Amalanathan, S., & Rahulan, K. M. (2025). *Study on Irregular Sleep Patterns and Stress in University Students. In Nurturing Student Well-Being in the Modern World* (pp. 427-444). IGI Global.
- B. J. Zimmerman, "Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview," Theory Into Practice, vol. 41, no. 2, pp. 64-70, 2000.
- B. J. Zimmerman, "Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview," Theory into Practice, vol. 41, no. 2, pp. 64-70, 2000.
- D. Riskha, *Empowering Minds: Strategi dan Sumberdaya untuk Kesehatan Mental Mahasiswa*, Politeknik Negeri Jember, 2024.
- D. Riskha, *Empowering Minds: Strategi dan Sumberdaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Kalangan Anak Sekolah dan Mahasiswa*, Politeknik Negeri Jember, 2024.
- Data primer penelitian, "Uji Validitas dan Statistik Deskriptif Ranah Kognitif, Afektif, dan Konatif," 2025.
- E. Tenakwah et al., "Assessment in the Age of Artificial Intelligence," Knowl. Manag. E-Learn., vol. 17, no. 1, pp. 12-34, 2025.
- F. D. Davis, "Perceived Usefulness, Perceived Ease of Use, and User Acceptance of Information Technology," MIS Quarterly, vol. 13, no. 3, pp. 319-340, 1989.
- F. D. Davis, "Perceived Usefulness, Perceived Ease of Use, and User Acceptance of Information Technology," MIS Quarterly, vol. 13, no. 3, pp. 319-340, 1989.
- Hillier, A., Veneziano, J., Desruisseaux, J., Wood, A., Buckingham, A., Syed, A., & Patel, A. (2025). *A mixed method analysis of autistic college students' experiences*. Journal of American College Health, 1-11.
- J. Sweller, "Cognitive Load During Problem Solving: Effects on Learning," Cognitive Science, vol. 12, no. 2, pp. 257-285, 1988.
- J. W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 5th ed., Boston: Pearson, 2018.
- J. W. Santrock, *Adolescence*, 9th ed., McGraw-Hill, 2003.
- M. B. Anwar, "Efek Moderasi Grit terhadap Student Engagement dan Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter," UIN Malang, 2023.
- M. Harahap and S. A. Lubis, "Penerapan Teknik Konseling Individu dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa di Sekolah Pesisir," Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling, vol. 8, no. 1, pp. 67-74, 2024.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). *Academic stress among college students: Comparison of American and international students*. International Journal of stress management, 11(2), 132.
- P. R. Steel, "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review," Psychological Bulletin, vol. 133, no. 1, pp. 65-94, 2007.
- Pilecki, M., & Bańczyk, K. (2023). *Mental health of students*.
- R. Aziz, *Pendidikan Kreatif untuk Kesehatan Mental*, UIN Malang, 2022.
- R. Lazarus and S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer, 1984.
- R. Misra and L. Castillo, "Academic stress among college students: Comparison of American and international students," International Journal of Stress Management, vol. 11, no. 2, pp. 132-148, 2004.

- R. Pratiwi and A. R. Rahmatulloh, "*Peran Stress Akademik dan Strategi Coping pada Psychological Well Being Mahasiswa Baru*," Prosiding SemNas Psikologi UMBY, 2021.
- R. Rahmat, "*Analisis Hubungan antara Stres Akademik dengan Perilaku Cyberloafing*," Universitas Muhammadiyah Semarang, 2025.
- R. Tice and R. Baumeister, "*Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health*," Journal of Personality and Social Psychology, vol. 73, pp. 451-462, 1997.
- S. Tirtayanti, "*Pengaruh Strategi Coping terhadap Stres Akademik pada Siswa Selama Pandemi COVID-19*," Masker Medika, vol. 7, no. 2, pp. 55-62, 2022.
- T. P. Handayani, "*Pengaruh Subjective Well Being terhadap Kemandirian Belajar dengan Motivasi Belajar sebagai Mediator*," Universitas Medan Area, 2024.
- Thornby, K. A., Brazeau, G. A., & Chen, A. M. (2023). *Reducing student workload through curricular efficiency*. American Journal of Pharmaceutical Education, 87(8), 100015.
- U. R. Rahmadani, *Hubungan Antara Self Disclosure dan Stres Akademik Pembelajaran Daring*, UIN Suska Riau, 2021.
- Wardiyah, M. L., & Ramadhan, Y. F. (2025). *Analisis Perbedaan Tingkat Perilaku Konsumtif Belanja Online Berdasarkan Gender dengan Metode Mann-Whitney U*. Musytari: Jurnal Ilmu Sosial dan Ekonomi.
- Wardiyah, Mia Lasmi., Dkk. (2024). *Analisis Komparatif Antara Probability Dan Nonprobability Dalam Penelitian Pemasaran*. Jurnal Pajak Dan Analisis Ekonomi Syariah, 1(3), 108-20.
- Y. L. Muhafifah, "*Hubungan Tingkat Stres Selama Masa Pembelajaran Jarak Jauh dengan Kualitas Tidur*," UIN Jakarta, 2022.