

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES AKADEMIK TERHADAP
PERILAKU *DOOM SPENDING* MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL
(FIS) UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan*



**Disusun Oleh :
Angely Rahmadhani
21058054/2021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SOSIOLOGI
DEPARTEMEN SOSIOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES AKADEMIK TERHADAP PERILAKU *DOOM SPENDING* MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL (FIS) UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Nama : Angely Rahmadhani

NIM / TM : 21058054/2021

Program Studi : Pendidikan Sosiologi

Departemen : Sosiologi

Fakultas : Ilmu Sosial

Padang, 24 Februari 2026

Mengetahui,
Dekan FIS UNP

Disetujui Oleh,
Pembimbing,



Afriva Khaidir, S.H., M.Hum., MAPA., Ph.D
NIP. 196604111990031002

Ike Sylvia, S.IP, M.Si., M.Pd
NIP. 197706082005012002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Sosiologi Departemen Sosiologi Fakultas Ilmu
Sosial Universitas Negeri Padang
Pada Hari Kamis, 5 Februari 2026**

**“HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES AKADEMIK TERHADAP
PERILAKU *DOOM SPENDING* MAHASISWA FAKULTAS ILMU
SOSIAL (FIS) UNIVERSITAS NEGERI PADANG”**

Nama : Angely Rahmadhani

NIM / TM : 21058054/2021

Program Studi : Pendidikan Sosiologi

Departemen : Sosiologi

Fakultas : Ilmu Sosial

Padang, 24 Februari 2026

TIM PENGUJI

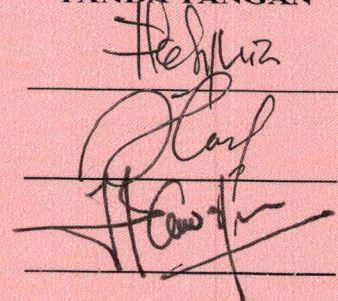
NAMA

TANDA TANGAN

1 Ketua : Ike Sylvia, S.IP, M.Si., M.Pd

2 Anggota : Nurlizawati, S.Pd., M.Pd

3 Anggota : Ika Sandra, S.Pd., M.A



SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Angely Rahmadhani
NIM/TM : 21058054/2021
Program Studi : Pendidikan Sosiologi
Departemen : Sosiologi
Fakultas : Ilmu Sosial

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi saya yang berjudul “**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES AKADEMIK TERHADAP PERILAKU *DOOM SPENDING* MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL (FIS) UNIVERSITAS NEGERI PADANG**” adalah benar hasil karya saya sendiri, bukan hasil plagiat dari karya orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun masyarakat dan Negara.

Demikian, surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Mengetahui,
Kepala Departemen

Padang, Februari 2026
Saya yang menyatakan,



Dr. Delmira Syafrini, S.Sos., M.A
NIP. 19830518 200912 2 004



Angely Rahmadhani
NIM. 21058054

ABSTRAK

Angely Rahmadhani, 2021/21058054. Hubungan antara Tingkat Stres Akademik terhadap Perilaku *Doom spending* Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial (FIS) Universitas Negeri Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dan perilaku *doom spending* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang, dengan sampel sebanyak 152 mahasiswa yang ditentukan melalui teknik *proportionate random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala Likert yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* dengan bantuan program SPSS 25.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi dengan nilai mean sebesar 215,5526 dan standar deviasi 24,32609. Perilaku *doom spending* mahasiswa berada pada kategori sedang. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi (ρ) sebesar -0,189 dengan signifikansi 0,020 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan perilaku *doom spending*. Namun, kekuatan hubungan berada pada kategori sangat lemah dengan arah negatif. Nilai koefisien determinasi sebesar 3,57% menunjukkan bahwa stres akademik memberikan kontribusi sebesar 3,57% terhadap perilaku *doom spending*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Kata Kunci: stres, *doom spending*, mahasiswa, konsumtif

KATA PENGANTAR



Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas berkat, rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Hubungan antara Tingkat Stres Akademik terhadap Perilaku *Doom spending* Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial (FIS) Universitas Negeri Padang”. Selanjutnya tidak lupa shalawat serta salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad Sollallahu 'Alaihi Wasallam, yang telah mengubah akhlak umat manusia dari zaman jahiliah menjadi zaman yang penuh dengan pengetahuan, moral dan etika.

Skripsi ini diajukan untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1). Pada Program Studi Pendidikan Sosiologi, Departemen Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial (FIS), Universitas Negeri Padang (UNP). Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini adalah berkat bantuan, bimbingan dan petunjuk serta pengarahan dari berbagai pihak, maka dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada kedua orang tua penulis Ayahanda Daswir dan Ibunda Nelizarwati yang telah memberikan dukungan moral dan material pada setiap jenjang pendidikan yang penulis tempuh. Kemudian ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada:

1. Kepada Bapak Afriva Khaidir, S.H.,M.Hum, MAPA, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Dr. Delmira Syafrini, S.Sos., M.A selaku Kepala Departemen Sosiologi Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Ike Sylvia, S.IP, M.Si., M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi dan Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan serta telah banyak meluangkan waktunya untuk membantu penulis

dalam penulisan skripsi ini hingga akhirnya skripsi ini bisa diselesaikan. Penulis banyak belajar dari ibu semoga ibu sehat selalu dan ilmu yang ibu berikan kepada penulis dapat penulis gunakan dan manfaatkan di masa yang akan datang.

4. Ibu Nurlizawati, S.Pd., M.Pd dan Bapak Ika Sandra, S.Pd., M.A sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Semoga masukan, saran dan ilmu yang ibu/bapak berikan dapat menjadi amal jariyah dan dapat penulis manfaatkan di masa yang akan datang.
5. Bapak dan Ibu dosen serta pegawai di lingkungan Fakultas Ilmu Sosial, khususnya Program Studi Pendidikan Sosiologi yang telah banyak memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
6. Staff Administrasi Jurusan Sosiologi yang telah membantu penulis di dalam pengurusan administrasi selama perkuliahan.
7. Kedua orang tua tercinta, ayahanda Daswir dan ibunda Nelizarwati yang tidak henti mendoakan serta memberikan bantuan berupa moral maupun material dalam menumbuhkan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Yang tersayang saudara kandung penulis, Uda Rozi Dasra Akhirta, Kakak Suciana Mardasnela, dan Kakak Ranti Triana Gusnela. Terima kasih atas dukungan dan motivasi yang telah diberikan, terima kasih telah membantu mengusahakan segala biaya selama masa perkuliahan penulis ditengah kondisi ekonomi yang tidak stabil.

9. Teman-teman seperjuangan mahasiswa S1 jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang terutama Sosiologi angkatan 2021 yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis.
10. Terima kasih kepada sahabat seperjuangan dari awal kuliah, Ayunda Pratiwi, Allifa Faradila dan Adiya Fitra yang sudah menemani penulis dalam melakukan pembuatan skripsi dan memberikan semangat kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
11. Sahabat semasa sekolah penulis yaitu Diva dan Cika yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis serta memberikan semangat agar dapat melaksanakan wisuda secepatnya.
12. Kepada seluruh informan penelitian yang sudah menyempatkan waktu dan mau berbagi pengalaman, informasi dan pengetahuan yang sangat membantu dalam penulisan skripsi penulis.
13. Kepada diri sendiri yaitu Angely Rahmadhani, terima kasih telah bertahan dan tetap kuat sampai bisa sejauh ini dan terus melangkah serta percaya akan hikmahnya dibalik begitu banyak ujian yang diberikan oleh Allah SWT.

Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan Namanya satu persatu, semoga bantuan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala., Aamiin. Peneliti telah berusaha sebaik mungkin dalam menyusun dan menulis skripsi ini, namun peneliti menyadari skripsi ini masih memiliki kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan. Akhir

kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua
Aamiin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Padang, 04 Februari 2026

Penulis,

Angely Rahmadhani

21058054

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Identifikasi Masalah	11
C.Batasan Masalah.....	11
D.Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Akademis.....	12
2. Manfaat Praktis.....	13
G.Definisi Operasional.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A.Stres Akademik	15
1. Pengertian Stres Akademik	15
2. Ciri-ciri Stres Akademik.....	17
3. Penyebab Stres Akademik	18
4. Faktor-faktor Stres Akademik	22
5. Dampak Stres Akademik	23
B.Perilaku <i>Doom spending</i>	29
1. Pengertian <i>Doom spending</i>	29
2. Indikator <i>Doom spending</i>	31
C.Teori	32
D.Penelitian yang Relevan.....	34
E. Kerangka Konseptual	36
F. Hipotesis.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38

A. Jenis Penelitian.....	38
B. Desain Penelitian.....	38
C. Setting Penelitian	39
D. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi	39
2. Sampel	43
E. Variabel dan Data	43
1. Variabel.....	43
2. Data	44
F. Teknik Pengumpulan Data	45
G. Instrumen Penelitian.....	45
H. Teknik Analisa Data	57
I. Indikator Ketercapaian Penelitian	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Hasil Penelitian	63
B. Uji Prasyarat Analisis	63
C. Pembahasan.....	67
D. Keterbatasan Penelitian	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Awal Perilaku <i>Doom spending</i> Mahasiswa Prodi Pendidikan Sosiologi Angkatan 2021	3
Tabel 2.2 Data Awal Perilaku <i>Doom spending</i> Mahasiswa Prodi Pendidikan Sosiologi Angkatan 2021	5
Tabel 3. 1 Data Mahasiswa FIS UNP.....	42
Tabel 3. 2 Skor Alternatif Jawaban	47
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Angket Stres Akademik	48
Tabel 3. 4.Kisi- Kisi Angket <i>Doom spending</i>	51
Tabel 3. 5 Uji Coba Validitas Variabel Stres Akademik.....	56
Tabel 3. 6 Uji Coba Validitas Variabel <i>Doom spending</i>	56
Tabel 3. 7 Interval koefisien.....	57
Tabel 3. 8 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	60
Tabel 3. 9 Kriteria Koefisien Ddeterminan	61
Tabel 4. 1 Ringkasan Hasil Uji Normalitas.....	63
Tabel 4. 2 ANOVA Table	64
Tabel 4. 3 Hasil Analisis Korelasi	66

DAFTAR LAMPIRAN

.Lampiran 1 Angket Uji Coba Penelitian	89
Lampiran 2.Tabulasi Data Uji Coba Instrumen Angket Stres Akademik	98
Lampiran 3.Tabulasi Data Uji coba Instrumen Angket Perilaku <i>Doom spending</i>	99
Lampiran 4.Uji Validitas Angket Uji Coba Stres Akademik dan Perilaku <i>Doom spending</i>	100
Lampiran 5. Angket Instrumen Penelitian	109
Lampiran 6.Uji Realibilitas Angket Stres Akademik.....	116
Lampiran 7.Uji Reliabilitas Angket Perilaku <i>Doom spending</i>	122
Lampiran 8. Uji Linearitas	125
Lampiran 11.Uji Hipotesis Stres Akademik dan Perilaku <i>Doom spending</i>	125
Lampiran 12.Dokumentasi	126

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan fase penting dalam pembentukan karakter dan pengembangan kompetensi individu. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan, baik akademik maupun sosial, yang sering kali memicu timbulnya stress (Edjah et al., 2020). Tekanan untuk meraih prestasi yang tinggi, beban tugas perkuliahan yang menumpuk, serta ekspektasi dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar merupakan faktor dominan penyebab stres akademik (Rohmah & Mahrus, 2024). Kondisi ini menempatkan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis yang kompleks.

Sebagai respons terhadap tekanan tersebut, sebagian mahasiswa mencari mekanisme pelarian melalui perilaku konsumtif. Salah satu bentuknya adalah belanja impulsif yang dikenal dengan istilah *doom spending*. *Doom spending* merujuk pada perilaku berbelanja tanpa kendali sebagai cara untuk meredakan stres, kecemasan, maupun ketidakpastian masa depan (Arum & Mawardi, 2025). Perilaku ini ditandai dengan belanja impulsif, belanja sebagai pelampiasan emosional, memiliki rasa bersalah setelah berbelanja, belanja tanpa memperhatikan kondisi finansial, menggunakan kartu kredit atau hutang untuk memehuni keinginan, sehingga seringkali melakukan pembelian barang secara tiba-tiba, membeli berdasarkan keinginan bukan kebutuhan, berbelanja (Retno Hernawati, Alfridus Mau Manek, 2025).

Mahasiswa merupakan kelompok yang sedang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan, dengan tingkat kontrol diri yang belum sepenuhnya matang dan kondisi finansial yang relatif terbatas. Sebagai generasi *digital native*, mereka rentan terpengaruh oleh pola konsumsi impulsif yang diperkuat oleh media sosial dan kampanye e-commerce. Kemudahan akses terhadap platform digital, promosi *flash sale*, serta diskon besar-besaran mendorong mahasiswa untuk berbelanja bukan berdasarkan kebutuhan, melainkan sebagai kompensasi emosional atas tekanan akademik maupun sosial (Sahabuddin et al., 2025).

Fenomena *doom spending* semakin mengemuka seiring meningkatnya tekanan akademik, sosial, dan ketidakpastian ekonomi. Banyak mahasiswa menjadikan belanja impulsif sebagai bentuk *coping mechanism* untuk mengurangi stres, meskipun pada akhirnya menimbulkan dampak negatif. Dampak tersebut tidak hanya berupa ancaman terhadap stabilitas finansial seperti risiko hutang dan krisis keuangan jangka panjang tetapi juga memperburuk kondisi psikologis melalui munculnya rasa bersalah, kecemasan, dan tekanan emosional yang lebih mendalam (I. Khairunnisa, 2024). Fenomena ini tampak nyata dalam kebiasaan membeli barang mengikuti tren dengan dalih *self-reward* atau melakukan pengeluaran besar untuk hiburan seperti konser (Lia & Natswa, 2021).

Secara global, *doom spending* juga menjadi isu yang mengkhawatirkan. Survei Intuit Credit Karma (2023) menemukan bahwa 96% generasi muda di Amerika Serikat merasa khawatir terhadap kondisi ekonomi, dan lebih dari

seperempat di antaranya menghabiskan uang untuk mengatasi stres. Di Indonesia, Otoritas Jasa Keuangan (OJK) melaporkan bahwa nilai penyaluran pinjaman online mencapai Rp20,53 triliun pada Agustus 2023, di mana 60% penggunaanya berasal dari kalangan milenial dan generasi Z berusia 19–34 tahun (Putri, 2024). Data ini menunjukkan bahwa generasi muda, termasuk mahasiswa, berisiko tinggi terjebak dalam perilaku konsumtif berlebihan yang bahkan melibatkan pinjaman online.

Fenomena *doom spending* yang sebelumnya banyak dilaporkan pada generasi muda secara umum, ternyata juga terlihat nyata di kalangan mahasiswa. Peneliti mengumpulkan data awal dari 101 mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ilmu Sosial (FIS) Universitas Negeri Padang, yang berada pada tingkat akhir perkuliahan, sebagai berikut.

Tabel 1.1 Data Awal Perilaku *Doom spending* Mahasiswa Prodi Pendidikan Sosiologi Angkatan 2021

No	Indikator	Ya (%)	Tidak (%)
1	Saya membeli sesuatu agar merasa “terhibur” atau “lega” setelah menghadapi ujian atau tugas berat	82.35	17.65
2	Saya merasa bersalah setelah melakukan pembelian yang tidak direncanakan karena stres kuliah	73.53	26.47
3	Saya berbelanja untuk meredakan rasa cemas atau panik akibat beban akademik	67.65	32.35
4	Saya membeli barang yang saya inginkan walau tidak dibutuhkan ketika merasa stres dengan kuliah	63.73	36.27
5	Saya sering melakukan pembelian mendadak setelah merasa tertekan oleh tugas kuliah	50.98	49.02
6	Saya sering berbelanja tanpa mempertimbangkan kondisi keuangan saat berada dalam tekanan akademik	56,86	43,14

7	Saya menggunakan paylater ketika stres menghadapi deadline tugas atau ujian	40.20	59.80
---	---	-------	-------

Sumber: Data awal yang dikumpulkan peneliti

Hasil data awal yang diperoleh dari 101 mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ilmu Sosial (FIS) Universitas Negeri Padang memberikan gambaran bahwa mahasiswa tingkat akhir di Departemen Sosiologi memiliki gejala berbelanja secara impulsif, melampiaskan keadaan emosional dengan berbelanja, memiliki rasa bersalah setelah berbelanja, tanpa memperhatikan kondisi finansial, dan relatif belum menggunakan kredit atau berhutang untuk berbelanja. Artinya, data diatas menunjukkan bahwa mahasiswa Tingkat akhir di Departemen Sosiologi cenderung memiliki perilaku *doom spending*.

Taufik & Ifdil dalam (Sagita et al., 2017) menjelaskan bahwa pada bidang akademik, tekanan, dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut stres akademik. Stres akademik telah menjadi permasalahan yang kompleks bagi mahasiswa. Berbagai tuntutan yang harus dilakukan sebagai seorang mahasiswa baik yang berasal dari internal maupun eksternal (Sagita et al., 2017). Stres akademik merupakan respon terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta dapat memengaruhi prestasi belajar (Andhini, 2017). Mahasiswa yang sedang stres akibat tekanan akademik cenderung mencari cara cepat untuk mengalihkan perasaan negatif tersebut, dan berbelanja menjadi salah satu cara yang mudah diakses, terutama di era digital yang menawarkan berbagai promo dan kemudahan transaksi. Hal ini diperkuat oleh pengaruh media sosial dan gaya hidup konsumtif yang

mendorong mahasiswa membelanjakan uangnya bukan karena kebutuhan, tetapi sebagai kompensasi emosional atas tekanan yang mereka rasakan. Dengan demikian, tekanan stres akademik berperan sebagai pemicu utama yang mendorong mahasiswa melakukan *doom spending*, karena perilaku ini menjadi bentuk pelarian dari beban akademik yang menumpuk dan rasa cemas akan pencapaian maupun masa depan.

Penulis juga telah mengumpulkan data awal mengenai keadaan tekanan akademik mahasiswa Tingkat akhir pada Departemen Sosiologi FIS UNP, sebagai berikut.

Tabel 2.2 Data Awal Perilaku *Doom spending* Mahasiswa Prodi Pendidikan Sosiologi Angkatan 2021

No	Indikator	Ya (%)	Tidak (%)
1	Saya sering merasa sedih atau kecewa saat hasil belajar tidak sesuai harapan	86.27	13.73
2	Saya sering berpikir negatif tentang kemampuan diri saya saat stres menghadapi kuliah	84.31	15.69
3	Saya menjadi mudah lupa terhadap materi yang telah saya pelajari saat berada dalam tekanan akademik	83.33	16.67
4	Saya merasa gelisah atau panik ketika menghadapi ujian atau tenggat waktu	80.39	19.61
5	Saya sulit berkonsentrasi saat belajar karena tekanan akademik	79.41	20.59
6	Saya merasa bersalah setelah melakukan pembelian yang tidak direncanakan karena stres kuliah	73.53	26.47
7	Saya pernah menyontek atau melanggar aturan saat ujian karena merasa tidak mampu menghadapi tekanan	72.55	27.45
8	Saya menjadi malas belajar saat merasa tertekan secara akademik	72.55	27.45
9	Saya sering mengalami sakit kepala saat berada di bawah tekanan	69.61	30.39

	akademik		
10	Saya mudah merasa marah ketika tugas akademik menumpuk	69.61	30.39
11	Saya mengalami gangguan tidur ketika memikirkan beban kuliah	67.65	32.35
12	Saya mudah merasa lelah dan tidak bertenaga meski tidak melakukan aktivitas fisik berat	63.73	36.27
13	Saya pernah membolos kuliah karena merasa stres dengan beban akademik	62.75	37.25
14	Nafsu makan saya terganggu saat menghadapi banyak tugas kuliah	51.96	48.04
15	Saya pernah berbohong kepada dosen atau teman untuk menghindari tugas	42.16	57.84
16	Saya sering berkerlingat berlebihan saat menghadapi situasi akademik yang menekan	41.18	58.82

Sumber: Data Primer diolah 2025

Data di atas memperlihatkan sebagian besar responden menunjukkan gejala stres akademik yang cukup tinggi, seperti merasa sedih ketika hasil belajar tidak sesuai harapan (86,27%), berpikir negatif tentang kemampuan diri (84,31%), serta kesulitan berkonsentrasi saat belajar akibat tekanan akademik (79,41%). Kondisi psikologis yang menekan ini kemudian mendorong mahasiswa mencari pelampiasan melalui perilaku berbelanja impulsif.

Dengan demikian, data awal ini memperkuat asumsi bahwa stres akademik tidak hanya berdampak pada aspek emosional dan kognitif mahasiswa, tetapi juga memengaruhi pola perilaku mereka dalam bentuk *doom spending*. Fakta ini penting untuk dikaji lebih mendalam, karena perilaku tersebut berpotensi menimbulkan konsekuensi serius baik terhadap kondisi finansial maupun kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa depan.

Penelitian sebelumnya telah menyoroti hubungan antara stres akademik dan perilaku konsumtif. Misalnya, studi oleh Ratnasari (2019) menemukan

adanya hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku konsumtif berbelanja di media online pada mahasiswi. Demikian pula, penelitian oleh Rampala (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan perilaku *impulsive buying* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Cenderawasih Jayapura.

Namun, tidak semua penelitian menemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Aruan (2022) dalam penelitiannya terhadap mahasiswi di kota Medan tidak menemukan hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku konsumtif. Perbedaan hasil ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami dinamika antara stres akademik dan perilaku konsumtif, khususnya dalam konteks perilaku *doom spending*.

Penelitian oleh Sahabuddin et al., (2025) menunjukkan bahwa perilaku *doom spending* di kalangan mahasiswa secara signifikan dipengaruhi oleh impulsivitas dan FOMO (*fear of missing out*), yang diperkuat oleh strategi pemasaran seperti *flash sale*. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat impulsivitas tinggi lebih rentan melakukan pembelanjaan berlebihan sebagai respons emosional terhadap tekanan, termasuk stres akademik. Fenomena ini selaras dengan temuan dalam artikel “Menyingkap Geliat Gen Z Amerika” oleh Bambang Mudjiyanto et al., (2025) yang menunjukkan bahwa Gen Z, termasuk mahasiswa, kerap terjebak dalam perilaku konsumtif dan *doom spending* akibat tekanan emosional, eksistensi digital, dan intensitas penggunaan media sosial. Sebanyak 27% Gen Z Amerika

bahkan dilaporkan melakukan *doom spending* secara aktif, menunjukkan betapa kuatnya pengaruh lingkungan digital terhadap pola konsumsi.

Penelitian lain oleh Fitrah et al., (2024) mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan perilaku *impulsive buying* pada mahasiswa di Kota Makassar. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin besar kecenderungan mereka untuk berbelanja secara impulsif, terutama sebagai bentuk pelarian emosional dari tekanan akademik. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Rusmita et al., (2024) yang meneliti hubungan antara stres dan pembelian impulsif pada perempuan remaja akhir. Hasilnya menunjukkan bahwa stres secara signifikan mendorong individu melakukan pembelian tidak terencana, yang dilandasi oleh dorongan sesaat untuk memperoleh kenyamanan emosional. Kedua penelitian ini menguatkan bahwa stres khususnya stres akademik merupakan pemicu utama perilaku konsumtif yang maladaptif, termasuk dalam bentuk *doom spending*.

Lebih lanjut, penelitian oleh Maharani et al., (2025) di Universitas Negeri Padang menemukan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku *compulsive buying* pada mahasiswa rantau. Mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih mudah terpengaruh oleh emosi negatif dan promosi digital, sehingga lebih berisiko mengalami pembelian kompulsif sebagai bentuk kompensasi psikologis terhadap stres dan kesepian. Penelitian ini sangat relevan dalam konteks *doom spending*, karena menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri dapat

memperkuat kecenderungan mahasiswa untuk menghabiskan uang secara berlebihan dalam situasi tekanan emosional, termasuk stres akademik.

Di antara beberapa penelitian terdahulu yang telah membahas hubungan antara stres akademik dan perilaku konsumtif, tampak bahwa sebagian besar penelitian berfokus pada perilaku konsumtif secara umum atau *impulsive buying*, serta cenderung menekankan pada aspek psikologis seperti kontrol diri, FOMO (*fear of missing out*), dan emosi negatif. Misalnya, penelitian oleh Ratnasari (2019), Rampala (2024), dan Fitrah et al., (2024) menunjukkan adanya hubungan positif antara stres akademik dan perilaku konsumtif mahasiswa. Begitu pula dengan temuan Sahabuddin et al., (2025) yang menekankan peran impulsivitas dan FOMO dalam mendorong *doom spending*. Sementara itu, Maharani et al., (2025) menunjukkan pentingnya kontrol diri dalam meredam perilaku belanja kompulsif pada mahasiswa rantau.

Namun, meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan adanya keterkaitan antara stres akademik dan perilaku konsumtif, masih sangat sedikit yang secara spesifik mengangkat fenomena *doom spending* sebagai fokus utama kajian. *Doom spending*, sebagai konsep yang lebih baru dan berbeda dari *impulsive buying*, memiliki karakteristik unik yaitu dilakukan sebagai pelarian emosional dari tekanan psikologis, terutama stres akademik, dan tidak semata-mata berdasarkan dorongan spontan atau keinginan sesaat. Selain itu, *doom spending* juga mencerminkan respons terhadap krisis eksistensial dan ketidakpastian masa depan, bukan hanya sekadar pola konsumsi impulsif.

Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada fokusnya yang secara khusus mengkaji hubungan antara tingkat stres akademik dan perilaku *doom spending* di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial (FIS) Universitas Negeri Padang, yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian terdahulu. Penelitian ini bukan hanya menyoroti sejauh mana stres akademik berperan sebagai faktor pemicu perilaku *doom spending*, tetapi juga mencoba memahami karakteristik sosial mahasiswa FIS yang cenderung aktif secara interpersonal, serta terpapar pada pengaruh media sosial dan gaya hidup digital yang sangat kuat.

Selain itu, aspek penting yang belum diteliti oleh penelitian sebelumnya adalah konteks institusional dan sosiologis mahasiswa FIS UNP sebagai subjek penelitian. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada fakultas eksakta, kedokteran, atau populasi mahasiswa secara umum tanpa mempertimbangkan perbedaan karakter sosial-budaya antar fakultas. Padahal, mahasiswa FIS cenderung lebih aktif dalam bersosialisasi dan memiliki keterikatan kuat terhadap komunitas, yang dapat memengaruhi cara mereka menghadapi tekanan serta kecenderungan dalam berekspresi secara konsumtif.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting dan relevan karena mengisi kekosongan dalam literatur dengan memfokuskan pada fenomena *doom spending* dalam konteks stres akademik mahasiswa FIS UNP, serta menyajikan pendekatan sosiologis yang mempertimbangkan latar belakang sosial, budaya, dan digital mahasiswa sebagai bagian integral dari perilaku konsumtif yang muncul. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan

kontribusi dalam pemahaman ilmiah mengenai dinamika stres dan konsumsi mahasiswa, serta menjadi dasar bagi pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih tepat sasaran.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa
2. Perilaku Konsumtif sebagai Respons terhadap Stres Akademik
3. Fenomena *Doom spending*
4. Inkonsistensi Hasil Penelitian Sebelumnya
5. Dampak Negatif *Doom spending*

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada “Hubungan tingkat stres akademik terhadap perilaku *doom spending* mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial (FIS) Universitas Negeri Padang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik terhadap perilaku *doom spending* mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial (FIS) Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik terhadap perilaku *doom spending* mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial (FIS) Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berikut adalah manfaat penelitian ini, baik secara akademis maupun praktis:

1. Manfaat Akademis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori terkait stres akademik, perilaku konsumtif, dan *doom spending*, terutama dalam konteks mahasiswa. Hasil penelitian dapat memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *doom spending* sebagai respons terhadap stres akademik.
- b. Penelitian ini dapat memberikan validasi empiris terhadap hubungan antara stres akademik dan perilaku *doom spending* pada mahasiswa FIS UNP. Hasil penelitian ini dapat mendukung atau membantah temuan penelitian sebelumnya yang mungkin dilakukan dalam konteks atau populasi yang berbeda.
- c. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang tertarik untuk meneliti topik serupa atau mengembangkan penelitian dengan variabel atau konteks yang berbeda. Penelitian ini dapat memberikan landasan bagi penelitian

yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor psikologis, sosial, dan ekonomi yang memengaruhi *doom spending* di kalangan mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang bagaimana kehidupan mahasiswa di lingkungan kampus maupun di luar lingkungan kampus dan penanganan dalam masalah stres akademik terhadap perilaku *doom spending* mahasiswa.

b. Bagi Mahasiswa

Dapat memberi pengetahuan kepada mahasiswa tentang hubungan tingkat stres akademik terhadap perilaku *doom spending* agar mahasiswa mampu mencegah dan meminimalisir terjadinya perilaku tersebut.

G. Definisi Operasional

Berikut adalah definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini:

1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan tekanan, dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik (Sagita et al., 2017). Carveth, dkk (dalam Misra, 2000) mengemukakan bahwa stres akademik juga meliputi persepsi mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap kecukupan waktu untuk mengembangkannya. Oon (2007:34) mengungkapkan stres akademik yang dialami mahasiswa terus menerus

akan menimbulkan penurunan daya tahan tubuh mahasiswa sehingga mudah mengalami sakit dan penurunan daya tubuh (Sagita et al., 2017).

2. Perilaku *Doom spending*

Doom spending adalah istilah yang relatif baru dalam kajian perilaku konsumen, yang menggambarkan kebiasaan belanja berlebihan sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional, kecemasan, atau stres yang berkepanjangan (Sahabuddin et al., 2025). *Doom spending* merupakan perilaku belanja impulsif yang dilakukan sebagai respons terhadap kecemasan, stres, dan ketakutan akan masa depan. Perilaku *doom spending* seringkali tidak didasari oleh kebutuhan namun dorongan emosional yang berdampak buruk pada keadaan keuangan Irdiana et al., 2024 (dalam Retno Hernawati, Alfridus Mau Manek, 2025).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai hubungan antara tingkat stres akademik dan perilaku *doom spending* pada mahasiswa, maka dapat dirik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori yang menunjukkan adanya tekanan pada aspek emosional, kognitif, dan perilaku, seperti perasaan tertekan terhadap tuntutan akademik, kekhawatiran terhadap hasil belajar, serta kesulitan dalam mengelola beban tugas. Sementara itu, perilaku *doom spending* tampak melalui kecenderungan berbelanja secara tidak terencana, membeli barang sebagai bentuk pelarian dari stres, serta munculnya perasaan menyesal setelah melakukan pembelian. Hal ini menunjukkan bahwa *doom spending* menjadi salah satu strategi coping yang bersifat maladaptif dalam menghadapi tekanan akademik.
2. Berdasarkan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov, kedua variabel tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga analisis hipotesis menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi (Spearman's rho) sebesar -0,189 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,020. Karena nilai signifikansi $0,020 < 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini berarti terdapat hubungan yang

signifikan antara stres akademik dan perilaku *doom spending* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang.

3. Namun demikian, nilai koefisien korelasi sebesar -0,189 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sangat lemah dengan arah hubungan negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik, kecenderungan perilaku *doom spending* cenderung menurun, dan sebaliknya. Selain itu, hasil perhitungan koefisien determinasi menunjukkan nilai sebesar 3,57% yang berarti stres akademik memberikan kontribusi sebesar 3,57% terhadap variasi perilaku *doom spending*, sedangkan 96,43% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.
4. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan perilaku *doom spending*, tingkat hubungan tersebut sangat lemah dan kontribusi pengaruhnya relatif kecil. Oleh karena itu, perilaku *doom spending* pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh stres akademik, tetapi juga kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti kontrol diri, literasi keuangan, pengaruh media sosial, dan faktor psikologis lainnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Saran bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat lebih menyadari bahwa perilaku *doom spending* hanya memberikan efek kenyamanan sementara dan tidak

menyelesaikan sumber stres akademik yang sebenarnya. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif, seperti manajemen waktu yang baik, pengelolaan stres, serta peningkatan kemampuan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. Selain itu, peningkatan literasi keuangan juga penting agar mahasiswa mampu mengendalikan perilaku konsumtif secara lebih bijak.

2. Saran bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap kondisi stres akademik mahasiswa melalui penyediaan layanan pendampingan psikologis dan konseling akademik yang mudah diakses. Selain itu, institusi pendidikan juga disarankan untuk menyelenggarakan program pengembangan keterampilan coping dan literasi keuangan bagi mahasiswa, sehingga mereka memiliki alternatif yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan akademik.

3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik maupun perilaku *doom spending*, seperti dukungan sosial, kontrol diri, literasi keuangan, pengaruh media sosial, dan kondisi ekonomi keluarga. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan metodologis yang berbeda, seperti metode kualitatif atau mixed methods, agar pemahaman mengenai fenomena *doom spending* dan stres akademik dapat dikaji secara lebih mendalam dan komprehensif. Pengumpulan data

secara langsung juga disarankan agar kualitas dan kelengkapan data dapat lebih terkontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296–309. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>
- Afifah, A., & Wardani, I. Y. (2019). Stres Akademik Dan Gejala Gastrointestinal Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 121. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.2.2018.121-127>
- Amstrong Harefa, S. H., et al. (2025). *Psikologi Sosial: Memahami Pengaruh Lingkungan Terhadap Perilaku Individu*. PT. Nawala Gama Education.
- Andhayani, A., Rizka, A., Kholiza, H. N., & Mariam, S. (2023). Self Healing Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Akademik. *Parade Riset Mahasiswa 2023*, 1(1), 135–145.
- Andhini, N. F. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Man 3 Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://core.ac.uk/download/pdf/33517185.pdf>
- Aruan, P. J. N. (2022). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi Di Kota Medan*. 1–32. www.umy.ac.id
- Arum, H. S., & Mawardi, M. (2025). Waste and Overconsumption in Modern Finance: an Analysis of Qs Values. *Al-Isra: 26-27. Al-Muzdahir : Jurnal Ekonomi Syariah*, 7(1), 30–50. <https://doi.org/10.55352/ekis.v7i1.1375>
- B, S. W. T., Suryadi, K., Komalasari, K., & Anggraeni, L. (2023). *Radicalism in Indonesia in the Perspective of Merton ' s Strain Theory*. Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-096-1>
- Bambang Mudjiyanto, Fit Yanuar, Hafzotillah, Hayu Lusianawati, & Launa. (2025). Menyingkap Geliat Gen Z Amerika: Dinamika Aktual Perilaku Anak Muda dalam Perspektif Global. *Jurnal Cakrawala Akademika*, 1(6), 1908–1993. <https://doi.org/10.70182/jca.v1i6.321>
- Berliana, M. C. (2023). Pengaruh Hardiness terhadap Stres Akademik Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Selama Mengikuti Blended Learning. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 5–24.
- Darwin, E., Murni, A. W., & Nurdin, A. E. (2017). The Effect of Psychological Stress on Mucosal IL-6 and Helicobacter pylori Activity in Functional Dyspepsia. *Acta Medica Indonesiana*, 49(2), 99–104.
- Dhiptya Ratri Anggraheni. (2025). Peran Literasi Keuangan Digital dalam

- Memitigasi Perilaku Doom Spending: A Narrative Literature Review. *Transgenera: Jurnal Ilmu Sosial, Politik, Dan Humaniora*, 2(1), 87–105. <https://doi.org/10.35457/transgenera.v2i1.4150>
- Easy Sociology. (2025). *Strain theory and educational inequality*. <https://easysociology.com/sociology-of-crime-deviance/strain-theory-and-educational-inequality/>
- Edjah, K., Ankomah, F., Domey, E., & Laryea, J. E. (2020). Stress and Its Impact on Academic and Social Life of Undergraduate University Students in Ghana: A Structural Equation Modeling Approach. *Open Education Studies*, 2(1), 37–44. <https://doi.org/10.1515/edu-2020-0100>
- Faried, A., Yusuf, H., Hukum, F., & Bung, U. (2025). *Penerapan teori teori kriminologi dalam sistem kontrol sosial*. 2(2), 2709–2715.
- Farnworth, Margaret, and M. J. L. (1989). *Strain theory revisited: Economic goals, educational means, and delinquency*. *American Sociological Review*. <https://www.jstor.org/stable/2095794>
- Febriany, S. E., Alkaff, R. N., Rosidati, C., Lubis, S. R. H., & Hananingtyas, I. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta saat Kuliah Daring. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia*, 1(02), 83–91. <https://doi.org/10.70304/jmsi.v1i02.9>
- Fitrah, R. A., Zubair, A. G. H., & Purwasetiawatik, T. F. (2024). Hubungan Stres Akademik dengan Impulsive Buying pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 513–520. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3428>
- Herawati, H. D., Rahayu, H. K., Triastanti, R. K., & Rusiyono, R. (2023). Pencegahan Malnutrisi pada Anak Prasekolah melalui Pelatihan Pengukuran Status Gizi pada Guru PAUD. *Media Karya Kesehatan*, 6(1), 157–168. <https://doi.org/10.24198/mkk.v6i1.40800>
- Hutauruk, M. R., Sutarmo, Y., & Bachtiar, Y. (2022). *Metodologi Penelitian untuk Ilmu Sosial Humaniora Dengan Pendekatan Kuantitatif: Prosal, Kegiatan Penelitian, Laporan Penelitian*. Penerbit Salemba. https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_untuk_Ilmu_Sosial/1sPcEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=rumus+slovin+5+persen&pg=PA207&printsec=frontcover
- I. Khairunnisa. (2024). *Fenomena Doom Spending di Kalangan Mahasiswa*. *Mahasiswaindonesia.Id*. <https://mahasiswaindonesia.id/fenomena-doom-spending-di-kalangan-mahasiswa/>

- Lia, D. A. Z., & Natswa, S. L. (2021). Buy-Now-Pay-Later (BNPL): Generation Z's Dilemma on Impulsive Buying and Overconsumption Intention. *Proceeding of The BISTIC Business Innovation Sustainability and Technology International Conference*, 193(Bistic), 130–137. <https://www.atlantis-pers.com/proceedings/bistic-21/125963881>
- Luthfi Fauziah. (2023). *Hubungan Orientasi Tujuan Dengan Stres Akademik Pada Siswa Smp Negeri 3 Pakuan Ratu*. 125.
- Maharani, P., Safitri, S. N., Nofriandini, A., Naswa, J. F., Sari, K. C., Nurhayati, N., Ramadhani, F. R., Indrawati, M., & Juwita, S. (2025). Hubungan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Compulsive Buying Pada Mahasiswa Rantau Di Universitas Negeri Padang. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 13(2), 151–160.
- Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
- Merton, R. K. (2017). *Social structure and anomie*. In: Gangs. Routledge.
- Messner, S. (2023). *Merton ' s Strain Theory of Deviance and Anomie in Sociology*. 1–14.
- Misra, R. & M. (2000). College Students Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American. Jurnal of Health Studies*.
- Mubarok, Ahmad Shofi, et al. (2025). *Psikologi: Stres akademik dan penanganannya*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Km9-EQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP3&dq=Mahasiswa+dihadapkan+pada+tuntutan+untuk+berprestasi,+lulus+tepat+waktu,+dan+memenuhi+ekspektasi+akademik+serta+sosial,+sementara+pada+saat+yang+sama+mereka+harus+berhadapan+dengan+keterbatasan+sumber+daya,+baik+secara+psikologis,+ekonomi,+maupun+sosial.&ots=9dflg2D3X4&sig=u9jH5mOVKd0llGK6nC3OEKU9LNY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Muhammad Zaenuddin. (2024). *Gen Z dan Milenial Cenderung Melakukan Doom Spending, Apa Itu?* Kompas.Com. <https://www.kompas.com/tren/read/2024/09/30/113000565/gen-z-dan-milenial-cenderung-melakukan-doom-spending-apa-itu-?page=all>
- Munthe, R. N. ., & Nasution, M. (2023). Dampak fenomena standar tiktok terhadap gaya hidup doom spending gen z kota medan. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 9(2), 111–120.

- Murni, A., & Afriani, N. (2019). *Analysis of Correlation between Interleukin-6 Gastric Mucosa with Plasma Cortisol Level in Functional Dyspepsia with Psychological Stress*. <https://doi.org/10.4108/eai.13-11-2018.2283530>
- Mustomi, D., & Puspasari, A. (2020). The Influence of Social Media on Consumptive Behavior of Students. *Cermin : Jurnal Penelitian*, 4(1), 133–147.
- Muttaqin, Aqibul, M. H. (2025). *Pengaruh Stres Akademik terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Perguruan Tinggi*.
- Nadia Miranda Effendi Putri, & Budi Sudaryanto. (2022). ANALISIS PENGARUH PRICE DISCOUNT DAN DAYA TARIK IKLAN PADA APLIKASI E-WALLET TERHADAP PEMBELIAN IMPULSIF KONSUMEN GENERASI Z (Studi Pada Mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang). *Diponegoro Journal of Management*, Vol 11, No(2021), 1–13. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/dbr>
- Nasar, A., Saputra, D. H., Arkaan, M. R., Bimo, M., Andriansyah, M. T., Pangestu, P. D., Industri, T., Teknik, F., & Bhayangkara, U. (2024). *UJI PRASYARAT ANALISIS*. 2(6), 786–799.
- News.sky. (2024). *The rise of “doom spending” - what it is and how to stop*. <https://news.sky.com/story/the-rise-of-doom-spending-what-it-is-and-how-to-stop-13193289>
- Notes, I. T. S. W., & Justice, C. (2025). *Social Work Institute Understanding Anomie : Merton ' s Strain Theory and Its Modes of Adaptation What is Anomie ?* 1–6.
- Nurhasanah, & Sa'adah, N. (2021). Stress Akademik Siswa SD di Masa Pandemi Covid-19: Studi pada Bimbel Cadiak Pandai Kabupaten Solok. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam Al-Tazkiah*, 10(2), 129–146.
- Pratama, M. R., & Prihatiningsih, D. (2014). Hubungan motivasi akademi dengan tingkat Stres akademi mahasiswa keperawatan semester VI Stikes'Aisyiyah Yogyakarta. *Naskah Publikasi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1–16.
- Putri, N. K. (2024). *Apa Itu Fenomena “Doom Spending”, Tren di Kalangan Milenial dan Gen Z*. Liputan6.Com. <https://www.liputan6.com/regional/read/5712801/apa-itu-fenomena-doom-spending-tren-di-kalangan-milenial-dan-gen-z?page=4>
- Radja, V. M. (2026). *Korupsi Sebagai Bentuk Inovasi Memaknai Perilaku Koruptif Melalui Teori Strain Merton*. 5498–5506.
- Rahmadani, C. S. M. (2014). *Hubungan Antara Sense of Humor Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Akselerasi Sma Negeri 1 Bireuen*. 41.

https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/873/5/108600054_file5.pdf

- Rampala, S. D. (2024). Stres akademik dan perilaku impulsive buying pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Cenderawasih Jayapura. *Innovative: Journal Of Social Science Research: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 5466–5476.
- Ratnasari, R. D. (2019). HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU KONSUMTIF BERBELANJA DI MEDIA ONLINE PADA MAHASISWI. *Repository.Unika.Ac.Id*, 47–97.
- Retno Hernawati, Alfridus Mau Manek, T. S. (2025). *PERAN LITERASI DIGITAL DALAM MEMODERASI PENGARUH DOOM SPENDING, DOOM SCROLLING DAN FEAR OF MISSING OUT TERHADAP PERILAKU PENGELOLAAN KEUANGAN GENERASI Z DI KOTA KUPANG* Retno Hernawati 1*, Alfridus Mau Manek 2 , Tirtania Sasea 3. 18(1), 41–58.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- Rusmita, S. E. K. A., Psikologi, F., & Malang, U. M. (2024). *HUBUNGAN ANTARA STRES DAN PEMBELIAN IMPULSIF PADA KALANGAN PEREMPUAN REMAJA AKHIR SKRIPSI Oleh : SHINTA EKA RUSMITA 201810230311001 FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG 2024*.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Sahabuddin, R., Azhari, A., Asriani, S., Qaisyarah, A., Ikhsan, A., & Saputri, L. (2025). Analisis Statistik Pengaruh Flash Sale, Implusivity, dan Fear of Missing Out (FOMO) Terhadap Perilaku Doom Spending Pada Mahasiswa. *Jurnal Rumpun Manajemen Dan Ekonomi*, 2(3), 307–319. <https://doi.org/10.61722/jrme.v2i3.4511>
- Saputra, D. A. (2023). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI PRAKTEK BELAJAR KLINIK. In *Aleph* (Vol. 87, Issue 1,2). <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/han>

dle/1/8314/LOEBLEIN%2C

LUCINEIA

CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proees

- Sinaga, M. A. J. (2015). Stres Akademik Antara Anak Taman Kanak-kanak yang Mendapat Pengajaran Membaca dan Tidak Mendapat Pengajaran Membaca (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW). *Jurnal Pendidikan*, 143.
- Siregar, H. L., Sari, M. M., Baihaqi, M., Hamonangan, I., Harahap, N. V., & Aulia, D. (2024). Analisis Karakter Kesabaran Mahasiswa dalam Mengatasi Stress Akademik di Universitas Negeri Medan. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(4), 1650–1657.
- Studocu. (2025). Strain theory and the London riots. *Studocu*. <https://www.studocu.com/en-gb/document/royal-holloway-university-of-london/introduction-to-criminology/strain-theory-and-london-riots/7182845>
- Sudarsana, D. (2019). Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Ix Smpn 2 Kemalang (the Influence Beetween Academic Stress and Learning. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 204–207.
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/viewFile/15912/15396>
- Sugiyono. (2017). *Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. 4(1), 1–23.
- Suminarsis, T. A. (2009). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA KEPERAWATAN MENGHADAPI PRAKTEK BELAJAR LAPANGAN DI RUMAH SAKIT. *Eprints.Ums.Ac.Id*, 19(19), 19.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.
<https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=SqpMEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=Stres+akademik+adalah+perasaan+tertekan+yang+dialami+oleh+mahasiswa+baik+secara+fisik+ataupun+emosional,+dikarenakan+adanya+tuntutan+akademik+dari+dosen+ataupun+orangtua+untuk+men>
- Tersa Dofora Kusuma, N., Wany, E., Prayitno, B., & Wijaya Kusuma Surabaya, U. (2025). *Pengaruh Perilaku Doom Spending dan Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Berinvestasi dengan Kecerdasan Intelektual sebagai Variabel Moderating di Kalangan Mahasiswa Generasi Z di Jawa Timur*. 21(1), 63–71.
- Wahyuni, S. (2013). *Kata Kunci : Stres, Mahasiswa, Terapi Tertawa. 1.*

Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>