
Studi Komparatif *Self-Monitoring* dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Berwirausaha dan Mahasiswa yang Tidak Berwirausaha

Ismi Tri Indarti*, Wanodya Kusumastuti, Patria Jati Kusuma

Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Indonesia

*email: ismitriindarti@gmail.com

DOI: [10.31603/bpsr.8053](https://doi.org/10.31603/bpsr.8053)

Abstrak

Untuk mencapai keberhasilan di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk mampu mengatasi stres akademik dengan memiliki *self-monitoring* yang baik, terutama bagi yang berperan ganda sebagai wirausahawan. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan *self-monitoring* dan stres akademik antara mahasiswa yang berwirausaha dan yang tidak berwirausaha. Dihipotesiskan, ada perbedaan *self-monitoring* dan stres akademik di antara kedua kelompok mahasiswa. Partisipan adalah 24 orang mahasiswa yang tergabung dalam inkubator bisnis dan 24 orang mahasiswa reguler yang tidak berwirausaha di Universitas Muhammadiyah Purworejo yang diperoleh dengan teknik penyampelan non acak. Data dikumpulkan menggunakan Skala *Self-Monitoring* dan Skala Stres Akademik, kemudian dianalisis statistik dengan uji t dua sampel independen. Ditemukan bahwa ada perbedaan yang secara statistik signifikan pada *self-monitoring* dengan $t = 2,52$ ($p = 0,015$) dan stres akademik dengan $t = -2.32$ ($p = 0,025$). Mahasiswa yang berwirausaha memiliki *self-monitoring* yang lebih tinggi dan stres akademik yang lebih rendah. Hasil ini dapat menjadi masukan baik bagi mahasiswa yang berperan ganda sebagai wirausahawan untuk meningkatkan *self-monitoring* untuk mengelola stres akademik.

Kata-kata Kunci: *Self-monitoring*; Stres akademik; Mahasiswa berwirausaha

Comparative Study of Self-monitoring and Academic Stress on Entrepreneurial Students and Non-Entrepreneurial Students

Abstract

To achieve success in university, students are required to be able to cope with academic stress by having good self-monitoring, especially for those who have dual roles as entrepreneurs. This study aims to determine the differences in self-monitoring and academic stress between students who are entrepreneurs and those who are not. It is hypothesized that there are differences in self-monitoring and academic stress between the two groups of students. Participants are 24 students who are members of a business incubator and 24 regular students who are not self-employed at



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Muhammadiyah University Purworejo obtained by non-random sampling technique. Data were collected using Self-Monitoring Scale and Academic Stress Scale, then statistically analyzed using the independent sample t-test. It was found that there was a statistically significant difference in self-monitoring with $t = 2.52$ ($p = .015$) and academic stress with $t = -2.32$ ($p = .025$). Entrepreneurial students have higher self-monitoring and lower academic stress. These results can be good input for students who have dual roles as entrepreneurs to improve self-monitoring to manage academic stress.

Keywords: *Self-monitoring; Academic stress; Entrepreneurial students*

1. Pendahuluan

Mahasiswa di perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan dituntut untuk mampu menyesuaikan diri selama proses transisi dengan proses pembelajaran yang berbeda dari jenjang pendidikan sebelumnya di sekolah menengah (Putri et al, 2020). Tuntutan lainnya adalah mahasiswa dikehendaki mengembangkan keberanian dan mental yang tangguh sebagai bekal untuk terjun dalam dunia kerja setelah lulus. Lapangan kerja yang rendah memaksa perguruan tinggi untuk merubah *mindset* karyawan menjadi wirausahawan (Hendro, 2011). Oleh karena ini, memiliki bekal ilmu kewirausahaan sangat penting bagi mahasiswa untuk menciptakan pekerjaan bagi dirinya dan lapangan kerja bagi orang lain. Namun demikian, menjadi mahasiswa yang berperan ganda dengan berwirausaha bukanlah hal yang mudah lantaran lebih banyaknya tantangan yang dihadapi ketimbang mahasiswa biasa. Mahasiswa yang berperan ganda harus mampu melakukan penyesuaian diri yang lebih baik dan efektif dalam menempuh dan menyelesaikan kuliah mereka (Lusi, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap enam mahasiswa yang berwirausaha dan tidak berwirausaha di Universitas Muhammadiyah Purworejo menemukan bahwa mereka berupaya mengatur waktu dan melakukan pemantauan diri sebagai upaya untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan usaha. Namun, beberapa di antara mereka juga menyebutkan mengalami beberapa kesulitan, misalnya kesulitan bersosialisasi. Baik mahasiswa yang berwirausaha maupun yang tidak juga sama-sama mengalami stres akademik, tetapi dengan tingkat tuntutan yang dirasakan berbeda. Mahasiswa yang berwirausaha mengatakan bahwa mereka berupaya memantau diri mereka lebih baik lagi dengan mengatur kegiatan, mengatur pikiran, dan mengatur jadwal antara belajar dan menjalankan usaha untuk mengurangi stres akademik.

Hasil penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa rentan mengalami stres akademik karena adanya tuntutan akademik yang dialami dan dapat terjadi karena adanya kegiatan dan jadwal yang padat (Putri, 2015). Kumaraswamy (Joseph et al, 2021) menyebutkan bahwa pemicu stres akademik salah satunya jadwal yang padat dengan tugas yang berlebihan, persaingan dengan teman, dan kesulitan dalam manajemen waktu. Stres akademik ini memiliki dampak baik fisik maupun psikis. Seseorang yang mengalami stres akademik memiliki masalah sakit kepala, gugup, murung, dan mengalami perubahan dalam pola tidur (Pandya, 2012). Dampak lain dari stres akademik yaitu pada fungsi kognitif, seperti adanya salah satu gangguan dalam fungsi kognitif khususnya terkait dengan fungsi memori (Lupien et al, 2007).

Ketika mahasiswa menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus wirausaha memunculkan berbagai stresor yang bersumber dari permasalahan dalam usaha dan dalam hubungan wirausaha dan mahasiswa (Sabela et al, 2014). Stresor yang bersumber dari permasalahan dalam usaha di antaranya adalah keterbatasan pengetahuan dalam usaha, keterbatasan modal, keterbatasan kemampuan manajerial, kerugian, dan kegagalan. Sementara itu, stresor dari hubungan wirausaha dan mahasiswa di antaranya adalah jadwal yang bertabrakan, tidak masuk kuliah, dan tidak menyelesaikan studi tepat waktu. Dalam menghadapi stresor-stresor tersebut mahasiswa memiliki respon yang berbeda-beda. Tidak semua mahasiswa yang terjun dalam dunia wirausaha gagal lalu berhenti. Terdapat beberapa yang tetap mempertahankan usahanya di tengah banyaknya kendala dan hambatan. Untuk menghadapi stres, mahasiswa perlu memiliki strategi untuk merespon setiap masalah yang muncul yang dapat menjadi pemicu stres. Salah satunya adalah *self-monitoring* (pengawasan diri) yang dapat digunakan individu selama proses-proses kehidupan, termasuk dalam menghadapi tuntutan akademik dan usaha.

Self-monitoring dapat dikatakan sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perilaku sekaligus emosi saat berada di situasi dan lingkungan tertentu (Ghufron & Kusumaningratri, 2011). *Self-monitoring* menjadi salah satu upaya untuk dapat mereduksi terjadinya stres akademik. Gunarsa (Vania et al, 2019) menyebutkan bahwa pada teknik manajemen diri ini meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penguatan positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). *Self-monitoring* dapat menghasilkan perubahan dengan mengumpulkan data kemajuan maupun kemunduran diri dalam mencapai tujuan. Data tersebut yang nantinya mempengaruhi perilaku sebagai salah satu upaya mereduksi stres akademik (Vania et al, 2019). Dengan *self-monitoring* yang baik, mahasiswa dapat mengontrol hal-hal apa yang harus dilakukan dan yang tidak harus dilakukan. Mahasiswa juga belajar mengontrol dirinya untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Mahasiswa yang mampu mengantisipasi terjadinya stres akademik akan memiliki kinerja tugas yang lebih baik dan memiliki keberhasilan interpersonal yang lebih tinggi (Zanma & Olson, dalam Myers, 2013). *Self-monitoring* merupakan proses memonitor secara sengaja apa yang terjadi pada diri individu untuk mengetahui ada tidaknya kemajuan yang berarti. Dengan *self-monitoring* ini, mahasiswa juga dapat mengetahui potensi apa yang dimiliki dalam dirinya (Lestari, 2014).

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *self-monitoring* dan stres akademik pada mahasiswa yang berwirausaha dan mahasiswa yang tidak berwirausaha. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan *self-monitoring* dan stres akademik pada mahasiswa yang berwirausaha dan mahasiswa yang tidak berwirausaha. Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada mahasiswa yang berwirausaha tentang pentingnya kemampuan *self-monitoring* dalam rangka mengatasi stres akademik. Bagi universitas, penelitian ini dapat dipertimbangkan dalam mengembangkan program-program kemahasiswaan untuk mereduksi stres dan manajemen diri mahasiswa yang berwirausaha.

2. Metode

2.1. Desain Penelitian

Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan studi komparatif yang bertujuan membandingkan *self-monitoring* dan stres akademik mahasiswa yang berwirausaha dan mahasiswa yang tidak berwirausaha. *Self-monitoring* sebagai variabel tergantung (Y1), stres akademik sebagai variabel tergantung (Y2), dan status mahasiswa (berwirausaha dan tidak berwirausaha) sebagai variabel kategorikal (X).

2.2. Partisipan

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua kelompok sampel, yaitu: mahasiswa yang berwirausaha dan tidak berwirausaha. Pada kelompok pertama, partisipan penelitian adalah semua mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purworejo yang memiliki usaha dan terlibat dalam inkubator bisnis berjumlah $N = 24$ orang yang diperoleh secara non acak dengan teknik penyampelan jenuh. Sementara itu, pada kelompok kedua, partisipan penelitian adalah 24 orang mahasiswa reguler yang tidak berwirausaha (tidak memiliki usaha baik personal maupun kelompok, usaha online maupun toko) dan diperoleh menggunakan teknik penyampelan kuota dari berbagai fakultas di Universitas Muhammadiyah Purworejo.

2.3. Pengumpulan Data

Pengambilan data dilakukan tanggal Juli 2022 dengan menyebarkan kuesioner secara online menggunakan Goole Form. Cara ini dipilih karena partisipan berada di lokasi yang berjauhan dan sulit dikumpulkan dalam satu tempat maupun ditemui satu per satu. Data dikumpulkan menggunakan dua skala, yaitu: Skala *Self-Monitoring* dan Skala Stres Akademik yang masing-masing disajikan dengan format respon Likert 5 poin (1 = sangat tidak sesuai, 5 = sangat sesuai). Skala *Self-Monitoring* diadopsi dari Hidayati (2007) yang mengembangkan skala milik Snyder tahun 1980. Aspek-aspek *self-monitoring* dalam skala ini meliputi: *expressive self-control*, *social stage presence*, dan *other directed self present*. Skala modifikasi dari Hidayati (2007) ini terdiri atas 36 aitem dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,906.

Skala Stres Skademik diadopsi dari Azahra (2017) yang mengadaptasi *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* tahun 1991. Skala ini terdiri atas dua aspek, yaitu: stresor akademik yang terdiri atas lima indikator (frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri) dan reaksi terhadap stresor yang terdiri atas empat indikator (fisiologis, emosi, perilaku dan kognitif (Gadzella & Masten, 2005). Skala modifikasi Azahra (2017) ini berisi 46 aitem dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,90.

2.4. Analisis Data

Data penelitian ini dianalisis dengan uji t dua sampel independen dibantu dengan SPSS 16.0 untuk menguji hipotesis. Sebelum uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas dan homogenitas.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Partisipan dari kelompok mahasiswa yang berwirausaha berjumlah 24 mahasiswa yang adalah semua mahasiswa yang menjadi anggota inkubator bisnis Universitas Muhammadiyah Purworejo. Mayoritas adalah perempuan (66,7%) dan saat penelitian dilakukan telah menjalani studi selama delapan semester (45,8%). Sementara itu, subjek mahasiswa yang tidak berwirausaha juga berjumlah 24 orang dengan karakteristik mayoritas adalah perempuan (62,5%) dan telah menempuh studi selama delapan semester (58,3%). Profil lengkap partisipan dari kedua kelompok dapat dilihat di **Tabel 1** dan **Tabel 2** berikut.

Tabel 1 Profil Subjek Mahasiswa yang Berwirausaha

	Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	8	33,3 %
	Perempuan	16	66,7 %
Semester	8	11	45,8 %
	6	10	41,7 %
	4	3	12,5 %
Program Studi	Pendidikan Bahasa Inggris	3	12,5 %
	Pendidikan Ekonomi	1	1 %
	Pendidikan Matematika	1	1 %
	Pendidikan Fisika	1	1 %
	Pendidikan Teknik Otomotif	1	1 %
	Pendidikan Guru Sekolah Dasar	1	1 %
	Manajemen	4	16,7 %
	Agribisnis	7	33,3 %
	Teknik Sipil	1	1 %
	Teknologi Informasi	1	1 %
	Psikologi	3	12,5 %
		Memiliki usaha	24

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi untuk mengetahui normalitas dan homogenitas data. Uji normalitas menggunakan uji *Shaphiro-Wilk* karena data yang dipakai dalam penelitian ini kecil. Hasil uji normalitas menunjukkan seluruh data memenuhi asumsi normalitas ($p > 0,05$). Data pun menunjukkan varians kedua variabel tergantung yang homogen di antara kedua kelompok mahasiswa dengan di mana variabel *self-monitoring* memiliki $p = 0,305$ dan stres akademik $p = 0,251$. Hasil uji hipotesis menunjukkan hasil sebagai berikut.

Tabel 2 Profil Subjek Mahasiswa yang Tidak Berwirausaha

	Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	9	37,5 %
	Perempuan	15	62,5 %
Semester	8	14	58,3 %
	6	7	29,2 %
	4	3	12,5 %
Program Studi	Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia	1	1 %
	Pendidikan Bahasa Inggris	1	1 %
	Pendidikan Ekonomi	1	1 %
	Pendidikan Matematika	2	8,3 %
	Pendidikan Fisika	1	1 %
	Pendidikan Teknik Otomotif	1	1 %
	Pendidikan Guru Sekolah Dasar	3	12,5 %
	Manajemen	3	12,5 %
	Agribisnis	2	8,3 %
	Peternakan	1	1 %
	Teknik Sipil	1	1 %
	Teknologi Informasi	1	1 %
	Psikologi	4	16,7 %
	Ilmu Hukum	2	8,3 %

Pertama, ada perbedaan yang secara statistik signifikan pada variabel *self-monitoring* antara kelompok mahasiswa yang berwirausaha dan tidak berwirausaha ($t = 2,52$; $p = 0,015$). Nilai rata-rata *self-monitoring* mahasiswa yang berwirausaha sebesar 105,87 dan 93,62 pada mahasiswa yang tidak berwirausaha. Dengan perbedaan rata-rata sebesar 12,25, diketahui pula selisih perbedaan tersebut adalah 2,50 sampai 21,99 (95% *Confidence Interval of the Difference Lower Upper*). Dengan demikian, disimpulkan bahwa *self-monitoring* mahasiswa yang berwirausaha lebih tinggi ketimbang mahasiswa yang tidak berwirausaha.

Kedua, ada perbedaan yang secara statistik signifikan pada variabel stres akademik antara kelompok mahasiswa yang berwirausaha dan tidak berwirausaha ($t = -2,32$; $p = 0,025$). Nilai rata-rata stres akademik mahasiswa yang berwirausaha sebesar 128,25 dan 141,33 pada mahasiswa yang tidak berwirausaha. Dengan perbedaan rata-rata sebesar -13,08, diketahui pula selisih perbedaan tersebut adalah -24,42 sampai -1,75 (95% *Confidence Interval of the Difference Lower Upper*). Dengan demikian, disimpulkan bahwa stres akademik mahasiswa yang berwirausaha lebih rendah ketimbang mahasiswa yang tidak berwirausaha.

3.2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *self-monitoring* dan stres akademik pada mahasiswa yang berwirausaha dan mahasiswa yang tidak berwirausaha. Hasil uji t menemukan adanya perbedaan *self-monitoring* dan stres akademik mahasiswa yang berwirausaha dan mahasiswa yang tidak berwirausaha. Mahasiswa yang berwirausaha memiliki *self-monitoring* yang lebih baik dan stres akademik yang lebih rendah, tampak dari nilai rata-rata *self-monitoring* yang lebih tinggi dan stres akademik yang lebih rendah. Dengan demikian, maka hipotesis penelitian ini terbukti.

Temuan ini mendukung hasil-hasil riset sebelumnya bahwa semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki maka stres akademik semakin rendah dan sebaliknya (Putri, 2021). Sebagaimana yang dinyatakan oleh Zanma dan Olson (Myers, 2013), seseorang yang memiliki tingkat *self-monitoring* tinggi lebih mampu dan lebih terbiasa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan situasi yang mengandung stresor-stresor. Keberhasilan menyesuaikan diri ini selanjutnya memfasilitasi individu memenuhi kebutuhan psikologis mereka dan memenuhi tuntutan tugas yang bersumber dari lingkungan (Lusi, 2021).

Pada penelitian ini, mahasiswa yang berwirausaha menghadapi stresor yang bersumber dari usaha dan yang bersumber dari hubungan antara usaha dan status mahasiswa. Dengan kemampuan *self-monitoring* yang lebih baik, mereka terbiasa untuk mengawasi perkembangan diri, mengatur jadwal, dan melakukan manajemen diri sebagai strategi *coping* stres yang dihadapi. Dengan demikian, mereka pun memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Azahra (2017) mengatakan bahwa setiap individu memiliki tingkat stres akademik yang berbeda-beda, sehingga *coping* yang dilakukan setiap individu juga berbeda. *Coping* adalah strategi untuk mereduksi terjadinya stres akademik dan juga merupakan upaya untuk pemecahan masalah yang bertujuan mengurangi bahaya dari situasi atau kondisi di sekitar. *Coping* stres yang baik memungkinkan individu untuk lebih mampu mengontrol emosi, menjaga hubungan yang baik dengan orang lain, dan mempertahankan nilai diri yang positif (Lazarus et al, 1984).

Self-monitoring sangat penting dimiliki oleh mahasiswa sebagai strategi *coping* stres akademik. Larasati (2019) mengatakan bahwa *self-monitoring* tinggi ditunjukkan adanya sikap tanggap terhadap tuntutan dari lingkungan di sekitarnya, ingin mendapatkan perhatian dari orang lain, dan senang menjadi pusat perhatian, mudah dipengaruhi oleh lingkungan di sekitarnya, mampu berperilaku sesuai dengan situasi yang penting, memperhatikan informasi sosial yang merupakan petunjuk bagi dirinya untuk menampilkan diri yang sesuai, serta mampu mengendalikan diri dan mengubah perilaku. Sementara itu, *self monitoring* ditunjukkan adanya kecurangpekaan terhadap situasi di sekitarnya, kurang tanggap dengan tuntutan yang ada, kurang memperhatikan informasi dan pendapat sosial disekitarnya, memiliki pendirian yang kuat sehingga sulit dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya.

Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis adanya perbedaan *self-monitoring* dan stres akademik antara mahasiswa yang berwirausaha dan yang tidak berwirausaha. Penelitian ini mengandung sejumlah keterbatasan. Pertama, populasi mahasiswa berwirausaha yang terbatas di inkubator bisnis di lokasi di mana penelitian dilakukan sehingga peneliti kurang dapat mengembangkan subjek dan memperbesar ukuran sampel. Terdapat kemungkinan ada mahasiswa

yang juga berwirausaha tetapi tidak tergabung dalam inkubator bisnis. Kedua, penelitian ini menggunakan desain komparasional sehingga informasi yang diberikan terbatas pada ada tidaknya perbedaan kedua variabel berdasarkan kategori berwirausaha dan tidak berwirausaha. Penelitian ini tidak memprediksi pengaruh *self-monitoring* pada stres akademik mahasiswa yang berwirausaha. Hal ini dapat menjadi masukan bagi penelitian-penelitian berikutnya untuk menggunakan metode penelitian yang berbeda dengan sampel yang lebih besar.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menemukan ada perbedaan *self-monitoring* dan stres akademik antara mahasiswa yang berwirausaha dan yang tidak berwirausaha. Mahasiswa yang berwirausaha memiliki *self-monitoring* yang lebih tinggi dan stres akademik yang lebih rendah. Dijelaskan bahwa *self-monitoring* adalah strategi *coping* yang digunakan mahasiswa yang berwirausaha untuk menghadapi stres yang bersumber dari usaha maupun yang bersumber dari hubungan antara usaha dan status mereka sebagai mahasiswa. Penelitian ini memberikan informasi yang berharga sebagai masukan kepada mahasiswa maupun universitas. Untuk mencapai kesuksesan akademik maupun usaha, mahasiswa perlu mengembangkan ketangguhan yang lebih besar untuk menghadapi tuntutan yang lebih banyak dan kemampuan manajemen diri, salah satunya dengan melatih kemampuan *self-monitoring*. Universitas dapat mendukung mahasiswa yang berwirausaha dengan mengembangkan program-program pengembangan keterampilan berwirausaha yang memperhatikan aspek-aspek psikologi ini. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah populasi penelitian yang terbatas dan desain penelitian dengan jenis komparasional sehingga informasi yang diberikan terbatas ada tidaknya perbedaan kedua variabel berdasarkan kategori berwirausaha dan tidak berwirausaha.

Referensi

- Azahra, J. S. (2017). Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi. *Skripsi*. Universitas Negeri Jakarta.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 3(1), 15.
- Ghufron, N. M., & Kusumaningratri, R. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hendro, I. M., & Kewirausahaan, D. D. (2011). *Panduan bagi mahasiswa untuk mengenal, memahami, dan memasuki dunia bisnis*. Erlangga.
- Hidayati, L. (2007). Hubungan antara self monitoring dengan motivasi berkarir pada wanita lajang bekerja. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Joseph, N., Nallapati, A., Machado, M. X., Nair, V., Matele, S., Muthusamy, N., & Sinha, A. (2021). Assessment of academic stress and its coping mechanisms among medical undergraduate students in a large Midwestern University. *Current Psychology*, 40(6), 2599–2609. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00963-2>
- Larasati, A. N. (2019). Hubungan antara self-monitoring dengan perilaku konsumtif melalui media

- online shopping pada mahasiswa fakultas hukum Universitas Negeri Semarang. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lestari, P. (2014). Self monitoring. *Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika*, 3(1), 40-47. <http://dx.doi.org/10.33387/dpi.v3i1.125>
- Lupien, S. J., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A., & Schramek, T. E. (2007). The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition. *Brain and Cognition*, 65(3), 209–237. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2007.02.007>
- Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Mediapsi*, 7(1), 5–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.2>
- Myers, D.G. (2013). *Psychology* (10th). Worth Publisher
- Pandya, B. U. (2012). A study on impact of academic stress on mba students of Gujarat Technological University. *Journals of Arts, Science & Commerce*, 3(3), 20–28.
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi unlam dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 28-37.
- Putri, V. K. H. (2015). Hubungan antara kemandirian dengan stress akademik pada mahasiswa yang merantau di Salatiga. *Skripsi*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Putri, R. N., & Hidayah, N. (2021). Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Psyche 165 Journal*, 329-335.
- Sabela, I. O., Ariati, J., & Setyawan, I. (2014). Ketangguhan mahasiswa yang berwirausaha: Studi kasus. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 170-189.
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan konseling kelompok dengan teknik self management dalam rangka pengelolaan stres akademik peserta didik kelas viii smp. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(6), 250-264.
-