

# FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MENGHADAPI UJIAN AKHIR SKRIPSI

**Michelina Widiastuti<sup>1\*</sup>, Dian Fitria<sup>2</sup>, Tri Setaningsih<sup>3</sup>**

S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada<sup>1,2,3</sup>

*\*Corresponding Author : michelinawidiastuti16@gmail.com*

## **ABSTRAK**

Penelitian yang bertujuan mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara faktor-faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir menjadi penting, mengingat kompleksitas dan dampak signifikan dari stres ini terhadap kesehatan mental, performa akademik secara keseluruhan, dan bahkan risiko putus kuliah (*drop out*). Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis data yang terkumpul. Populasi studi ini meliputi semua mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan STIKes RS Husada, dengan jumlah total 69 responden. Pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik total sampling, yang bertujuan untuk memastikan representasi komprehensif dari seluruh populasi target. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang dirancang untuk mengukur variabel-variabel penelitian. Analisis data kemudian dilakukan dengan menggunakan uji Spearman Rank, sebuah metode statistik non-parametrik yang sesuai untuk menguji korelasi antar variabel ordinal atau interval yang tidak memenuhi asumsi normalitas distribusi. Hasil penelitian menyoroti stres akademik sebagai masalah signifikan di kalangan mahasiswa tingkat akhir, dengan mayoritas responden melaporkan tingkat stres sedang hingga berat. Studi ini menemukan korelasi antara tingkat stres akademik dan faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri. Faktor eksternal seperti tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, pengaruh dosen pembimbing, keterbatasan waktu, dan ketersediaan referensi juga berperan dalam meningkatkan stres. Temuan ini menekankan perlunya strategi coping yang efektif serta dukungan eksternal yang memadai untuk mengurangi stres akademik yang mahasiswa alami. Tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal.

**Kata kunci :** faktor eksternal, faktor internal, mahasiswa tingkat akhir, skripsi, stres akademik

## **ABSTRACT**

*. Research aimed at identifying and analyzing the relationship between internal and external factors and academic stress levels of final-year students is important, given the complexity and significant impact of this stress on mental health, overall academic performance, and even the risk of dropping out. The present study employed an analytical descriptive design with a cross-sectional approach to analyze the data collected. The study population comprised all final-year students of the S1 Nursing Study Program at STIKes RS Husada, with a total of 69 respondents. The selection of respondents was carried out using a total sampling technique, which aims to ensure comprehensive representation of the entire target population. The data were collected through a structured questionnaire designed to measure the research variables. Subsequently, data analysis was conducted using the Spearman Rank test, a non-parametric statistical method suitable for testing correlations between ordinal or interval variables that do not meet the assumption of normality of distribution. The results of the study indicated that academic stress is a significant issue among final-year students, with the majority of respondents reporting moderate to severe levels of stress. The study identified a correlation between academic stress levels and internal factors, including mindset, personality, and self-efficacy. A multitude of external factors have been identified as contributing to an increase in stress levels. These factors include pressure to achieve, social status, the influence of supervisors, time constraints, and the availability of references. The findings underscore the necessity for efficacious coping mechanisms and sufficient external support to mitigate academic stress experienced by students.*

**Keywords :** academic stress, external factors, final-year students, internal factors, thesis

## PENDAHULUAN

Stres merupakan kondisi psikologis yang timbul ketika individu mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan tekanan yang dihadapi, sehingga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan dirinya (Safira, 2024). Kondisi ini dapat dipahami sebagai ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan akibat tekanan yang melampaui batas toleransi yang dimilikinya (Mental Health Foundation, 2021) Data dari *World Health Organization* (WHO) menyatakan jika di tahun 2020, stres dialami oleh lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia, menjadikannya penyakit paling umum keempat secara global (Fajriawan, Pranatha, & Puspanegara, 2022).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) mengungkapkan jika stres adalah keadaan tekanan berat secara emosional dan mental (Kemenkes RI, 2018) Data Kemenristek menunjukkan bahwa 55% masyarakat Indonesia mengalami stres, dengan 0,8% termasuk dalam kategori sangat berat dan 34,5% dalam kategori ringan (Nasrullah et al., 2021). Gejala stres dapat berupa gangguan tidur, perubahan nafsu makan, perubahan suasana hati, kecemasan, kehilangan semangat, kesulitan konsentrasi, dan pikiran negatif (Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei, 2018). Masalah kesehatan mental juga dialami mahasiswa akibat tekanan akademik. Mahasiswa dituntut menjalani perkuliahan, menyusun skripsi, melakukan penelitian, dan praktik klinik (Putri, Priasmoro, & Patria, 2025); Sugiharno et al., 2022). Mahasiswa tingkat akhir sering terjadi kesulitan memilih topik skripsi, mencari referensi, dan berinteraksi dengan dosen pembimbing, yang dapat memicu stres (Hariaty, Elita, & Dilaluri, 2023); (Djoar & Anggarani, 2024).

Secara global, stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir merupakan isu kesehatan mental yang signifikan, dengan prevalensi yang cukup tinggi, diperkirakan berkisar antara 38% hingga 71%. Di benua Asia, tingkat kejadian stres pada populasi mahasiswa tingkat akhir juga menunjukkan angka yang mengkhawatirkan, yaitu antara 39,6% hingga 61,3%. Kondisi serupa juga ditemukan di Indonesia, di mana prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir rentang di 36,7% sampai 71,6%, bahkan mencapai angka yang lebih tinggi, yaitu 89,6% di wilayah Jakarta (Profil Kesehatan Indonesia, 2019); Kemenkes RI, 2019). Fenomena stres akademik ini seringkali diakibatkan oleh adanya ketidaksesuaian antara besarnya tuntutan akademik yang harus dipenuhi dengan sumber daya yang dimiliki oleh mahasiswa (Rahmawaty et al., 2022) Studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang menempuh program studi di bidang kesehatan merupakan kelompok yang paling rentan mengalami stres akademik (Fitria, 2017).

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres pada mahasiswa sangatlah kompleks dan melibatkan berbagai aspek, baik itu asalnya dari dalam diri mahasiswa itu sendiri ataupun dari lingkungan eksternalnya. Aspek internal meliputi pola pikir yang cenderung perfeksionis atau kritis terhadap diri sendiri, serta karakteristik kepribadian seperti tingkat kecemasan yang tinggi atau kesulitan dalam mengelola emosi. Sementara itu, faktor eksternal yang signifikan meliputi tekanan akademik yang berat, seperti tuntutan untuk mendapatkan nilai tinggi, beban tugas yang menumpuk, dan persaingan yang ketat antar mahasiswa. Selain itu, dinamika hubungan dengan dosen pembimbing juga dapat menjadi sumber stres yang signifikan, terutama jika terdapat perbedaan pandangan, kurangnya dukungan, atau komunikasi yang tidak efektif (Ellis et al., 2023). Mahasiswa dengan regulasi emosi dengan baik mempunyai tingkatan stres akademik lebih rendah (Sari et al., 2020). Stres akademik yang tidak tertangani dapat menurunkan konsentrasi, menimbulkan prokrastinasi, absensi, kecemasan, bahkan depresi (Ilhamsyah Fatih et al., 2023); (Merry & Mamahit, 2020). Hal ini juga dapat meningkatkan risiko putus kuliah (Watiningsih et al., 2024); Sukmawati, 2023), terutama saat menghadapi masa transisi seperti pandemi COVID-19 (Lubis et al., 2021).

Stres akademik merupakan isu krusial yang menuntut penanganan yang komprehensif dan terarah, terutama di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang tengah menghadapi tekanan

akademik yang signifikan. Penelitian ini berfokus pada identifikasi mendalam terhadap faktor-faktor internal, seperti manajemen waktu, ekspektasi diri, dan kemampuan coping, serta faktor-faktor eksternal, termasuk dukungan sosial dari keluarga dan teman, beban tugas yang berlebihan, dan iklim akademik yang kompetitif, yang secara bersama-sama berkontribusi pada tingkat stres akademik mahasiswa. Luaran dari studi ini harapannya bisa dijadikan landasan yang kokoh serta acuan yang bernilai dalam pengembangan strategi pencegahan yang proaktif dan intervensi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif stres akademik di lingkungan perguruan tinggi. Dengan demikian, implementasi strategi dan intervensi ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan, memungkinkan mereka untuk mencapai potensi akademik mereka secara optimal, dan mempersiapkan diri dengan lebih baik untuk transisi ke dunia kerja setelah lulus..

## METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif analitik, dengan tujuan guna menyajikan representasi komprehensif dan analisis mendalam terkait berbagai faktor yang berkorelasi dengan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Survei digunakan sebagai metodologi pengumpulan data utama, dengan kuesioner berfungsi sebagai instrumen primer untuk mengukur variasi variabel-variabel yang dianggap relevan dalam konteks kajian ini. Perlu ditegaskan bahwa fokus utama penelitian ini bukanlah untuk mengidentifikasi hubungan kausalitas antar variabel, melainkan untuk memetakan secara detail dan mendeskripsikan fenomena stres akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

Populasi target penelitian ini meliputi semua mahasiswa tingkat akhir dari Program Studi S1 Keperawatan STIKes RS Husada, dengan jumlah total populasi sebanyak 71 orang. Teknik total sampling diterapkan dalam proses pengambilan sampel mengingat karakteristik homogenitas yang dimiliki oleh seluruh anggota populasi dan pemenuhan terhadap kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Melalui penerapan kriteria inklusi, berhasil diperoleh sampel sejumlah 69 mahasiswa yang memenuhi syarat untuk berpartisipasi dalam penelitian, sementara 2 mahasiswa lainnya dinyatakan tidak memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Kriteria inklusi adalah mahasiswa tingkat akhir di STIKes RS Husada yang sedang menyusun skripsi, memiliki kemampuan komunikasi memadai, bersedia berpartisipasi, dan mampu memahami isi kuesioner. Kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang belum menyusun skripsi, menolak berpartisipasi, atau memiliki gangguan kejiwaan yang dapat memengaruhi validitas data. Penelitian dilakukan di STIKes RS Husada, Jakarta Pusat, pada bulan Januari hingga Juli 2025.

Tahapan penelitian meliputi pengajuan proposal, uji etik, pengumpulan data, analisis, hingga seminar hasil. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, yaitu: Kuesioner A: berisi data demografi (usia, jenis kelamin, sumber finansial, sistem kepercayaan). Kuesioner B yang merupakan kuesioner faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa yang diadaptasi dari (Asih, 2008) mengukur faktor internal dan eksternal yang memengaruhi stres (11 pertanyaan favorable dan 2 unfavorable), skala Likert 1–3. Kuesioner ini telah diujicobakan validitas ( $r$  hitung 0,380–0,749) dan reabilitas (*cronbach's alpha* 0,784). Kuesioner C: skala DASS-21 untuk mengukur tingkat stres yang diadaptasi dari (Arjianto Paul, 2022) Skala Likert 0–3. Kuesioner ini telah diujicobakan validitas ( $r$  hitung 0,527–0,883) dan reliabilitas (*Cronbach's alpha* 0,995).

Penerapan teknik analisis data pada studi ini mencakup serangkaian tahapan esensial untuk menjamin validitas dan reliabilitas temuan. Proses dimulai dengan editing yang cermat untuk mengidentifikasi dan mengoreksi potensi kesalahan atau inkonsistensi dalam data mentah. Selanjutnya, dilakukan coding untuk mentransformasikan data kualitatif atau semi-kuantitatif

menjadi format numerik yang sesuai untuk analisis statistik. Tahap data entry dilakukan dengan seksama untuk memastikan semua data dimasukkan secara akurat ke dalam basis data. Proses cleaning data kemudian dilaksanakan untuk mengidentifikasi dan menghilangkan outlier atau data yang tidak lengkap, sehingga memastikan kelengkapan dan akurasi keseluruhan dataset. Analisis statistik pada studi ini diawali dengan analisis univariat dengan tujuan guna memberikan deskripsi komprehensif mengenai karakteristik masing-masing variabel. Pendekatan ini dilakukan melalui penyajian distribusi frekuensi dan perhitungan persentase, yang memungkinkan pemahaman mendalam terhadap sebaran data untuk setiap variabel yang diteliti. Selanjutnya, untuk menguji ada tidaknya hubungan signifikan antara variabel independen, yang dalam konteks ini adalah faktor-faktor stres, dan variabel dependen, yaitu tingkat stres yang dialami, penelitian ini menerapkan analisis bivariat. Uji Spearman Rank dipilih sebagai metode analisis yang sesuai, mengingat karakteristik data yang bersifat ordinal atau kondisi di mana asumsi normalitas tidak terpenuhi. Penggunaan uji non-parametrik ini memastikan validitas hasil analisis dan interpretasi yang akurat terhadap hubungan antar variabel.

Sebagai bukti komitmen terhadap etika penelitian, studi ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor registrasi 1177/KEPK-FIK/V/2025, yang diterbitkan pada tanggal 14 Mei 2025, menjamin bahwa penelitian ini dilaksanakan dengan menjunjung tinggi prinsip-prinsip etika dan perlindungan terhadap subjek penelitian. Pelaksanaan penelitian ini secara ketat mengacu pada tujuh standar etika WHO 2011 dan Pedoman CIOMS 2016, serta menjunjung tinggi prinsip-prinsip etika penelitian yang meliputi: Autonomy, yang diimplementasikan melalui partisipasi sukarela responden dengan informed consent; Beneficence, dengan upaya memaksimalkan manfaat penelitian dan meminimalkan potensi risiko bagi partisipan; Respect for Human Dignity, yang diwujudkan dengan menghormati hak-hak dan privasi responden; dan Justice, yang menekankan perlakuan adil dan setara terhadap semua partisipan penelitian.

## HASIL

### Hasil Data Univariat

#### Gambaran Karakteristik Responden

Responden pada studi ini sebanyak 69 responden. Berikut ini tabel 1 yang menyajikan karakteristik responden diantaranya:

**Tabel 1. Karakteristik Responden (N=69)**

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase %
Usia	21 Tahun	19	27,5
	22 Tahun	36	52,2
	23 Tahun	12	17,4
	24 Tahun	1	1,4
	25 Tahun	1	1,4
Jenis kelamin	Laki laki	4	5,8
	Perempuan	65	94,2
Sumber finansial	Pemasukan orang tua	63	91,3
	Pemasukan sendiri	6	8,7
Sistem kepercayaan	Islam	64	92,8
	Kristen	3	4,3
	Katolik	1	1,4
	Hindu	1	1,4

Berdasarkan hasil data, mayoritas responden berada pada rentang usia 22 Tahun, yaitu sebanyak 36 responden (52,2%), diikuti oleh usia 21 tahun sebanyak 19 responden (27,5%).

Responden yang berusia 23 tahun berjumlah 12 responden (17,4%). Data ini menyatakan jika beberapa besar mahasiswa tingkat akhir berada pada usia produktif dan sesuai dengan masa studi ideal pada jenjang pendidikan tinggi. Sebagian responden berjenis kelamin perempuan, yakni berjumlah 65 responden (94,2%), sedangkan laki-laki hanya sebanyak 4 responden (5,8%). Hal ini mencerminkan bahwa populasi mahasiswa tingkat akhir pada program studi di dominasi oleh perempuan, yang mencerminkan karakteristik umum dari jurusan keperawatan.

Sumber finansial mayoritas mahasiswa memperoleh sumber pendanaan dari orang tua yaitu sebanyak 63 responden (91,3%), sementara hanya 6 responden (8,7%) yang memiliki pemasukan sendiri. Temuan ini mengidentifikasi bahwa sebagian besar mahasiswa masih bergantung secara ekonomi pada keluarga dalam masa menyelesaikan studinya, khususnya dalam fase mengerjakan tugas akhir. Ketergantungan finansial ini juga berpotensi menjadi salah satu faktor tekanan psikologis. Sistem kepercayaan, responden mayoritas menganut agama Islam, yaitu sebanyak 64 responden (92,8%), sedangkan Kristen berisi 3 responden (4,3%), Katolik 1 responden (1,4%), Hindu 1 responden (1,4%). Hal ini menunjukkan bahwa latar belakang agama responden cukup homogen, dengan mayoritas Islam, yang mungkin mencerminkan demografi umum di tempat penelitian ini.

### Gambaran Distribusi Frekuensi faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres

Frekuensi faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres tersajikan di tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres (n=69)**

Frekuensi Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa	Frekuensi(F)	Presentase(%)
Rendah		-	-
Sedang		12	17,4
Tinggi		57	82,6

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa diketahui bahwa mayoritas responden diketahui mengalami pengaruh faktor-faktor penyebab stres dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 57 responden (82,6%) dari total responden. Hal tersebut menunjukkan jika mayoritas mahasiswa merasakan tekanan yang cukup besar dari berbagai faktor yang berkaitan dengan proses akademik, seperti tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, pengaruh referensi, pengaruh waktu, serta pengaruh dosen pembimbing. Sementara itu sebanyak 12 responden (17,4%) berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa responden merasakan dampak dari faktor-faktor stres namun pada tingkat yang lebih rendah dan kemungkinan masih dapat ditoleransi atau dikendalikan.

### Gambaran Frekuensi Tingkat Stres

Distribusi frekuensi tingkat stres tersaji di tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres (N=69)**

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Percent %
Stres Ringan	-	-
Stres Sedang	9	13,0
Stres Berat	60	87,0

Berdasarkan analisis distribusi frekuensi, mayoritas mahasiswa tingkat akhir yang menjadi responden mengalami tingkat stres sedang hingga berat, dengan jumlah mencapai 60 responden atau sekitar 87,0%. Persentase ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik yang dihadapi selama tahap akhir studi, terutama dalam proses penyusunan skripsi, memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Tekanan ini muncul dari berbagai faktor,

termasuk tuntutan untuk menyelesaikan penelitian, memenuhi tenggat waktu, menghadapi kesulitan dalam pengumpulan data, serta tekanan untuk menghasilkan karya ilmiah yang berkualitas. Sementara itu, terdapat 9 responden (13,0%) yang tergolong mengalami stres sedang. Mahasiswa dalam kategori ini masih merasakan dampak stres akibat tekanan akademik, namun tingkat stres yang mereka alami relatif lebih terkendali dibandingkan dengan kelompok responden yang terjadi stres berat. Hal tersebut mungkin diakibatkan karena kemampuan adaptasi yang lebih baik, dukungan sosial yang memadai, atau strategi pengelolaan stres yang lebih efektif. Namun, penting untuk dicatat bahwa stres sedang pun tetap memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat agar tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih serius.

#### **Gambaran Uji korelasi antara faktor pengaruh tekanan untuk berprestasi dengan tingkat stres**

Uji korelasi antara faktor pengaruh tekanan untuk berprestasi dengan tingkat stres disajikan pada tabel 4.

**Tabel 4. Uji Korelasi antara Faktor Pengaruh Tekanan Untuk Berprestasi dengan Tingkat Stres (n=69)**

		Tekanan berprestasi	Tingkat stres
Spearman's rho	Tekanan berprestasi	Correlation Coefficient 1,000	,114
		Sig. (2-tailed) .	,352
		N 69	69
	Tingkat stres	Correlation Coefficient ,114	1,000
		Sig. (2-tailed) ,352	.
		N 69	69

Berdasarkan analisis korelasi Spearman antara tekanan berprestasi dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir, didapatkan koefisien korelasi (rho) besarnya 0,114 dengan skor Sig. (p-value) 0,352. Koefisien korelasi besarnya 0,114 menandakan korelasi positif yang sangat lemah antara kedua variabel tersebut. Ini berarti, secara tendensi, peningkatan tekanan berprestasi yang dialami mahasiswa cenderung diikuti oleh peningkatan tingkat stres. Namun, perlu ditekankan bahwa hubungan ini tergolong sangat lemah dan tidak mencerminkan pengaruh yang signifikan. Dengan kata lain, meskipun ada kecenderungan peningkatan stres seiring dengan meningkatnya tekanan berprestasi, korelasi yang rendah menunjukkan bahwa faktor lain mungkin memiliki peran yang lebih besar dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Nilai signifikansi (p-value) 0,352 juga menyatakan jika korelasi tidak signifikan secara statistik, yang berarti bahwa korelasi yang teramat mungkin disebabkan oleh variasi acak dalam data dan bukan merupakan hubungan yang nyata antara tekanan berprestasi dan tingkat stres.

#### **Gambaran Uji Korelasi antara Faktor Pengaruh Dorongan Status Sosial 1 dengan Tingkat Stres**

Uji korelasi antara faktor pengaruh dorongan status sosial 1 dengan tingkat stres disajikan pada tabel 5. Berdasarkan analisis korelasi Spearman yang dilakukan, ditemukan koefisien korelasi besarnya 0,227 dengan tingkat Sig. p = 0,061. Temuan tersebut menandakan jika terdapat korelasi positif yang lemah antara pertanyaan yang mengukur dorongan status sosial (pertanyaan 1) serta tingkat stres yang mahasiswa tingkat akhir alami. Walaupun hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara aspirasi untuk mencapai status sosial tertentu dan tingkat stres, nilai signifikansi p = 0,061 mengisyaratkan bahwa pertanyaan mengenai dorongan status sosial bukanlah faktor yang secara dominan dan signifikan memengaruhi

tingkat stres pada populasi mahasiswa tingkat akhir dalam konteks penelitian ini. Dengan kata lain, meskipun penelitian ini menemukan adanya korelasi antara dua variabel yang diteliti, yaitu dorongan status sosial dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir, pengaruh korelasi tersebut tidak cukup substansial untuk menganggap dorongan status sosial sebagai determinan utama atau prediktor yang signifikan terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa. Simpulan tersebut mengacu dari analisis data yang sudah dikumpulkan dalam penelitian ini. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya penelitian lanjutan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mungkin memiliki dampak yang lebih besar terhadap tingkat stres pada populasi mahasiswa tingkat akhir. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk memperdalam pemahaman mengenai kompleksitas hubungan antara dorongan status sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres dan bagaimana faktor-faktor tersebut saling berinteraksi satu sama lain.

**Tabel 5. Uji Korelasi antara Faktor Pengaruh Dorongan Status Sosial 1 dengan Tingkat Stres (n=69)**

		Dorongan status sosial 1 Tingkat stres	
Spearman's rho	Dorongan status sosial	Correlation	1,000
	1	Coefficient	,227
		Sig. (2-tailed)	.
		N	69
	Tingkat stres	Correlation	,227
		Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,061
		N	69
			69

#### **Gambaran Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Dorongan Status Sosial 2 dengan Tingkat Stres**

Uji korelasi antar faktor pengaruh dorongan status sosial 2 dengan tingkat stres disajikan pada tabel 6.

**Tabel 6. Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Dorongan Status Sosial 2 dengan Tingkat Stres (n=69)**

		Dorongan status sosial 2	Tingkat stres
Spearman's rho	Dorongan status sosial	Correlation	1,000
	2	Coefficient	,005
		Sig. (2-tailed)	.
		N	69
	Tingkat stres	Correlation	,965
		Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	69

Merujuk dari analisis korelasi Spearman yang telah dilakukan, didapati koefisien korelasi besarnya 0,005 dengan tingkat Sig. 0,965. Koefisien korelasi yang sangat rendah ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan linear yang signifikan antara dorongan status sosial (seperti yang diukur melalui indikator kedua dalam penelitian ini) dengan tingkat stres yang mahasiswa tingkat akhir alami. Meskipun arah hubungan yang teramat bersifat positif, kekuatannya sangat lemah, mendekati nol, sehingga secara praktis dapat diabaikan dalam interpretasi hasil penelitian. Lebih lanjut, nilai signifikansi sebesar 0,965, yang secara signifikan melebihi batas kritis 0,05, mengindikasikan bahwa hubungan yang terdeteksi secara

statistik tidak cukup signifikan untuk menarik kesimpulan yang kuat dan bermakna. Dengan demikian, hasil analisis ini menyimpulkan bahwa variabel dorongan status sosial, khususnya sebagaimana direpresentasikan oleh indikator kedua yang diukur dalam studi ini, tidak menunjukkan keterkaitan yang substantif dengan variasi tingkat stres pada populasi mahasiswa tingkat akhir yang tengah menyelesaikan tugas akhir mereka. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa dorongan status sosial, sebagaimana didefinisikan dan diukur dalam konteks penelitian ini, bukanlah prediktor yang kuat atau relevan untuk menjelaskan fluktuasi tingkat stres yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain, yang tidak diukur pada studi ini, mungkin memegang peran yang lebih dominan dan signifikan dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa selama periode kritis ini, dan perlu menjadi fokus dalam penelitian-penelitian selanjutnya.

### **Gambaran Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Dorongan Status Sosial 2 dengan Tingkat Stres**

Uji korelasi antar faktor pengaruh dorongan status sosial 2 dengan tingkat stres tersajikan di tabel 7.

**Tabel 7. Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Dorongan Status Sosial 2 dengan Tingkat Stres (n=69)**

		<b>Pengaruh referensi 1 Tingkat stress</b>	
Spearman's rho	Pengaruh referensi 1	Correlation Coefficient	1,000 ,086
		Sig. (2-tailed)	. ,481
		N	69 69
	Tingkat stres	Correlation Coefficient	,086 1,000
		Sig. (2-tailed)	,481 .
		N	69 69

Mengacu dari analisis korelasi Spearman, koefisien korelasi yang didapati yakni 0,086 dengan tingkat Sig. 0,481. Koefisien korelasi yang sangat rendah ini menyatakan korelasi sangat lemah, hampir tidak bermakna secara praktis, antara pengaruh referensi (diukur melalui indikator 1) dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun terdapat arah hubungan positif, kekuatan hubungan yang minimal ini mengindikasikan tidak adanya keterkaitan substantif yang berarti antara kedua variabel. Nilai signifikansi 0,481, yang jauh melebihi ambang batas signifikansi konvensional 0,05, semakin memperkuat kesimpulan bahwa hubungan antara pengaruh referensi dan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, bukti empiris tidak ada yang cukup kuat untuk mendukung klaim jika dampak referensi, khususnya melalui indikator 1, memiliki korelasi signifikan secara statistik dengan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Implikasinya adalah bahwa perubahan atau variasi pada pengaruh referensi, seperti yang tercermin dalam indikator 1, tidak secara signifikan memengaruhi fluktuasi tingkat stres pada populasi mahasiswa tingkat akhir yang diteliti. Singkatnya, pengaruh referensi yang diukur tidak dapat dianggap sebagai prediktor yang handal untuk tingkat stres pada kelompok mahasiswa yang diteliti.

### **Gambaran Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Referensi 2 dengan Tingkat Stres**

Uji korelasi antar faktor pengaruh referensi 2 dengan tingkat stres tersajikan di tabel 8. Berdasarkan analisis korelasi Spearman, terungkap adanya korelasi positif yang signifikan antara pengaruh referensi dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Koefisien korelasi yang tercatat sebesar 0,263 menunjukkan kekuatan hubungan yang relatif lemah, namun arah positif ini mengisyaratkan bahwa semakin besar pengaruh keterbatasan referensi, seperti

kesulitan dalam mengakses jurnal ilmiah, sumber pustaka yang relevan, atau data penelitian yang diperlukan, maka makin tinggi juga mahasiswa yang mengalami stress. Signifikansi statistik dari hubungan ini ditegaskan oleh nilai p (p-value) sebesar 0,029, yang berada di bawah ambang batas signifikansi konvensional 0,05. Temuan tersebut mengimplikasikan jika dampak, yang meliputi ketersediaan bahan pustaka yang memadai, kemudahan akses ke sumber ilmiah, dan dukungan informasi lainnya, memiliki peran nyata dan signifikan dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa, khususnya selama proses penyusunan tugas akhir atau skripsi. Dengan demikian, penyediaan dan aksesibilitas referensi yang memadai dan berkualitas tinggi menjadi fokus utama dalam upaya untuk menekan dan mengurangi stres pada mahasiswa tingkat akhir. Perguruan tinggi dan pihak-pihak terkait perlu berinvestasi dalam infrastruktur referensi yang memadai dan memberikan pelatihan serta dukungan yang komprehensif bagi mahasiswa dalam mengakses dan memanfaatkan sumber informasi yang tersedia. Investasi ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tantangan penelitian dan mengurangi tingkat stres yang terkait dengan keterbatasan referensi.

**Tabel 8. Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Referensi 2 dengan Tingkat Stres (n=69)**

		Pengaruh referensi 2	Tingkat stress
Spearman's rho	Pengaruh referensi	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,263*
		N	69
	Tingkat stres	Correlation Coefficient	,263*
		Sig. (2-tailed)	,029
		N	69
			69

**Gambaran Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Waktu dengan Tingkat Stres**

Uji korelasi antar faktor pengaruh waktu dengan tingkat stres disajikan pada tabel 9.

**Tabel 9. Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Waktu dengan Tingkat Stres (n=69)**

		Pengaruh waktu	Tingkat stress
Spearman's rho	Pengaruh waktu	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,248
		N	69
	Tingkat stres	Correlation Coefficient	-,141
		Sig. (2-tailed)	,248
		N	69
			69

Analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang sangat lemah dan tidak signifikan antara pengelolaan waktu dan tingkat stres pada mahasiswa. Koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,141 mengindikasikan kecenderungan hubungan negatif, yang berarti bahwa peningkatan efektivitas pengelolaan waktu atau pengurangan hambatan waktu mungkin terkait dengan penurunan tingkat stres. Namun, kekuatan hubungan ini sangat lemah, sebagaimana tercermin dari nilai koefisien korelasi yang jauh di bawah 0,3. Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0,248, yang melebihi ambang batas signifikansi 0,05, menyatakan jika korelasi antara pengelolaan waktu dan tingkat stres tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, berdasarkan data yang ada, tidak terdapat cukup bukti untuk menyimpulkan bahwa pengelolaan waktu memiliki pengaruh yang signifikan secara langsung terhadap tingkat stres mahasiswa dalam populasi yang diteliti. Kesimpulannya, meskipun terdapat indikasi hubungan

negatif yang lemah antara pengelolaan waktu dan tingkat stres, hubungan ini tidak cukup kuat untuk dianggap memiliki signifikansi statistik yang memadai.

### **Gambaran Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Dosen Pembimbing 1 dengan Tingkat Stres**

Uji korelasi antar faktor pengaruh dosen pembimbing 1 dengan tingkat stres disajikan pada tabel 10.

**Tabel 10. Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Dosen Pembimbing 1 dengan Tingkat Stres (n=69)**

		Pengaruh pembimbing 1	dosen	Tingkat stress
Spearman's rho Pengaruh pembimbing 1	dosenCorrelation	1,000	,272*	
	Coefficient			
	Sig. (2-tailed)	.	,024	
	N	69	69	
Tingkat stres	Correlation	,272*	1,000	
	Coefficient			
	Sig. (2-tailed)	,024	.	
	N	69	69	

Berdasarkan analisis korelasi Spearman, teridentifikasi adanya korelasi positif yang signifikan antara pengaruh dosen pembimbing serta tingkat stres yang mahasiswa tingkat akhir alami. Meskipun koefisien korelasi besarnya 0,272 mengindikasikan kekuatan hubungan yang tergolong lemah, signifikansi dari hubungan ini tetap krusial mengingat arah korelasinya yang positif. Hal ini mengimplikasikan bahwa semakin besar pengaruh, atau dalam beberapa kasus, tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa dari dosen pembimbing mereka, cenderung berkorelasi dengan peningkatan tingkat stres yang mereka alami. Lebih lanjut, nilai signifikansi yang tercatat sebesar 0,024, yang secara substansial lebih kecil daripada ambang batas signifikansi konvensional yaitu 0,05, secara tegas mengkonfirmasi bahwa hubungan antara pengaruh dosen pembimbing dan tingkat stres mahasiswa memiliki signifikansi statistik yang kuat. Implikasi utama dari temuan ini adalah bahwa pengaruh yang diberikan oleh dosen pembimbing secara nyata berkontribusi terhadap fluktuasi dan perubahan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa, terutama selama periode krusial penyusunan tugas akhir atau skripsi. Periode ini seringkali menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan bagi mahasiswa, dan temuan ini menyoroti bahwa interaksi dengan dosen pembimbing berpotensi memperburuk atau justru meringankan tingkat stres tersebut. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai dinamika kompleks dalam hubungan ini menjadi esensial dalam rangka mengembangkan strategi dukungan yang lebih efektif dan terarah bagi mahasiswa tingkat akhir yang tengah berjuang menyelesaikan studi mereka.

### **Gambaran Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Dosen Pembimbing 2 dengan Tingkat Stres**

Uji korelasi antar faktor pengaruh dosen pembimbing 2 dengan tingkat stres tersajikan di tabel 11. Analisis korelasi Spearman menunjukkan koefisien 0,205 dengan signifikansi 0,092, mengindikasikan hubungan positif lemah antara pengaruh dosen pembimbing dan tingkat stres mahasiswa. Maknanya, ada kecenderungan peningkatan stres mahasiswa seiring meningkatnya tekanan atau ketidaknyamanan dalam interaksi dengan dosen pembimbing. Kendati demikian perlu ditekankan bahwa kekuatan hubungan ini tergolong rendah, yang berarti pengaruh dosen pembimbing bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Lebih lanjut, mengingat nilai signifikansi 0,092 melampaui ambang batas signifikansi konvensional

sebesar 0,05, maka hubungan yang teramat antara pengaruh dosen pembimbing dan tingkat stres mahasiswa tidak dapat dianggap signifikan secara statistik. Data yang terkumpul di penelitian ini tidak memberikan bukti yang cukup meyakinkan untuk menyimpulkan bahwa pengaruh dosen pembimbing, khususnya pada indikator kedua yang diukur, memiliki hubungan yang nyata dan signifikan dengan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam konteks studi ini. Sehingga, walaupun terdapat indikasi adanya arah hubungan yang positif, aspek-aspek tertentu dalam interaksi dengan dosen pembimbing tidak dapat dianggap sebagai faktor penentu atau faktor yang dominan dalam memicu stres pada populasi mahasiswa yang diteliti. Faktor-faktor lain di luar interaksi dengan dosen pembimbing kemungkinan besar memiliki peran yang lebih besar dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa.

**Tabel 10. Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Dosen Pembimbing 2 dengan Tingkat Stres (n=69)**

		Pengaruh dosen pembimbing 2	Tingkat stress
Spearman's rho Pengaruh pembimbing 2	dosenCorrelation	1,000	,205
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	,092
Tingkat stres	N	69	69
	Correlation	,205	1,000
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	,092	.
	N	69	69

#### Gambaran Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Dosen Pembimbing 3 dengan Tingkat Stres

Uji korelasi antar faktor pengaruh dosen pembimbing 3 dengan tingkat stres tersajikan di tabel 12.

**Tabel 12. Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Dosen Pembimbing 3 dengan Tingkat Stres (n=69)**

		Pengaruh dosen pembimbing 3	Tekanan berprestasi
Spearma Pengaruh n's rho pembimbing 3	dosenCorrelation	1,000	,318**
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	,008
Tekanan berprestasi	N	69	69
	Correlation	,318**	1,000
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	,008	.
	N	69	69

Berdasarkan analisis korelasi Spearman, teridentifikasi adanya hubungan positif dan signifikan antara pengaruh dosen pembimbing, khususnya pada indikator ketiga yang diukur, dengan tingkat tekanan berprestasi yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Koefisien korelasi sebesar 0,318 mengindikasikan kekuatan hubungan yang moderat antara kedua variabel ini, dengan arah hubungan yang positif. Hal ini mengimplikasikan bahwa semakin besar tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing mereka, maka semakin tinggi pula tingkat tekanan untuk berprestasi yang mereka rasakan. Signifikansi dari hubungan ini didukung oleh nilai p-value sebesar 0,008, yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan ambang batas signifikansi yang umum digunakan, yaitu 0,05. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa hubungan antara pengaruh dosen pembimbing dan tekanan berprestasi pada mahasiswa tingkat akhir adalah signifikan secara statistik dan bukan disebabkan oleh faktor kebetulan semata. Temuan ini menyoroti peran krusial yang dimainkan oleh dosen pembimbing dalam membentuk dinamika

tekanan berprestasi di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Implikasi penting dari temuan ini adalah terhadap kesejahteraan psikologis (well-being) dan pencapaian akademik mahasiswa selama masa studi mereka. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan ini dapat membantu institusi pendidikan dan para dosen pembimbing dalam mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mendukung mahasiswa dalam mencapai potensi akademik mereka secara optimal tanpa menimbulkan tekanan berlebihan yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka.

### **Gambaran Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Dosen Pembimbing 4 dengan Tingkat Stres**

Uji korelasi antar faktor pengaruh dosen pembimbing 4 dengan tingkat stres disajikan pada tabel 13.

**Tabel 13. Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Dosen Pembimbing 4 dengan Tingkat Stres (n=69)**

		Pengaruh pembimbing 4	dosen	Tingkat stress
Spearman's rho Pengaruh pembimbing 4	dosenCorrelation Coefficient	1,000	,216	
	Sig. (2-tailed)	.	,075	
	N	69	69	
	Tingkat stres	Correlation Coefficient	,216	1,000
	Sig. (2-tailed)	,075	.	
	N	69	69	

Mengacu dari analisis korelasi Spearman, didapat koefisien korelasi besarnya 0,216 dengan tingkat Sig. 0,075, mengindikasikan hubungan positif yang lemah antara persepsi mahasiswa terhadap pengaruh dosen pembimbing dan tingkat stres selama penyelesaian studi. Hal tersebut menyatakan kecenderungan jika makin tinggi persepsi mahasiswa terhadap pengaruh atau tekanan dari dosen pembimbing, maka makin tinggi juga tingkat stres yang mereka rasakan. Namun, karena tingkat signifikansi (0,075) melebihi ambang batas 0,05, hubungan ini tidak signifikan secara statistik. Artinya, meskipun ada indikasi hubungan positif, bukti yang ada tidak cukup kuat untuk menyimpulkan bahwa pengaruh dosen pembimbing secara signifikan memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Interpretasi terhadap hubungan ini harus dilakukan dengan hati-hati dan tidak dapat digeneralisasi secara luas, mengingat faktor-faktor lain seperti aspek akademik, kondisi finansial, dukungan sosial, dan masalah personal juga dapat berkontribusi terhadap tingkat stres mahasiswa. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar atau metodologi berbeda mungkin diperlukan untuk memvalidasi temuan ini, memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.

### **Gambaran Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Dosen Pembimbing 5 dengan Tingkat Stres**

Uji korelasi antar faktor pengaruh dosen pembimbing 5 dengan tingkat stres disajikan pada tabel 14. Analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan korelasional positif yang lemah hingga sedang antara pengaruh dosen pembimbing pada indikator kelima dan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,277, mengindikasikan kekuatan hubungan yang tergolong lemah hingga sedang. Validitas dari hubungan ini diperkuat oleh nilai p (p-value) besarnya 0,021. Karena nilai p ini lebih kecil dari batas signifikansi yang lazim digunakan, yakni 0,05, sehingga bisa diberi

simpulan jika ada korelasi signifikan secara statistik antara kedua variabel yang diukur. Interpretasi dari korelasi positif ini adalah bahwa semakin besar pengaruh yang dirasakan oleh mahasiswa dari dosen pembimbing, terutama yang berkaitan dengan indikator kelima yang tidak dijelaskan secara spesifik di sini, maka makin tinggi juga tingkat stres yang mahasiswa bersangkutan alami. Dengan kata lain, peningkatan pengaruh dosen pembimbing pada indikator kelima berkorelasi dengan peningkatan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Mengimplikasikan bahwa aspek-aspek tertentu dari bimbingan dosen, yang tercakup dalam indikator kelima, berpotensi menjadi faktor pemicu peningkatan stres pada mahasiswa tingkat akhir.

**Tabel 14. Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Dosen Pembimbing 5 dengan Tingkat Stres (n=69)**

		Pengaruh pembimbing 5	dosen	tingkat stres
Spearman's rho Pengaruh pembimbing 5	dosenCorrelation	1,000	,277*	
	Coefficient			
	Sig. (2-tailed)	.	,021	
	N	69	69	
Tingkat stres	Correlation	,277*	1,000	
	Coefficient			
	Sig. (2-tailed)	,021	.	
	N	69	69	

Dengan kata lain, semakin besar dampak yang dirasakan mahasiswa dari bimbingan dosen pada indikator kelima, semakin tinggi pula tingkat stres yang mereka alami. Signifikansi statistik dari hasil analisis ini menguatkan argumen bahwa hubungan antara pengaruh dosen pembimbing dan tingkat stres mahasiswa bukanlah sekadar kebetulan, melainkan mencerminkan adanya hubungan yang nyata dan terukur secara statistik. Temuan ini memiliki implikasi penting dalam konteks dinamika bimbingan skripsi, yaitu bahwa aspek-aspek tertentu dalam interaksi antara mahasiswa dan dosen pembimbing secara signifikan berkontribusi pada peningkatan tingkat stres mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, diperlukan perhatian dan strategi yang lebih efektif dalam mengelola dinamika bimbingan skripsi, dengan tujuan untuk meminimalkan dampak negatifnya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama pada fase krusial penyelesaian studi mereka. Ini mencakup evaluasi dan peningkatan metode bimbingan, peningkatan komunikasi antara mahasiswa dan dosen pembimbing, serta penyediaan dukungan psikologis bagi mahasiswa yang mengalami stres selama proses penyusunan skripsi.

## Hasil Data Bivariat

### Uji Normalitas

Berikut yakni temuan uji normalitas di table 15.

**Tabel 15. Hasil Uji Normalitas (n=69)**

Variabel	Kolmogrov- smirnov (sig.)	Distribusi
Faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa	0,001	Tidak Normal
Tingkat stres	0,000	Tidak Normal

Merujuk dari uji Kolmogorov-Smirnov yang sudah dilaksanakan, penelitian ini menemukan bahwa data yang dikumpulkan untuk variabel faktor-faktor yang memberi dampak stres mahasiswa dan variabel tingkat stres mahasiswa tidak memenuhi asumsi normalitas

distribusi. Temuan ini didasarkan pada nilai signifikansi (sig.) yang diperoleh dari uji tersebut, di mana variabel faktor-faktor yang mempengaruhi stres menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001, sementara variabel tingkat stres memiliki skor Sig.besarnya 0,000. Kedua skor signifikansi ini secara konsisten berada di bawah batas kritis 0,05, sebuah ambang batas yang secara statistik mengindikasikan bahwa hipotesis nol yang menyatakan bahwa data terdistribusi secara normal harus ditolak. Implikasi dari pelanggaran asumsi normalitas ini mengharuskan analisis data selanjutnya dilakukan menggunakan uji statistik non-parametrik Spearman. Pemilihan uji Spearman didasari oleh kemampuannya untuk menganalisis data yang tidak mengikuti distribusi normal dan untuk mengukur hubungan asosiatif antara dua variabel tanpa memerlukan asumsi distribusi tertentu. Dengan penggunaan uji Spearman, diharapkan studi ini bisa memberi gambaran yang akurat dan luas tentang hubungan antara faktor-faktor yang mempengaruhi stres dan tingkat stres pada mahasiswa, meskipun data yang ada tidak memenuhi asumsi normalitas. Pendekatan ini menjadi krusial dalam memastikan validitas dan akurasi interpretasi hasil penelitian secara keseluruhan.

### **Uji Spearman**

Hasil uji spearman disajikan pada tabel 16.

**Tabel 16. Hasil Uji Spearman (n=69)**

			faktor faktor	dass 21
Spearman's rho	faktor faktor	Correlation Coefficient	1,000	,339**
		Sig. (2-tailed)	.	,004
		N	69	69
	dass 21	Correlation Coefficient	,339**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,004	.
		N	69	69

Berdasarkan analisis korelasi Spearman yang telah dilakukan, penelitian ini secara statistik memvalidasi keberadaan korelasi yang signifikan antara faktor-faktor penyebab stres dan tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir. Analisis korelasi Spearman menghasilkan koefisien korelasi positif sebesar 0,339 dengan nilai signifikansi  $p = 0,004$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan positif dengan kekuatan moderat antara intensitas faktor-faktor pemicu stres dan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Interpretasi dari temuan ini adalah, semakin tinggi intensitas faktor-faktor penyebab stres yang dihadapi oleh seorang mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakannya. Dengan kata lain, terdapat kecenderungan bahwa peningkatan paparan terhadap sumber-sumber stres berkorelasi dengan peningkatan tingkat stres yang dialami oleh individu tersebut. Signifikansi statistik dari korelasi ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak terjadi secara kebetulan, melainkan mencerminkan pola yang konsisten dalam populasi mahasiswa tingkat akhir yang diteliti.

Penelitian ini memberikan bukti empiris yang mendukung pemahaman tentang bagaimana faktor-faktor stres memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tekanan yang bersumber dari berbagai faktor pemicu stres berkorelasi langsung dengan peningkatan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir, terutama dalam konteks penyelesaian tugas akhir atau skripsi, yang seringkali menjadi sumber tekanan yang sangat besar. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya penanganan faktor-faktor pemicu stres sebagai sebuah kunci potensial untuk mengurangi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir selama proses penyelesaian studi. Oleh karena itu, implementasi upaya intervensi yang berfokus pada pengelolaan stres yang efektif dan pengurangan faktor-faktor pemicunya berpotensi

memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental secara keseluruhan dan keberhasilan akademik mahasiswa tingkat akhir. Implementasi strategi manajemen stres dan pengurangan faktor pemicu stres dapat secara signifikan meningkatkan kesejahteraan dan kesuksesan akademik mahasiswa tingkat akhir.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Karakteristik Usia Responden

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 21 hingga 23 tahun, dengan usia terbanyak adalah 22 tahun. Rentang usia ini termasuk dalam fase usia produktif, yang biasanya menjadi periode penting dalam kehidupan mahasiswa tingkat akhir. Pada usia ini, individu mulai menghadapi berbagai tuntutan, baik dari segi akademik maupun kehidupan sosial dan masa depan karier. Kondisi ini menjadikan kelompok usia tersebut lebih rentan terhadap stres, terutama dalam situasi tekanan seperti penyusunan tugas akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Dwiputri A, Idris, Gobel, Asrina, & Rahman., (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa usia 18 hingga 25 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres akademik. Hal tersebut diakibatkan karena tuntutan kelulusan, tekanan keluarga, dan kekhawatiran terhadap masa depan sesudah lulus. Sementara itu, (Lahme et al., 2024) menambahkan bahwa mahasiswa tahun awal dan akhir menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, khususnya menjelang ujian dan penyelesaian tugas akhir. Dengan demikian, usia mahasiswa menjadi salah satu variabel penting yang patut diperhitungkan dalam memahami dinamika stres akademik. Pihak institusi pendidikan sebaiknya mempertimbangkan pendekatan psikososial yang sesuai dengan fase perkembangan usia mahasiswa, khusunya bagi mereka yang berada pada tahap akhir studi.

### Gambaran Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (94,2%), mencerminkan dominasi gender di pendidikan keperawatan. Hasil menunjukkan bahwa kelompok perempuan lebih banyak mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga berat. Hal ini diduga karena perempuan cenderung lebih terbuka secara emosional, rentan mengalami kecemasan, dan menghadapi tekanan akademik secara psikologis. Perempuan juga sering dihadapkan pada tekanan ganda, baik dari tugas akademik maupun peran sosial dan keluarga, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Graves, Hall, Dias-Karch, Haischer, Apter., 2021) menguatkan pandangan ini, dengan menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres dalam konteks akademik, terutama karena beban emosional yang lebih besar. Demikian pula, penelitian (Delfri, Yendi, Ardi, Zola & Adly, (2024)) yang dilakukan di Universitas Negeri Padang menemukan bahwa perempuan lebih sering mengalami tekanan dari berbagai sumber secara bersamaan, mulai dari tugas akademik, tanggung jawab keluarga, hingga keterbatasan ekonomi, yang semuanya berkontribusi terhadap peningkatan risiko gangguan mental saat menyelesaikan studi.

### Gambaran Pendapatan Responden

Sebagian besar responden (91,3%) menerima dukungan finansial dari orang tua, sementara 8,7% menanggung biaya kuliah dan kebutuhan pribadi secara mandiri. Mahasiswa yang mandiri secara ekonomi cenderung menghadapi tekanan lebih besar karena harus membagi waktu antara studi dan pekerjaan, sehingga lebih rentan mengalami stres, terutama pada tahap penyusunan skripsi. Sebaliknya, mahasiswa yang ditanggung orang tua memiliki keleluasaan lebih dalam fokus akademik dan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Temuan ini didukung oleh penelitian Gisela, Kinkie, Sabbilla & Subroto (2025) menjelaskan bahwa mahasiswa semester akhir yang menghadapi tekanan finansial cenderung mengalami

stres akademik yang lebih tinggi, khususnya jika mereka juga mengalami keterlambatan kelulusan. Faktor ekonomi, beban akademik, dan kurangnya dukungan sosial dapat berkontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menunjukkan bahwa tekanan finansial merupakan salah satu pemicu utama stres akademik, khususnya jika disertai dengan beban akademik dan keterlambatan kelulusan.

### **Frekuensi Faktor Faktor yang Mempengaruhi Stres**

Penelitian ini secara konsisten mengindikasikan bahwa seluruh responden mengalami stres akademik, dengan proporsi yang sangat besar, yaitu 87%, terkласifikasi dalam kategori stres berat. Kondisi ini muncul sebagai konsekuensi dari interaksi kompleks antara faktor-faktor internal dan eksternal yang saling memperkuat dan memperberat beban psikologis mahasiswa. Faktor internal yang teridentifikasi meliputi kecenderungan individu untuk berpikir negatif, standar perfeksionisme yang sangat tinggi, serta tingkat kepercayaan diri yang rendah. Ketiga faktor internal ini secara kolektif berkontribusi pada persepsi mahasiswa yang menganggap tugas akhir sebagai sebuah rintangan atau tantangan yang luar biasa berat dan sulit untuk diatasi. Di sisi lain, faktor eksternal yang turut berperan dalam meningkatkan tingkat stres akademik meliputi tekanan yang kuat untuk senantiasa mencapai prestasi akademik yang unggul, ambisi pribadi untuk meningkatkan status sosial melalui pencapaian akademik, pengaruh dan ekspektasi dari dosen pembimbing, keterbatasan alokasi waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tugas, serta kesulitan dalam mengakses sumber-sumber referensi ilmiah yang relevan dan terpercaya. Kombinasi faktor internal seperti ekspektasi pribadi yang tinggi, perfeksionisme, dan keraguan diri, bersama dengan faktor eksternal seperti tekanan akademik, persaingan antar mahasiswa, dan tuntutan sosial ekonomi, secara signifikan memperberat beban psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa.

Peningkatan beban psikologis ini kemudian bermuara pada serangkaian konsekuensi negatif terhadap performa akademik dan kesejahteraan mental. Penurunan motivasi belajar menjadi salah satu dampak utama, di mana mahasiswa merasa kurang bersemangat dan kehilangan minat untuk mengejar tujuan akademik mereka. Selain itu, kesulitan dalam memfokuskan konsentrasi pada tugas-tugas akademik menjadi semakin umum, menghambat kemampuan mahasiswa untuk menyerap informasi dan menyelesaikan pekerjaan dengan efektif. Sebagai akibatnya, frekuensi perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi meningkat secara signifikan, memperburuk stres dan kecemasan yang dialami mahasiswa. Temuan penelitian ini memberikan validasi empiris terhadap teori stres dan coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika seorang individu menilai bahwa tuntutan lingkungan yang dihadapi melebihi sumber daya dan kemampuan pribadinya untuk mengatasi tuntutan-tuntutan tersebut. Dengan kata lain, ketika mahasiswa merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapi tekanan akademik dan sosial, mereka cenderung mengalami stres yang berdampak negatif pada motivasi, konsentrasi, dan perilaku akademik mereka.

Selaras dengan hal ini, penelitian Puspita & Kumalasari (2022) mengindikasikan korelasi antara tingkat stres yang lebih tinggi pada mahasiswa dan kecenderungan yang lebih besar untuk menunda tugas akademik. Pola ini sangat umum di kalangan mahasiswa tingkat akhir, terutama mereka yang menghadapi beban penyusunan skripsi. Bukti tambahan dari penelitian Djoar & Anggarani (2024) juga mengungkapkan bahwa lebih dari 70% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik dalam kategori tinggi, menegaskan prevalensi masalah ini di kalangan mahasiswa. Faktor-faktor penyebab utama meliputi tekanan akademik yang intens, ekspektasi sosial yang tinggi, serta keterbatasan sumber daya yang tersedia. Mahasiswa merasa dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir mereka secara optimal dan tepat waktu, namun pada saat yang sama mereka dihadapkan pada kendala-kendala seperti keterbatasan waktu, kurangnya bimbingan yang memadai, serta kecemasan yang mendalam tentang masa depan

mereka setelah kelulusan. Oleh karena itu, implementasi pendekatan holistik dalam mengelola stres yang dialami oleh mahasiswa, baik melalui penyediaan dukungan internal maupun eksternal, menjadi sangat penting untuk mencegah terjadinya gangguan psikologis yang lebih lanjut dan berkepanjangan.

### **Uji Korelasi antara Faktor Pengaruh Tekanan Berprestasi dengan Tingkat Stres (n=69)**

Analisis korelasi Spearman mengindikasikan adanya hubungan positif yang sangat lemah antara tekanan berprestasi dan tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir ( $\rho = 0,114$ ;  $p = 0,352$ ). Walaupun secara statistik tidak signifikan, hasil ini menunjukkan bahwa tekanan berprestasi tetap memiliki kecenderungan untuk berkontribusi pada peningkatan stres. Tekanan untuk berprestasi ini dapat bersumber dari berbagai faktor, termasuk tuntutan untuk meraih nilai yang tinggi, mempertahankan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang baik, serta harapan yang datang dari orang tua dan dosen. Akan tetapi, penting untuk dicatat bahwa pengaruh tekanan ini cenderung bervariasi secara signifikan antar individu, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti strategi coping yang dimiliki, tingkat dukungan sosial yang diterima, dan persepsi pribadi terhadap sumber-sumber stres atau stresor. Sebagian mahasiswa mungkin merasakan tekanan berprestasi sebagai sumber motivasi yang mendorong mereka untuk mencapai tujuan akademik, sementara sebagian lainnya mungkin mengalaminya sebagai beban mental yang berat dan berkontribusi pada peningkatan tingkat stres. Temuan ini konsisten dengan pendapat yang dikemukakan oleh Erindana, Nashori & Tasaufi (2021) yang bahwa stres akademik tidak hanya ditentukan oleh tuntutan eksternal, seperti tekanan berprestasi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh persepsi internal mahasiswa terhadap stresor dan sejauh mana mereka memiliki kemampuan serta sumber daya yang efektif dalam mengelola tekanan tersebut. Oleh karena itu, meskipun bukan merupakan faktor dominan yang secara langsung menyebabkan stres akademik, tekanan berprestasi tetap perlu mendapatkan perhatian yang seksama dalam upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, terutama menjelang masa-masa penting seperti kelulusan.

### **Uji Korelasi antara Faktor Pengaruh Dorongan Status Sosial dengan Tingkat Stres (n=69)**

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa dorongan untuk meraih status sosial memiliki korelasi positif yang lemah dengan tingkat stres pada mahasiswa, meskipun hubungan ini tidak signifikan secara statistik. Indikator pertama menunjukkan korelasi yang lemah ( $\rho = 0,227$ ;  $p = 0,061$ ), sementara indikator kedua memperlihatkan korelasi yang sangat rendah dan tidak signifikan ( $\rho = 0,005$ ;  $p = 0,965$ ). Temuan ini menyiratkan bahwa, meskipun sebagian mahasiswa mungkin termotivasi untuk mendapatkan pengakuan sosial, faktor ini bukanlah pemicu utama stres akademik yang mereka alami. Tekanan yang lebih signifikan berasal dari tuntutan internal, seperti beban akademik yang berat, ketidakpastian mengenai waktu kelulusan, serta proses bimbingan skripsi yang seringkali menantang. Penelitian ini konsisten dengan temuan Djoar & Anggarani (2024) yang menyatakan bahwa tekanan dari sistem akademik memiliki peran yang lebih dominan dalam menyebabkan stres dibandingkan dengan tekanan yang berasal dari lingkungan sosial. Dalam kerangka teori stres yang dikembangkan oleh Lazarus & Folkman (1948) mahasiswa yang berada di fase akhir studi cenderung lebih mampu mengevaluasi stresor eksternal secara objektif, sehingga pengaruh dorongan status sosial terhadap tingkat stres menjadi relatif kecil.

### **Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh dengan Tingkat Stres (n=69)**

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa persepsi mahasiswa mengenai kecukupan referensi tidak berkorelasi signifikan dengan tingkat stres yang mereka alami ( $\rho = 0,086$ ;  $p = 0,481$ ). Sebaliknya, hambatan dalam mengakses referensi yang relevan menunjukkan

hubungan positif dan signifikan dengan tingkat stres ( $\rho = 0,263$ ;  $p = 0,029$ ). Ini berarti, semakin sulit mahasiswa memperoleh referensi ilmiah, semakin tinggi pula tingkat stres yang mereka rasakan. Faktor-faktor seperti keterbatasan akses ke jurnal ilmiah, kurangnya literatur berbahasa Indonesia, dan keterampilan pencarian literatur yang kurang memadai menjadi pemicu stres akademik. Temuan ini didukung oleh studi sebelumnya, seperti penelitian (Ngcongolo & Oyelana, 2017) yang menemukan adanya *library anxiety* atau kecemasan pustaka pada mahasiswa pascasarjana akibat kendala dalam menggunakan fasilitas perpustakaan, yang berkontribusi pada peningkatan stres akademik. Hal serupa juga diungkapkan oleh (Islam & Rabbi, 2024) yang menyatakan bahwa kesulitan dalam mencari referensi ilmiah merupakan salah satu penyebab utama stres di kalangan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi atau tesis. Dengan demikian, kemudahan dalam mengakses dan memanfaatkan referensi secara efektif lebih berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa dibandingkan dengan sekadar jumlah referensi yang tersedia.

### **Uji Korelasi antar Faktor Pengaruh Pertanyaan Dosen Pembimbing dengan Tingkat Stres (n=69)**

Analisis korelasi Spearman mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara pengaruh dosen pembimbing dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam konteks penulisan skripsi. Koefisien korelasi tertinggi tercatat sebesar 0,318 ( $p = 0,008$ ) pada indikator pemantauan kemajuan skripsi, yang menunjukkan bahwa frekuensi dan intensitas pemantauan oleh dosen pembimbing berkorelasi dengan tingkat stres mahasiswa. Dari lima indikator yang diukur, tiga di antaranya menunjukkan signifikansi statistik, menegaskan bahwa kualitas bimbingan dosen memegang peranan krusial dalam memicu atau memperburuk stres akademik yang dialami mahasiswa. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan stres ini meliputi gaya komunikasi dosen yang kurang jelas, pemberian umpan balik yang tidak konstruktif atau sulit diimplementasikan, serta adanya ekspektasi yang tidak terkomunikasikan dengan baik kepada mahasiswa.

Temuan ini selaras dengan penemuan (Putera & Shofiah (2023) yang menyoroti pentingnya persepsi mahasiswa terhadap umpan balik yang diberikan dosen pembimbing dalam menentukan efektivitas proses bimbingan. Mahasiswa idealnya mengharapkan umpan balik yang praktis, spesifik, dan mudah dipahami, sehingga mereka dapat mengaplikasikannya secara langsung dalam revisi skripsi. Apabila ekspektasi ini tidak terpenuhi, mahasiswa seringkali mengalami kesulitan dalam memahami arah revisi yang diharapkan, merasa frustrasi dengan proses bimbingan, dan pada akhirnya, mengalami peningkatan tekanan psikologis dan stres. Persepsi negatif terhadap kualitas bimbingan dapat menurunkan motivasi mahasiswa dan memperburuk kondisi emosional mereka, menegaskan bahwa interaksi yang positif dan konstruktif dengan dosen pembimbing merupakan faktor signifikan dalam manajemen stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

### **Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa**

Hasil penelitian yang melibatkan 69 responden mengungkap adanya tingkat stres akademik yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa. Studi ini menemukan bahwa seluruh peserta penelitian mengalami stres, meskipun dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda. Proporsi terbesar responden, mencapai 87,0%, dikategorikan mengalami stres berat. Sementara itu, sisanya, yaitu 13,0%, menunjukkan tingkat stres sedang. Perlu dicatat bahwa tidak ada satupun responden yang teridentifikasi mengalami stres ringan, apalagi tidak mengalami stres sama sekali. Temuan ini secara jelas mengindikasikan bahwa proses penyusunan tugas akhir menjadi periode yang sangat menekan bagi mahasiswa. Kondisi ini dipicu oleh berbagai faktor kompleks, termasuk di antaranya tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dan ekspektasi dari keluarga, serta kecemasan dan kekhawatiran terkait prospek kelulusan. Kondisi stres berat yang

dialami dapat memberikan dampak negatif yang serius terhadap kesehatan mental mahasiswa, termasuk gangguan tidur, peningkatan kecemasan, dan penurunan motivasi secara keseluruhan. Itu sebabnya institusi pendidikan penting untuk menyediakan intervensi yang komprehensif, seperti dukungan psikologis, layanan konseling yang mudah diakses, dan pelatihan manajemen stres yang efektif. Hasil penelitian ini selaras dengan studi sebelumnya oleh Oktaviona, Herlina & Sari (2023) yang menyoroti bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami stres berat, terutama yang disebabkan oleh faktor-faktor akademik seperti prokrastinasi, kurangnya optimisme, dan tekanan waktu yang ketat. Penelitian lain oleh Sutisna, Yuniarti & Devonis (2025) mengkonfirmasi bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi akibat keterbatasan waktu yang dirasakan, tekanan untuk menyelesaikan skripsi dengan sukses, dan kurangnya dukungan yang memadai dari pembimbing akademik mereka. Secara keseluruhan, bukti-bukti ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sangat rentan terhadap tekanan berat akibat beban akademik yang tinggi dan seringkali kurangnya dukungan yang mereka butuhkan.

### **Korelasi Faktor Faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa dengan Tingkat Stres**

Analisis korelasi mengungkapkan adanya korelasi positif dengan kekuatan lemah hingga sedang antara paparan terhadap berbagai faktor penyebab stres dan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Implikasi dari temuan ini adalah semakin tinggi intensitas paparan terhadap pemicu stres, seperti manajemen waktu yang buruk, kurangnya bimbingan akademik yang memadai, dan kesulitan mengakses sumber referensi relevan, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan mahasiswa, terutama pada tingkat akhir perkuliahan. Studi ini menekankan bahwa stres akademik bukan disebabkan oleh satu faktor tunggal, melainkan akumulasi tekanan dari berbagai aspek yang saling berinteraksi. Kombinasi antara ketidakmampuan mengatur waktu, prokrastinasi, kurangnya kejelasan dalam bimbingan akademik, dan kesulitan mencari referensi ilmiah memperburuk beban psikologis mahasiswa.

Hasil penelitian ini konsisten dengan studi Oktaviona, Herlina & Sari et al (2023) yang menemukan bahwa faktor psikologis seperti prokrastinasi, optimisme rendah, dan tekanan waktu menjelang kelulusan, secara signifikan memengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Sejalan dengan itu, penelitian Djoar & Anggarani (2024) mengindikasikan bahwa motivasi belajar tinggi, keterampilan adaptif yang baik, dan dukungan memadai dari pembimbing akademik berperan krusial dalam memoderasi stres mahasiswa selama penyusunan tugas akhir. Oleh karena itu, pendekatan multidimensional yang holistik dan dukungan institusional komprehensif menjadi kunci utama untuk menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir, memungkinkan mereka menyelesaikan studi dengan lebih lancar dan sukses.

## **KESIMPULAN**

Sebuah studi komprehensif yang meneliti mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan di STIKes RS Husada menemukan prevalensi stres akademik yang signifikan di antara para peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa, dengan proporsi mencapai 87,0%, mengalami stres pada tingkat yang berat, sementara sisanya, sebesar 13,0%, mengalami stres tingkat sedang. Tingkat stres ini dipengaruhi oleh jalinan kompleks antara berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor internal yang berkontribusi terhadap stres akademik mencakup pola pikir individu, karakteristik kepribadian yang unik, serta tingkat kepercayaan diri yang dimiliki. Mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan pola pikir negatif, memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi yang cenderung tidak realistik, dan memiliki kebiasaan menunda-nunda penyelesaian tugas, secara signifikan berisiko lebih besar untuk mengalami stres berat. Sebaliknya, faktor-faktor eksternal, termasuk tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi dan seringkali tidak terjangkau, dorongan kuat untuk

meraih status sosial tertentu di lingkungan akademis dan masyarakat luas, pengaruh yang mungkin bersifat menekan dari dosen pembimbing akademik, keterbatasan alokasi waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tugas dan belajar, serta kesulitan dalam mengakses referensi ilmiah yang relevan dan terpercaya, secara substansial berkontribusi pada peningkatan tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

Secara khusus, dosen pembimbing diidentifikasi sebagai salah satu faktor eksternal yang paling dominan dalam memengaruhi tingkat stres yang dialami mahasiswa, diikuti oleh keterbatasan waktu yang dirasakan dan tantangan dalam mengakses sumber referensi ilmiah yang memadai untuk mendukung studi mereka. Temuan penelitian ini konsisten dengan teori stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, yang menjelaskan bahwa stres timbul ketika tuntutan lingkungan dinilai melampaui kemampuan individu untuk secara efektif mengatasi atau mengelola tuntutan-tuntutan tersebut.

Oleh karena itu, institusi pendidikan memegang peranan penting dalam menyediakan dukungan yang memadai bagi mahasiswa, melalui penyediaan layanan konseling profesional, program pelatihan manajemen stres yang efektif, serta sistem bimbingan akademik yang lebih responsif terhadap kebutuhan dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir, dengan tujuan akhir untuk memfasilitasi penyelesaian studi dengan kondisi mental dan akademik yang lebih sehat dan optimal.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arjianto Paul. (2022). Uji reabilitas dan validitas depression axientystres scale 21(DASS-21) pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*. NBNJ <https://doi.org/https://doi.org/10.24176/perseptu.al.v7i1.6196>
- Asih, D., & Wahyuni, D. (2008). Skripsi analisis faktor yang berhubungan dengan stres mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir Penelitian *Cross Sectional*.
- Bella Khansa Puspita, & Dewi Kumalasari. (2022). Prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Delfri, N. R., Meivilona Yendi, F., Ardi, Z., Zola, N., & Adly, S. I. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa prasejahtera dalam menyelesaikan tugas akhir ditinjau dari jenis kelamin. *Ekasakti Jurnal Penelitian & Pengabdian*, 4(April), 219–232.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Dwiputri A., R., Idris Prihatin, F., Gobel Afrianty, F., Asrina, A., & Rahman, H. (2023). Faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Window of Public Health Journal*, 4(4), 567–577. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1115>
- Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 102–110. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1page102-110>
- Erindana, F. U. N., Nashori, F., & Tasaufi, N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama *self adjustment and academic stress in first-year university*

- student. Motiva : Jurnal Psikologi, 4(1), 11–18.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Fajriawan, R., Pranatha, A., & Puspanegara, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Stikes Kuningan Dalam Menyusun Skripsi. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(01), 42–50. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i01.572>
- Fitria, D. (2017). Hubungan Psychological Capital Dengan Masalah Psikososial Pada Mahasiswa - Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 1(2), 34–42. <https://doi.org/10.33377/JKH.V1I2.37>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). *Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). *Gender differences in perceived stress and coping among college students*. *PLoS ONE*, 16(8 August), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Hariaty, Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jkp.v11i1.1234>
- Ilhamsyah Fatih, Margareta Indah, Amanda Lutfiah, S., & Alrefi. (2023). Gambaran Umum Stress Akademik Mahasiswa Keguruan di Palembang. *KOPENDIK: Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 2(2), 71–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/kopendik.v2i2.29142>
- Islam, M. S., & Rabbi, M. F. (2024). *Exploring the Sources of Academic Stress and Adopted Coping Mechanisms among University Students*. *International Journal on Studies in Education*, 6(2), 255–271. <https://doi.org/10.46328/ijonse.203>
- Kemenkes RI. (2018). Tingkat Stress Remaja Indonesia. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22–29. <https://journal.untar.ac.id/index.php/JMMPK/article/view/24810>
- Lahme, S. Z., Cirkel, J. O., Hahn, L., Hofmann, J., Neuhaus, J., Schneider, S., & Klein, P. (2024). *Enrollment to exams: Perceived stress dynamics among first-year physics students*. *Physical Review Physics Education Research*, 20(2), 1–24. <https://doi.org/10.1103/PhysRevPhysEducRes.20.020127>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Maret*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Mental Health Foundation. (2021). *Understanding stress and how to manage it*. <https://www.mentalhealth.org.uk/>
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Urnal Konseling Indonesia*, 6, 6–13.
- Nasrullah, D., Natsir, M., Twistiandayani, R., Rohayani, L., Siswanto, Sumartyawati, N. M., Hasanah, U., & Direja, A. H. S. (2021). *Psychological impact among health workers in effort to facing the covid-19 in indonesia*. *International Journal of Public Health Science*, 10(1), 181–188. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i1.20524>
- Ngcongolo, B., & Oyelana, A. A. (2017). *Obstacles confronting postgraduate and undergraduate students in utilizing and accessing academic library resources: A case study*. *Journal of Social Sciences*, 52(1–3), 74–81. <https://doi.org/10.1080/09718923.2017.1335031>

- Profil Kesehatan Indonesia 2019. (2019). <https://kemkes.go.id/profil-kesehatan-indonesia-2019>
- Putera, Z. F., & Shofiah, N. (2023). Persepsi Mahasiswa Terhadap Umpan Balik Dosen Pembimbing pada Penyusunan Laporan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Metalingua*, 8(2), 86–94. <https://doi.org/10.21107/metalingua.v8i2.19629>
- Putri, N. Z. C., Priasmoro, D. P., & Patria, D. K. A. (2025). Gambaran tipe kepribadian mahasiswa DIII keperawatan. 4(2), 85–91. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/NIJ/article/view/929>
- Rahmawaty, F., Silalahiv, P. R., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Surya Medika*. <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>
- S, L. R., & Folkman, S. (1948). *Stress & adaption*.
- Safira, P. I. (2024). Stres VS Coping Stress Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Islamic Guidance and Conseling*, 3, 431–443. <https://doi.org/10.29300/istisyfa>
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2020). *Effects of Stress Coping and Emotion Regulation on Student Academic Stress*. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 73–80. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6300>
- Sutisna, A., Yuniarti, & Devonis, F. O. (2025). Faktor faktor yang mempengaruhi risiko stres pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal AKTUARIA Matematika Terapan, Statistika, Ekonomi Dan Manajemen Risiko*, 4(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.51275/aktuaria.v4i4.1121>
- Thasya Nur Oktaviona, Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 26–32. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344>
- Watiningsih, R., Guntoro, T. S., Nurhidayah, D., & Gandinni, N. A. (2024). Tingkat Stres , Kecemasan dan Depresi pada Mahasiswa Olahraga. XIII(I), 49–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009.1301.06>