

Pengaruh Beban Tugas Akademik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Risyanka Nafishafara Irvanti, Zahra Khairunnisa, Nurhasanah, Ferdiansyah Ishaq Kosasi

Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

ARTICLE INFO

Article history:

Received June 15, 2025

Revised June 17, 2025

Accepted June 20, 2025

Available online June 25, 2025

Keywords

Academic Task Load; Student Stress; Time Management



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Stres akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang timbul akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan perkuliahan dan kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban tugas akademik terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif, serta melibatkan 41 mahasiswa sebagai responden yang dipilih secara teknik purposive sampling. Instrumen data berupa kuesioner telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh signifikan antara beban tugas akademik terhadap tingkat stres mahasiswa. R Square sebesar 0,527, yang berarti bahwa beban tugas akademik memberikan kontribusi sebesar 52,7% terhadap tingkat stres mahasiswa, sedangkan sisanya 47,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel X.

ABSTRACT

Academic stress is a form of psychological pressure that arises due to an imbalance between the demands of lectures and the ability of individuals to meet these demands. This study aims to determine the effect of academic task load on the stress level of students of the Faculty of Da'wah and Communication Sciences of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. This research uses a quantitative approach with descriptive methods, and involves 41 students as respondents selected by purposive sampling technique. Data instruments in the form of questionnaires have been tested for validity and reliability. The results of this study show that there is a significant influence between academic task load on student stress levels. R Square is 0.527, which means that the academic task load contributes 52.7% to the stress level of students, while the remaining 47.3% is influenced by other factors outside the X variable.

PENDAHULUAN

Perkuliahan di perguruan tinggi merupakan proses pembelajaran yang menuntut mahasiswa untuk aktif secara intelektual, emosional, dan sosial. Dalam proses ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, salah satunya adalah penyelesaian tugas-tugas kuliah dengan jumlah yang banyak dengan waktu yang terbatas. Tugas-tugas akademik ini meliputi makalah, presentasi, laporan penelitian, serta proyek individu maupun kelompok yang membutuhkan kemampuan manajemen waktu, konsentrasi, dan ketahanan mental. Seiring dengan meningkatnya kompleksitas tugas akademik yang diberikan, tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa juga semakin tinggi. Ketika mahasiswa merasa kesulitan dalam mengelola beban tersebut, hal ini dapat memicu stres akademik.

Stres akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang timbul akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan perkuliahan dan kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Stres merupakan reaksi psikologis dan fisiologis seseorang terhadap tekanan atau tuntutan yang dirasakan melebihi kapasitas individu. Jika tidak ditangani secara tepat, stres dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, konsentrasi belajar, produktivitas akademik, bahkan relasi sosial mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh temuan yang dilakukan Afwillah et al. (2025) mengungkapkan bahwa 77,3 % mahasiswa mengalami stres, dan 68,2 % menyebut beban tugas sebagai penyebab utamanya.

Beban tugas akademik mencakup jumlah dan kompleksitas tugas seperti tugas individu, laporan, dan tanggung jawab kuliah yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Purwanto (2017) menyebutkan bahwa beban yang berlebihan dapat menyebabkan tekanan pada psikologis. Hal ini sejalan

*Corresponding Author

Email: risyankashafara@gmail.com

dengan penelitian yang dilakukan oleh Pananto et al. (2025) dari hasil penelitian menunjukkan bahwa beban tugas kuliah yang besar memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa, terutama ketika mahasiswa tidak memiliki kemampuan coping yang baik terhadap stres akademik. Beban yang terus menerus ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan tidur, kecemasan, penurunan motivasi belajar, dan bahkan kelelahan emosional yang berkepanjangan.

Selain itu, menurut Zahwa & Hanif (2024), manajemen waktu yang efektif dapat membantu mereduksi stres akademik, karena mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik lebih jarang merasa tertekan oleh deadline yang ketat. Hal ini menunjukkan bahwa selain beban tugas yang dapat membuat stres, cara mahasiswa mengelola waktu dan stress juga sangat berpengaruh terhadap tingkat stres yang mereka alami.

Beragam penelitian menunjukkan hubungan signifikasi antara beban tugas akademik dengan tingkat stress mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi tinggi untuk dilakukan mengingat semakin meningkatnya fenomena stres akademik yang dialami mahasiswa di berbagai perguruan tinggi. Di era pascapandemi, mahasiswa menghadapi dinamika pembelajaran yang tidak hanya menuntut adaptasi teknologi, tetapi juga menuntut kestabilan psikologis dalam menghadapi tugas-tugas yang padat dan kompleks (Afwillah et al., 2025). Hasil penelitian ini menjadi penting, terutama untuk memahami faktor-faktor yang dapat membantu meringankan tekanan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya penting untuk kepentingan akademik, tetapi juga sebagai bentuk tanggung jawab sosial dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesehatan mental

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Menurut Lehman dalam (Harahap, et al., 2020) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat tentang suatu fakta, sifat, atau fenomena tertentu. Dalam penelitian ini metode deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai hubungan antara dua variabel, yaitu beban tugas akademik (variabel X) dan stres mahasiswa (variabel Y).

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Populasi menurut Sugiyono (dalam Oktaviani & Marsofiyati, 2025) adalah wilayah atau unit yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Berdasarkan masalah yang akan diteliti, populasi yang ditetapkan oleh peneliti adalah mahasiswa aktif Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Penentuan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (dalam Pambudhi, et al., 2022) purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan menentukan karakteristik tertentu. Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, minimal semester 2, dan bersedia untuk ikut serta dalam proses penelitian. Berdasarkan karakteristik ini, maka didapatkan sebanyak 41 mahasiswa.

Dalam mengumpulkan informasi penelitian tentu membutuhkan teknik pengumpulan data. Teknik pengumpulan data menurut Nafisatur (dalam Oktaviani & Marsofiyati, 2025) merupakan cara yang digunakan oleh peneliti dalam mendapatkan data penelitian. Dalam mengumpulkan data penelitian, peneliti menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan memberikan pernyataan atau pertanyaan yang berkaitan dengan variabel penelitian kepada responden (Oktaviani & Marsofiyati, 2025). Dalam proses pengumpulan data, peneliti menyebar kuesioner melalui group WhatsApp dan secara bertemu langsung. Setelah data kuesioner terpenuhi, maka selanjutnya data diolah melalui SPSS. Selain itu, data sekunder dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dari jurnal, buku, atau sumber yang terpercaya dan relevan dengan topik yang sedang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Tugas Akademik

Tugas akademik merupakan bagian penting dari proses pendidikan tinggi yang bertujuan mengukur pemahaman mahasiswa terhadap materi perkuliahan serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis, analitis, dan problem solving dalam berbagai bentuk seperti makalah, laporan, dan proyek penelitian (Zahwa, 2025). Sebagaimana dikemukakan oleh Ahyat (2022), tugas ini juga berperan sebagai sarana bagi mahasiswa untuk melatih literasi informasi dan beradaptasi dengan sistem pembelajaran di perguruan tinggi, yang menuntut pencarian informasi dari sumber yang kredibel secara mandiri. Namun, menurut Ursia, Siaputra, dan Sutanto (2013), tugas akademik kerap menjadi pemicu prokrastinasi akibat tekanan atau ketidaksiapan mahasiswa, yang umumnya dipengaruhi oleh rendahnya self-control, lemahnya motivasi belajar, atau belum terbentuknya kebiasaan akademik yang baik.

Jumlah Tugas yang Diberikan

Jumlah tugas akademik yang diberikan kepada mahasiswa sering kali tidak proporsional dengan waktu dan kapasitas yang tersedia. Ardiningrum et al. (2025) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa pekerja menemukan bahwa lebih dari separuh responden mengaku kewalahan dalam menyelesaikan semua tugas tepat waktu. Mahasiswa harus membagi waktunya antara kuliah, pekerjaan, dan tanggung jawab pribadi lainnya, yang pada akhirnya berdampak pada performa akademik.

Demikian pula, penelitian Surijah dan Sia (2007) menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami akumulasi tugas yang menyebabkan mereka mengalami kelelahan mental, terutama menjelang tenggat waktu pengumpulan.

Tingkat Kesulitan Tugas

Tingkat kesulitan tugas yang tinggi menjadi salah satu pemicu utama munculnya perilaku prokrastinasi. Dalam studi yang dilakukan oleh Ursia et al. (2013), ditemukan bahwa tugas yang membutuhkan kemampuan analitis tinggi, seperti menyusun laporan, membaca jurnal ilmiah, atau mengerjakan skripsi, cenderung lebih sering ditunda. Tugas-tugas ini menuntut mahasiswa untuk mengatur waktu, merancang strategi pengerjaan, serta melakukan eksplorasi informasi mendalam, yang tidak selalu mudah dilakukan, terutama bagi mahasiswa baru. Sementara itu, Ahyat (2022) menyatakan bahwa mahasiswa baru sering merasa kewalahan ketika berhadapan dengan tugas yang membutuhkan pemahaman terhadap literatur akademik. Keterbatasan dalam memahami istilah dan struktur penulisan ilmiah menjadi hambatan besar dalam menyelesaikan tugas dengan baik.

Batas Waktu Pengerjaan (Deadline)

Batas waktu atau deadline adalah salah satu tekanan psikologis terbesar yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas. Deadline yang ketat sering memicu stres akademik dan menjadi penyebab utama mahasiswa menunda pengerjaan tugas hingga mendekati hari pengumpulan (Ursia et al., 2013). Mahasiswa dengan kontrol diri rendah cenderung menghindari tugas yang memiliki tekanan waktu tinggi.

Dalam penelitian Ardiningrum et al. (2025), sebanyak 69,05% mahasiswa pekerja mengalami kesulitan menyelesaikan tugas karena keterbatasan waktu. Hal ini diperburuk oleh lemahnya perencanaan dan manajemen waktu pribadi. Surijah dan Sia (2007) menambahkan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki perencanaan akademik yang baik akan lebih mudah terdorong melakukan penundaan.

Kesesuaian Antara Beban Tugas dan Waktu yang Tersedia

Kesesuaian antara beban tugas dan waktu yang tersedia merupakan hal krusial dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang sehat. Ketidaksesuaian keduanya dapat menyebabkan timbulnya kelelahan akademik (*academic burnout*) dan penurunan motivasi belajar. Menurut Ahyat (2022), mahasiswa baru sering kali belum terbiasa dengan kecepatan dan beban tugas di perguruan tinggi, sehingga membutuhkan masa adaptasi yang cukup panjang.

Penelitian Surijah dan Sia (2007) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak mampu mengelola waktu dengan baik lebih rentan terhadap prokrastinasi, yang akhirnya membuat mereka tidak memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan tugas secara optimal. Ketika tugas menumpuk dan waktu yang dimiliki terbatas, mahasiswa akan merasa frustrasi dan kehilangan semangat belajar.

Kesesuaian Beban Tugas dengan Kemampuan Mahasiswa

Pemberian tugas akademik harus mempertimbangkan kapasitas dan kemampuan mahasiswa. Tidak semua mahasiswa memiliki latar belakang pengetahuan atau keterampilan yang sama dalam memahami materi atau mengakses informasi akademik. Ahyat (2022) mencatat bahwa banyak mahasiswa baru yang mengalami kesulitan dalam mencari dan menggunakan referensi ilmiah karena kurang terbiasa menggunakan database atau jurnal akademik.

Ursia et al. (2013) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-control* rendah cenderung mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas, terutama yang bersifat mandiri seperti skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa selain faktor eksternal, faktor internal seperti disiplin dan motivasi juga sangat menentukan keberhasilan penyelesaian tugas.

Lebih lanjut, Ardiningrum et al. (2025) menemukan bahwa mahasiswa pekerja memiliki tantangan tersendiri dalam menyeimbangkan kemampuan akademik dan tanggung jawab kerja. Tugas yang diberikan sering kali tidak mempertimbangkan konteks mahasiswa, sehingga berdampak pada hasil belajar yang kurang optimal.

Instrumen Penelitian

Uji Validitas

Tabel 1

Variabel	Pertanyaan	Correlation	R Tabel	Keterangan
----------	------------	-------------	---------	------------

Beban Tugas Akademik	X1	0,309	0,05	Valid
	X2	0,438	0,05	Valid
	X3	0,606	0,05	Valid
	X4	0,819	0,05	Valid
	X5	0,752	0,05	Valid
	X6	0,502	0,05	Valid
	X7	0,64	0,05	Valid
	X8	-0,229	0,05	Tidak Valid
	X9	0,442	0,05	Valid
	X10	0,002	0,05	Tidak Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada pertanyaan mengenai Beban Tugas Akademik, terdapat 2 soal yang tidak valid dan 8 soal yang valid. Maka, untuk 2 pertanyaan tersebut akan dihapus dan diujikan kembali.

Tabel 2

Variabel	Pertanyaan	Correlation	R Tabel	Keterangan
Tingkat Stres Mahasiswa	Y1	0,678	0,05	Valid
	Y2	0,831	0,05	Valid
	Y3	0,767	0,05	Valid
	Y4	0,637	0,05	Valid
	Y5	0,511	0,05	Valid
	Y6	0,659	0,05	Valid
	Y7	0,734	0,05	Valid
	Y8	0,777	0,05	Valid
	Y9	0,712	0,05	Valid
	Y10	0,657	0,05	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada pertanyaan mengenai Tingkat Stres Mahasiswa, diketahui semua pertanyaan valid.

Uji Reliabilitas

Pada uji reliabilitas, peneliti menggunakan rumus Cronbach's Alpha. Instrumen pertanyaan yang dipakai dalam variabel akan dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha > 0,60. Begitu sebaliknya, apabila nilai Cronbach's Alpha < 0,60, maka instrumen pertanyaan yang dibuat tidak reliabel.

Tabel 3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,747	21

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai reliabilitas dari penelitian ini yaitu 0,747 yang artinya nilai tersebut lebih dari 0,60 dan dapat dikatakan reliabel.

Uji Regresi Linear

Uji regresi linear digunakan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

Tabel 4

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,726 ^a	,527	,515	6,309

a. Predictors: (Constant), Beban Tugas Akademik

Tabel di atas menjelaskan tentang besarnya nilai korelasi (R), yaitu sebesar 0,726. Dan besarnya persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dijelaskan dengan nilai koefisien

determinasi (R Square) yang merupakan hasil kuadrat dari nilai R. Dari tabel di atas terlihat bahwa besarnya nilai R Square yaitu 0,527, yang memiliki penjelasan bahwa besarnya pengaruh variabel bebas (Beban Tugas Akademik) terhadap variabel terikat (Stres Mahasiswa) yaitu sebesar 52,7% sedangkan sisanya sebesar 47,3% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain di luar variabel X

Tabel 5
ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1729,187	1	1729,187	43,443	,000 ^b
Residual	1552,325	39	39,803		
Total	3281,512	40			

a. Dependent Variable: Stres Mahasiswa

b. Predictors: (Constant), Beban Tugas Akademik

Tabel Anova bertujuan untuk menjelaskan apakah ada pengaruh yang signifikan antara variabel beban tugas akademik (X) terhadap variabel stres mahasiswa (Y). Dari hasil tabel di atas dapat terlihat bahwa hasil F hitung yaitu 43,443% dengan tingkat signifikansi 0,000 < 0,05, maka dapat dikatakan model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel beban Tugas Akademik. Atau dengan kata lain, atau terdapat pengaruh variabel bebas (Beban Tugas Akademik) terhadap variabel terikat (Stres Mahasiswa).

Tabel 6
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-9,152	6,226		-1,470	,150
	Beban Tugas Akademik	1,169	,177	,726	6,591	,000

a. Dependent Variable: Stres Mahasiswa

Tabel coefficients bertujuan untuk seberapa besar pengaruh variabel Beban Tugas Akademik (X) Variabel Stres Mahasiswa (Y). Berdasarkan tabel di atas pada kolom B nilai constant (a) sebesar -9,152. Sedangkan nilai Beban Tugas Akademik yaitu 1,169. Dari kedua nilai tersebut, mendapatkan persamaan regresi yaitu $Y = a + bX$ atau $Y = -9,152 + 1,169X$

Dari tabel di atas, nilai regresi X sebesar 1,169 yang artinya, jika Beban Tugas Akademik (X) mengalami kenaikan satu satuan, maka Stres Mahasiswa (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 1,169 atau 116,9%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara beban tugas akademik terhadap tingkat stres mahasiswa.

Hasil dari analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0,726 menjelaskan bahwa adanya hubungan yang kuat antara variabel Beban Tugas Akademik (X) terhadap Stres Mahasiswa (Y). Sementara itu, nilai R Square sebesar 0,527 menunjukkan bahwa sebesar 52,7% stres mahasiswa dipengaruhi oleh beban tugas akademik, sedangkan sisanya 47,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel X.

Berdasarkan hasil uji ANOVA didapatkan nilai F sebesar 43,443 dengan tingkat signifikansi 0,000, yang berarti bahwa model regresi ini signifikan dan layak digunakan untuk memprediksi pengaruh beban akademik terhadap stres mahasiswa.

Selanjutnya, berdasarkan tabel coefficients, didapatkan persamaan regresi $Y = a + bX$ atau $Y = -9,152 + 1,169X$, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam beban tugas akademik akan meningkatkan stres mahasiswa sebesar 1,169 atau 116,9%. Nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 menunjukkan bahwa beban tugas akademik berpengaruh secara nyata dan signifikan terhadap stres mahasiswa.

Selain itu, berdasarkan uji reliabilitas diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,747 yang berarti pertanyaan yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan dapat dipercaya untuk mengukur kedua variabel.

REFERENSI

- Afwillah, N., Amalia, S., & Yunus, A. (2025). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Beban Tugas Kuliah Selama Masa Transisi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi Terapan*, 18(1), 22-31.
- Ahyat, M. Z. (2022). Perilaku Penemuan Informasi untuk Tugas Akademik di Kalangan Mahasiswa Baru Angkatan 2017/2018 Universitas Airlangga. *Fis.IIP*, 64(17), 1-18.
- Ardiningrum, A., Nabila, R., & Nastiti, P. (2025). Pengaruh Beban Kerja terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pekerja. *Aksioma: Jurnal Sains Ekonomi dan Edukasi*, 2(2), 493-505.
- Harahap, A. C., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- Oktaviani, D. Z., & Marsofiyati. (2025). Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Burnout Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran. *Harmoni Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 322-336.
- Pambudhi, Y. A., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110-122.
- Pananto, D. Y., Kurniasari, T., & Hidayat, A. (2025). Hubungan Antara Beban Akademik Dan Tingkat Stres Mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(1), 1-12.
- Surijah, E. A., & Sia, T. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1-18. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- Zahwa, D. O., & Marsofiyat. (2025). Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Dukungan Sosial terhadap Burnout Mahasiswa. *Harmoni Pendidikan*, 2(1), 322-336.
- Zahwa, R., & Hanif, A. M. (2024). Strategi Manajemen Waktu Dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa: Studi Fenomenologis. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(2), 134-147.