

## Analisis bibliometrik: student academic stress

Yumna Mumtaza<sup>1</sup>, Nadya Cheril Valenshia<sup>2</sup>, Chusnul Nurul Hidayah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>, *progam studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*  
e-mail: \* [22401110153@student.uin-malang.ac.id](mailto:22401110153@student.uin-malang.ac.id)

### Kata Kunci:

Stres akademik mahasiswa,  
analisis, bibliometrik

### Keywords:

Student, academic  
stress, analys, bibliometric

### ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk menjelaskan fenomena stres akademik yang dialami mahasiswa akibat tekanan dari berbagai aspek kehidupan. Data WHO menunjukkan bahwa 38-71% mahasiswa secara global mengalami stres akademik, dengan prevalensi di Indonesia mencapai 36,7-71,6%. Stres akademik dapat mengakibatkan penurunan prestasi dan bahkan drop out, disertai gejala fisik, kognitif, emosional, dan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi variabel lain yang berhubungan dengan stres akademik, seperti self-esteem dan dukungan sosial.

Metode yang digunakan melibatkan analisis bibliometrik terhadap 1.000 artikel yang diambil dari Google Scholar, dengan fokus pada publikasi antara tahun 2020-2024. Hasil analisis menunjukkan adanya keterkaitan antara stres akademik dengan variabel lain seperti gender dan kesehatan mental, serta perkembangan penelitian yang meningkat dari tahun ke tahun.

### ABSTRACT

This research was conducted to explain the phenomenon of academic stress experienced by students due to pressure from various aspects of life. WHO data shows that 38-71% of students globally experience academic stress, with a prevalence in Indonesia reaching 36.7-71.6%. Academic stress can lead to a decline in performance and even dropouts, accompanied by physical, cognitive, emotional, and behavioral symptoms. This research aims to explore other variables related to academic stress, such as self-esteem and social support. The method used involves bibliometric analysis of 1,000 articles taken from Google Scholar, focusing on publications between the years 2020-2024. The analysis results show a correlation between academic stress and other variables such as gender and mental health, as well as an increase in research development from year to year.

## Pendahuluan

Meningkatnya tekanan dari berbagai aspek kehidupan menjadi pemicu mahasiswa mengalami stres. Jenis stres yang banyak dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Berdasarkan data WHO pada tahun 2019, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebesar 38-71%, sedangkan di Asia Tenggara sebesar 39,6-61,3% (WHO, 2019 dalam Saifudin et al., 2023). Selanjutnya, prevalensi stres akademik mahasiswa di Indonesia adalah sebesar 36,7-71,6% (Kemenkes RI, 2019 dalam Saifudin et al., 2023). Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa fenomena stres akademik bisa dikatakan sangat lazim terjadi di kalangan mahasiswa.

Stres akademik bisa mengakibatkan penurunan prestasi pada mahasiswa atau bahkan berujung pada drop out (Yuda et al., 2023). Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa yang mengalami stres akademik akan mengalami beberapa gejala yang bisa mengganggu aktivitas mereka sehari-hari (Lestari & Purnamasari, 2022). Gejala-gejala tersebut bisa meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, dan perilaku. Gejala fisiologis



yang dialami bisa berupa detak jantung yang meningkat, kesulitan tidur, dan gangguan pernafasan (Jelita et al., 2023). Gejala kognitif berupa kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan (Nursolehah & Rahmiati, 2022). Gejala emosional berupa kegelisahan, sensitivitas meningkat, dan penurunan harga diri. Kemudian, respons perilaku yang muncul berupa isolasi diri dari lingkungan sosial dan penurunan prestasi (Taylor, 1995 dalam Mahardhani et al., 2020).

Menyikapi permasalahan tersebut, diperlukan adanya solusi yang efektif dalam menanggulangnya. Meskipun stres akademik banyak dikaitkan dengan beban akademik yang menumpuk (Yusuf & Yusuf, 2020), beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat variabel lain yang memengaruhi. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat et al (2021) menyatakan bahwa *self-esteem*, *self-efficacy*, dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Rafly et al (2023) menunjukkan bahwa kebersyukuran berpengaruh terhadap stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni & Hidayati (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dan stres akademik. Beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa beban tugas akademik bukanlah satu-satunya penyebab mahasiswa mengalami stres akademik.

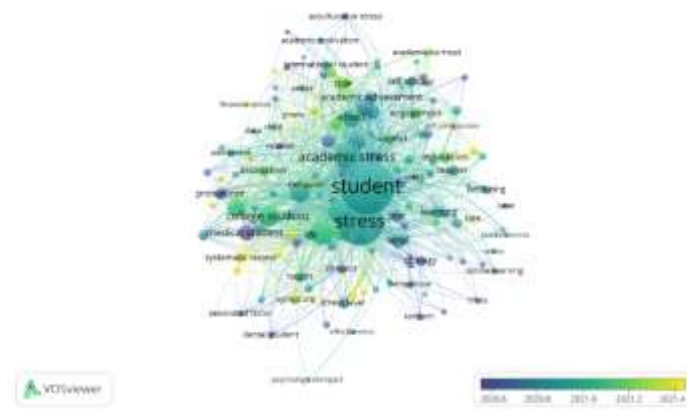
Diperlukan adanya eksplorasi terkait variabel apa saja yang juga berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa. Melalui pemahaman terkait faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap stres akademik, peneliti akan terbantu untuk menemukan solusi yang tepat berdasarkan penyebabnya. Dengan begitu, diharapkan kemungkinan dampak buruk yang timbul akibat gejala stres akademik bisa ditanggulangi. Oleh karena itu, penelitian bibliometrik ini bertujuan untuk mengetahui variabel-variabel lain yang berkaitan dengan stres akademik.

## Metode

Artikel diperoleh dari *Google Scholar* di dalam aplikasi *Publish or Perish* dengan kata kunci “*Student Academic Stress*” dengan bentuk publikasi berupa jurnal. Berdasarkan kata kunci tersebut hasil maksimum diatur sebanyak 1.000 artikel. Artikel jurnal yang diperoleh kemudian diunduh dan disimpan dalam format RIS (*Research Information System*). Kriteria inklusi adalah artikel jurnal yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020-2024, menggunakan metode kuantitatif, serta memiliki teks dan abstrak yang lengkap sesuai dengan judul penelitian. Format RIS kemudian dimasukkan ke dalam aplikasi *Mendeley Reference Manager*. Setelah masuk ke dalam aplikasi, langkah yang harus dilakukan selanjutnya adalah memasukkan RIS seluruh artikel jurnal ke dalam aplikasi *VOSviewer* untuk mendapatkan representasi grafis dari peta bibliometrik.

Analisis bibliometrik membantu peneliti dalam memetakan dan menguraikan akumulasi pengetahuan ilmiah kumulatif dan nuansa evolusi dari berbagai bidang ilmiah dengan memahami data tidak terstruktur dalam sejumlah besar (Donthu et al., 2021). Oleh karena itu, penelitian bibliometrik yang dilakukan dengan benar dapat memberikan landasan yang kokoh untuk memajukan dan mengembangkan suatu bidang ilmu pengetahuan dengan cara yang baru dan bermakna. Hal ini

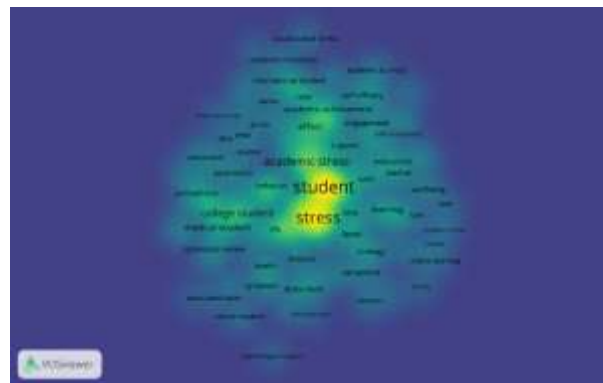




**Figure 2** Co-Occurance\_Overlay Visualization\_Waktu

Source: VOSviewer (2024)

Gambar 2 menunjukkan *Overlay Visualization* pada *Co-Occurance* menunjukkan hasil cakupan kata kunci *Student Academic Stress* meningkat dari tahun 2020 hingga tahun 2021. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin banyak kluster biru, maka semakin lama penelitian tersebut dilakukan. Apabila semakin kuning kata kunci, maka semakin baru penelitian tersebut. Ada beberapa penelitian baru yang bisa dikembangkan seperti hubungan *student academic stress* dengan *gender*, *financial stress*, *academic burnout* dan masih banyak lagi. Q



Source: VOSviewer (2024)

**Figure 3** Density\_Visualization\_Vos Viewer

Visualisasi jaringan yang digunakan adalah visualisasi density. Ini adalah visualisasi berdasarkan intensitas warna. Semakin besar font dan semakin menonjol warna kuningnya, semakin kuat link dan frekuensi kata kuncinya. Di sisi lain, font yang lebih kecil dan warna yang lebih terang menunjukkan tautan dan frekuensi kata kunci yang lebih lemah. Berdasarkan kekuatan tautan dan seberapa seringnya, peneliti mengidentifikasi kata kunci yang umum digunakan dalam penelitian dan kata kunci yang jarang digunakan dalam penelitian. Kata kunci penulis yang paling sering digunakan adalah *student*, *stress*, dan *academic stress*. Untuk kata kunci yang jarang

diteliti atau masih belum banyak yang diteliti adalah *keyword acculturative stress, psychological impact, dan academic burnout*.

## Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan dengan analisis bibliometrik yang menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena umum yang dihadapi oleh mahasiswa, tidak hanya di Indonesia tetapi di seluruh dunia. Stres akademik dapat menimbulkan beberapa gejala yang memiliki dampak negatif, seperti penurunan prestasi akademik dan berpotensi dropout. Analisis bibliometrik terhadap 1000 artikel menemukan hubungan stress *academic* dengan variabel lainnya, misal gender, harga diri, dukungan sosial dan kesehatan mental. Penelitian ini memberikan penekanan pada pentingnya memahami variabel-variabel yang dapat menyebabkan stress akademik guna menemukan solusi yang tepat untuk mengurangi dampak negatif stres akademik. Maka dari itu, perlu adanya eksplorasi lebih lanjut pada variabel-variabel tersebut untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam menunjang kesehatan mental mahasiswa.

## Daftar Pustaka

- Anggraeni, A. D., & Hidayati, D. S. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*, 12(1), 15–24.
- Donthu, N., Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., & Lim, W. M. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 133, 285–296.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Jelita, M., Ramadhan, L., Pratama, A. R., Yusri, F., & Yarni, L. (2023). Teori belajar behavioristik. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(3), 404–411.
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem *focused coping* dengan stres akademik pada mahasiswa. Universitas Ahmad Dahlan.
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60–75.
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712.
- Rafly, M., Rafsanjani, N., Psikologi, F., Matulesy, A., Psikologi, F., Pratitis, N., & Psikologi, F. (2023). Kebersyukuran dan stres akademik pada mahasiswa bekerja. 4(02), 196–205.
- Readi, R., & Mukhlis, I. (2023). Bibliometric Analysis: Student Mental Health. *Ethics and Law Journal: Business and Notary*, 1(3), 253–261.
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi

- tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi S1 keperawatan non reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Suhartono, S., Chamidy, T., & Zaman, S. (2023). Analisis Bibliometrik Penelitian Pohon Keputusan untuk Prediksi Kanker Payudara. *Journal of Documentation and Information Science*, 7(2), 92-115. <http://repository.uin-malang.ac.id/16655/>
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 38–42. <https://online-journal.unja.ac.id/jpima/article/view/27092/16089>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239.