

## **Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Sistem Informasi**

Bariyyah Nur Afiqah, Shifa Salsabilla, Adelia Marsella, Aulia Azzahrah, Amanda Rahma Ramadhan

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding Email: [bariyyahnurafiqah@gmail.com](mailto:bariyyahnurafiqah@gmail.com)

### **ARTICLE INFO**

#### **Article History**

Received: 03-01-2026

Revised: 12-01-2026

Accepted: 13-01-2026

#### **Keywords**

Academic stress Students

DASS-21

Information Systems  
survey

#### **Kata Kunci**

Stres akademik Mahasiswa

DASS-21

Sistem Informasi survei

### **ABSTRACT**

Academic stress refers to students' psychological strain when academic demands exceed coping abilities. This study describes academic stress levels among 58 Information Systems students at UIN Raden Fatah Palembang using a cross-sectional survey and a modified DASS-21 scale. The instrument showed high reliability (Cronbach's Alpha 0.937) and valid items. Results indicated that most students experienced low stress (55.2%), followed by moderate (37.9%) and high levels (6.9%). Overall, students generally manage academic demands well, though a small group remains at risk, highlighting the need for academic and psychological support.

### **ABSTRAK**

Stres akademik merupakan tekanan psikologis ketika tuntutan belajar melebihi kemampuan mahasiswa. Penelitian ini menggambarkan tingkat stres akademik pada 58 mahasiswa Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang melalui survei cross-sectional menggunakan DASS-21 yang dimodifikasi. Instrumen menunjukkan reliabilitas tinggi (Cronbach's Alpha 0,937) dan seluruh item valid. Hasil menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada stres rendah (55,2%), diikuti sedang (37,9%) dan tinggi (6,9%). Temuan menegaskan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu menyesuaikan diri, namun sebagian kecil memerlukan perhatian lebih, sehingga dukungan akademik dan psikologis tetap penting.

### **Pendahuluan**

Stres akademik merupakan suatu tekanan atau beban psikologis yang dialami oleh mahasiswa ketika menghadapi tuntutan belajar yang dirasa melebihi kemampuan mereka. Seperti tuntutan tugas, ujian nilai dan harapan dari lingkungan. Stres akademik pada mahasiswa telah menjadi perhatian berbagai penelitian di bidang psikologi pendidikan dan klinis. (Sholihah et al., 2023) Penelitian yang dilakukan oleh Misra dan Castillo (2004) ditemukan bahwa stres akademik berhubungan negatif dengan prestasi akademik serta kepuasan hidup mahasiswa. Di Indonesia, penelitian oleh Rahmawati (2021) mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik sedang hingga tinggi, terutama disebabkan oleh beban tugas dan tuntutan akademik yang meningkat selama masa pembelajaran daring. Temuan-temuan tersebut memperkuat urgensi untuk memahami dan mengukur tingkat stres akademik pada mahasiswa sebagai dasar perancangan intervensi psikologis yang efektif.

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal, yaitu masa transisi dari remaja menuju kedewasaan, yang ditandai oleh peningkatan

kemandirian, eksplorasi identitas, dan penyesuaian terhadap berbagai peran sosial. (Oetomo et al., 2017) Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik, sosial, dan pribadi secara simultan. Dalam konteks perkuliahan, mereka dihadapkan pada beban tugas yang berat, jadwal kuliah padat, tuntutan prestasi, serta tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga. Ketika tuntutan tersebut melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, maka timbul kondisi yang disebut stres akademik. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam teori stres dan koping (*Stress and Coping Theory*), stres muncul sebagai hasil dari interaksi antara individu dan lingkungannya, terutama ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan adaptasinya. Dalam konteks akademik, mahasiswa akan mengalami stres ketika mereka menilai bahwa beban kuliah, tugas, atau ekspektasi akademik tidak sebanding dengan sumber daya pribadi yang mereka miliki, seperti waktu, kemampuan belajar, atau dukungan sosial. Selain itu, Hans Selye (1956) dalam teori *General Adaptation Syndrome* (GAS) menjelaskan bahwa tubuh merespons stres melalui tiga tahap, yaitu *alarm*, *resistance*, dan *exhaustion*. Bila stres akademik terjadi terus-menerus tanpa penanganan yang tepat, mahasiswa dapat mengalami kelelahan fisik maupun mental yang berdampak negatif pada kesejahteraan mereka.

Stres akademik juga dapat dijelaskan melalui pendekatan teori kognitif-behavioral, yang menyatakan bahwa persepsi individu terhadap situasi berperan penting dalam pembentukan stres (Beck, 1976). Mahasiswa dengan pola pikir perfeksionis atau *self-efficacy* yang rendah lebih rentan mengalami stres tinggi karena mereka cenderung menafsirkan tuntutan akademik sebagai ancaman, bukan tantangan yang dapat diatasi. Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan manajemen stres yang baik dan dukungan sosial yang memadai dapat beradaptasi lebih efektif terhadap tekanan tersebut. Di Kota Palembang, yang merupakan salah satu pusat pendidikan tinggi di Sumatera Selatan, jumlah mahasiswa meningkat setiap tahun di berbagai perguruan tinggi negeri dan swasta. Persaingan akademik yang ketat, tuntutan kelulusan tepat waktu, serta tekanan ekonomi dan sosial menjadi faktor pemicu stres akademik di kalangan mahasiswa. Selain itu, perubahan sistem pembelajaran pascapandemi COVID-19, seperti pembelajaran daring dan hybrid, turut memengaruhi tingkat stres akademik akibat perubahan pola interaksi, metode belajar, dan manajemen waktu. (Andiarna & Kusumawati, 2020)

Sejauh ini, penelitian mengenai stres akademik di Palembang masih banyak dilakukan pada mahasiswa secara umum dan belum berfokus pada program studi tertentu. Padahal, setiap program studi memiliki karakteristik tuntutan akademik yang berbeda, termasuk tingkat kesulitan materi, sistem evaluasi, serta beban tugas yang dapat memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Program Studi Sistem Informasi di UIN Raden Fatah Palembang memiliki ciri khas pembelajaran berbasis teknologi, proyek pemrograman, dan penilaian berbasis *deadline* yang berpotensi meningkatkan tekanan akademik dibandingkan program studi lain. Mengukur tingkat stres akademik menjadi langkah penting untuk mengetahui sejauh mana tekanan akademik memengaruhi mahasiswa serta bagaimana dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Instrumen pengukuran stres akademik dapat membantu pihak kampus dalam merancang program pencegahan dan intervensi yang tepat, seperti layanan konseling, pelatihan manajemen stres, atau dukungan akademik. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen pengukuran stres akademik untuk mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi Teknik Informasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Penggunaan alat ukur ini diharapkan dapat memberikan gambaran objektif mengenai kondisi

stres akademik mahasiswa, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan layanan psikologis yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional* yang bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Meskipun populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, sampel difokuskan hanya pada mahasiswa Program Studi Sistem Informasi karena penelitian secara spesifik bertujuan mengukur tingkat stres akademik pada kelompok tersebut, bukan pada keseluruhan mahasiswa universitas. Pemilihan teknik *purposive sampling* relevan karena peneliti membutuhkan responden yang memiliki karakteristik khusus, seperti berstatus mahasiswa aktif, berada pada rentang semester yang masih terlibat dalam aktivitas akademik, dan bersedia mengisi instrumen penelitian.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang disusun dalam bentuk Google Form dan terdiri dari tiga bagian, yaitu identitas demografis, pernyataan terkait stres akademik, serta sejumlah item pendukung mengenai kondisi belajar mahasiswa selama mengikuti perkuliahan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala DASS-21 yang telah dimodifikasi agar sesuai dengan konteks stres akademik pada mahasiswa Program Studi Sistem Informasi. Modifikasi dilakukan dengan menyesuaikan redaksi pernyataan sehingga item yang semula bersifat umum menjadi lebih relevan dengan situasi perkuliahan, seperti tekanan menghadapi *deadline* tugas dan tanggung jawab akademik.

Skala tetap menggunakan format Likert 0–3 (0 = tidak pernah sampai 3 = sangat sering), sehingga responden dapat menggambarkan frekuensi pengalaman stres secara jelas dan konsisten tanpa mengubah jumlah maupun struktur item yang ada. Penggunaan skala ini didasarkan pada teori stres dari Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa stres muncul sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungan, ketika tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan seseorang untuk mengahadapinya. Dalam konteks akademik, tekanan akademik dipandang sebagai stresor yang menuntut penilaian kognitif dan respons emosional tertentu, sehingga instrumen yang memuat pengalaman ketegangan, perasaan tertekan, serta reaksi terhadap beban tugas menjadi relevan. Melalui penyesuaian konteks tersebut, DASS-21 modifikasi mampu menggambarkan kondisi stres akademik mahasiswa secara lebih akurat sesuai realitas akademik yang mereka hadapi, sekaligus tetap berlandaskan pada kerangka teoritis yang kuat.

Prosedur pengumpulan data dimulai dengan pengurusan izin penelitian, diikuti penyebaran tautan kuesioner kepada mahasiswa melalui grup resmi program studi dan media komunikasi kampus. Data yang terkumpul selanjutnya diperiksa kembali untuk memastikan tidak terdapat data ganda atau tidak lengkap. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, dilakukan uji reliabilitas untuk memastikan konsistensi internal skala DASS-21 modifikasi. Selanjutnya, dilakukan uji validitas guna melihat ketepatan setiap butir dalam mengukur stres akademik melalui korelasi item-total. Setelah instrumen dinyatakan layak, dilakukan kategorisasi skor dengan menetapkan rentang nilai tertentu agar tingkat stres responden dapat dikelompokkan secara jelas. Tahap terakhir adalah analisis deskriptif yang menyajikan data melalui mean, standar deviasi, dan distribusi

kategori, sehingga memberikan gambaran umum tingkat stres akademik mahasiswa sesuai hasil pengukuran.

Sebagai bagian dari etika penelitian, kerahasiaan identitas responden dijamin sepenuhnya dan data hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Penelitian ini memiliki keterbatasan, salah satunya adalah desain *cross-sectional* yang tidak memungkinkan peneliti menarik kesimpulan kausal serta keterbatasan lokasi penelitian yang dapat memengaruhi generalisasi temuan. Meskipun demikian, metode yang digunakan diharapkan mampu memberikan gambaran objektif mengenai tingkat stres akademik mahasiswa serta menjadi dasar bagi perancangan intervensi psikologis yang lebih efektif.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

#### 1. Uji Reliabilitas

Nilai Cronbach's Alpha = 0,937 yang diperoleh dari 21 item menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi untuk instrument DASS yang digunakan. Umumnya, skor alpha di atas 0,90 mengindikasikan konsistensi internal sangat baik artinya item pernyataan konsisten dan stabil mengukur konstruk yang sama. Oleh karena itu, instrument ini dianggap sesuai untuk tujuan penelitian.

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,937             | 21         |

#### 2. Uji Validitas

Berdasarkan hasil uji validitas alat ukur DASS, setiap item pada alat ukur DASS menunjukkan nilai korelasi diatas 0,30. Sehingga semua butir dinyatakan valid dan sesuai untuk digunakan dalam mengukur stres akademik. Meskipun terdapat beberapa item dengan nilai korelasi relatif kecil, seperti DASS 2 (0,349) dan DASS 12 (0,401), nilai-nilai tersebut masih memenuhi kriteria validitas, sehingga tidak ada item yang perlu dieliminasi.

#### 3. Uji Kategorisasi

Berdasarkan uji kategorisasi dari total responden sebanyak 58 ditemukan bahwa stres akademik sebagian besar berada dalam kategori rendah, sebanyak 32 orang (55,2 %), diikuti oleh kategori sedang sebanyak 22 orang (37,9 %) dan hanya 4 orang (6,9 %) yang termasuk dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres akademik responden cenderung rendah, meskipun masih terdapat sebagian kecil mahasiswa yang mengalami stres pada tingkat tinggi.

|       |        | Kategori  |         |               |                    |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Rendah | 32        | 55,2    | 55,2          | 55,2               |
|       | Sedang | 22        | 37,9    | 37,9          | 93,1               |
|       | Tinggi | 4         | 6,9     | 6,9           | 100,0              |
|       | Total  | 58        | 100,0   | 100,0         |                    |

#### 4. Analisis Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif sebanyak 58 responden, ditemukan bahwa sebagian besar adalah Perempuan, yaitu sejumlah 43 orang (74,1 %), sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 15 orang (25,9 %).

|       |           | Jenis Kelamin |         |               |                    |
|-------|-----------|---------------|---------|---------------|--------------------|
|       |           | Frequency     | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Laki-laki | 15            | 25,9    | 25,9          | 25,9               |
|       | Perempuan | 43            | 74,1    | 74,1          | 100,0              |
|       | Total     | 58            | 100,0   | 100,0         |                    |

Responden terbanyak berusia 20 tahun (44,8 %) dengan mayoritas merupakan mahasiswa tahun ajaran 2023, yaitu sejumlah 70,7 %. Selanjutnya, skor stres akademik rata-rata (*mean*) sebesar 20,47, dengan simpangan baku 11,931, skor minimum 0, dan skor maksimum 48, yang menunjukkan bahwa secara umum, tingkat stres akademik responden berkisar antara rendah hingga sedang.

|       |       | Usia      |         |               |                    |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 17    | 2         | 3,4     | 3,4           | 3,4                |
|       | 18    | 4         | 6,9     | 6,9           | 10,3               |
|       | 19    | 9         | 15,5    | 15,5          | 25,9               |
|       | 20    | 26        | 44,8    | 44,8          | 70,7               |
|       | 21    | 16        | 27,6    | 27,6          | 98,3               |
|       | 22    | 1         | 1,7     | 1,7           | 100,0              |
|       | Total | 58        | 100,0   | 100,0         |                    |

|       |       | Angkatan  |         |               |                    |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 2022  | 8         | 13,8    | 13,8          | 13,8               |
|       | 2023  | 41        | 70,7    | 70,7          | 84,5               |
|       | 2024  | 9         | 15,5    | 15,5          | 100,0              |
|       | Total | 58        | 100,0   | 100,0         |                    |

#### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen DASS-21 memiliki kualitas pengukuran yang sangat baik dalam menilai stres akademik pada mahasiswa Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,937 menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi, sehingga seluruh 21 item bekerja secara stabil dalam mengukur konstruk yang sama. Dengan reliabilitas yang sangat kuat, instrumen ini dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi stres akademik

mahasiswa secara akurat. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya di Indonesia yang juga menemukan reliabilitas tinggi pada DASS-21 setelah proses adaptasi bahasa dilakukan (Hakim dan Aristawati, 2023).

Uji validitas juga memperlihatkan bahwa seluruh item memiliki korelasi item-total di atas 0,30 sehingga dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian ini. Meskipun beberapa item memiliki nilai korelasi lebih rendah, tidak ada item yang berada di bawah batas minimal, sehingga seluruhnya tetap dipertahankan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nurzahirah et al. (2024), yang menunjukkan bahwa DASS-21 tetap efektif pada populasi mahasiswa selama proses modifikasi dilakukan tanpa mengubah struktur inti skala.

Berdasarkan hasil kategorisasi stres akademik, dari total 58 responden, diperoleh bahwa 55,2% berada pada kategori stres rendah, 37,9% pada kategori stres sedang, dan 6,9% pada kategori stres tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik. Namun, keberadaan kelompok dengan stres tinggi tetap penting diperhatikan karena berpotensi mengalami penurunan fungsi akademik maupun kesejahteraan psikologis. Pola sejenis juga ditemukan dalam penelitian Rahma et al. (2024), yang melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori rendah–sedang, tetapi tetap ada kelompok risiko kecil yang membutuhkan intervensi.

Analisis deskriptif karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas partisipan adalah perempuan (74,1%), sedangkan laki-laki sebanyak 25,9%. Dari segi usia, responden terbanyak berusia 20 tahun (44,8%), kemudian diikuti usia 21 tahun dengan persentase lebih kecil. Meskipun terdapat dominasi jenis kelamin tertentu, tingkat stres tetap berada dalam rentang rendah hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa faktor demografis tidak selalu berdampak langsung terhadap tingkat stres apabila mahasiswa memiliki dukungan yang memadai dan strategi coping yang efektif, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian sebelumnya.

Secara teoretis, temuan penelitian ini mendukung pandangan Lazarus & Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika tuntutan dinilai melebihi kemampuan individu untuk mengatasi. Selain itu, teori kognitif-behavioral dari Beck (1976) menegaskan bahwa pola pikir dan penilaian individu berperan penting dalam pembentukan stres, sehingga dua mahasiswa dengan tuntutan akademik yang sama dapat menunjukkan respons emosional yang berbeda. Temuan ini memperjelas bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh cara mahasiswa menafsirkan tekanan tersebut.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang, diperoleh bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres akademik rendah (55,2%), diikuti kategori sedang (37,9%), dan hanya sebagian kecil berada pada kategori stres tinggi (6,9%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa masih mampu mengelola tuntutan akademik yang mereka hadapi, meskipun terdapat kelompok kecil yang berpotensi mengalami dampak negatif apabila tidak mendapatkan penanganan yang memadai.

Instrumen DASS-21 yang telah dimodifikasi terbukti memiliki reliabilitas sangat tinggi ( $\alpha = 0,937$ ) dan validitas yang baik, sehingga layak digunakan untuk mengukur stres akademik dalam konteks pendidikan tinggi. Temuan penelitian ini mendukung teori stres Lazarus & Folkman (1984) serta pendekatan kognitif-behavioral Beck (1976), yang



menekankan bahwa stres muncul dari interaksi antara tuntutan eksternal dan penilaian kognitif individu terhadap kemampuan diri. Dengan demikian, stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh beban tugas, tetapi juga oleh strategi coping dan dukungan yang dimiliki mahasiswa.

### Referensi

- Agustin, U. M., Mubina, N., & Hakim, A. R. (2021). Efektivitas Penggunaan Media Film Dalam Meningkatkan Empati Pada Narapidana Kasus Kekerasan Seksual Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Karawang. *Psikologi Prima*, 4(2), 53-63. <https://doi.org/10.34012/psychoprime.v4i2.2250>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Andriyani, S., & Suhariadi, F. (2020). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap empati pada remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 113-124. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/6442>
- Auliyah, A., & Flurentin, E. (2024). Efektifitas penggunaan media film untuk meningkatkan empati siswa kelas VII SMP. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling*, 1(1), 18. <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol1/iss1/18>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Cohen, D., & Strayer, J. (1996). Empathy in Conduct-Disordered and Comparison Youth. *Developmental Psychology*. 32, 988-998.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Davis, M. H. (1980). A Multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy. *JSAS Catalog of Selected Document in Psychology*. 10, 85. [https://www.uv.es/friasnav/Davis\\_1980.pdf](https://www.uv.es/friasnav/Davis_1980.pdf)
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000) Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*. 78, 136-157. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.78.1.136>
- Hakim, M. A., Aristawati, N. V. (2023). Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21 (Indonesia). *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah*, 7(2), 112-120. <https://publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/download/553/249/5184>
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
- Huda, A. S., Nafsika, S. S., & Salman. (2023). Film Sebagai Media dalam Mengubah Cara Pandang Manusia dalam Prinsip Kemanusiaan. *Irama*, 9-14. <https://ejournal.upi.edu/index.php/irama/article/view/50149>
- Juliantika, Y. T. (2017). *Penerapan Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Empati Siswa Kelas X Multimedia Di SMKN 1 Driyorejo* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Konrath, S. H., O'Brien, E. H., & Hsing, C. (2021). Changes in dispositional empathy in American college students over time: A meta-analysis. *Personality and Social*

- Psychology Review, 15(2), 180-198. <https://doi.org/10.1177/1088868310377395>
- Kuriansky, J., Orman, J., DelBuono, J., & Vallarelli, A. (2010). *Cinematheapy: Using movie metaphors to explore real relationship in counseling and coaching*. Springer Sciences+Business Media. LCC.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Mayer, R. E., & Moreno, R. (2003). Nine ways to reduce cognitive load in multimedia learning. *Educational psychologist*, 38(1), 43-52. [https://www.uky.edu/~gmswan3/544/9\\_ways\\_to\\_reduce\\_CL.pdf](https://www.uky.edu/~gmswan3/544/9_ways_to_reduce_CL.pdf)
- Nurzahirah, R., Aulia, V., Martino, H., Rosaria, R., Sjalini, N. (2024). Stres akademik sebagai mediator kualitas hidup mahasiswa. *Educate Journal of Psychology*, 9(1), 55–66. <https://jurnal.dokicti.org/index.php/educate/article/download/343/387/4260>
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2017). Faktor penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru emerging adulthood tahun pertama dan tahun kedua (Determinants of Adjustment for New Students Emerging Adulthood First Year and Year Two). *Mind Set*, 8(2), 67–77.
- Rahma, A., Dewi, A. A., Nisa, H. (2024). Hubungan karakteristik individu, kualitas tidur, dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 44–57. <https://ejournal.uinsuska.ac.id/index.php/psikologi/article/download/21001/pdf>
- Rosyida, A. H. (2020). Efektivitas terapi film dalam meningkatkan empati. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 211-220. <https://ejournals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4904>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span Development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sturdevant, C. G. (1998). *The Laugh & Cry Movie Guide: Using Movies to Help Yourself through Life's Changes*. Larkspur, CA: Lightspheres.
- Sholihah, N. H., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa : Apakah Peranan Problem Focused Coping? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9917>
- Susanti, D., & Ifdil, I. (2023). Hubungan empati dengan altruisme mahasiswa. *Education and Social Sciences Review*, 4(1), 60-64. <https://doi.org/10.29210/07essr336300>
- Vioresika, S & Suleeman, J. (2013). *Gambaran empati pada mahasiswa psikologi jenjang sarjana*. Skripsi. Depok. Program Studi Sarjana Reguler Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Yulianti, R. (2019). Hubungan antara Empati dengan Kecenderungan Perilaku Agresif pada Dewasa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 77–88. <https://doi.org/10.1234/jpp.v10i3.789>