

**ANALISIS FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DI UNIVERSITAS NUSA PUTRA**

SKRIPSI

AI AULIYA

20200100110



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS BISNIS HUKUM DAN PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSA PUTRA
SUKABUMI
SEPTEMBER 2024**

**ANALISIS FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DI UNIVERSITAS NUSA PUTRA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh gelar sarjana
pada program studi Pendidikan guru sekolah dasar*

AI AULIYA

20200100110



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS BISNIS HUKUM DAN PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSA PUTRA
SUKABUMI
SEPTEMBER 2024**

PERNYATAAN PENULIS

JUDUL : ANALISIS FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS NUSA
PUTRA
NAMA : AI AULIYA
NIM : 20200100110

“Penulis menyatakan dan bertanggungjawab dengan sebenarnya bahwa skripsi ini hasil karya sendiri kecuali cuplikan dan ringkasan yang masing-masing telah dijelaskan sumbernya. Jika pada waktu selanjutnya ada pihak lain yang mengklaim bahwa Skripsi ini sebagai karyanya, yang disertai dengan bukti-bukti yang cukup, maka penulis bersedia untuk dibatalkan gelar Sarjana Pendidikan beserta segala hak dan kewajiban yang melekat pada gelar tersebut”.

Sukabumi, 30 September 2024



Ai Auliya

Penulis

PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL : ANALISIS FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS NUSA
PUTRA
NAMA : AI AULIYA
NIM : 20200100110

Skripsi ini telah diujikan dan dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Sidang Skripsi tanggal 30 September 2024. Menurut pandangan kami, skripsi ini memadai dari segi kualitas untuk tujuan penganugerahan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Sukabumi, 30 September 2024

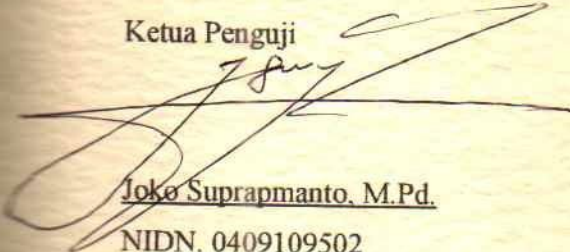
Pembimbing I



Teofilus Ardian Hopeman, M.Pd.

NIDN. 0425079003

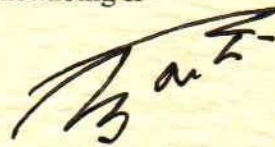
Ketua Penguji



Joko Suprapmanto, M.Pd.

NIDN. 0409109502

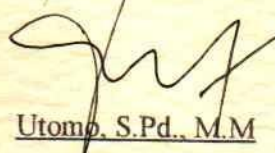
Pembimbing II



Any Elvia Jakfar, S. Psi., M.A

NIDN. 0411019503

Ketua Program Studi PGSD



Utomo, S.Pd., M.M

NIDN. 0428036102

Plh. Dekan Fakultas Bisnis Hukum dan Pendidikan

CSA. Teddy Lesmana, SH., MH.

NIDN. 0414058705

ABSTRAK

Stres akademik seringkali terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, hal tersebut berupa tekanan-tekanan yang dapat mengganggu kesehatan mental para mahasiswa. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kinerja akademik. Terbukti pada penemuan lapangan dengan beberapa informan penelitian, yakni mahasiswa akhir yang menyebutkan bahwa pada tingkat akhir mahasiswa merasakan stres dan beban terhadap akademiknya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nusa Putra. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode konfirmatori. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i tingkat akhir di Universitas Nusa Putra dengan sampel sebanyak 10 mahasiswa/i pada setiap program studi yang ada di Universitas Nusa Putra. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa angket, dan dianalisis menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai KMO sebesar 0,808 dan nilai *Bartlett's* pada nilai *chi-square* sebesar 187.753. Nilai pada MSA untuk setiap variabel diantaranya: Efikasi diri dengan nilai sebesar 0,751, Motivasi sebesar 0,767, Optimisme 0,463, Dukungan sosial sebesar 0,484, Prokrastinasi sebesar 0,823, Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosial sebesar 0,852, Faktor personal sebesar 0,790, Faktor akademik sebesar 0,816, dan Faktor lingkungan sebesar 0,822. Hasil dari 9 variabel diatas terdapat 7 variabel yang dapat dianalisis lebih lanjut, dikarenakan terdapat 2 variabel yang kurang dari 0,5. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi yang dapat diterapkan oleh pihak Universitas berupa peningkatan dukungan sosial serta pengembangan program pelatihan manajemen stres dan efikasi diri. Rekomendasi untuk Universitas adalah perlu mendukung mahasiswa dengan cara melatih manajemen stres serta memberikan ruang belajar yang nyaman, selain itu program gaya hidup yang sehat juga penting untuk mengurangi stres akademik dan mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Mahasiswa, Tingkat Akhir

ABSTRACT

Academic stress often occurs in final year students, it is in the form of pressures that can interfere with the mental health of students. Academic stress experienced by final year students can have a significant impact on various aspects of life, including physical health, mental health, and academic performance. Evidenced in the findings in the field with several research informants, namely final students who mentioned that at the final level students feel stress and burden on their academics. This study aims to analyse the factors that cause academic stress in final year students at Nusa Putra University. This research uses a quantitative approach with a confirmatory method. The population in this study were all final year students at Nusa Putra University with a sample of 10 students in each study programme at Nusa Putra University. This study used a research instrument in the form of a questionnaire, and was analysed using Confirmatory Factor Analysis (CFA). The results showed that the KMO value was 0.808 and the Bartlett's value on the chi-square value was 187.753. The value on MSA for each variable includes: Self-efficacy with a value of 0.751, Motivation of 0.767, Optimism of 0.463, Social support of 0.484, Procrastination of 0.823, Student relationship with social environment of 0.852, Personal factors of 0.790, Academic factors of 0.816, and Environmental factors of 0.822. The results of the 9 variables above are 7 variables that can be analysed further, because there are 2 variables that are less than 0.5. This research is expected to provide solutions that can be implemented by the University in the form of increasing social support and developing stress management and self-efficacy training programmes. Recommendations for the University are that it needs to support students by training stress management and providing comfortable study spaces, in addition to healthy lifestyle programmes are also important to reduce academic stress and support student well-being.

Keywords: Academic, Stress, Students, Final Year

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Sehubungan dengan itu penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Nusa Putra Sukabumi Dr. H. Kurniawan, ST., M.Si., M.M.
2. Wakil Rektor I Bidang Akademik Universitas Nusa Putra Sukabumi Bapak Anggy Pradiftha Junfithrana, S.Pd., M.T.
3. Kepala Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Nusa Putra Sukabumi Bapak Utomo, S.Pd., M.M.
4. Dosen Pembimbing I Universitas Nusa Putra Sukabumi Bapak Teofilus Ardian Hopeman, M.Pd. yang telah membimbing dan mengarahkan, memberikan motivasi dan berbagai pengalaman kepada penulis selama penulisan skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing II Universitas Nusa Putra Sukabumi Ibu Any Elvia Jakfar, S. Psi., M.A yang selalu memberikan arahan dan motivasi kepada penulis.
6. Dosen Penguji Bapak Joko Suprapmanto, M.Pd. yang telah memberikan masukan dan pengarahan guna penyempurnaan penulisan skripsi ini.
7. Para Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Nusa Putra yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama perkuliahan berlangsung.
8. Terima kasih yang sebesar-besarnya saya haturkan kepada ayah Dahlan dan mamah Ika Romanti, yang selalu memberikan cinta, motivasi, serta dukungan moral dan material tanpa henti. Kesabaran, pengorbanan, dan kasih sayang yang tiada henti dari kalian menjadi kekuatan terbesar saya dalam menghadapi segala tantangan selama proses pengerjaan skripsi ini.
9. Ucapan terima kasih untuk keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan yang tak ternilai sepanjang perjalanan akademik ini. Kepada kakek dan nenek tersayang, terima kasih atas doa-doa tulus dan petuah bijak yang selalu menguatkan saya. Kepada paman dan bibi, terima kasih atas segala perhatian, dorongan, serta

motivasi yang telah kalian berikan.

10. Tidak lupa, saya juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada kedua adik saya Siti Maura Azahra dan Cinta Anatasya yang sangat cantik, dan sepupu saya Adifa Kiana Putri yang sangat lucu selalu berhasil menghibur dan memberikan semangat di setiap saat saya merasa lelah dan putus asa. Keceriaan dan tawa kalian menjadi sumber energi bagi saya untuk terus maju dan menyelesaikan skripsi ini.
11. Untuk sahabatku Misa Alawiah, Nadiya Hamidah, Maya Damayanti, Gina Agustina, Siti Nurhasanah, Mafaz Al-Akmam, Syiva Silvia Dewi, Rina Agustina, Yessy Anggraeni dan teman-teman yang lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih telah memberi dukungan dan semangat selama proses penulisan skripsi ini. Terima kasih untuk kebersamaan dan canda tawa yang diberikan sehingga membuat perjalanan ini lebih bermakna.
12. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyusun skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
13. Terakhir, untuk diri sendiri “Ai Auliya” yang telah berjuang dengan penuh semangat, kesabaran, dan tekad yang kuat. Melalui setiap proses pembelajaran, kegagalan, dan kebangkitan, saya berhasil melangkah maju dan menyelesaikan tugas ini dengan segala kemampuan yang ada. Semoga pencapaian ini dapat menjadi langkah awal untuk keberhasilan-keberhasilan berikutnya di masa depan.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik UNIVERSITAS NUSA PUTRA, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ai Auliya
NIM : 20200100110
Program Studi : PGSD
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Nusa Putra **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

ANALISIS FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS NUSA PUTRA

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Nusa Putra berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : SUKABUMI

Pada tanggal : 30 September 2024



(Ai Auliya)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN PENULIS	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
13.1 Latar belakang	1
13.2 Identifikasi Masalah	9
13.3 Batasan Masalah.....	10
13.4 Rumusan Masalah	10
13.5 Tujuan Penelitian.....	10
13.6 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
2.1. Landasan Teori.....	12
2.1.1. Pengertian Stres Akademik	12
2.1.2 Gejala Stres Akademik	14
2.1.3 Jenis-jenis Stres Akademik.....	17
2.1.4 Faktor-Faktor Stres Akademik	19
2.1.5 Tingkatan Stres.....	28
2.1.6 Dampak Stres Akademik	29
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	31
2.3. Kerangka Pikir	38
2.4. Pertanyaan Penelitian atau Hipotesis	41

BAB III METODE PENELITIAN	43
3.1 Jenis atau Desain Penelitian	43
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	44
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	45
3.3.1 Populasi Penelitian	45
3.3.2 Sampel Penelitian	45
3.3.3 Teknik Sampling	45
3.4 Definisi Operasional Variabel	46
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	47
3.6 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	49
3.6.1 Uji Validitas	49
3.6.2 Uji Reliabilitas	50
3.6.3 Uji Normalitas	50
3.6.4 Uji Linieritas	51
3.6.5 Uji Statistik Deskriptif	51
3.7 Teknik Analisis Data	51
3.7.1 Analisis Faktor	52
3.7.2 <i>Confirmatory Factor Analysis (CFA)</i>	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
4.1. Hasil Penelitian	55
4.1.1 Uji Normalitas	55
4.1.2 Uji Linieritas	56
4.1.3 Analisis Data	57
4.2. Pembahasan	68
BAB V PENUTUP	74
5.1. Kesimpulan	74
5.2. Saran	74
5.2.1 Saran untuk mahasiswa	74
5.2.2 Saran untuk peneliti selanjutnya	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	84

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Pikir.....	40
Gambar 4. 1 Grafik <i>Scree Plot</i>	64



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Hasil Penelitian yang Relevan.....	31
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	44
Tabel 3. 2 Skala Likert	49
Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas.....	56
Tabel 4. 2 Hasil Uji Linieritas	57
Tabel 4. 3 Hasil Uji Multikolonieritas.....	58
Tabel 4. 4 Hasil Uji KMO dan Bartlett	59
Tabel 4. 5 Hasil Uji Measure of Sampling Adequacy (MSA).....	60
Tabel 4. 6 Hasil Uji KMO dan Bartlett's.....	61
Tabel 4. 7 Hasil Uji Measure of Sampling Adequacy (MSA).....	62
Tabel 4. 8 Hasil Communalities	63
Tabel 4. 9 Hasil Total Variance Explained.....	63
Tabel 4. 10 Hasil Rotated Component Matrix.....	65
Tabel 4. 11 Hasil Component Transformation Matrix	66
Tabel 4. 12 Hasil Uji Statistik Deskriptif	66



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil tahap 2 dengan membuang 1 variabel	84
Lampiran 2. Kuesioner	85
Lampiran 3. Tabel T <i>Chi Square Probability</i>	87



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yang diakses secara *online* pada 04 Oktober 2024. Menurut etimologi mahasiswa terbagi pada 2 kata yaitu *mahat* yang artinya besar, hebat, tinggi, agung, kuat dan *sisya* 'murid, seseorang yang diajari, sedangkan menurut terminologi mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi. Menurut Hartaji mahasiswa adalah individu yang terdaftar dan sedang menjalani proses pembelajaran di salah satu jenis perguruan tinggi, seperti Politeknik, Sekolah Tinggi, Institut, atau Universitas (Zelika et al., 2017). Mahasiswa akan menjalani masa perkuliahannya selama kurang lebih 4 tahun (Astuti & Nio, 2022; Wuri, 2023). Mahasiswa menjalani kegiatan akademik dan non-akademik yang bertujuan sebagai bekal dengan pengetahuan dan keterampilan bidang studi yang dipilih. Pada tahun terakhir perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada tantangan penting untuk menyelesaikan salah satu syarat kelulusan.

Syarat kelulusan di tahun terakhir perkuliahan adalah mahasiswa diwajibkan menyusun karya tulis ilmiah yang dikenal dengan skripsi (Dan, 2016). Penyelesaian karya tulis ilmiah tersebut, mahasiswa mengalami beberapa masalah. Masalah yang dihadapi mahasiswa meliputi penentuan judul skripsi, kekurangan referensi, keterbatasan waktu untuk mengerjakan skripsi, rasa malas, kurangnya motivasi, kesulitan bertemu dengan dosen, sulit membagi waktu, kelelahan akibat bekerja, kurangnya waktu istirahat, dan kurangnya konsentrasi (Etika & Hasibuan, 2016).

Permasalahan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dibagi atas dua yaitu internal dan eksternal (Hidayah & Kholilurrohman, 2022; Khoirunnisa, 2021; Pasaribu et al., 2016). Faktor internal meliputi kurangnya semangat dan motivasi, beranggapan bahwa tugas akhir itu sulit, merasa terbebani, dan malas mengerjakan skripsi. Faktor eksternal yaitu manajemen waktu yang buruk, kesulitan mencari referensi, kesulitan menuangkan ide dalam penulisan skripsi, dan kurangnya bimbingan dari dosen pembimbing. Berbagai permasalahan yang telah dipaparkan diatas, kondisi tersebut akan

menunjukkan respon tubuh dan pikiran pada mahasiswa terhadap peristiwa atau situasi yang dianggap mengancam. Respon tersebut merupakan reaksi yang timbul dari diri sendiri untuk menghadapi tekanan, sehingga respon itu dapat dinamakan dengan stres (Barseli et al., 2017).

Selama menjalani masa perkuliahan, mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik, melainkan dari berbagai tantangan lain seperti manajemen waktu, adaptasi sosial, dan tekanan untuk berprestasi. Akumulasi dari berbagai permasalahan ini dapat memicu tekanan yang signifikan. Mahasiswa harus menyelesaikan karya ilmiahnya atau skripsi dan proyek akhir, maka mahasiswa sering kali merasa terbebani oleh tanggung jawab yang berat (Aliyah, 2018). Permasalahan itu yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental secara keseluruhan, dan disinilah konsep stres menjadi relevan.

Stres merupakan perasaan tidak nyaman atau tertekan dari segi fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap stressor yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya (Rusdi & Kholifah, 2021). Stres adalah ketidakseimbangan yang signifikan antara tuntutan fisik atau psikologis dan kemampuan untuk merespons, yang mengakibatkan kegagalan dalam memenuhi tuntutan tersebut dan memberikan konsekuensi yang penting (Maimun et al., 2024).

Respon stres pada setiap orang berbeda-beda. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2017) Respon terhadap stres bisa melibatkan perilaku seperti menghindari tugas, menarik diri dari interaksi sosial, mengalami kesulitan tidur atau tidur berlebihan, dan mengalami masalah makan. Secara fisik, stres bisa menyebabkan jantung berdebar, tekanan darah tinggi, sensasi panas, keringat dingin, pusing, sakit perut, dan mudah lelah. Respon stres dari sisi psikologis, stres dapat muncul sebagai perasaan frustrasi, depresi, kekecewaan, rasa bersalah, kebingungan, ketakutan, ketidakberdayaan, kecemasan, kurangnya motivasi, dan kegelisahan. Mahasiswa menghadapi berbagai beban dan tanggung jawab akademik serta non-akademik di lingkungan perkuliahan, seperti tuntutan tugas, ujian, dan partisipasi dalam kegiatan

organisasi. Lingkungan dengan banyak tuntutan dan tanggung jawab ini dapat menyebabkan stres, terutama stres akademik (Fardani et al., 2021).

Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa menyebabkan tekanan tersendiri yang merupakan bagian dari stres akademik seperti yang dijelaskan oleh (Fatimah & Hawadi, 2020) bahwa stres yang dipicu oleh beban akademik (berupa respon tubuh terhadap stimulus yang berkaitan dengan akademik) dan hal terkait lainnya disebut sebagai stres akademik. Stres akademik adalah interpretasi personal individu terhadap tekanan yang berasal dari lingkungan akademik serta cara individu merespons tekanan tersebut melalui berbagai reaksi fisiologis, perilaku, kognitif, dan emosional (Azahra, 2018). Penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa stres akademik adalah jenis stres yang muncul karena adanya faktor-faktor stres yang terkait dengan lingkungan akademik, yang kemudian mempengaruhi persepsi dan respon individu terhadap faktor-faktor stres tersebut.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berpotensi mengalami stres akademik. Stres akademik dapat ditimbulkan oleh beberapa hal seperti penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawati & Farida (2014) Mahasiswa mengalami sumber stres akademik, seperti beban tugas yang berlebihan, kompetisi dengan teman sekelas, masalah keuangan, kegagalan, ujian, peringkat, jadwal belajar yang padat, dan kurangnya waktu untuk bersantai. Sejalan dengan Riyadi (2022) juga memberikan gambaran sumber stres yaitu, stres yang disebabkan oleh pendidik, hasil dari belajar, ujian yang dihadapi, hubungan pertemanan, pengaturan waktu, belajar bersama dalam kelompok, serta stres yang disebabkan oleh diri sendiri.

Kesehatan mental merupakan isu penting yang semakin mendapatkan perhatian di berbagai kalangan, termasuk di kalangan akademik (Novianti, 2023). Mahasiswa tingkat akhir pun sangat terpengaruh dengan stres akademik. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES) 2018 menyatakan bahwa Kesehatan mental merujuk pada kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa dan bertindak. Tekanan akademik yang intens dan kekhawatiran tentang masa depan dapat menyebabkan atau memperburuk kondisi kesehatan mental seperti gangguan kecemasan dan depresi. Gejala-gejala ini

dapat mencakup perasaan putus asa, kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya menyenangkan, dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Jika tidak ditangani, masalah kesehatan mental ini dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akademik dan berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut penelitian Aihie & Ohanaka (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa yang berada pada tahun terakhir studi cenderung melaporkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang baru memulai tahun pertama studi. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Afriani (2019) didapatkan bahwa mahasiswa yang mengambil jurusan kedokteran serta mahasiswa yang sudah mencapai tahun terakhir studi, cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa lainnya, dan sumber stres utama berasal dari lingkup akademik. Gamayanti (2018) menjelaskan bahwa penyebab stres pada mahasiswa tahun akhir adalah pengerjaan skripsi. Pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa pada tahap akhir studi memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa lainnya, dan salah satu penyebab utama stres akademik adalah penyelesaian tugas akhir yang sering disebut sebagai skripsi.

Wawancara yang dilakukan bersama 5 mahasiswa/i yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Nusa Putra pada 18 April 2024, didapatkan bahwa dalam proses pengerjaan skripsi mereka merasakan susah untuk tidur di malam hari, cepat merasa lelah dan menangis, merasa sendiri, tidak nafsu makan, terkendala dalam mencari referensi, ide yang terhenti, selalu muncul rasa malas, memikirkan beban finansial baik dari kebutuhan sehari-hari maupun untuk pembayaran perkuliahan, lingkungan sekitar yang sering berisik, merasa takut/canggung untuk bertemu dengan dosen pembimbing, dan muncul rasa perfeksionisme akibat tidak ingin banyak revisi. Kondisi yang disebutkan di atas, mengarah pada gejala yang ditimbulkan oleh stres akademik, seperti yang dijelaskan oleh Barseli et al (2017) bahwa gejala yang ditimbulkan oleh stres akademik dibagi atas gejala fisik, emosi, dan perilaku. Secara fisik ditandai dengan susah tidur, sakit kepala, sakit punggung, kehilangan energi dalam belajar, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, lemas, sulit buang air kecil, dan pusing. Secara emosi yaitu cemas atau gelisah, cepat marah, murung, berperilaku impulsif, panik, dan

merasakan penurunan harga diri. Sedangkan secara perilaku dapat dilihat seperti berjalan mondar-mandir, suka menyendiri, ceroboh, melakukan tindakan agresif, perilaku sosial yang berubah, gelak tawa yang gelisah dan bernada tinggi, menyalahkan orang lain, dan melamun.

Stres akademik jika tidak ditangani dengan baik, maka yang akan dirasakan oleh mahasiswa dapat mengakibatkan konsekuensi negatif terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kinerja akademik mereka (Shankar & Park, 2016). Menurut penelitian Putri (2020) bahwa stres akademik memiliki efek negatif yang signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa. Stres jika dilihat dari segi fisik, dapat memicu pada aspek akademik yang mengakibatkan gejala seperti nyeri pada leher atau bahu, sakit kepala parah, dan masalah pencernaan, sementara secara mental dapat menimbulkan kekhawatiran yang terus-menerus, perasaan gelisah, kecemasan, dan ketakutan yang berlebihan (Putri Andini, 2023).

Kesehatan mental mahasiswa dapat dipengaruhi oleh kondisi seperti di atas, faktor tersebut memiliki ciri yang khas, antara stres akademik pada mahasiswa secara umum dan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir sering kali disebabkan oleh berbagai faktor umum yang mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional. Salah satu faktor utama adalah beban akademik yang berat, terutama terkait dengan tugas akhir seperti skripsi. Proses penulisan dan penelitian yang mendalam memerlukan dedikasi waktu dan usaha yang signifikan. Menurut Suhandiah (2021) tugas akhir sering menjadi sumber stres terbesar bagi mahasiswa karena kompleksitas dan pentingnya tugas tersebut dalam menentukan kelulusannya.

Aspek beban akademik, manajemen waktu yang tidak efektif juga menjadi faktor penyebab stres yang signifikan. Mahasiswa tingkat akhir sering dihadapkan pada tenggat waktu yang ketat dan banyaknya tugas yang harus diselesaikan secara bersamaan. Ketidakmampuan untuk mengelola waktu dengan baik, terutama dalam memenuhi tenggat waktu, dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres. Kesulitan dalam menetapkan prioritas antara tugas akademik, pekerjaan paruh waktu, dan kehidupan pribadi semakin memperburuk situasi ini (Izah et al., 2023).

Keseimbangan antara kehidupan akademik dan kehidupan pribadi juga merupakan tantangan yang signifikan bagi mahasiswa tingkat akhir. Vivi (2023) memaparkan bahwa menjaga keseimbangan antara kehidupan sosial dan akademik dapat menyebabkan stres, terutama ketika mahasiswa merasa terisolasi atau kehilangan waktu berkualitas dengan teman dan keluarga. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu untuk mendukung kebutuhan finansial mereka sering kali mengalami kesulitan tambahan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan studi mereka, yang dapat mengarah pada peningkatan stres akademik.

Tekanan sosial dan harapan dari orang tua serta diri sendiri juga menjadi faktor utama penyebab stres akademik. Penelitian oleh Lubis (2019) menekankan bahwa harapan yang tinggi dari orang tua dapat menambah beban psikologis mahasiswa, yang berusaha keras untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Persaingan dengan teman sebaya untuk meraih prestasi akademik yang tinggi juga dapat meningkatkan tekanan dan stres.

Kondisi di atas adalah kondisi yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, dan ada pula faktor-faktor spesifik yang berkaitan langsung dengan tahap akhir studi. Faktor tersebut yaitu penelitian dan penulisan skripsi, hambatan terhadap akses sumber daya penelitian, persiapan karir, kecemasan dan depresi, serta prosedural dan administratif. Penelitian dan penulisan skripsi adalah proses yang memerlukan waktu, dedikasi, dan dukungan yang signifikan. Hubungan dengan dosen pembimbing sering kali menjadi sumber stres, terutama jika bimbingan yang diberikan tidak memadai atau tidak konsisten. Penelitian oleh Ekaputra (2022) menunjukkan bahwa hubungan yang buruk dengan pembimbing dapat menyebabkan tekanan tambahan pada mahasiswa, menghambat kemajuan mereka dan meningkatkan tingkat stres.

Hambatan lainnya yaitu akses terhadap sumber daya penelitian juga merupakan tantangan yang signifikan. Mahasiswa sering kali menghadapi kesulitan dalam mengakses literatur akademik, fasilitas laboratorium, atau data yang diperlukan untuk penelitian. Ariyantika (2023) menemukan bahwa keterbatasan akses terhadap sumber daya ini dapat meningkatkan tingkat stres, karena mahasiswa merasa terhambat dalam menyelesaikan tugas akhir. Kurangnya dukungan fasilitas dan sumber daya yang

memadai dari institusi pendidikan juga memperburuk situasi ini, membuat mahasiswa merasa frustrasi dan kewalahan.

Persiapan karir adalah faktor spesifik lainnya yang menambah stres pada mahasiswa tingkat akhir. Kekhawatiran tentang prospek pekerjaan setelah lulus menjadi sumber stres yang signifikan. Penelitian oleh Millenia (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering kali merasa cemas tentang masa depannya, mengingat persaingan di pasar kerja yang semakin ketat. Selain itu, tekanan untuk mencari dan mendapatkan magang yang relevan dengan bidang studi mereka juga menambah beban.

Faktor stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir seperti mengalami kecemasan dan depresi yang tinggi merupakan masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa yang berada di tahap akhir studi mereka. Studi oleh Meliala (2024) menunjukkan bahwa tekanan akademik, kekhawatiran tentang masa depan, dan kurangnya dukungan emosional dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang serius. Kurangnya akses atau kesadaran terhadap layanan dukungan kesehatan mental di kampus juga memperburuk situasi ini, membuat mahasiswa merasa tidak memiliki tempat untuk mencari bantuan.

Proses birokrasi yang rumit dan kebijakan akademik yang berubah-ubah menjadi sumber stres bagi mahasiswa tingkat akhir, menghambat kemajuan studi mereka. Peneliti Sari (2015) menunjukkan bahwa hambatan administratif ini dapat menyebabkan frustrasi, kebingungan, dan tekanan tambahan bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan studi. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa prosedur birokrasi yang rumit dan kebijakan akademik yang berubah-ubah menjadi sumber stres bagi mahasiswa tingkat akhir, menghambat kemajuan dan menyebabkan frustrasi, kebingungan, serta tekanan tambahan dalam menyelesaikan studi.

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kinerja akademik. Salah satu dampak paling nyata adalah pada kesehatan fisik. Mahasiswa yang mengalami stres tinggi sering melaporkan gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, dan masalah pencernaan. Stres kronis

dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat mahasiswa lebih rentan terhadap penyakit. Selain itu, stres dapat menyebabkan perubahan dalam kebiasaan makan, yang mungkin berujung pada penurunan atau peningkatan berat badan yang tidak sehat.

Dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan termasuk saat mengikuti proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbingnya, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa dikerjakan, menurunnya motivasi bahkan mempengaruhi perilaku menjadi kurang adaptif (Gamayanti et al., 2018). Stres akademik yang dialami oleh para mahasiswa dapat memberikan dampak negatif yang beragam, mulai dari penurunan kemampuan akademik, berkurangnya konsentrasi dalam belajar, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, gangguan memori, dan juga dapat memicu munculnya masalah kesehatan seperti depresi dan kecemasan berlebih (Hamzah & Hamzah, 2020).

Menurut Kwak & Ickovics (2019), beberapa dampak negatif yang diakibatkan dari stres akademik tidak bisa dianggap sepele karena jika dibiarkan maka dapat berujung pada berbagai macam penyakit psikologis, salah satunya yaitu depresi dan dalam konsekuensi terburuk dapat berisiko pada bunuh diri. Terdapat kasus selain di atas yaitu mahasiswa bernama Marolop Marko Manurung yang ditemukan gantung diri di rumahnya di Kabupaten Deli Serdang pada 21 November 2018 akibat stres beberapa kali ditolak skripsinya oleh dosen pembimbing.

Menurut penelitian oleh Pascoe et al., (2020) mahasiswa yang mengalami stres berat seringkali menunjukkan penurunan dalam prestasi akademik mereka, termasuk nilai yang lebih rendah dan peningkatan risiko kegagalan dalam menyelesaikan tugas akhir. Selain itu, stres dapat menyebabkan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik penting, seperti skripsi atau tesis, yang dapat memperpanjang waktu studi mereka dan menambah beban finansial.

Berbagai faktor umum hingga faktor spesifik yang telah dijelaskan di atas, ada salah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan stres akademik, yaitu dengan melakukan pengaturan belajar sendiri, yang dikenal sebagai *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* adalah cara di mana individu terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, baik dalam pemahaman diri,

motivasi, maupun perilaku, dengan tujuan mencapai hasil akademik yang diinginkan (Zubaidah, 2020). *Self-regulated learning* adalah prinsip pembelajaran yang bergantung pada pemahaman diri (seperti menetapkan tujuan, memantau kemajuan, mengevaluasi diri sendiri, mengubah strategi berpikir dan pengetahuan, serta menilai berbagai metode untuk mencapai tujuan) dan motivasi siswa terhadap pembelajaran (Derang et al., 2023).

Secara keseluruhan, dampak stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir sangat luas dan multifaset. Mengatasi dampak negatif ini, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan yang memadai, termasuk layanan konseling, program manajemen stres, dan lingkungan belajar yang mendukung. Mahasiswa juga perlu diberi alat dan strategi untuk mengelola stresnya, seperti manajemen waktu yang efektif, teknik relaksasi, dan akses ke sumber daya kesehatan mental. Berdasarkan itu, mahasiswa dapat lebih baik mengatasi stres akademik dan mencapai kesuksesan dalam studinya serta menjaga kesejahteraan.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun akhir memiliki banyak permasalahan terkait skripsi yang mengakibatkan mereka rentan mengalami stres akademik. Gejala yang dialami mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat menghambat dirinya dalam pengerjaan skripsi dan beraktivitas. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas mengenai berbagai kendala-kendala mahasiswa semester akhir yang sedang menjalankan tugas akhir atau skripsi, maka peneliti memutuskan untuk mengambil permasalahan tersebut dengan judul Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Nusa Putra.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik yang tinggi pada kalangan mahasiswa/i tingkat akhir
2. Tuntutan akademik dan kurangnya dukungan sosial pada mahasiswa/i tingkat akhir

3. Manajemen waktu yang buruk pada mahasiswa/i tingkat akhir

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah ini dibuat agar penelitian ini lebih spesifik dan terarah, maka penulis memberikan batasan masalah untuk mencapai tujuan yang diharapkan penelitian ini berfokus pada 10 mahasiswa dari setiap prodi di Universitas Nusa Putra yang sedang mengerjakan tugas akhir.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja faktor-faktor yang menjadi penyebab stres akademik pada mahasiswa/i tingkat akhir di Universitas Nusa Putra?
2. Faktor apa saja yang paling mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa/i tingkat akhir di Universitas Nusa Putra?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mencari faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa/i tingkat akhir di Universitas Nusa Putra
2. Mencari faktor yang paling mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa/i tingkat akhir di Universitas Nusa Putra

1.6 Manfaat Penelitian

Mengingat informasi latar belakang yang disebutkan di atas, berikut ini adalah manfaat yang diantisipasi dari penelitian diantaranya:

1. Manfaat Teoretis:
Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa
2. Manfaat praktis:

- a) Hasil penelitian ini diharapkan membantu pihak universitas dalam merumuskan kebijakan yang lebih baik terkait beban kerja akademik, tenggat waktu, dan fleksibilitas dalam penjadwalan tugas dan ujian
- b) Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya kesehatan mental dan memberikan edukasi mengenai strategi pengelolaan stres yang efektif
- c) Peneliti ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya dalam pengembangan teori mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa tahun pertama
- d) Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu dijadikan dasar atau perbandingan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan faktor-faktor penyebab stres akademik.
- e) Data dari penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program yang mendukung supaya lebih efektif di kampus, seperti konseling, workshop, manajemen stres, dan layanan kesehatan mental yang baik



BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian hasil analisis faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nusa Putra, yaitu hasil tes KMO menunjukkan bahwa H_0 yang diterima dari 9 variabel itu terdapat 7 variabel diantaranya terdapat 3 variabel dari faktor internal (efikasi diri, motivasi dan prokrastinasi), dan 4 variabel dari faktor eksternal (hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosial, faktor personal, faktor akademik, dan faktor lingkungan). Hasil H_1 yang tidak diterima terdapat pada faktor internal yaitu optimisme dan dukungan sosial. Berdasarkan hasil tersebut bahwa faktor yang sangat mempengaruhi dalam penelitian ini adalah faktor eksternal.

5.2. Saran

5.2.1 Saran untuk mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi responden tentang analisis faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nusa Putra.

5.2.2 Saran untuk peneliti selanjutnya

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan rujukan bagi peneliti selanjutnya tentang stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, dan menjadi referensi tentang stres akademik.
2. Penelitian ini perlu menggunakan sampel yang lebih banyak, lokasi yang bervariasi dan disarankan perlu melibatkan variabel-variabel yang lain seperti variabel Kesehatan yang dapat mempengaruhi individu mengalami stres akademik, dan bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan model penelitian yang lebih variatif seperti model EFA untuk penelitian selanjutnya.
3. Rekomendasi bagi para mahasiswa/i untuk memperhatikan kesehatan baik dari segi fisik, nutrisi, maupun jam tidur yang akan berpengaruh terhadap meningkatnya stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, A. E., Margawati, A., & Dieny, F. F. (2019). Tingkat stres, durasi dan kualitas tidur, serta sindrom makan malam pada mahasiswi obesitas dan non obesitas fakultas kedokteran. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 63–73.
- Agnihotri, A. K. (2018). *Stress and Students*. Lulu Press, Incorporated. <https://books.google.co.id/books?id=NxdeDwAAQBAJ>
- Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived academic stress among undergraduate students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2).
- Aliyah, N. (2018). *Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare*. IAIN Parepare.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Amrullah, F., Erihadiana, M., & Syah, M. (2023). Kinerja Pengawas Dalam Melaksanakan Supervisi Pendidikan Di Madrasah (Studi Evaluasi pendidikan Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Indramayu). *Al-Ulum Jurnal Pemikiran dan Penelitian ke Islam*, 10(3), 250–256. <https://doi.org/10.31102/alulum.10.3.2023.250-256>
- Andryan, L. C. (2016). Pengaruh Pendidikan Kewirausahaan Dan Self Efficacy Terhadap Niat Entrepreneurship Mahasiswa Universitas Ciputra. *Jurnal Performa: Jurnal Manajemen dan Start-up Bisnis*, 1(3), 349–357.
- Ariyantika, Y. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Pelaksanaan Konseling Individu Terhadap Stres Akademik Peserta Didik Kelas Xi Sma Negeri 7 Bandar Lampung tahun Pelajaran 2021/2022*.
- Arnani, N. P. R. (2021). Psikoedukasi Mengelola Stres Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 4(4).
- Asrulla, A., Risnita, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.

- Astriani, D., & Puspasari, D. (2021). Efektivitas focus group discussion (FGD) dan psikodrama untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa baru. *SINDA: Comprehensive Journal of Islamic Social Studies*, 1(1), 1–6.
- Astuti, F. W., & Nio, S. R. (2022). Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang terancam drop out (DO). *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(4), 294–300.
- Azahra, J. S. (2018). *Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi*. Universitas Negeri Jakarta.
- Azora, P. (2021). Analisis quick count dengan menggunakan metode stratified random sampling studi kasus pemilu gubernur Kalimantan Barat 2018. *Bimaster: Buletin Ilmiah Matematika, Statistika Dan Terapannya*, 10(1).
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48.
- Dan, L. M. K. (2016). *Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Derang, I., Pane, J., & Tamba, M. (2023). Hubungan Self Regulated Learning dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Ners Tingkat 1. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1633–1646.
- Ekaputra, R. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Teknik Sipil Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 3(1).
- Fakhri, N., Firdaus, F., & Buchori, S. (2023). Psikoedukasi Manajemen Stres pada

- Pegawai UPT Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Makassar*.
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa pendidikan tata rias universitas negeri jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140.
- Fatimah, N., & Hawadi, L. (2020). The Effect of Self-Regulated Learning and Tawakal (Trust in God's Plan) in Learning towards Students' Academic Stress. *Proceedings of the 1st International Conference on Religion and Mental Health, ICRMH 2019, 18-19 September 2019, Jakarta, Indonesia*.
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)*, 6, 755–765.
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvianetri, S., & David, D. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 147–176.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25 Edisi 9. Semarang: Badan penerbit Universitas Diponegoro. Variabel Pemoderasi. *E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana*, 23(2), 1470.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
- Hasanah, U., Ludiana, I., & PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Hidayah, K. W., & Kholilurrohman, K. (2022). *Strategi Coping Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Di Uin Raden Mas Said*

Surakarta. Fud/Bki.

Hidayah, M. (2022). *Penerapan Teknik Self Instruction Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Di Sma Negeri 8 Model Bulukumba.*

Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.

Im Ibrahim, Mansyur, A. S., Syah, M., & Ruswandi, U. (2020). Inovasi Sebagai Solusi Masalah Pendidikan. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 548–560. <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i2.594>

Istiarni, P. R. D., & Hadiprajitno, P. B. (2014). Analisis pengaruh persepsi manfaat, kemudahan penggunaan dan kredibilitas terhadap minat penggunaan berulang internet banking dengan sikap penggunaan sebagai variabel intervening (studi empiris: nasabah layanan internet banking di Indonesia). *Diponegoro Journal of Accounting*, 3(2), 888–897.

Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1s), 231–242.

Kemenkes. (2018). *Pengertian Kesehatan Mental*. Kementrian Kesehatan. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>

Khoirunnisa, K. (2021). *Tingkat kecemasan mahasiswa terhadap tugas akhir prodi pai di IAIN Palangka Raya*. IAIN Palangka Raya.

Kwak, C. W., & Ickovics, J. R. (2019). Adolescent suicide in South Korea: risk factors and proposed multi-dimensional solution. *Asian journal of psychiatry*, 43, 150–153.

Lubis, R. A. (2019). Kecemasan menyusun skripsi ditinjau dari perfeksionisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Psikologi Prima*, 2(2), 99–114.

Lusiawati, I. (2019). Membangun optimisme pada seseorang ditinjau dari sudut pandang psikologi komunikasi. *Jurnal TEDC*, 10(3), 147–151.

Maharani, I., & Santoso, G. (2023). Implementasi karakter Ketekunan dalam Dinamika Modernitas di FIP UMJ. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(5), 352–374.

- Maimun, N., Febriani, F., Maharani, W., & Sagita, S. O. (2024). Efektivitas Terapi Warna terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 7(1), 443–450.
- Marisca, M. (2014). Analisis Faktor Konfirmatori Untuk Tingkat Kepuasan Pengunjung Perpustakaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi. Departemen Pendidikan Matematika UNY*.
- Meliala, P. A. F. B. S. (2024). Kesehatan Mental Mahasiswa Menghadapi Tekanan Akademik Dan Sosial. *Circle Archive*, 1(4).
- Millenia, A. N. L. (2023). *Efektivitas pelatihan career self-efficacy untuk menurunkan kecemasan karier masa depan mahasiswa angkatan 2018 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nabila, N., & Sayekti, A. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*, 12(2), 156–165. <https://doi.org/10.29244/jmo.v12i2.36941>
- Novianti, D. (2023). Isu Kesehatan Mental (Mental Health) Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen. *JURNAL KADESI*, 5(1), 137–162.
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Pasaribu, M. X. N., Harlin, H., & Syofii, I. (2016). Analisis Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Universtas Sriwijaya. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 3(1).
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 104–112.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2020). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan

- Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 619–632.
- Puspitha, F. C. (2017). *Hubungan stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*.
- Putri Andini, E. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fik Unissula Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Putri, G. A. N. (2020). *Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19*. Universitas Airlangga.
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 398–403. <https://doi.org/10.29313/v0i0.28372>
- Rakhmawati, I., & Farida, P. (n.d.). Nurhalimah.(2014). Sumber stres akademik dan pengaruhnya terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan DKI Jakarta. *Jurnal Keperawatan*, 2(3), 72–84.
- Riyadi, S. (2022). *Peran Motivasi Kerja, Stres Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru*. Jejak Pustaka.
- Rizky, M. C. (2018). Pengaruh faktor-faktor motivasi kerja terhadap kepuasan kerja karyawan pada PT. Mitra Jasa Power Medan. *Jurnal Ilmiah Abdi Ilmu*, 11(2), 19–27.
- Rusdi, R., & Kholifah, S. (2021). Gambaran tingkat stres keluarga penderita gangguan jiwa di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Kutai Barat. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2(1), 1–10.
- Saleh, M. (2014). Pengaruh motivasi, faktor keluarga, lingkungan kampus dan aktif berorganisasi terhadap prestasi akademik. *Jurnal Phenomenon*, 4(2), 109–141.
- Saputra, D. S. G. S. (2017). *Perbedaan tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi berdasar tipe kepribadian hippocrates-galenus*. Unika Soegijapranata Semarang.
- Sari, M. A. P., & Prastiti, W. D. (2021). *Quarter Life Crisis pada Kaum Millenial*.

Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Sari, P. M. (2015). *Pengaruh Konflik dan Stres Kerja Terhadap Motivasi dan Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan PT. Bank Rakyat Indonesia (Persero) Tbk Cabang Tuban)*. Brawijaya University.
- Shankar, N. L., & Park, C. L. (2016). Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1), 5–9.
- Simbolon, I. (2015). Reaksi Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Dengan Sistem Belajar Blok Di Fakultas Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 29–37. <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i01.16>
- Sintia, I., Pasarella, M. D., & Nohe, D. A. (2022). Perbandingan Tingkat konsistensi uji distribusi normalitas pada kasus tingkat pengangguran di Jawa. *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Statistika*, 2.
- Subandi, S. (2021). Analisis Faktor Konfirmatori Dimensi Kualitas Pelayanan (Service Quality). *Albama: Jurnal Bisnis Administrasi dan Manajemen*, 14(1), 50–60.
- Suhandiah, S., Ayuningtyas, A., & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*, 5(1), 65. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v5i1.424>
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas kusioner pittsburgh sleep quality index (Psqi) versi bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *WICAKSANA: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
- Suwarno, A. (2017). *Pengaruh Pengetahuan Keuangan dan Faktor Demografi Terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Mahasiswa*. STIE Perbanas Surabaya.
- Tabun, Y. F., Ariningsih, K. A., Jalal, N. M., Hau, R. R. H., Suprapmanto, J., Meisarah, F., Nuruddaroini, M. A. S., Renaldi, R., Sesrita, A., & Julyanti, E. (2022). *Teori*

Pembelajaran. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.
- Valent, P., & De La Serna, J. M. (2021). *Stres Dan Trauma Di Masa Pandemi*. Litres.
- Vitka, N. K., & Imam, M. (2022). *Penerapan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Di Poltekkes Kemenkes Bandung*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Vivi, N. U. R. (2023). *Strategi Coping Mahasiswa Yang Berstatus Menikah di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Jendral Soedirman*. UIN Prof. KH Saifudin Zuhri.
- Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola stres dengan pendekatan cognitive behavior modification (studi eksperimen pada mahasiswa baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib*, 3(1), 98–117.
- Warnilah, A. I. (2018). Implementasi Alpha Cronbach pada Pengembangan Pembelajaran Pengenalan Sampah Metode MDLC. *Produktif: Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknologi Informasi*, 2(1), 83–93.
- Widana, I. W., & Muliani, N. P. L. (2020). *Uji persyaratan analisis*. Klik Media.
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 000, 164–173.
- Wuri, D. A. (2023). *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Disclosure Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Universitas Islam" 45" Bekasi.
- Yumba, W. (2010). *Academic stress: A case of the undergraduate students*.
- Yusrizal, M. P., & Rahmati, M. P. (2022). *Pengembangan Instrumen Afektif & Kuesioner*. Pale Media Prima.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239.
- Zelika, A., Koagouw, F. V. I. A., & Tangkudung, J. P. M. (2017). Persepsi tentang perayaan pengucapan syukur Minahasa (studi komunikasi antar budaya pada

Mahasiswa luar Sulawesi Utara di Fispol. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(1).

Zubaidah, S. (2020). Self Regulated Learning: Pembelajaran dan Tantangan pada Era Revolusi Industri 4.0. *Prosiding SNPBS (Seminar Nasional Pendidikan Biologi dan Saintek)*, 1–19.

