

# Komparasi Tingkat Stres Akademik antara Mahasiswa Baru dan Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat

Yunita Intan Nafi<sup>1</sup>, Silvia Kristanti Tri Febriana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

## Article Info

### Article history:

Received Juli, 2025

Revised Agustus, 2025

Accepted Agustus, 2025

### Kata Kunci:

Stres Akademik, Mahasiswa Baru, Mahasiswa Tingkat Akhir,

### Keywords:

Academic Stress, New Students, Senior Students

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan perbedaan tingkat stres akademik antara siswa baru dan siswa tingkat akhir di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif dengan sampel sebanyak 160 mahasiswa, terdiri dari 80 mahasiswa baru dan 80 mahasiswa tingkat akhir. Pengumpulan data menggunakan skala stres akademik berdasarkan teori Gadzella (1991). Analisis data dilakukan dengan uji *independent samples t-test*. Hasil menunjukkan perbedaan signifikan dengan nilai  $t = -2,93$  dan  $p = 0,004$ , di mana mahasiswa baru memiliki tingkat stres akademik (Mean = 95,03) lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat akhir (Mean = 89,84). Temuan ini mengindikasikan perlunya program pendampingan khusus bagi mahasiswa baru untuk mengurangi stres akademik dan mendukung keberhasilan studi.

## ABSTRACT

This study aims to examine differences in academic stress levels between new students and senior students in the Psychology Study Program at Lambung Mangkurat University. A comparative quantitative approach was employed with a sample of 160 students, consisting of 80 new and 80 senior students. Data were collected using an academic stress scale based on Gadzella's theory (1991). Data analysis was conducted using an independent samples t-test. Results showed a significant difference with  $t = -2.93$  and  $p = 0.004$ , where new students had higher academic stress levels (Mean = 95.03) compared to senior students (Mean = 89.84). These findings highlight the need for specialized support programs for new students to reduce academic stress and promote academic success.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## Corresponding Author:

Name: Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, S.Psi., M.Psi.

Institution: Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jalan A. Yani Km. 36, Banjarbaru, Kalimantan Selatan 70714, Indonesia

Email: [s.kristanti@ulm.ac.id](mailto:s.kristanti@ulm.ac.id)

## 1. PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan reaksi psikologis yang muncul ketika mahasiswa menghadapi tekanan dan tuntutan dalam aktivitas perkuliahan. Gadzella (1991) mendefinisikan stres akademik sebagai ketegangan psikologis yang dialami seseorang sebagai akibat dari beban tugas sekolah, tuntutan untuk mencapai prestasi, dan tekanan lingkungan belajar yang tidak sesuai dengan kemampuan mereka. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola stres akademik dengan baik berisiko mengalami penurunan konsentrasi belajar, gangguan kesehatan mental, bahkan penurunan prestasi akademik (Cao et al., 2023; Thompson et al., 2024; Nguyen & Tran, 2023).

Status akademik mahasiswa, yang ditandai dengan perbedaan tingkat semester, menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat stres akademik. Mahasiswa baru umumnya masih berada dalam fase penyesuaian terhadap lingkungan kampus, sistem pembelajaran, serta tuntutan akademik yang lebih kompleks dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya. Sebaliknya, mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada beban penyelesaian tugas akhir, persiapan menghadapi dunia kerja, dan tekanan menyelesaikan studi tepat waktu (Fauziah & Anwar, 2023; Alzaidi et al., 2024; Wilson et al., 2022).

Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa status akademik siswa memengaruhi tingkat stres akademik mereka. Dibandingkan dengan siswa tingkat akhir, siswa baru cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi, menurut Putri dan Sari (2022). Hasil serupa juga dilaporkan oleh Nugroho, Saputra, dan Dewi (2022) yang menunjukkan bahwa masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan salah satu periode rentan munculnya stres akademik. Studi internasional oleh Kim et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa baru di berbagai negara mengalami stres akademik yang signifikan akibat ketidakpastian dan penyesuaian diri yang belum optimal. Di sisi lain, penelitian oleh Pratiwi dan Kurniawan (2024) serta Morales et al. (2023) menemukan bahwa stres akademik juga dapat tinggi pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya yang mengalami tekanan penyelesaian tugas akhir dan ketidakpastian masa depan (Garcia & Lopez, 2023; Silva et al., 2025).

Penelitian mengenai perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan status akademik masih menunjukkan hasil yang bervariasi. Konteks lokal di lingkungan Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat juga belum banyak dikaji secara empiris. Mahasiswa psikologi memiliki karakteristik khusus, seperti beban akademik yang tinggi dan tuntutan penguasaan keterampilan refleksi diri, sehingga penting untuk memahami dinamika stres akademik di kalangan mereka. Selain itu, hasil meta-analisis oleh Lee et al. (2024) menegaskan bahwa perbedaan tingkat stres akademik antar kelompok mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor budaya dan sistem pendidikan di masing-masing negara, sehingga penting dilakukan kajian berbasis konteks lokal.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah mahasiswa baru dan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat memiliki tingkat stres akademik yang berbeda. Diharapkan temuan penelitian ini dapat membantu mengembangkan layanan bimbingan dan konseling, khususnya tentang bagaimana mencegah dan menangani stres akademik.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Gadzella, 1991). Faktor penyebab stres akademik dapat berasal dari beban tugas yang berat, tekanan pencapaian prestasi, penyesuaian terhadap lingkungan belajar baru, serta ketidakpastian masa depan (Misra & Castillo, 2004). Stres akademik yang tidak teratasi dapat memengaruhi kesehatan mental, keinginan untuk belajar, dan bahkan prestasi akademik siswa (Cao, Li, & Sun, 2023).

## 2.2. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, kemampuan akademik, dan strategi koping individu. Faktor eksternal antara lain adalah lingkungan belajar, sistem pembelajaran, dukungan sosial, serta status akademik mahasiswa (Kim, Park, & Choi, 2022; Fauziah & Anwar, 2023). Status akademik, yang ditandai dengan perbedaan tingkat semester, diyakini turut memengaruhi tingkat stres akademik karena berkaitan erat dengan fase adaptasi dan beban akademik yang dihadapi mahasiswa.

## 2.3. Perbedaan Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Status Akademik

Status akademik mahasiswa menjadi salah satu faktor yang berpotensi membedakan tingkat stres akademik. Mahasiswa baru umumnya berada dalam fase adaptasi awal terhadap lingkungan kampus, sistem pembelajaran, serta pola perkuliahan yang lebih kompleks dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya, sehingga berisiko mengalami stres akademik yang lebih tinggi (Putri & Sari, 2022; Nugroho, Saputra, & Dewi, 2022). Di sisi lain, mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada tekanan penyelesaian tugas akhir, ketidakpastian masa depan, dan tuntutan untuk segera menyelesaikan studi, yang juga dapat memicu stres akademik (Pratiwi & Kurniawan, 2024; Morales, Ruiz, & Fernandez, 2023).

## 3. METODE PENELITIAN

Metode kuantitatif dengan desain komparatif digunakan dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa baru dan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat. Penelitian ini melibatkan mahasiswa psikologi aktif di program studi. Sampel diambil menggunakan metode pengambilan sampel purposive. Untuk berpartisipasi dalam penelitian, mahasiswa harus aktif dan bersedia dalam penelitian selama minimal dua semester.

Penelitian ini melibatkan 160 siswa, termasuk 80 siswa baru angkatan 2024 dan 80 siswa tingkat akhir angkatan 2019. Mahasiswa baru dianggap mulai semester dua dan empat, sedangkan mahasiswa tingkat akhir dianggap mulai semester enam ke atas.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala stres akademik yang disusun berdasarkan teori Gadzella (1991), terdiri atas pernyataan yang mengukur tingkat stres akademik dalam berbagai aspek. Skala ini menggunakan format skala empat tingkat pilihan jawaban model *Likert*. Uji validitas instrumen dilakukan melalui analisis korelasi item-total, sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* dengan hasil menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi.

Analisis data dilakukan dengan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas varians menggunakan *Levene's Test*. Selanjutnya, dengan menggunakan program SPSS versi 25, uji sample independent t-test digunakan untuk menganalisis perbedaan tingkat stres akademik antara siswa baru dan siswa tingkat akhir.

Hipotesis penelitian ini adalah bahwa tingkat stres akademik mahasiswa baru dan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat sangat berbeda.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa baru dan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat. Hasil penelitian disajikan melalui deskripsi data, uji asumsi, dan uji hipotesis berikut ini.

#### 4.1.1 Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat stres akademik pada mahasiswa baru dan mahasiswa tingkat akhir yang menjadi subjek penelitian.

Tabel 1. Deskripsi Data Tingkat Stres Akademik

| Kelompok Mahasiswa      | N  | Mean  | SD    | Min | Maks |
|-------------------------|----|-------|-------|-----|------|
| Mahasiswa Baru          | 80 | 95,03 | 11,25 | 70  | 120  |
| Mahasiswa Tingkat Akhir | 80 | 89,84 | 10,75 | 65  | 115  |

Sumber: Data, diolah (2025)

Tabel 4.3.1 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa baru sebesar 95,03 dengan standar deviasi 11,25. Sementara itu, rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir adalah 89,84 dengan standar deviasi 10,75. Secara deskriptif, mahasiswa baru memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat akhir.

#### 4.1.2 Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk memastikan data memenuhi syarat uji parametrik. Uji normalitas dilakukan dengan Kolmogorov-Smirnov, sedangkan uji homogenitas varians menggunakan *Levene's Test*.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Tingkat Stres Akademik

| Kelompok Mahasiswa      | Sig. (2-tailed) | Kesimpulan                |
|-------------------------|-----------------|---------------------------|
| Mahasiswa Baru          | 0,073           | Data berdistribusi normal |
| Mahasiswa Tingkat Akhir | 0,068           | Data berdistribusi normal |

Sumber: Data, diolah (2025)

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05, yaitu 0,073 untuk siswa baru dan 0,068 untuk siswa tingkat akhir. Ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan uji parametrik dapat digunakan.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Varians (*Levene's Test*)

| F     | Sig. (2-tailed) | Kesimpulan                     |
|-------|-----------------|--------------------------------|
| 1,257 | 0,264           | Varians kedua kelompok homogen |

Sumber: Data, diolah (2025)

Hasil uji *Levene's Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,264 ( $> 0,05$ ) yang berarti varians dari kedua kelompok adalah homogen. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan uji *independent samples t-test*.

#### 4.1.3 Hasil Uji Hipotesis

Uji *independent samples t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa baru dan mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 4. Hasil Uji *Independent Samples t-test*

| Kelompok Mahasiswa      | Mean  | t     | Sig. (2-tailed) | Kesimpulan                    |
|-------------------------|-------|-------|-----------------|-------------------------------|
| Mahasiswa Baru          | 95,03 | -2,93 | 0,004           | Terdapat perbedaan signifikan |
| Mahasiswa Tingkat Akhir | 89,84 |       |                 |                               |

Sumber: Data, diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 4.3.4, diperoleh nilai *t* sebesar -2,93 dengan nilai signifikansi 0,004 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan antara mahasiswa baru dan mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa baru memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat akhir.

#### 4.2 Pembahasan

Studi ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa baru dan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat berbeda secara signifikan. Hasil uji sampel independen menunjukkan nilai *t* sebesar -2,93 dengan signifikansi 0,004 ( $p < 0,05$ ), menunjukkan bahwa siswa baru mengalami stres akademik yang lebih besar daripada siswa tingkat akhir.

Tingkat stres akademik yang lebih tinggi pada mahasiswa baru dapat dijelaskan melalui teori stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella (1991), di mana stres muncul ketika tuntutan akademik melebihi kapasitas adaptif individu. Mahasiswa baru berada dalam masa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi, yang ditandai dengan peningkatan tuntutan akademik, perbedaan pola pembelajaran, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial kampus (Nugroho, Saputra, & Dewi, 2022). Kondisi ini diperparah oleh ketidaksiapan menghadapi sistem pembelajaran di perguruan tinggi, ekspektasi yang tidak sesuai, dan keterbatasan pengalaman belajar (Putri & Sari, 2022).

Temuan ini didukung oleh penelitian internasional yang menunjukkan mahasiswa tahun pertama kerap menghadapi tekanan penyesuaian diri, kecemasan sosial, dan ketidakpastian akademik, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres akademik (Kim, Park, & Choi, 2022). Faktor eksternal seperti tekanan keluarga, keuangan, dan tuntutan sosial turut memperburuk kondisi ini. Hussain, Kumar, dan Singh (2023) serta Brown dan Smith (2022) melaporkan bahwa ketidakstabilan ekonomi keluarga dan beban finansial menjadi pemicu utama stres akademik, terutama pada mahasiswa baru yang berasal dari luar daerah.

Stres akademik juga berkaitan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian oleh Li et al. (2023) dan Ahmed et al. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gangguan kecemasan atau riwayat psikologis cenderung mengalami stres akademik lebih tinggi. Selain itu, kurang tidur dan kelelahan fisik terbukti berkontribusi terhadap peningkatan stres akademik, terutama menjelang ujian atau penyelesaian tugas besar (Fernandes et al., 2022).

Ketersediaan layanan konseling kampus menjadi faktor protektif penting dalam mengurangi stres akademik. Mahasiswa yang aktif memanfaatkan layanan bimbingan psikologis terbukti lebih mampu mengembangkan strategi koping yang efektif (Dawson et al., 2023; Suhendri et al., 2022; Hossain et al., 2023).

Mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Pengalaman akademik, keterampilan manajemen waktu, dan perencanaan studi yang lebih baik menjadi faktor pelindung utama (Morales, Ruiz, & Fernandez, 2023; Cao, Li, & Sun, 2023; Sari et al., 2023). Meskipun demikian, tekanan akademik tetap dialami, terutama terkait penyelesaian tugas akhir dan transisi ke dunia kerja. Ketidakpastian masa depan, kecemasan terhadap karier, serta beban tugas akhir berkontribusi terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir (Pratiwi & Kurniawan, 2024; Garcia & Lopez, 2023; Silva et al., 2025).

Faktor kesiapan psikologis, keberfungsian layanan kampus, dan perbedaan budaya turut memengaruhi perbedaan stres akademik antar kelompok mahasiswa (Alzaidi et al., 2024; Lee, Zhang, & Cho, 2024). Oleh karena itu, pengembangan layanan kampus seperti program adaptasi akademik, pelatihan keterampilan belajar, konseling, serta dukungan karier menjadi krusial untuk mencegah dan mengurangi stres akademik, baik pada mahasiswa baru maupun tingkat akhir (Putri et al., 2024; Dawson et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai studi terdahulu yang menegaskan bahwa status akademik merupakan faktor yang berhubungan signifikan dengan tingkat stres akademik (Rahman et al., 2023; Zhang et al., 2023). Pemahaman menyeluruh mengenai faktor internal, eksternal, dan layanan pendukung menjadi dasar penting bagi perancangan strategi intervensi yang komprehensif guna meningkatkan kesejahteraan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa.

## 5. KESIMPULAN

Studi ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru dan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat memiliki tingkat stres akademik yang berbeda. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh fase adaptasi mahasiswa baru yang masih menghadapi tekanan penyesuaian terhadap lingkungan akademik dan sosial, sedangkan mahasiswa tingkat akhir sudah lebih berpengalaman dalam mengelola stres akademik.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Khususnya, diperlukan program pendampingan yang fokus pada penanganan stres akademik bagi mahasiswa baru, serta program dukungan yang membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tekanan tugas akhir dan persiapan masa depan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan terkait cakupan sampel yang hanya diambil dari satu program studi sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi ke seluruh populasi mahasiswa. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi stres akademik serta menggunakan sampel yang lebih beragam untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, S., Patel, R., & Zhao, Y. (2024). Psychological distress and academic stress: A systematic review among university students. *BMC Psychiatry*, 24(1), 112.
- Alzaidi, A., et al. (2024). Academic stress and mental health among university students: A cross-national study. *International Journal of Educational Research*, 125, 102175.
- Brown, L., & Smith, H. (2022). Socioeconomic factors and academic stress among university students: A cross-sectional study. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 59(3), 267–280.
- Cao, J., Li, H., & Sun, X. (2023). Academic stress, coping strategies, and mental health: Evidence from university students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1132956.
- Dawson, J., White, K., & Taylor, S. (2023). The effectiveness of university counseling services in reducing academic stress: A mixed-methods study. *Journal of Counseling and Development*, 101(1), 45–58.
- Fauziah, D., & Anwar, R. (2023). Tekanan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dan pengaruhnya terhadap stres akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 34–47.
- Fernandes, P., Silva, A., & Costa, R. (2022). Sleep patterns, academic performance, and stress among undergraduate students. *Journal of American College Health*, 70(4), 965–973.
- Gadzella, B. M. (1991). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Report*, 68(3), 1139–1149.
- Hussain, M., Kumar, R., & Singh, P. (2023). Financial difficulties and their impact on academic stress among first-year university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(2), 547–562.
- Kim, H., Park, S., & Choi, J. (2022). Adjustment difficulties and academic stress among first-year university students: The role of psychological resilience. *Journal of College Student Development*, 63(3), 311–327.
- Lee, D., Zhang, H., & Cho, M. (2024). A meta-analysis of academic stress differences across student groups: The role of cultural and institutional factors. *Educational Psychology Review*, 36(1), 77–101.
- Li, X., Wang, H., & Zhang, J. (2023). Anxiety, depression, and academic stress among Chinese university students: A mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1134872.
- 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.
- Morales, P., Ruiz, R., & Fernandez, C. (2023). Predictors of academic stress in university seniors: The role of self-efficacy and career uncertainty. *Higher Education Research & Development*, 42(2), 285–300.
- Nugroho, A., Saputra, Y., & Dewi, K. (2022). Perbedaan stres akademik antara mahasiswa baru dan tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(2), 113–124.
- Pratiwi, L., & Kurniawan, H. (2024). Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir: Faktor penyebab dan strategi pengelolaan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 19(1), 47–58.
- Putri, S. N., & Sari, N. P. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(1), 31–42.
- Rahman, A., Syamsudin, D., & Aulia, M. (2023). Academic stress and its psychological determinants among undergraduate students: A structural model approach. *International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1), 135–152.
- Sari, N. P., Wijaya, T., & Ramli, A. (2023). Academic stress management among senior university students: The role of coping and time management. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(1), 31–42.
- Suhendri, M., et al. (2022). Effectiveness of psychoeducational intervention in reducing academic stress among first-year students. *International Journal of Educational Psychology*, 11(4), 247–261.
- Zhang, X., et al. (2023). A systematic review of academic stress and psychological distress among university students in Asia. *BMC Psychology*, 11(1), 98.

- Garcia, M., & Lopez, F. (2023). Academic pressure and stress in final-year university students: A cross-cultural study. *Higher Education Studies*.
- Nguyen, T., & Tran, P. (2023). Coping mechanisms and academic stress among Asian university students. *Asian Journal of Psychology*.
- Silva, D., et al. (2025). Psychological distress and academic stress: A study of senior university students in Latin America. *Psychological Reports*.
- Thompson, A., et al. (2024). Academic stress and mental health outcomes among university students: A longitudinal study. *Journal of American College Health*.
- Wilson, R., et al. (2022). Transition challenges and academic stress in first-year university students. *International Journal of Educational Psychology*.