

Hubungan Digital *Burnout* dan *Impostor Syndrome* dengan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Muhammad Wahyu Saputra¹, Edi Fajar Alidarma Wijaya²

¹² Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial, dan Humaniora,
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

e-mail: mhmmdwahyusaputra@gmail.com,
edifajarialidarmawijaya@unisayogya.ac.id

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tuntutan penyelesaian tugas akhir, proses bimbingan, target penyelesaian studi, serta intensitas penggunaan teknologi digital. Kombinasi tuntutan tersebut berpotensi berkaitan dengan *Digital Burnout*, *Impostor Syndrome*, dan Stres Akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan Digital *Burnout* dan *Impostor Syndrome* dengan Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan rancangan *cross-sectional*. Sampel terdiri atas 100 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora yang dipilih dengan *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert yang terdiri atas 27 butir, masing-masing sembilan butir untuk *Digital Burnout*, *Impostor Syndrome*, dan Stres Akademik. Analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, Korelasi *Pearson Product Moment*, dan Korelasi Berganda dengan bantuan IBM SPSS. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk Digital Burnout (74%), *Impostor Syndrome* (72%),

dan Stres Akademik (62%). Seluruh item instrumen dinyatakan valid dan reliabel. *Digital Burnout* berhubungan positif dan signifikan dengan Stres Akademik ($r = 0,705$; $p < 0,001$). *Impostor Syndrome* juga berhubungan positif dan signifikan dengan Stres Akademik ($r = 0,657$; $p < 0,001$). Secara simultan, *Digital Burnout* dan *Impostor Syndrome* berhubungan positif dan signifikan dengan Stres Akademik ($R = 0,744$; $R^2 = 0,554$; $p < 0,001$). Dengan demikian, semakin tinggi *Digital Burnout* dan *Impostor Syndrome*, semakin tinggi kecenderungan Stres Akademik mahasiswa. *Digital Burnout* menunjukkan hubungan yang lebih kuat dengan Stres Akademik dibandingkan *Impostor Syndrome*.

Kata kunci: *Digital Burnout*; *Impostor Syndrome*; Stres Akademik; mahasiswa tingkat akhir; Manajemen Sumber Daya Manusia

Abstract

Final-year students face demands related to thesis completion, supervision, study completion targets, and intensive use of digital technology. These demands may be associated with Digital Burnout, Impostor Syndrome, and Academic Stress. This study aimed to analyze the relationships of Digital Burnout and Impostor Syndrome with Academic Stress among final-year students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. A quantitative correlational approach with a cross-sectional design was employed. The sample consisted of 100 final-year students of the Faculty of Economics, Social Sciences, and Humanities selected using purposive sampling. Data were collected through a 27-item Likert-scale questionnaire, with nine items measuring each construct: Digital Burnout, Impostor Syndrome, and Academic Stress. Data analysis included descriptive statistics, validity and reliability testing, normality and linearity testing, Pearson Product Moment correlation, and multiple correlation using IBM SPSS. The findings showed that most respondents were in the moderate category for Digital Burnout (74%), Impostor Syndrome (72%), and Academic Stress (62%). All questionnaire items were valid and reliable. Digital Burnout was positively and significantly related to Academic Stress ($r =$

0.705; $p < 0.001$). Impostor Syndrome was also positively and significantly related to Academic Stress ($r = 0.657$; $p < 0.001$). Simultaneously, Digital Burnout and Impostor Syndrome were positively and significantly related to Academic Stress ($R = 0.744$; $R^2 = 0.554$; $p < 0.001$). Thus, higher Digital Burnout and Impostor Syndrome were associated with higher Academic Stress among final-year students. Digital Burnout showed a stronger relationship with Academic Stress than Impostor Syndrome.

Keywords: Digital Burnout; Impostor Syndrome; Academic Stress; final-year students; Human Resource Management

LATAR BELAKANG

Transformasi digital telah menjadi bagian penting dalam pendidikan tinggi. Laptop, smartphone, platform pembelajaran daring, dan berbagai sumber informasi digital digunakan mahasiswa untuk belajar, mengerjakan tugas, mencari referensi, berkomunikasi dengan dosen, hingga menyelesaikan tugas akhir. Kemudahan tersebut memberikan manfaat bagi akses informasi dan fleksibilitas pembelajaran, tetapi intensitas penggunaan teknologi juga menghadirkan tuntutan baru yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Trioctavia et al., 2025; Nethania et al., 2023).

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang menghadapi tuntutan akademik relatif kompleks. Penyusunan proposal dan skripsi, bimbingan, pengolahan data, persiapan seminar atau sidang, serta target penyelesaian studi berlangsung bersamaan dengan kebutuhan mempersiapkan kompetensi dan transisi menuju dunia kerja. Kondisi ini dapat meningkatkan tekanan apabila tuntutan yang dirasakan melebihi sumber daya yang tersedia (Wisnugraha et al., 2023; Maulana & Paryontri, 2024).

Stres Akademik merupakan respons terhadap tuntutan pendidikan yang dinilai melebihi kemampuan atau sumber daya individu. Pada mahasiswa tingkat akhir, sumber tekanan dapat berasal dari ekspektasi akademik, tugas dan ujian, serta persepsi terhadap kemampuan diri dan masa depan karier. Stres yang tidak dikelola berpotensi berkaitan

dengan penurunan konsentrasi, motivasi, produktivitas, dan kecenderungan prokrastinasi (Kurnia Putri et al., 2022; Maulana & Paryontri, 2024).

Salah satu kondisi yang relevan dalam lingkungan akademik digital adalah *Digital Burnout*. *Digital Burnout* merujuk pada kelelahan mental, emosional, dan fisik yang berkaitan dengan penggunaan perangkat atau media digital secara berlebihan. Erten dan Özdemir (2020) mengidentifikasi tekanan untuk selalu terhubung, overload informasi, kaburnya batas aktivitas, ketidakseimbangan interaksi sosial, dan teknologi yang membingungkan atau tidak stabil sebagai faktor yang dapat memicu kelelahan digital. Dalam konteks mahasiswa, tuntutan akademik dan intensitas penggunaan teknologi dapat terjadi secara bersamaan sehingga meningkatkan beban psikologis.

Faktor psikologis lain yang relevan adalah *Impostor Syndrome*, yaitu pengalaman ketika individu meragukan kemampuan dan keberhasilannya sendiri, mengatribusikan pencapaian pada keberuntungan, serta khawatir dianggap tidak kompeten meskipun memiliki bukti pencapaian. Clance dan Imes (1978) menjelaskan pengalaman tersebut sebagai impostor phenomenon, sedangkan kajian lebih mutakhir menunjukkan kaitannya dengan psychological distress, stres, dan burnout pada mahasiswa pendidikan tinggi (Ménard & Chittle, 2023; Jansson et al., 2025).

Hubungan ketiga variabel dapat dipahami melalui *Job Demands–Resources Theory*. Teori ini menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi keseimbangan antara tuntutan dan sumber daya. Tuntutan yang tinggi dan berlangsung terus-menerus dapat menguras energi, sedangkan sumber daya seperti dukungan sosial, dukungan dosen, efikasi diri, optimisme, dan kemampuan mengelola emosi dapat membantu mengurangi dampak tuntutan (Bakker & Demerouti, 2014). Dalam pendidikan tinggi, mahasiswa tingkat akhir menghadapi tuntutan penyelesaian studi, penggunaan teknologi, pencarian referensi, serta persiapan karier; ketika sumber daya yang dimiliki tidak memadai, tekanan psikologis dapat meningkat.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *Digital Burnout* dan *Impostor Syndrome* telah dikaji dalam berbagai konteks, tetapi penelitian yang mengintegrasikan kedua variabel tersebut secara simultan dalam kaitannya dengan Stres Akademik

mahasiswa tingkat akhir masih terbatas. Penelitian ini mengisi ruang tersebut dengan menguji hubungan *Digital Burnout* dan *Impostor Syndrome*, baik secara parsial maupun simultan, dengan Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini penting dalam perspektif Manajemen Sumber Daya Manusia karena kondisi psikologis selama pendidikan tinggi dapat berkaitan dengan proses pengembangan kompetensi, produktivitas, dan kesiapan mahasiswa sebagai calon sumber daya manusia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dan rancangan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Variabel independen terdiri atas *Digital Burnout* (X1) dan *Impostor Syndrome* (X2), sedangkan variabel dependen adalah Stres Akademik (Y). Pengumpulan data dilakukan secara daring mulai 7 Agustus 2026 menggunakan Google Form.

Populasi penelitian berjumlah 295 mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari lima program studi, yaitu Manajemen, Psikologi, Akuntansi, Administrasi Publik, dan Ilmu Komunikasi. Sampel ditentukan dengan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif FEISHUM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, bersedia menjadi responden dan memberikan *informed consent*, serta mahasiswa semester 8 yang sedang mengerjakan tugas akhir. Mahasiswa yang sedang cuti atau sakit termasuk kriteria eksklusi. Perhitungan awal menggunakan rumus Slovin menghasilkan 83 responden setelah penambahan 10% *drop-out*. Dalam pelaksanaan pengumpulan data diperoleh 105 respons; lima data tidak digunakan sehingga data yang dianalisis berjumlah 100 responden.

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert 1–5. Total terdapat 27 pernyataan, terdiri atas sembilan pernyataan *Digital Burnout*, sembilan pernyataan *Impostor Syndrome*, dan sembilan pernyataan Stres Akademik. *Digital Burnout* dioperasionalkan melalui indikator penuaan digital, deprivasi digital, dan

kelelahan emosional (Erten & Özdemir, 2020). *Impostor Syndrome* diukur melalui aspek *luck*, *fake*, dan *discount*. Stres Akademik diukur melalui stres terkait ekspektasi akademis, stres terkait tugas dan ujian, serta stres terkait persepsi diri dalam hal akademis (Ramadhani & Mastuti, 2022).

Analisis dilakukan melalui tahap *editing*, *coding*, *entry*, *cleaning*, dan tabulasi. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel. Uji validitas menggunakan korelasi item-total dengan acuan $r > 0,30$ dan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan batas $> 0,60$. Prasyarat analisis meliputi uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas. Pengujian hipotesis menggunakan Korelasi *Pearson Product Moment* untuk hubungan parsial dan Korelasi Berganda untuk hubungan simultan. Pengolahan dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden dan Distribusi Variabel

Tabel. Karakteristik Responden

Karakteristik/Variabel	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	55	55
	Perempuan	45	45
Program studi	Manajemen	20	20
	Psikologi	20	20
	Akuntansi	20	20
	Administrasi Publik	20	20
	Ilmu Komunikasi	20	20
<i>Digital Burnout</i>	Rendah	2	2
	Sedang	74	74
	Tinggi	24	24

<i>Impostor Syndrome</i>	Rendah	2	2
	Sedang	72	72
	Tinggi	26	26
Stres Akademik	Rendah	2	2
	Sedang	62	62
	Tinggi	36	36

Sebanyak 100 responden dianalisis. Responden laki-laki berjumlah 55 orang (55%) dan perempuan 45 orang (45%). Responden berasal dari lima program studi dengan proporsi masing-masing 20%. Distribusi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk *Digital Burnout* (74%), *Impostor Syndrome* (72%), dan Stres Akademik (62%). Temuan ini menunjukkan bahwa ketiga kondisi tersebut bukan fenomena yang hanya muncul pada sebagian kecil responden; sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat sedang, sementara proporsi kategori tinggi juga cukup terlihat, terutama pada Stres Akademik (36%).

Uji Kualitas Instrumen dan Prasyarat Analisis

Tabel 2. Uji Kualitas Instrumen dan Prasyarat Analisis

Variabel	Rentang r hitung item	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Digital Burnout</i>	0,411–0,582	0,655	Valid dan reliabel
<i>Impostor Syndrome</i>	0,453–0,640	0,706	Valid dan reliabel
Stres Akademik	0,358–0,627	0,678	Valid dan reliabel

Seluruh item pada ketiga variabel memenuhi kriteria validitas. Nilai r hitung *Digital Burnout* berada pada rentang 0,411–0,582, *Impostor Syndrome* 0,453–0,640, dan Stres Akademik 0,358–0,627, seluruhnya di atas r tabel 0,1654. Reliabilitas juga terpenuhi

dengan *Cronbach's Alpha* 0,655 untuk *Digital Burnout*, 0,706 untuk *Impostor Syndrome*, dan 0,678 untuk Stres Akademik.

Uji normalitas terhadap residual menghasilkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,065 dengan signifikansi 0,200, sehingga residual dinyatakan berdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan hubungan *Digital Burnout*–*Stres Akademik* memenuhi linearitas (Linearity $p < 0,001$; Deviation from Linearity $p = 0,795$) dan hubungan *Impostor Syndrome*–*Stres Akademik* juga memenuhi linearitas (Linearity $p < 0,001$; Deviation from Linearity $p = 0,150$). Dengan demikian, prasyarat analisis korelasi terpenuhi.

Hubungan Digital Burnout dengan Stres Akademik

Tabel 3. Hubungan *Digital Burnout* dengan Stres Akademik

Hubungan			r	p	Interpretasi
Digital	Burnout-	Stres	0,705	<0,001	Positif, kuat, signifikan
Akademik					

Korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara *Digital Burnout* dan Stres Akademik ($r = 0,705$; $p < 0,001$). Artinya, mahasiswa dengan tingkat *Digital Burnout* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat Stres Akademik yang lebih tinggi. Kekuatan hubungan berada pada kategori kuat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Göldağ (2022) mengenai hubungan tingkat *Digital Burnout* dan *perceived stress* pada mahasiswa serta penelitian Ibrahim et al. (2025) yang menemukan keterkaitan *Digital Burnout* dengan kondisi psikologis mahasiswa. Secara konseptual, penggunaan teknologi yang intensif dapat menjadi bagian dari tuntutan akademik, sementara paparan berkelanjutan terhadap layar, informasi, komunikasi digital, dan tuntutan untuk selalu terhubung dapat menguras sumber daya psikologis. Dalam kerangka JD-R, akumulasi tuntutan tersebut dapat meningkatkan tekanan ketika tidak diimbangi sumber daya yang memadai.

Hubungan *Impostor Syndrome* dengan Stres Akademik

Tabel 4. Hubungan *Impostor Syndrome* dengan Stres Akademik

Hubungan				r	p	Interpretasi
Impostor Syndrome	–	Stres Akademik		0,657	<0,001	Positif, kuat, signifikan

Impostor Syndrome juga berhubungan positif dan signifikan dengan Stres Akademik ($r = 0,657$; $p < 0,001$). Mahasiswa yang semakin kuat mengalami keraguan terhadap kompetensi diri, mengatribusikan keberhasilan pada keberuntungan, atau mengecilkan pencapaian cenderung memiliki Stres Akademik yang lebih tinggi. Temuan ini konsisten dengan Jansson et al. (2025) yang menemukan hubungan *Impostor Phenomenon* dengan *perceived stress* dan *anxiety* pada mahasiswa. Ménard dan Chittle (2023), melalui tinjauan terhadap 60 penelitian, juga menunjukkan bahwa *impostor phenomenon* pada mahasiswa pendidikan tinggi berkaitan dengan *psychological distress*, *stres*, dan *burnout*. Dibandingkan *Digital Burnout*, koefisien hubungan *Impostor Syndrome* dengan Stres Akademik sedikit lebih rendah, sehingga dalam sampel penelitian ini *Digital Burnout* memiliki hubungan yang lebih kuat.

Hubungan Simultan *Digital Burnout* dan *Impostor Syndrome* dengan Stres Akademik

Tabel 5. Hubungan Simultan *Digital Burnout* dan *Impostor Syndrome* dengan Stres Akademik

R	R ²	Adjusted R ²	F Change	p
0,744	0,554	0,544	60,129	<0,001

Korelasi berganda menghasilkan $R = 0,744$ dengan $p < 0,001$, yang menunjukkan hubungan kuat dan signifikan antara *Digital Burnout* dan *Impostor Syndrome* secara

simultan dengan Stres Akademik. Nilai $R^2 = 0,554$ menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama berkaitan dengan 55,4% variasi Stres Akademik, sedangkan 44,6% berkaitan dengan faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Adjusted R^2 sebesar 0,544 menunjukkan kemampuan model setelah penyesuaian jumlah prediktor.

Temuan simultan memperkuat penjelasan JD-R Theory bahwa tuntutan dapat berasal dari lebih dari satu sumber dan dapat bekerja secara bersamaan. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tuntutan penyelesaian skripsi, penggunaan teknologi digital, pencarian referensi, bimbingan, target waktu, serta persiapan memasuki dunia kerja. Pada saat yang sama, pengalaman impostor dapat menambah beban psikologis melalui keraguan terhadap kemampuan diri. Kombinasi tuntutan eksternal dan tekanan psikologis internal tersebut dapat berkaitan dengan meningkatnya Stres Akademik.

Dari perspektif Manajemen Sumber Daya Manusia, hasil ini memiliki implikasi bahwa pengembangan mahasiswa sebagai calon sumber daya manusia tidak cukup hanya berorientasi pada kompetensi teknis. Perguruan tinggi juga perlu memperhatikan kondisi yang berkaitan dengan penggunaan teknologi, pengelolaan tuntutan akademik, kepercayaan terhadap kemampuan diri, dan dukungan lingkungan akademik. Temuan penelitian dapat menjadi masukan untuk penguatan layanan akademik dan pendampingan mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam pengelolaan beban digital dan penguatan sumber daya personal.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan tiga temuan utama. Pertama, terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Digital Burnout* dan Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta ($r = 0,705$; $p < 0,001$). Kedua, terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Impostor Syndrome* dan Stres Akademik ($r = 0,657$; $p < 0,001$). Ketiga, *Digital Burnout* dan *Impostor Syndrome* secara simultan berhubungan positif dan signifikan dengan Stres Akademik ($R = 0,744$; $R^2 = 0,554$; $p < 0,001$). *Digital Burnout* memiliki hubungan yang lebih kuat dengan Stres Akademik dibandingkan

Impostor Syndrome. Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap beban digital dan pengalaman psikologis mahasiswa dalam proses penyelesaian studi.

Keterbatasan penelitian perlu diperhatikan. Data diperoleh melalui kuesioner sehingga sangat bergantung pada respons subjektif responden. Sampel hanya mencakup 100 mahasiswa tingkat akhir FEISHUM sehingga generalisasi ke populasi mahasiswa yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, reliabilitas *Digital Burnout* relatif lebih rendah ($\alpha = 0,655$) dibandingkan dua variabel lainnya, dan masih terdapat 44,6% variasi Stres Akademik yang berkaitan dengan faktor di luar model penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Program Studi S1 Manajemen, dosen pembimbing Edi Fajar Alidarma Wijaya, dosen penguji, seluruh dosen, serta mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden dan memberikan dukungan selama pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2014). Job Demands-Resources Theory. In Wellbeing (pp. 1–28). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell019>
- Clance, P. R., & Imes, S. (1978). The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15.
- Crisman, S. M., Pieper, W. A., Clance, P. R., Holland, C. L., & Glickauf-Hughes, C. (1995). Validation of the Clance Impostor Phenomenon Scale. *Journal of Personality Assessment*, 65, 456–467.
- da Silva, F. P., Jerónimo, H. M., Henriques, P. L., & Ribeiro, J. (2024). Impact of digital burnout on the use of digital consumer platforms. *Technological Forecasting and Social Change*, 200. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2023.123172>

- Erten, P., & Özdemir, O. (2020). The Digital Burnout Scale. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 668–683. <https://doi.org/10.17679/inuefd.597890>
- Fahlevi, R. (2024). Hubungan antara Self-Esteem dengan Impostor Syndrome pada Mahasiswa. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1).
- Göldağ, B. (2022). An Investigation of the Relationship between University Students' Digital Burnout Levels and Perceived Stress Levels.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir.
- Ibrahim, R. K., Khaled, M., Almansoori, M., Almazrouei, M., Ashraf, A., Alahmedi, S. H., & Hendy, A. (2025). Screen time and stress: understanding how digital burnout influences health among nursing students. *BMC Nursing*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03621-9>
- Jagodics, B., & Szabó, É. (2023). Student Burnout in Higher Education: A Demand-Resource Model Approach. *Trends in Psychology*, 31, 757–776. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00137-4>
- Jansson, A., Boman, J., Schéle, I., Holmström, S., Rozental, A., Semb, O., Fahlström, M., Stenman, L., Bitar, A., & Lindquist, D. (2025). Impostor phenomenon and its association with perceived stress and anxiety among students in medical and social sciences at a Swedish university. *Frontiers in Medicine*, 12. <https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1623792>
- Kurnia Putri, P., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stres Akademik Mahasiswa Semester Awal dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif dalam Situasi Pembelajaran Daring.
- Maulana, R. D., & Paryontri, R. A. (2024). Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1413–1427. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5913>
- Ménard, A. D., & Chittle, L. (2023). The impostor phenomenon in post-secondary students: A review of the literature. *Review of Education*, 11(2). <https://doi.org/10.1002/rev3.3399>

- Masduki, Y., & Johari, M. E. (2025). Digital Learning Fatigue and Academic Motivation in Students at Ahmad Dahlan University Yogyakarta. *Jurnal Tarbiyatuna*, 16(2), 219–234. <https://doi.org/10.31603/tarbiyatuna.v16i2.15261>
- Ramadhani, & Mastuti. (2022). Instrumen stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur stres terkait ekspektasi akademis, tugas dan ujian, serta persepsi diri dalam hal akademis.
- Stevani, et al. (2024). Kajian mengenai Digital Burnout pada mahasiswa dalam konteks tuntutan akademik dan intensitas penggunaan teknologi digital.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Trioctavia, S., Fitri, D., & Sujarwo. (2025). Transformasi Akses Informasi: Dampak Referensi Digital terhadap Produktivitas Mahasiswa dalam Perkuliahan. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 7.
- Wisnugraha, W. S., Farida, I., & Widyadara, M. A. D. (2023). Implementasi Algoritma Naive Bayes dalam Menentukan Diagnosa Tingkat Depresi Mahasiswa Akhir terhadap Pengerjaan Skripsi. 7.