



## Pengaruh Beban Tugas Akademik Dan Kecemasan Terhadap Stres Belajar Mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya

Roni Kurnia Sukmaputra<sup>1</sup>, Sanjayanto Nugroho<sup>2</sup>, Rian Sidiq Prakoso<sup>3</sup>

Department of Management, Universitas Palangka Raya, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received:

Revised:

Accepted:

#### Keywords:

Beban Tugas Akademik

Kecemasan

Stres Belajar

### Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban tugas akademik dan kecemasan terhadap stres belajar mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokus konteks lokal mahasiswa Manajemen di Universitas Palangka Raya, yang sebelumnya belum banyak diteliti secara spesifik, sehingga mampu memberikan gambaran empiris baru mengenai faktor-faktor penyebab stres belajar di lingkungan pendidikan tinggi di daerah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan asosiatif kausal. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif semester empat ke atas sebanyak 338 orang, dengan sampel penelitian berjumlah 183 orang yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan diambil dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup berbasis skala Likert, kemudian dianalisis menggunakan uji validitas, reliabilitas, asumsi klasik, serta regresi linier berganda melalui aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) beban tugas akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres belajar, (2) kecemasan berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres belajar, serta (3) beban tugas akademik dan kecemasan secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres belajar. Kontribusi kedua variabel independen terhadap stres belajar mencapai 47,9%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menegaskan bahwa keseimbangan beban akademik dan pengelolaan kecemasan sangat penting dalam mencegah peningkatan stres belajar. Secara praktis, penelitian ini memberikan implikasi bagi pengembangan kebijakan akademik yang lebih adaptif, serta pentingnya layanan konseling dan pelatihan keterampilan manajemen stres bagi mahasiswa.

This study aims to analyze the effect of academic workload and anxiety on learning stress among Management students at the University of Palangka Raya. The novelty of this research lies in its focus on the local context of Management students at the University of Palangka Raya, which has not been extensively explored, thus providing new empirical insights into the factors influencing learning stress in higher education within the region. This research employed a quantitative approach with a causal-associative design. The study population consisted of 338 active students in their fourth semester and above, from which a sample of 183 students was determined using Slovin's formula and selected through purposive sampling. Data were collected using a closed-ended questionnaire with a Likert scale and analyzed through validity and reliability tests, classical assumption tests, and multiple linear regression using SPSS. The results revealed that (1) academic workload has a positive and significant effect on learning stress, (2) anxiety has a positive and significant effect on learning stress, and (3) academic workload and anxiety simultaneously have a positive and significant effect on learning stress. The combined contribution of the two independent variables to learning stress reached 47.9%, while the remaining percentage was influenced by other factors outside this study. These findings highlight the importance of balancing academic workload and managing anxiety to prevent excessive learning stress. Practically, the study suggests the need for adaptive academic policies, as well as counseling services and stress management skill training for students.

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



#### Corresponding Author:

Roni Kurnia Sukmaputra

Jurusan Manajemen, Universitas Palangka Raya,

Kampus UPR Tunjung Nyaho Jalan Yos Sudarso

Email: [roniputra@upr.ac.id](mailto:roniputra@upr.ac.id)

## PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi tidak hanya menjadi sarana pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga merupakan fase kehidupan yang sarat tekanan psikologis bagi mahasiswa. Fenomena meningkatnya stres akademik kini menjadi isu nasional yang perlu mendapat perhatian serius. Survei Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menunjukkan bahwa sekitar 35–40% mahasiswa mengalami tingkat

stres sedang hingga berat akibat tuntutan akademik yang tinggi, tekanan sosial, dan ekspektasi keluarga. Kondisi ini menegaskan bahwa stres belajar bukan hanya persoalan personal, melainkan juga refleksi dari sistem pendidikan yang belum sepenuhnya memperhatikan keseimbangan antara beban akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Di Kalimantan Tengah, termasuk di Universitas Palangka Raya, fenomena serupa juga terlihat melalui laporan dosen dan konselor kampus yang mencatat meningkatnya keluhan mahasiswa terkait kelelahan emosional, kecemasan berlebih, dan kesulitan manajemen waktu selama menjalani proses pembelajaran.

Beban tugas akademik merupakan salah satu sumber tekanan utama yang dialami mahasiswa. Beban ini mencakup seluruh tanggung jawab akademik yang menuntut penyelesaian dalam waktu terbatas, mulai dari tugas individu, proyek kelompok, laporan praktikum, hingga persiapan ujian (Kenny & Fluck, 2023). Ketika tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi dan manajemen waktu yang baik, mahasiswa akan rentan mengalami tekanan psikologis. Secara teoritis, hal ini dijelaskan oleh model stres Lazarus dan Folkman, di mana stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimilikinya. Dalam konteks mahasiswa, beban tugas yang terlalu berat sering kali memicu kecemasan akademik perasaan takut gagal, khawatir terhadap penilaian, dan ketegangan emosional yang berlebihan (Zhao, 2024).

Kecemasan sendiri memiliki hubungan kausal yang kuat dengan stres belajar. Penelitian Jia (2024) menegaskan bahwa kecemasan berperan sebagai mediator antara beban tugas dan stres, karena kecemasan memperkuat persepsi terhadap kesulitan belajar dan menurunkan kemampuan kognitif untuk memecahkan masalah. Dalam jangka panjang, interaksi antara beban akademik yang tinggi dan kecemasan yang meningkat dapat menyebabkan penurunan fokus, hilangnya motivasi, dan pada akhirnya berujung pada *academic burnout* atau kelelahan emosional kronis (Gómez-Urquiza et al., 2023). Dengan demikian, memahami hubungan antara kedua variabel ini menjadi kunci dalam merancang intervensi yang efektif untuk mengurangi stres belajar di kalangan mahasiswa.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengonfirmasi keterkaitan antara beban tugas, kecemasan, dan stres belajar, namun masih menyisakan celah konseptual dan metodologis. Misalnya, studi Hendra et al. (2025) serta Rabbi & Islam (2024) hanya menganalisis hubungan parsial antarvariabel, sehingga belum memberikan gambaran utuh mengenai pengaruh simultan beban tugas akademik dan kecemasan terhadap stres belajar. Selain itu, penelitian Irvanti et al. (2025) dan Rivaldi (2024) yang dilakukan di wilayah perkotaan seperti Jakarta dan Semarang belum mencerminkan kondisi mahasiswa di daerah dengan karakteristik sosial dan budaya yang berbeda, seperti di Kalimantan Tengah. Padahal, faktor lingkungan dan sistem pembelajaran lokal dapat memengaruhi persepsi mahasiswa terhadap tekanan akademik dan strategi koping yang digunakan.

Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk mengisi kekosongan tersebut dengan meneliti secara simultan pengaruh beban tugas akademik dan kecemasan terhadap stres belajar mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana kedua faktor tersebut berinteraksi dalam memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Secara akademis, studi ini berkontribusi dalam memperkaya teori stres belajar melalui integrasi dua variabel psikososial utama beban tugas akademik dan kecemasan yang selama ini banyak diteliti secara terpisah. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak universitas untuk menyusun kebijakan akademik yang lebih berorientasi pada *student well-being*, seperti penyesuaian beban tugas per semester, pelatihan manajemen stres, serta penguatan layanan konseling dan bimbingan akademik.

Penelitian ini secara operasional bertujuan untuk menganalisis bagaimana beban tugas akademik dan kecemasan memengaruhi tingkat stres belajar yang dialami mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya. Melalui pendekatan kuantitatif, penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda untuk menelusuri hubungan kausal antara variabel-variabel tersebut. Data dikumpulkan melalui kuesioner berskala Likert yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas, sehingga mampu menggambarkan persepsi mahasiswa secara objektif terhadap tekanan akademik yang mereka hadapi. Proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik untuk mengidentifikasi seberapa besar kontribusi relatif dari masing-masing faktor terhadap tingkat stres belajar. Dengan pendekatan empiris ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya bagaimana

tuntutan akademik dan kecemasan dapat berinteraksi membentuk kondisi stres belajar di lingkungan Universitas Palangka Raya.

## KAJIAN TEORI

### Beban Tugas Akademik

Beban tugas akademik adalah salah satu elemen kunci dalam proses pembelajaran di pendidikan tinggi yang berkaitan dengan jumlah, tingkat kompleksitas, dan tekanan waktu dari beragam tugas yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa. Beban ini meliputi aspek kuantitatif, seperti jumlah tugas dan kepadatan jadwal evaluasi, serta aspek kualitatif seperti kompleksitas materi, harapan akademik, dan kejelasan instruksi (Hilliger et al., 2024). Silitonga et al. (2025) menyatakan bahwa tuntutan akademis yang besar dapat menyebabkan stres psikologis dan berdampak pada efektivitas pembelajaran, terutama jika tidak didukung dengan keterampilan manajemen waktu yang tepat. Dalam konteks teori stres akademik, beban tugas termasuk dalam jenis tuntutan akademis yang dapat menjadi penyebab stres internal saat tuntutan yang dihadapi mahasiswa melebihi kemampuan adaptasi mereka (Chacon et al., 2025). Hal ini juga diungkapkan oleh Wang et al. (2025) yang mengatakan bahwa pandangan mahasiswa mengenai banyaknya beban tugas berhubungan dengan peningkatan stres belajar, gangguan fokus, dan penurunan motivasi akademis. Oleh sebab itu, beban tugas akademik tidak hanya dilihat sebagai aspek teknis pembelajaran, tetapi juga sebagai variabel psikopedagogis yang berpengaruh besar terhadap kesejahteraan dan prestasi akademik mahasiswa.

### Kecemasan

Kecemasan adalah tanggapan emosional yang normal saat menghadapi keadaan yang memberikan tekanan, ketidakpastian, atau bahaya, tetapi jika terjadi secara berlebihan dapat mengganggu fungsi kognitif dan psikologis seseorang (Suddell et al., 2023). Dalam konteks akademik, kecemasan sering kali timbul saat mahasiswa menghadapi beban tugas yang berat, ujian, atau harapan prestasi yang menyebabkan perasaan tegang, cemas, dan ketakutan akan kegagalan (Gao, 2023). Menurut Forrest et al. (2021), kecemasan dapat dibedakan menjadi dua tipe, yaitu *trait anxiety* (kecemasan sebagai elemen dari kepribadian) dan *state anxiety* (kecemasan sementara yang disebabkan oleh situasi tertentu). Kecemasan akademik tergolong dalam jenis *state anxiety*, di mana mahasiswa merasakan ketegangan yang berhubungan langsung dengan proses pembelajaran dan evaluasi (Nuriyyatiningrum et al., 2023). Kecemasan ini dapat berdampak negatif pada motivasi, konsentrasi, dan hasil belajar mahasiswa, serta berisiko menyebabkan stres yang berkepanjangan jika tidak ditangani dengan tepat (Zhou, 2025). Penelitian dari Zhao (2024) menunjukkan bahwa kecemasan akademik yang tinggi berkaitan dengan peningkatan stres belajar serta rendahnya kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas kuliah. Oleh karena itu, kecemasan dalam ranah pendidikan tinggi menjadi masalah signifikan yang harus diperhatikan, terutama karena dapat menjadi penghalang dalam mencapai tujuan akademik.

### Stres Belajar

Stres belajar adalah reaksi fisiologis dan psikologis yang muncul saat seseorang menghadapi tekanan atau tuntutan akademik yang melampaui kapasitas adaptasinya (Lazarevic & Bentz, 2020). Berdasarkan penelitian Mohamad et al. (2025), stres muncul saat individu mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan dari luar dan kemampuan internal untuk menangani hal tersebut. Dalam konteks mahasiswa, tekanan belajar sering kali disebabkan oleh beban tugas yang besar, jadwal kuliah yang sibuk, kekhawatiran mengenai nilai, serta stres dari lingkungan pendidikan (Sun et al., 2024). Berdasarkan penelitian dari Córdova et al. (2023), dampak stres belajar dapat muncul melalui gejala fisik seperti kelelahan dan sakit kepala, sementara secara emosional seperti mudah marah dan cemas. Dari sisi kognitif, stres dapat mengakibatkan kesulitan dalam berkonsentrasi atau menurunnya motivasi belajar (Zhang, 2024). Apabila tidak dikelola dengan baik, stres belajar dapat berpengaruh negatif pada kinerja akademis serta kesehatan mental mahasiswa (Banu & Shobana, 2025). Penelitian dari Deng et al. (2022) mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mengalami stres belajar tinggi cenderung mengalami penurunan dalam prestasi akademis serta peningkatan risiko kecemasan dan depresi tingkat ringan

hingga sedang. Oleh karena itu, stres belajar harus dipahami bukan sekedar gangguan psikologis saja, melainkan sebagai kondisi yang dapat mengganggu prestasi akademik jika tidak dikelola dengan baik.

## Pengembangan Hipotesis

### Pengaruh Beban Tugas Akademik terhadap Stres Belajar

Beban tugas akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres belajar mahasiswa, terutama ketika tuntutan akademik melebihi kapasitas kognitif individu untuk mengelolanya. Berdasarkan Teori Beban Kognitif (Cognitive Load Theory) yang dikemukakan oleh Sweller (1988), individu memiliki keterbatasan dalam memproses informasi. Ketika mahasiswa menerima beban akademik yang berlebihan, seperti banyaknya tugas, tenggat waktu yang ketat, serta tekanan dari dosen untuk mencapai hasil maksimal, maka kapasitas kognitif mereka menjadi terbebani dan menimbulkan stres.

Penelitian Kusaini et al. (2024) dan Javaid et al. (2024) menunjukkan bahwa volume tugas, tekanan ujian, dan tuntutan capaian akademik merupakan faktor signifikan yang meningkatkan tingkat stres di kalangan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan indikator beban tugas akademik yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi jumlah tugas dan tenggat waktu (Sy et al., 2022), tingkat kesulitan dan kompleksitas tugas, serta tekanan evaluasi (Azizova et al., 2025). Dalam konteks mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya, beban akademik yang tinggi sering kali disertai ekspektasi pencapaian akademik yang besar, sehingga menyebabkan tekanan emosional dan penurunan kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, beban tugas akademik yang berlebihan berpotensi meningkatkan stres belajar mahasiswa karena menuntut energi, waktu, dan kapasitas kognitif di luar kemampuan yang optimal. Hipotesis 1 (H1): Beban tugas akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres belajar mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya.

### Pengaruh Kecemasan terhadap Stres Belajar

Kecemasan merupakan faktor internal yang berperan besar dalam memicu stres belajar mahasiswa. Berdasarkan Teori Transaksional Stres dan Koping (Lazarus & Folkman, 1984), stres muncul akibat interaksi antara individu dan lingkungannya ketika tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan adaptasi individu. Dalam konteks akademik, kecemasan dapat muncul karena rasa takut gagal, tekanan ekspektasi sosial, dan keraguan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan perkuliahan.

Penelitian Rani (2025) menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan positif yang kuat dengan stres akademik, karena kondisi emosional ini menurunkan kemampuan individu untuk mengatur fokus dan strategi coping. Gil et al. (2023) juga menegaskan bahwa kecemasan akademik berperan penting dalam menurunkan kinerja belajar melalui peningkatan stres fisiologis dan psikologis.

Dalam penelitian ini, kecemasan diukur melalui indikator kekhawatiran, ketegangan, dan gejala fisik (Casali et al., 2022), perasaan gelisah dan perilaku menghindari tugas (Permatasari & Tentama, 2020), serta manifestasi somatik seperti sakit kepala dan gangguan tidur (Pienyu et al., 2024). Faktor-faktor tersebut menjelaskan bahwa kecemasan tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga berdampak pada fungsi kognitif dan fisiologis mahasiswa.

Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa, semakin besar pula potensi meningkatnya stres belajar mereka. Hipotesis 2 (H2): Kecemasan berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres belajar mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya.

### Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Kecemasan secara Simultan terhadap Stres Belajar

Beban tugas akademik dan kecemasan memiliki pengaruh simultan yang signifikan terhadap stres belajar mahasiswa. Berdasarkan Model Interaksi Stres (Sarafino & Smith, 2014), stres tidak hanya dipicu oleh satu sumber tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor eksternal (seperti tekanan akademik) dan faktor internal (seperti kecemasan dan persepsi diri). Kombinasi antara beban akademik yang berat dan tingkat kecemasan yang tinggi dapat memperburuk keseimbangan emosional mahasiswa, menciptakan kondisi stres yang lebih intens.

Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya menghadapi beban akademik yang tinggi dan tuntutan performa akademik yang ketat. Ketika kondisi tersebut diiringi dengan kecemasan terhadap penilaian, ujian, dan tanggung jawab akademik lainnya, maka tekanan yang dialami mahasiswa akan meningkat secara simultan. Temuan Ogolodom et al. (2025) menunjukkan bahwa tekanan emosional, kelelahan fisik dan mental, serta penurunan motivasi merupakan tanda-tanda utama stres belajar. Hal ini diperkuat oleh Februati et al. (2024) yang mengidentifikasi gangguan konsentrasi dan kognitif sebagai efek lanjutan dari stres yang tinggi.

Kedua variabel beban akademik dan kecemasan dalam penelitian ini diukur melalui kuesioner tertutup berbasis skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data yang diperoleh dianalisis dengan regresi linier berganda menggunakan uji t, uji F, dan koefisien determinasi ( $R^2$ ) untuk menguji pengaruh parsial maupun simultan antar variabel. Pengujian dilakukan setelah memenuhi asumsi klasik (normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas), sehingga hasil yang diperoleh memiliki validitas ilmiah yang kuat.

Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana tekanan akademik dan faktor psikologis saling berinteraksi dalam mempengaruhi stres belajar mahasiswa. Hipotesis 3 (H3): Beban tugas akademik dan kecemasan secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres belajar mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal, karena pendekatan ini dianggap paling sesuai untuk menguji pengaruh beban tugas akademik dan kecemasan terhadap stres belajar mahasiswa, serta untuk menganalisis hubungan sebab dan akibat di antara variabel. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Palangka Raya, dengan berfokus pada mahasiswa aktif Program Studi Manajemen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Pemilihan lokasi ini ditentukan karena keterkaitan populasi dengan isu yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif yang berada di semester empat atau lebih, dengan jumlah menurut data internal mencapai 338 mahasiswa. Untuk menentukan jumlah sampel, maka diterapkan rumus Slovin, sehingga didapatkan 183 mahasiswa sebagai responden. Sampel ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* agar partisipan penelitian benar-benar memenuhi kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner tertutup yang berbasis skala *Likert* dan disusun sesuai dengan indikator tiap variabel.

Definisi operasional dalam penelitian melibatkan tiga variabel. Pertama, beban tugas akademik, diukur melalui indikator jumlah tugas dan tenggat waktu (Sy et al., 2022), kesulitan dan kompleksitas tugas, serta tekanan evaluasi (Azizova et al., 2025). Kedua, kecemasan, diukur melalui indikator kekhawatiran, ketegangan, dan gejala fisik (Casali et al., 2022), gelisah dan menghindari tugas (Permatasari & Tentama, 2020), serta sakit kepala dan gangguan tidur (Pienyu et al., 2024). Ketiga, stres belajar, diukur melalui indikator tekanan emosional, kelelahan fisik dan mental, penurunan motivasi dan prestasi (Ogolodom et al., 2025), serta gangguan konsentrasi dan kognitif (Februati et al., 2024).

Sebelum dianalisis, instrumen kuesioner diuji untuk validitas dan reliabilitasnya demi memastikan keakuratan serta pertanggungjawaban ilmiah dari data yang diperoleh. Analisis data dilakukan dengan memperhatikan pengujian asumsi klasik, termasuk normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas, guna memastikan validitas metode regresi. Kemudian, analisis regresi linier berganda diterapkan untuk menguji efek parsial dan simultan antara variabel, menggunakan uji t, uji F, dan koefisien determinasi ( $R^2$ ). Seluruh analisis dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS, sehingga hasil penelitian dapat diverifikasi kembali dan memiliki validitas ilmiah yang tinggi.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini mencakup uji validitas dan reliabilitas, uji asumsi klasik (normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas), serta analisis regresi linier berganda (uji t, uji F,

dan koefisien determinasi/ $R^2$ ) untuk mendapatkan kesimpulan terkait pengaruh beban tugas akademik dan kecemasan terhadap stres belajar mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya.

### Uji Validitas

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Variabel	Item	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Beban Tugas Akademik (X1)	1	0,419	0,000	Valid
	2	0,551	0,000	Valid
	3	0,544	0,000	Valid
	4	0,635	0,000	Valid
	5	0,566	0,000	Valid
	6	0,534	0,000	Valid
	7	0,529	0,000	Valid
	8	0,671	0,000	Valid
Kecemasan (X2)	1	0,608	0,000	Valid
	2	0,631	0,000	Valid
	3	0,570	0,000	Valid
	4	0,563	0,000	Valid
	5	0,436	0,000	Valid
	6	0,677	0,000	Valid
	7	0,636	0,000	Valid
	8	0,751	0,000	Valid
Stres Belajar (Y)	1	0,594	0,000	Valid
	2	0,588	0,000	Valid
	3	0,588	0,000	Valid
	4	0,616	0,000	Valid
	5	0,605	0,000	Valid
	6	0,610	0,000	Valid
	7	0,525	0,000	Valid
	8	0,516	0,000	Valid

Sumber: Hasil olah data SPSS for windows versi 22.00 tahun 2025

Uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel Beban Tugas Akademik (X1), Kecemasan (X2), dan Stres Belajar (Y) memiliki  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (0,1451) atau Signifikansi (sig.)  $<$  0,05, sehingga seluruh item kuesioner dinyatakan valid dan layak digunakan.

### Uji Reliabilitas

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
0,911	23	Reliabel

Sumber: Hasil olah data SPSS for windows versi 22.00 tahun 2025

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha  $>$  0,70, sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan konsisten dalam mengukur variabel.

### Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Test

Test Statistic	0,048
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200

Sumber: Hasil olah data SPSS for windows versi 22.00 tahun 2025

Berdasarkan analisis Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200  $>$  0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

### Uji Multikolinearitas

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Beban Tugas Akademik (X1)	0,656	1,524	Tidak terjadi multikolinearitas
Kecemasan (X2)	0,656	1,524	Tidak terjadi multikolinearitas

Sumber: Hasil olah data SPSS for windows versi 22.00 tahun 2025

Hasil uji multikolinearitas mengungkapkan bahwa semua variabel mempunyai nilai *tolerance* > 0,10 dan nilai VIF < 10. Sehingga dapat disimpulkan data tersebut tidak terjadi multikolinearitas.

### Uji Heteroskedastisitas

Tabel 5. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig	Keterangan
Beban Tugas Akademik (X1)	0,214	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Kecemasan (X2)	0,179	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber: Hasil olah data SPSS for windows versi 22.00 tahun 2025

Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa nilai Sig > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak terjadi heteroskedastisitas dan model regresi dapat digunakan.

### Analisis Regresi Linier Berganda

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
	B	Std. Error	Beta
(Constant)	1,980	2,034	
Beban Tugas Akademik (X1)	0,213	0,074	0,191
Kecemasan (X2)	0,683	0,080	0,567

Sumber: Hasil olah data SPSS for windows versi 22.00 tahun 2025

Berdasarkan Tabel 6. diperoleh persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y = 1,980 + 0,213 + 0,683$$

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda dapat disimpulkan bahwa:

1. Nilai konstanta yang diperoleh sebesar 1,980, maka bisa diartikan jika variabel independen bernilai 0 (konstan) maka variabel dependen bernilai 1,980.
2. Nilai koefisien regresi variabel Beban Tugas Akademik (X1) bernilai positif (+) sebesar 0,213, maka bisa diartikan jika variabel Beban Tugas Akademik (X1) meningkat maka variabel Stres Belajar (Y) juga akan meningkat, begitu juga sebaliknya.
3. Nilai koefisien regresi variabel Kecemasan (X2) bernilai positif (+) sebesar 0,683, maka bisa diartikan jika variabel Kecemasan (X2) meningkat maka variabel Stres Belajar (Y) juga akan meningkat, begitu juga sebaliknya.

### Uji Hipotesis

#### Uji Parsial (Uji t)

Tabel 7. Hasil Uji Parsial (Uji t)

Variabel	t Hitung	Sig.
(Constant)	0,973	0,332
Beban Tugas Akademik (X1)	2,891	0,004
Kecemasan (X2)	8,591	0,000

Sumber: Hasil olah data SPSS for windows versi 22.00 tahun 2025

Berdasarkan hasil Uji Parsial (Uji t) dapat disimpulkan bahwa:

1. Variabel Beban Tugas Akademik (X1) berpengaruh signifikan terhadap variabel Stres Belajar (Y) dengan nilai  $t$  hitung 2,891 >  $t$  tabel 1,973 dan Sig. 0,004 < 0,05.
2. Variabel Kecemasan (X2) berpengaruh signifikan terhadap variabel Stres Belajar (Y) dengan nilai  $t$  hitung 8,591 >  $t$  tabel 1,973 dan Sig. 0,000 < 0,05.

### Uji Simultan (Uji F)

Tabel 8. Hasil Uji Simultan (Uji F)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3140,823	2	1570,411	84,783	0,000
Residual	3334,106	180	18,523		
Total	6474,929	182			

Sumber: Hasil olah data SPSS for windows versi 22.00 tahun 2025

Berdasarkan hasil Uji Simultan (Uji F) diketahui nilai  $F$  hitung 84,783 >  $F$  tabel 3,05 dan Sig. 0,000 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Beban Tugas Akademik (X1) dan Kecemasan (X2) berpengaruh positif dan signifikan secara simultan terhadap variabel Stres Belajar (Y).

### Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Tabel 9. Hasil Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,696	0,485	0,479	4,30381

Sumber: Hasil olah data SPSS for windows versi 22.00 tahun 2025

Berdasarkan hasil Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) diketahui nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,479, maka dapat disimpulkan bahwa sumbangan pengaruh variabel Beban Tugas Akademik (X1) dan variabel Kecemasan (X2) terhadap variabel Stres Belajar (Y) secara simultan sebesar 47,9%.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beban tugas akademik dan kecemasan memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stres belajar mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya, baik secara parsial maupun simultan. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi beban tugas akademik yang dihadapi mahasiswa dan semakin besar tingkat kecemasan yang mereka rasakan, maka akan semakin tinggi pula tingkat stres belajar yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan studi Kusaini et al. (2024) dan Javaid et al. (2024) yang menekankan bahwa beban tugas akademik berperan sebagai faktor kunci pemicu stres, serta penelitian Rani (2025) dan Gil et al. (2023) yang mengungkapkan bahwa kecemasan dapat memperparah tekanan psikologis dalam konteks belajar sehingga menimbulkan tingkat stres belajar yang semakin tinggi.

Sumbangan pengaruh mencapai 47,9% dari kedua variabel independen terhadap stres belajar, menunjukkan bahwa hampir separuh variasi stres belajar mahasiswa dapat dipahami melalui perpaduan beban tugas akademik dan kecemasan. Dengan kata lain, elemen-elemen lain di luar studi ini, seperti dukungan sosial, kemampuan mengatur waktu, kondisi keuangan, dan lingkungan belajar juga memberikan kontribusi yang perlu diselidiki lebih dalam. Temuan ini menambah wawasan dalam literatur tentang manajemen stres belajar di kalangan mahasiswa, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia.

Secara teoretis, studi ini menguatkan pemahaman bahwa stres belajar bukanlah suatu fenomena sederhana, melainkan merupakan hasil dari interaksi yang rumit antara tuntutan akademik eksternal dan kemampuan psikologis internal mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Mohamad et al. (2025) yang mengungkapkan bahwa stres muncul saat individu mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan dari luar dan kemampuan internal untuk menangani hal tersebut.

Hasil penelitian ini secara praktis memberikan implikasi bagi pihak universitas, khususnya program studi Manajemen, agar lebih memperhatikan keseimbangan beban tugas akademik yang ditujukan kepada mahasiswa. Diperlukan pengelolaan kurikulum dan penjadwalan yang lebih fleksibel, sehingga mahasiswa dapat menangani tugas dengan baik tanpa mengalami stres belajar yang berlebihan.

Di samping itu, bantuan psikologis melalui layanan konseling di kampus dan program pengembangan keterampilan lunak, seperti pelatihan pengelolaan waktu dan teknik relaksasi, juga dapat berkontribusi mengurangi kecemasan serta stres belajar.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada konteks spesifik yang dianalisis, yaitu mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya, dengan hasil yang mengindikasikan bahwa beban tugas akademik dan kecemasan memberikan kontribusi hampir setengah terhadap stres belajar. Ini bisa menjadi dasar awal untuk penelitian lebih lanjut yang lebih mendalam, contohnya dengan memasukkan variabel moderasi seperti dukungan sosial, *self-efficacy*, atau strategi coping.

Walaupun sebagian besar hasil sesuai dengan hipotesis awal, penelitian ini menunjukkan bahwa masih terdapat 52,1% faktor lain di luar model yang belum terungkap. Ini mencerminkan bahwa fenomena stres belajar memiliki dimensi yang beragam, sehingga studi berikutnya bisa memperluas jangkauan variabel serta menerapkan metode kualitatif untuk mendalami pengalaman mahasiswa dengan lebih mendalam.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Kecemasan terhadap Stres Belajar Mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya”, dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu pertama, instrumen penelitian berupa kuesioner terbukti valid dan reliabel, sedangkan data penelitian berdistribusi normal, bebas dari multikolinearitas, dan tidak terjadi heteroskedastisitas. Dengan demikian, data layak digunakan untuk analisis lebih lanjut. Kedua, beban tugas akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres belajar mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban tugas yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres belajarnya. Ketiga, Kecemasan berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres belajar mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa, semakin besar pula stres belajar yang mereka rasakan. Keempat, secara simultan, beban tugas akademik dan kecemasan berpengaruh positif serta signifikan terhadap stres belajar mahasiswa. Kedua variabel tersebut memberikan sumbangan pengaruh sebesar 47,9%, sedangkan sisanya 52,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang diajukan, bahwa beban tugas akademik dan kecemasan baik secara parsial maupun simultan memiliki pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, beberapa saran dapat diajukan yaitu pertama, bagi pihak universitas dan program studi, perlu dilakukan evaluasi dalam pemberian beban tugas akademik kepada mahasiswa. Tugas yang diberikan sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan mahasiswa serta dikelola secara proporsional agar tidak menimbulkan tekanan berlebihan. Selain itu, universitas juga dapat menyediakan layanan konseling dan pendampingan psikologis untuk membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan serta stres belajar. Kedua, bagi mahasiswa, penting untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu, strategi coping yang sehat, serta menjaga keseimbangan antara akademik dan aktivitas non-akademik. Mahasiswa juga disarankan memanfaatkan fasilitas pendukung yang tersedia, seperti bimbingan akademik atau layanan konseling untuk mengurangi tekanan psikologis. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang juga berpotensi mempengaruhi stres belajar, seperti dukungan sosial, motivasi belajar, kondisi finansial, maupun strategi coping. Penelitian kualitatif juga dapat dilakukan untuk menggali lebih dalam pengalaman mahasiswa dalam menghadapi stres belajar.

## REFERENSI

- Azizova, A. F., Baimoldina, L. O., Zhangaliyeva, Z. N., & Kabirova, N. Y. (2025). THE IMPACT OF ACADEMIC WORKLOAD ON STUDENTS' PSYCHOLOGICAL HEALTH: A DIAGNOSTIC ASPECT. *BULLETIN Series Psychology*, 82(1), 161-173. <https://doi.org/10.51889/2959-5967.2025.82.1.014>
- Banu, M. J., & Shobana, S. (2025). The Influence of Stress and Mental Health on the Academic Performance of Future Teachers. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 7(1), 1-4.

- <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i01.37622>
- Casali, N., Ghisi, M., Rizzato, R., Meneghetti, C., & De Beni, R. (2022). Validation of the “Study-Anxiety” Questionnaire: a scale for the initial assessment of university students seeking psychological help. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 44(2), 1158–1168. <https://doi.org/10.1007/s10862-022-09982-8>
- Chacon, A., Marquez, V., Cedeno, F., Bazaruto, J., Zorilla, O., & Cedeno, J. (2025). Academic stress as a predictor of student performance: A factorial investigation in university contexts. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 29(127), 9–20. <https://doi.org/10.47460/uct.v29i127.954>
- Córdova, A., Caballero-García, A., Drobnic, F., Roche, E., & Noriega, D. C. (2023). Influence of Stress and Emotions in the Learning Process: The Example of COVID-19 on University Students: A Narrative Review. *Healthcare*, 11(12), 1–15. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121787>
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students’ Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.869337>
- Febuati, B. M. N., Gusliana, E., Prayitno, H., Ridhwan, M., & Ibrahim, M. M. (2024). Analisis Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Digital Fatigue terhadap Prestasi Akademik Siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(03), 1846–1852. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i03.5632>
- Forrest, S. J., Siegert, R. J., Krägeloh, C. U., Landon, J., & Medvedev, O. N. (2021). Generalizability theory distinguishes between state and trait anxiety. *Psychological Assessment*, 33(11), 1080–1088. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/pas0001060>
- Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Gil, T. C., Obando, D., García-Martín, M. B., & Sandoval-Reyes, J. (2023). Perfectionism, Academic Stress, Rumination and Worry: A Predictive Model for Anxiety and Depressive Symptoms in University Students From Colombia. *Emerging Adulthood*, 11(5), 1091–1105. <https://doi.org/10.1177/21676968231188759>
- Gómez-Urquiza, J. L., Velando-Soriano, A., Membrive-Jiménez, M. J., Ramírez-Baena, L., Aguayo-Estremera, R., Ortega-Campos, E., & Cañadas-De la Fuente, G. A. (2023). Prevalence and levels of burnout in nursing students: A systematic review with meta-analysis. *Nurse Education in Practice*, 72(July 2023), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103753>
- Hendra, R., Habibi, A., Ridwan, A., Sembiring, D. A. E. P., Wijaya, T. T., Denmar, D., & Widana, I. W. (2025). The Impact of Perfectionism, Self-Efficacy, Academic Stress, and Workload on Academic Fatigue and Learning Achievement: Indonesian Perspectives. *Open Education Studies*, 7(1), 1–16. <https://www.degruyterbrill.com/document/doi/10.1515/edu-2025-0071/html>
- Hilliger, I., Castro, M., Torres, E. H., Svec, E. V., & Baier, J. (2024). Unpacking Student Workload through Elicitation Techniques: Perspectives from Engineering Faculty and Students. *ASEE Annual Conference and Exposition, Conference Proceedings*. <https://doi.org/10.18260/1-2--48209>
- Irvanti, R. N., Khairunnisa, Z., Nurhasanah, & Kosasi, F. I. (2025). Pengaruh Beban Tugas Akademik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 02(11), 671–676.
- Javaid, Z. K., Chen, Z., & Ramzan, M. (2024). Assessing stress causing factors and language related challenges among first year students in higher institutions in Pakistan. *Acta Psychologica*, 248, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104356>
- Jia, T. (2024). A Study of the Causes and Effects of Anxiety among Students in Higher Education. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 45, 111–115.
- Kenny, J., & Fluck, A. E. (2023). Life at the academic coalface: validation of a holistic academic workload estimation tool. *Higher Education*, 86(3), 507–526. <https://doi.org/10.1007/s10734-022-00912-x>
- Kusaini, U. N., Thohiroh, N. S., Simar, Khasanah, U. L., Amelia, R., Ayuningtias, E. W., Permadi, K., & Maharani, A. (2024). IDENTIFIKASI STRESSOR AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS JAMBI ANGKATAN 2021. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10, 89–98.
- Lazarevic, B., & Bentz, D. (2020). Student Perception of Stress in Online and Face-to-Face Learning: The Exploration of Stress Determinants. *American Journal of Distance Education*, 35(1), 2–15. <https://doi.org/10.1080/08923647.2020.1748491>

- Mohamad, N. I., Othman, A. S., Hasan, H., Asha'ari, M. J., & Mahadi, M. H. (2025). Workplace Stress: How Demands, Interpersonal Conflict, and Role Ambiguity Affect Human Well-Being. *Journal of Information Systems Engineering and Management*, 10(40s), 402–418. <https://doi.org/10.52783/jisem.v10i40s.7308>
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 87–102. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>
- Ogolodom, M. P., Udoh, S., Mbaba, A. N., Ron, M., Paulinus, S. O., Okeji, M. C., Onosakponome, E. O., Nwadike, S. O., Nyenke, C. U., & Egop, E. B. (2025). Psychological stress of Covid-19 pandemic on radiography students in Nigeria: a single centre study. *Salud, Ciencia y Tecnologia*, 5, 1–10. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2025545>
- Permatasari, S., & Tentama, F. (2020). Anxiety Scale: Psychomothoric Studies And The Applications To Students Who Conducting A Thesis Research. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 8(1), 606–610.
- Pienyu, K., Margaret, B., & D'Souza, A. (2024). Academic stress, perceived parental pressure, and anxiety related to competitive entrance examinations and the general well-being among adolescents – A cross-sectional survey from Karnataka, India. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1), 1–7. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_2094\\_23](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_2094_23)
- Rabbi, M. F., & Islam, M. S. (2024). The Effect of Academic Stress and Mental Anxiety among the Students of Khulna University. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(3), 280–299. <https://doi.org/10.56916/ejip.v3i3.723>
- Rani, S. (2025). Studying the impact of anxiety , stress , and emotion on academic performance : A systematic review. *Journal of Social, Humanity, and Education (JSHE)*, 5(2), 131–141.
- Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>
- Silitonga, J. E., Nabila, T., Sihombing, D. O., Luthfi, M. K., Rahmadayanti, N., & Arnita, V. (2025). Analysis of the Effect of Emotional Intelligence, Time Management, and Academic Stress on the Learning Behavior of Accounting Students. *Journal of Advances in Accounting, Economics, and Management*, 2(3), 1–14. <https://doi.org/10.47134/aaem.v2i3.573>
- Suddell, S., Mahedy, L., Skirrow, C., Penton-Voak, I. S., Munafò, M. R., & Wootton, R. E. (2023). Cognitive functioning in anxiety and depression: results from the ALSPAC cohort. *Royal Society Open Science*, 10(8), 1–14. <https://doi.org/10.1098/rsos.221161>
- Sun, M., Piao, M., & Jia, Z. (2024). The impact of alexithymia, anxiety, social pressure, and academic burnout on depression in Chinese university students: an analysis based on SEM. *BMC Psychology*, 12(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02262-y>
- Sy, M. A. P. C., Irene, M. G., Malabuyoc, F. L. S., Sobrevilla, M. D. M., & Gumasing, M. J. J. (2022). Effects of Academic Workload to the Mental Fatigue of Students during Online Class. In *12th Annual International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*. <https://doi.org/10.46254/an12.20220710>
- Wang, J., Wang, Z., Yang, Y., Wang, T., Lin, H., Zhang, W., Chen, X., & Fu, C. (2025). Academic Burden and Emotional Problems Among Adolescents: A Longitudinal Mediation Analysis. *Journal of Adolescence*, 97(4), 989–1001. <https://doi.org/10.1002/jad.12471>
- Yang, C., Chen, A., & Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLoS ONE*, 16(2), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>
- Zhang, H. (2024). Cognitive load as a mediator in self-efficacy and English learning motivation among vocational college students. *PLoS ONE*, 19(11), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314088>
- Zhao, X. (2024). Impact of Academic Stress on College Student Anxiety Levels. *Transactions on Social Science, Education and Humanities Research*, 11, 101–107. <https://doi.org/10.62051/m9ba2584>
- Zhou, J. (2025). The Exploration of Effects of Anxiety, Motivation and Gender on Students' Academic Performance. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 85, 79–85. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/2025.21100>