

Dilema Akademik: Stress Akademik dan Gejala Psikosomatis Mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang

Naila Chantika Putri, Rida Yanna Primanita

Universitas Negeri Padang
nailachantikap@gmail.com

Article History

accepted 21/10/2025

approved 1/11/2025

published 28/11/2025

Abstract

This study examines the contribution of academic stress to psychosomatic symptoms among students at Campus V, Padang State University. Using a quantitative approach, data were collected from 148 respondents through a Likert-scale questionnaire and analyzed using simple linear regression. The findings show that academic stress has no significant relationship with psychosomatic symptoms ($p > 0.05$, $r = 0.109$). These results suggest that academic stress alone does not directly trigger psychosomatic complaints, as moderating factors such as social support, coping strategies, and cultural values play an essential role in mitigating its impact. This study underscores the importance of adopting a holistic approach to managing student stress in higher education.

Keywords: *academic stress, psychosomatic symptoms, students, coping, social support*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji kontribusi stres akademik terhadap gejala psikosomatis pada mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang. Dengan pendekatan kuantitatif, data dikumpulkan dari 148 responden menggunakan kuesioner skala Likert dan dianalisis melalui regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik tidak memiliki hubungan signifikan dengan gejala psikosomatis ($p > 0,05$, $r = 0,109$). Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik saja tidak secara langsung memicu keluhan psikosomatis, karena faktor moderasi seperti dukungan sosial, strategi coping, dan nilai budaya berperan penting dalam menekan dampaknya. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam pengelolaan stres mahasiswa di perguruan tinggi.

Kata kunci: stres akademik, gejala psikosomatis, mahasiswa, coping, dukungan sosial

Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series
<https://jurnal.uns.ac.id/shes>

p-ISSN 2620-9284
e-ISSN 2620-9292



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Perkembangan pada masa remaja berlangsung cepat dan menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi. Namun, tidak semua individu mampu menyesuaikan diri dengan baik sehingga perubahan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif pada kondisi fisik. Gangguan ini dikenal sebagai psikosomatis, istilah yang berasal dari dua kata *psyche* dan *soma* yang menegaskan hubungan antara kondisi mental dan fisik. Secara historis, psikosomatis dipahami sebagai gejala fisik yang muncul akibat kondisi psikologis yang mendasarinya (Andri, 2011). Berbagai literatur menunjukkan bahwa masalah emosional yang tidak terselesaikan dapat menjadi pemicu utama gangguan fisik. Firman (2018) menegaskan bahwa penanganan yang hanya berfokus pada gejala fisik tidak efektif karena sumber masalah sebenarnya berada pada aspek emosional. Oleh sebab itu, intervensi psikologis seperti bimbingan dan konseling penting dilakukan (Zaini, 2014). Gejala psikosomatis umumnya berupa keluhan non-spesifik seperti sakit kepala, sakit perut, jantung berdebar, dan tubuh terasa lemas (Indrayanti dalam Rini, 2009).

Psikosomatis dipandang muncul dari kondisi yang dipengaruhi faktor psikologis (Umary, 2018). Nisar dan Srivastava (2018) mendefinisikannya sebagai gangguan fisik yang dipengaruhi oleh gangguan mental, di mana stres psikologis menimbulkan respon fisiologis berlebihan. Lecron dan Cheek dalam *Clinical Hypnotherapy* (dalam Idris, 2020) menyebut tujuh faktor penyebab psikosomatis, yaitu *internal conflict*, *organ language*, *motivation*, *past experience*, *identification*, *self punishment*, dan *imprint*. Menurut Maramis (2005), proses psikosomatis dimulai ketika rangsangan emosional diterima pancaindra dan diteruskan ke sistem limbik sebagai pusat emosi. Dari sana, sinyal dikirim ke thalamus dan hipotalamus hingga menghasilkan reaksi tubuh seperti wajah memerah, pucat, menangis, atau tertawa. Bila rangsangan dianggap mengancam, tubuh bereaksi dengan peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan naiknya tekanan darah.

Pada mahasiswa, gejala psikosomatis sering dipicu tekanan psikologis akibat aktivitas akademik seperti tugas, ujian, dan tuntutan prestasi (Lubis, 2020). Kondisi ini berkaitan dengan stres, yaitu respons tubuh terhadap tekanan internal maupun eksternal (Lazarus & Folkman, 1984). Bentuk stres yang paling sering dialami mahasiswa adalah stres akademik, yaitu tekanan yang muncul karena tingginya tuntutan belajar dan kekhawatiran akan kegagalan (Misra & Castillo, 2004). Stres akademik terjadi ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik sehingga memandangnya sebagai beban (Merry & Mamahit, 2020). Jenis stres ini termasuk *distress*, yaitu stres negatif yang merugikan individu (Rahmawati, 2017).

Selye (dalam Kupriyanov & Zhdanov, 2014) membedakan stres menjadi *eustress* dan *distress*. *Eustress* bersifat positif dan memotivasi, sedangkan *distress* menimbulkan ketegangan emosional. Secara global, tingkat stres sangat tinggi; WHO mencatat lebih dari 350 juta orang mengalaminya (Ambarwati et al., 2019; Andriati et al., 2020; Ansyah et al., 2019). Di Indonesia, sekitar 14% populasi mengalami gangguan mental dan stres (Bayantari et al., 2022). Banyak penelitian menunjukkan mahasiswa tahun pertama dan kedua lebih rentan mengalami stres (Jeong et al., 2019; Rahayu & Arianti, 2020). Maulana (2014) menemukan mayoritas mahasiswa baru mengalami stres sedang hingga berat. Secara umum, stres pelajar secara global berkisar 38–71%, sementara di Asia mencapai 39,6–61,3%. Di Indonesia, stres akademik pada mahasiswa berada pada rentang 36,7% hingga 71,6% (Adawiyah, 2016; Jeong et al., 2019).

Stres akademik dipengaruhi berbagai faktor dan berdampak luas pada aspek fisik maupun psikologis. Proses adaptasi mahasiswa terhadap tuntutan perguruan tinggi yang berbeda dari sekolah menengah sering menjadi penyebabnya. Dampak fisiologis stres meliputi nyeri dada, gangguan pencernaan, sakit kepala, mual, gangguan tidur, kelelahan, dan peningkatan detak jantung (Colman dalam Nasir, 2011). Dampak psikologisnya mencakup kebingungan, kecemasan, frustrasi, kehilangan motivasi, dan

depresi (Atkinson dalam Nasir, 2011). Mahasiswa yang mengalami stres sering sulit berkonsentrasi, menunda tugas, merasa takut menghadapi perkuliahan, dan dalam jangka panjang performa akademiknya menurun.

Melihat berbagai dampak tersebut, penting untuk menelusuri bagaimana stres akademik dapat memicu gejala psikosomatis. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tuntutan adaptasi remaja, khususnya mahasiswa, yang rentan mengalami gangguan fisik akibat tekanan psikologis dari sistem pendidikan yang kompetitif, ekspektasi tinggi, dan beban tugas yang berat. Stres akademik tidak hanya memengaruhi kesehatan mental tetapi juga memunculkan keluhan fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan peningkatan detak jantung. Penelitian ini bertujuan menganalisis kontribusi stres akademik terhadap psikosomatis, mengidentifikasi faktor penyebab, dan merumuskan strategi mitigasi. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai hubungan stres psikologis dengan manifestasi fisik, dan secara praktis memberikan rekomendasi bagi lembaga pendidikan untuk membantu mahasiswa mengelola stres. Secara sosial, hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental sebagai penunjang kesejahteraan fisik dan prestasi akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dua variabel utama, yaitu Gejala Fisik Psikosomatis sebagai variabel bebas dan Stres Akademik sebagai variabel terikat (Sugiyono, 2017). Kedua variabel diukur melalui skala *Likert* yang memuat pernyataan positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*) (Azwar, 2012). Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner. Pada Skala Gejala Psikosomatis, responden memilih satu dari empat kategori jawaban, yaitu TP (Tidak Pernah), J (Jarang), KK (Kadang-kadang), dan S (Sering). Sementara itu, Skala Stres Akademik terdiri atas empat alternatif respons: 1 (Sangat Tidak Sesuai), 2 (Tidak Sesuai), 3 (Sesuai), dan 4 (Sangat Sesuai). Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa di Kampus V Universitas Negeri Padang, dengan jumlah sampel sebanyak 148 responden. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik *Corrected Item Total Correlation*, dengan kriteria valid apabila nilai korelasi setiap butir melebihi 0,30 (Azwar, 2012). Reliabilitas instrumen diuji menggunakan metode *Cronbach's Alpha*, dan alat ukur dinyatakan reliabel apabila koefisiennya lebih besar dari 0,60 (Fraenkel et al., 2012).

Seluruh proses pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics* versi 21.0 for Windows. Untuk menganalisis hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, digunakan analisis *simple linear regression* (Ghozali, 2018). Sebelum uji regresi dilakukan, beberapa asumsi statistik diuji terlebih dahulu, meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi, guna memastikan bahwa data memenuhi prasyarat analisis regresi (Santoso, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menelusuri sejauh mana stres akademik berkontribusi terhadap munculnya gejala psikosomatis pada mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang melalui pendekatan kuantitatif. Analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, dan korelasi. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel stres akademik (X) dan gejala psikosomatis (Y) memiliki nilai validitas yang memenuhi kriteria statistik, menandakan bahwa instrumen mampu mengukur aspek yang dimaksud. Selain itu, uji reliabilitas menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,70 untuk kedua variabel, sehingga instrumen dinyatakan konsisten dan dapat diandalkan.

Tabel 1. Uji Reliabilitas Variabel X

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.856	25

Tabel 2. Uji Reliabilitas Variabel Y

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.792	30

Selanjutnya, uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,053 ($p > 0,05$), yang berarti data terdistribusi normal. Asumsi ini penting agar penggunaan analisis statistik parametrik sah secara metodologis. Uji linearitas melalui analisis varians (ANOVA) menunjukkan hasil $p = 0,216$ ($> 0,05$), menandakan bahwa hubungan antara stres akademik dan gejala psikosomatis tidak bersifat linear. Dengan kata lain, peningkatan stres akademik tidak selalu diikuti oleh peningkatan atau penurunan gejala psikosomatis secara langsung.

Tabel 3. Tabel Uji Normalitas

Variabel	N	KS Statistic	p-value
Unstandardized Residual	131	0.077	0.053

Tabel 4. Hasil uji linearitas

Komponen Uji Linearitas	Nilai
F hitung	1.545
p-value (Sig.)	0.216

Uji korelasi *Pearson* menunjukkan nilai koefisien $r = 0,109$ dengan $p = 0,216$, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Artinya, stres akademik tidak dapat dianggap sebagai faktor dominan yang memunculkan gejala psikosomatis pada mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun stres akademik merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa, dampaknya terhadap kesehatan fisik mungkin dimediasi oleh faktor lain.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

		sa	ps
sa	Pearson Correlation	1	.109
	Sig. (2-tailed)		.216
	N	131	131
ps	Pearson Correlation	.109	1
	Sig. (2-tailed)	.216	
	N	131	131

Temuan ini tampak bertentangan dengan sejumlah penelitian sebelumnya. Gupta dan Khan (2021) mengemukakan bahwa stres akademik yang tinggi sering dikaitkan dengan keluhan somatik seperti kelelahan, sakit kepala, dan gangguan pencernaan, karena stres dapat memengaruhi sistem imun tubuh. Demikian pula, Deb

et al. (2015) menyatakan bahwa stres akademik dapat meningkatkan risiko gangguan tidur dan tekanan darah tinggi, yang dapat berkembang menjadi gangguan psikosomatis. Namun, hasil penelitian ini tidak mendukung temuan-temuan tersebut, menunjukkan bahwa hubungan stres akademik dan gejala psikosomatis tidak bersifat universal dan mungkin berbeda tergantung konteks. Salah satu penjelasan yang memungkinkan adalah peran mekanisme *coping* yang dimiliki mahasiswa. Lazarus dan Folkman (1984) dalam teori stres dan *coping* menjelaskan bahwa dampak stres bergantung pada bagaimana individu menilai stresor dan kemampuan mereka dalam menghadapinya. Dalam konteks budaya Indonesia yang kolektivistik, mahasiswa mungkin memiliki strategi *coping* yang unik, seperti dukungan emosional dari keluarga, teman, atau praktik keagamaan. Penelitian oleh Wang et al. (2021) menegaskan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) terhadap dampak negatif stres terhadap kesehatan mental dan fisik.

Selain itu, lingkungan sosial yang mendukung juga dapat mengurangi efek stres terhadap kesehatan. Studi Lee et al. (2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang kuat, baik dari lingkungan kampus maupun luar kampus, lebih mampu mengelola stres tanpa mengalami gangguan fisik yang serius. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa Universitas Negeri Padang kemungkinan memiliki jaringan sosial yang kuat melalui komunitas kampus, keluarga, dan organisasi, yang membantu mereka menekan dampak negatif stres akademik. Faktor kesadaran terhadap kesehatan juga berperan penting. Lattie et al. (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesadaran tinggi tentang kesehatan mental dan strategi pengelolaan stres lebih mampu melindungi diri dari efek negatif stres. Mahasiswa pada penelitian ini mungkin memiliki kemampuan mengatur waktu, menerapkan teknik relaksasi, atau memanfaatkan layanan konseling kampus untuk mengatasi tekanan akademik. Kesadaran dan tindakan preventif semacam ini dapat mencegah munculnya gangguan psikosomatis meskipun mereka mengalami tekanan akademik.

Selain itu, ketidaksignifikanan hubungan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui variabel moderasi yang tidak diukur secara langsung. Al-Rahmi et al. (2018) menjelaskan bahwa faktor seperti beban tugas, tekanan sosial, dan ekspektasi diri tinggi merupakan penyebab utama stres akademik. Jika tingkat stres yang dialami mahasiswa tidak cukup tinggi, maka dampaknya terhadap kondisi fisik mungkin tidak muncul secara nyata. Oleh karena itu, penelitian lanjutan perlu mempertimbangkan variabel tambahan seperti intensitas stres, strategi *coping*, dan dukungan sosial untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Penelitian ini juga memberikan kontribusi teoretis dengan menunjukkan bahwa hubungan antara stres akademik dan gejala psikosomatis dapat berbeda menurut konteks budaya. Penelitian sebelumnya oleh Chen et al. (2020) menunjukkan adanya hubungan langsung antara stres dan hasil kesehatan pada budaya *individualistic*. Namun, dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia, hubungan tersebut tampak lebih kompleks karena dipengaruhi oleh nilai-nilai sosial, spiritualitas, dan dukungan komunitas. Keterikatan sosial dan peran agama dapat memperkuat daya tahan individu terhadap stres dan menurunkan risiko munculnya gangguan fisik akibat tekanan psikologis.

Temuan Park dan Kim (2022) turut mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara stres akademik dan kesehatan fisik. Mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi lebih mampu menerima dan mengelola emosi negatif, sehingga terhindar dari dampak psikosomatis. Penelitian lanjutan yang memasukkan variabel seperti *self-compassion* dan dukungan sosial akan membantu menjelaskan hubungan antara stres dan psikosomatis dengan lebih mendalam. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini memberikan beberapa rekomendasi untuk pengelolaan stres akademik di kalangan mahasiswa. Heinen et al. (2020) menunjukkan bahwa program intervensi berbasis

mindfulness terbukti efektif dalam mengurangi gejala psikosomatis akibat stres. Selain itu, pelatihan manajemen waktu, peningkatan dukungan sosial, serta akses mudah terhadap layanan konseling kampus dapat menjadi langkah preventif yang efektif. Program semacam ini tidak hanya membantu mahasiswa mengelola stres, tetapi juga memperkuat kesejahteraan psikologis dan fisik mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa tidak ditemukan hubungan signifikan antara stres akademik dan gejala psikosomatis pada mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang. Namun, temuan ini tetap memiliki nilai ilmiah karena menyoroti kompleksitas hubungan kedua variabel tersebut dalam konteks budaya Indonesia. Hubungan tersebut tidak dapat dipahami hanya dari sisi intensitas stres, tetapi juga harus mempertimbangkan faktor kontekstual seperti dukungan sosial, strategi *coping*, dan nilai-nilai budaya yang dianut individu.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres akademik tidak memiliki hubungan signifikan dengan gejala psikosomatis pada mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang. Hasil ini menunjukkan bahwa intensitas stres akademik saja tidak cukup memicu gejala psikosomatis, karena faktor moderasi seperti dukungan sosial, mekanisme coping, dan nilai-nilai budaya berperan penting dalam melindungi individu dari dampak negatif stres. Dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, hubungan interpersonal yang kuat dengan keluarga, teman, dan komunitas terbukti menjadi penyangga efektif terhadap tekanan akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik yang mempertimbangkan aspek psikologis, sosial, dan budaya dalam memahami dinamika stres dan kesehatan fisik. Implikasi penelitian ini menyoroti perlunya pengembangan program intervensi berbasis konteks di lingkungan pendidikan tinggi, seperti pelatihan manajemen stres, *mindfulness*, penguatan dukungan sosial, serta peningkatan kesadaran emosional mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel moderasi dan mediasi seperti *self-compassion*, dukungan keluarga, dan gaya coping dalam memperdalam pemahaman tentang hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan fisik, sehingga hasilnya dapat dijadikan dasar pengembangan strategi preventif yang lebih efektif dan adaptif bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, W. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 228–245. <https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3523>.
- Agung, M. A., & Ardani, T. A. (2024). Psikosomatis: Tinjauan penyebab, gejala, dan pengobatan. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(11), 511–515.
- Al-Rahmi, W. M., Othman, M. S., & Yusuf, L. M. (2018). The role of social media for collaborative learning to improve academic performance of students and researchers in Malaysian higher education. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 19(2), 1-23. DOI:[10.19173/irrodl.v16i4.2326](https://doi.org/10.19173/irrodl.v16i4.2326)
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>.
- Andriati, R., Indah, F. P. S., & Yunita, R. (2020). Determinan Adversity Quotient dan Kemampuan Berpikir Kritis Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sudah Bekerja.

- Edu Masda Journal, 4(2), 145–154.
<https://doi.org/10.52118/edumasda.v4i2.105>.
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur surat Al-Insyirah untuk menurunkan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>.
- Arnett, J. J. (2019). Emerging adulthood and college stress: A developmental perspective. *Developmental Psychology Review*, 28(1), 75–90. DOI: [10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001](https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001)
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas. Pustaka Pelajar.
- Chen, X., Fan, H., & Zhou, J. (2020). Cultural influences on the relationship between stress and health: A systematic review. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 51(5), 453–467.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety, and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26–34. DOI: [10.5923/j.ijpbs.20150501.04](https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20150501.04)
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education (8th ed.). McGraw-Hill.
- Gamayanti, W. (2018). *Religious coping dengan subjektive well-being pada orang yang mengalami psikofisiologis*. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 932–940.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gupta, S., & Khan, N. (2021). Stress and its impact on psychosomatic disorders among students.
- Hagger, M. S., Koch, S., Chatzisarantis, N. L. D., & Orbell, S. (2020). The common-sense model of self-regulation: Meta-analysis and test of a process model. *Psychological Bulletin*, 146(12), 1117–1154. DOI: [10.1037/bul0000118](https://doi.org/10.1037/bul0000118)
- Heinen, I., Bullinger, M., & Kocalevent, R. D. (2020). Perceived stress in first year medical students: Associations with personal resources and emotional distress. *BMC Medical Education*, 20(1), 1–8. DOI: [10.1186/s12909-016-0841-8](https://doi.org/10.1186/s12909-016-0841-8)
- Hidayat, A., & Suryani, E. (2020). Hubungan antara stres akademik dan gejala psikosomatis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 101–112.
- Jeong, E. J., Ferguson, C. J., & Lee, S. J. (2019). Pathological gaming in young adolescents: A longitudinal study focused on academic stress and self-control in South Korea. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 2333–2342. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01065-4>.
- Journal of Psychological Studies*, 45(3), 345–361.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179–185. DOI: [10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433](https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433)
- Lattie, E. G., Lipson, S. K., & Eisenberg, D. (2019). Technology and college student mental health: Challenges and opportunities. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 246. DOI: [10.3389/fpsy.2019.00246](https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00246)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Lee, J., Jeong, H., & Kim, H. (2020). The impact of social support on academic stress and health outcomes in college students. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 550–556.
- Liu, Y., & Li, H. (2021). Psychosomatic disorders and family factors. *Proceedings of the 2nd International Seminar on Advances in Education, Teaching and E-Learning (ISAETE 2021)*, 123–131.

- Medika. Park, S., & Kim, H. (2022). Self-compassion as a mediator of academic stress and physical health among university students. *Personality and Individual Differences*, 189, 111-118. DOI: [10.1080/01443410.2022.2120600](https://doi.org/10.1080/01443410.2022.2120600)
- Merry & Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6-13. <https://doi.org/10.21067/jki.v6i1.4935>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148.
- Nasir, Abdul, M. A. (2011). *Dasar – Dasar Keperawatan Jiwa Pengantar dan Teori*. Salemba
- Rachmawati, R., Rahma, D., & Putri, A. (2018). Stres akademik dan gangguan psikosomatik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 25–33.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2021). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 283, 312–319. DOI: [10.1016/j.jad.2012.11.026](https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026)
- Santoso, S. (2014). *Panduan lengkap SPSS versi 21*. PT Elex Media Komputindo.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Wiley.
- Shah, M., Hasan, S., Malik, S., & Sreeramareddy, C. T. (2021). Perceived stress, sources, and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistani medical school. *BMC Medical Education*, 10(2), 1–8
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Bisnis*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Sutopo (Ed.); 2nd Ed.). Alfabeta
- Wang, L., Li, Y., & Duan, Q. (2021). The buffering effect of social support on the relationship between academic stress and physical symptoms. *Educational Psychology*, 41(2), 123-135.
- Yusfarani, D. (2021). *Hubungan kecemasan dengan kecenderungan psikosomatis remaja pada pandemi COVID-19 di Kota Palembang*. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 295–298. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1328>
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan* (1st Ed.). Prenadamedia Group.