

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Bahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada kategori stres akademik sedang, yaitu sebanyak 103 responden (51%). Temuan ini menunjukkan bahwa, secara umum mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cenderung mengalami tingkat stres akademik pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Soeli et al., (2022) yang menyatakan bahwa tingkat stres sedang merupakan tingkat stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. Menurut Septyari et al., (2022) stres pada tingkat ringan hingga sedang dianggap sebagai tingkat stres yang masih baik. Pada tingkat ini, individu masih mampu mengelola dan menyeimbangkan stresnya dengan baik. Namun, ketika stres sudah masuk kategori berat, hal itu dapat memicu perasaan depresi dan membuat seseorang lebih mudah merasa putus asa.

Pada aspek sumber stres terkait frustrasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 77 responden (38,1%) berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cukup merasakan tekanan ketika menghadapi berbagai hambatan dalam proses penyusunan skripsi, namun intensitasnya tidak seberat pada kategori tinggi. Frustrasi yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, seperti tidak mampu mencapai target yang sudah direncanakan, kesulitan untuk memenuhi tujuan yang sudah ditetapkan, dan kecewa terhadap situasi yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi. Berbagai kegagalan dan hambatan ini dapat menyebabkan terjadinya stres akademik. Hal ini sejalan dengan pandangan Christopher, (2020) bahwa stres merupakan kondisi yang muncul ketika tuntutan yang kita hadapi terasa tidak seimbang dengan kemampuan kita untuk mengatasinya.

Pada aspek sumber stres terkait konflik, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 76 responden (37,6%) berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cukup merasakan tekanan karena adanya konflik dalam diri mereka. Konflik ini muncul saat mereka sebenarnya ingin cepat menyelesaikan skripsi, tetapi kenyataannya masih harus menghadapi berbagai kendala, seperti merasa bingung menentukan judul skripsi, revisi yang terus berulang, atau kesulitan mencari sumber referensi yang sesuai. Kondisi ini akhirnya membuat mereka merasa tertekan karena apa yang diharapkan tidak selalu sesuai dengan situasi yang mereka hadapi. Hal ini sejalan dengan penelitian Danu et al., (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merasa bingung menentukan prioritas antara memilih untuk bertemu dosen pembimbing atau menyelesaikan revisi yang belum dikerjakan. Konflik dalam pengambilan keputusan ini membuat mahasiswa merasa tertekan dan dapat memicu stres selama pengerjaan tugas akhir.

Pada aspek sumber stres terkait tekanan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 73 responden (36,1%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami tekanan akademik yang cukup berat, sehingga mereka belum mampu mengatasi stres yang muncul dari berbagai tuntutan selama proses pengerjaan skripsi. Tekanan ini muncul karena mereka harus menghadapi berbagai tuntutan seperti mengejar *deadline*, menyelesaikan banyak revisi, memenuhi target penyelesaian skripsi, menjalankan berbagai tanggung jawab akademik lainnya, serta berada dalam situasi yang bersifat kompetitif. Hal ini sesuai dengan pendapat Eryanti (2012 dalam Harahap et al., 2020) yang menyatakan bahwa stres akademik adalah tekanan yang dialami mahasiswa akibat adanya persaingan maupun berbagai tuntutan dalam akademik.

Pada aspek sumber stres terkait perubahan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 74 responden (36,6%) berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cukup merasakan dampak dari berbagai perubahan yang terjadi selama proses pengerjaan skripsi, terutama perubahan yang bersifat tidak menyenangkan, perubahan waktu,

dan perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini membuat mereka merasa terganggu karena harus menyesuaikan diri dengan banyak perubahan sekaligus, sehingga memengaruhi kenyamanan dan rutinitas mereka. Temuan ini sejalan dengan pendapat Rohmah & Mahrus, (2024) yang menyatakan bahwa tekanan akademik, tuntutan sosial, dan perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa.

Pada aspek sumber stres terkait pemaksaan diri, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 93 responden (46%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai tujuan, memperoleh pengakuan, mendapatkan perhatian, serta diterima di lingkungan sosial. Dorongan tersebut membuat mereka sering menekan diri untuk menyelesaikan skripsi maupun tugas akademik sebaik mungkin, meskipun tuntutan dan ekspektasi yang mereka berikan kepada diri sendiri cukup besar sehingga memicu stres. Hal ini sejalan dengan penjelasan Barseli et al., (2017) yang menyatakan bahwa stres akademik merupakan respon mahasiswa terhadap berbagai tuntutan dalam proses perkuliahan, termasuk tuntutan untuk meraih nilai tinggi, menyelesaikan banyak tugas, menghadapi waktu belajar yang panjang, hasil akademik yang belum memuaskan, serta kecemasan dalam menghadapi ujian. Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian Pangalipuringtyas et al., (2024) yang menyebutkan bahwa perfeksionisme menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan stres akademik. Mahasiswa dengan kecenderungan perfeksionis biasanya menetapkan standar yang sangat tinggi atau menuntut diri untuk selalu mencapai hasil yang sempurna, sehingga mereka lebih mudah mengalami stres ketika tuntutan akademik tidak sesuai dengan harapan. Selain itu, penelitian Leha et al., (2022) juga menemukan bahwa stres akademik dapat dipicu oleh tekanan untuk memenuhi standar tertentu, tuntutan keluarga, serta rasa takut mengecewakan orang lain. Kondisi ini membuat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cenderung memaksakan diri agar memenuhi berbagai ekspektasi tersebut yang bisa meningkatkan tingkat stres akademik mereka.

Pada aspek reaksi terhadap stres terkait fisiologis, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 76 responden (37,6%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tidak terlalu banyak mengalami gejala fisik akibat stres, seperti berkeringat dingin, gemetar, gangguan pernapasan, sakit kepala, atau gangguan pencernaan. Rendahnya respon fisiologis ini menggambarkan bahwa meskipun mereka menghadapi tekanan akademik, sebagian besar mahasiswa masih mampu mengelola stresnya sehingga tidak menimbulkan keluhan fisik. Temuan ini sejalan dengan Lestari & Hastuti, (2025) yang menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres rendah umumnya dapat menghadapi tekanan penyusunan skripsi dengan baik, tidak mudah menyerah, tetap mengikuti bimbingan, serta tidak mengalami gejala stres fisik. Selain itu, mereka juga berusaha untuk segera menyelesaikan skripsinya.

Pada aspek reaksi terhadap stres terkait emosional, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 65 responden (32,2%) berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cukup sering merasakan emosi negatif seperti takut, cemas, khawatir, marah, atau sedih selama proses penyusunan skripsi, namun masih dapat mengendalikan emosi tersebut sehingga tidak terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini sejalan dengan Bandura, (2010) yang menjelaskan bahwa individu yang berada dalam kondisi emosional yang tertekan cenderung mengalami kecemasan dan memunculkan pikiran-pikiran negatif, seperti merasa tidak mampu menyelesaikan tuntutan akademik yang dihadapi. Hal ini menggambarkan bahwa tekanan emosional yang muncul selama proses pengerjaan skripsi dapat memengaruhi cara mahasiswa menilai kemampuan dirinya, meskipun pada kategori sedang mereka masih mampu mengatasinya.

Pada aspek reaksi terhadap stres terkait perilaku, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 99 responden (49%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tidak menunjukkan perilaku ekstrem saat mengalami stres dalam proses pengerjaan skripsi. Mereka jarang merespon stres dengan tindakan

seperti menangis berlebihan, menyakiti diri sendiri atau orang lain, mudah marah, menarik diri dari lingkungan sosial, atau perilaku merugikan lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa tetap merasakan tekanan akademik, mereka masih mampu mengendalikan perilaku mereka dengan baik dan tidak mengekspresikan stres melalui tindakan yang maladaptif (seperti percobaan bunuh diri). Hasil ini sejalan dengan penelitian Wusqa & Novitayani, (2022) yang menemukan bahwa risiko bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori rendah, karena ide bunuh diri tidak muncul dalam satu bulan terakhir. Temuan tersebut mendukung bahwa mahasiswa cenderung tidak menunjukkan perilaku berbahaya meskipun berada dalam situasi yang menekan.

Pada aspek reaksi terhadap stres terkait kognitif, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 92 responden (45,5%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi banyak menggunakan pikiran mereka untuk menilai berbagai situasi, mempertimbangkan berbagai kemungkinan, dan memikirkan cara terbaik dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Namun, proses berpikir yang intens ini juga bisa menimbulkan tekanan, karena mereka merasa terbebani oleh banyak hal yang harus dipikirkan dan direncanakan selama mengerjakan skripsi. Hal ini sejalan dengan pendapat Lestari & Hastuti, (2025) yang menjelaskan bahwa mahasiswa biasanya menggunakan proses berpikir untuk menilai situasi, mencari alternatif solusi, dan memilih strategi coping yang paling sesuai. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memang perlu memiliki kemampuan untuk mengelola stres dengan baik agar stres tidak berkepanjangan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, meskipun secara umum tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang, analisis lebih lanjut terhadap setiap aspek sumber stres menunjukkan adanya beberapa aspek yang menonjol dan cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa tidak muncul secara merata pada seluruh aspek, melainkan dipengaruhi oleh sumber-sumber tertentu yang dirasakan lebih

dominan. Adapun aspek yang menjadi sumber utama stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam penelitian ini adalah tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Aspek tekanan menjadi salah satu sumber stres utama yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dengan mayoritas responden berada pada kategori tinggi. Tekanan ini berkaitan dengan tuntutan akademik yang harus dipenuhi dalam waktu tertentu, seperti target penyelesaian skripsi, revisi berulang, serta ekspektasi dari dosen pembimbing dan lingkungan sekitar. Menurut Gadzella & Masten, (2005) tekanan muncul ketika individu merasa harus memenuhi standar atau tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan yang dimiliki. Pada mahasiswa tingkat akhir, tekanan akademik tersebut menuntut konsistensi, tanggung jawab, dan ketahanan mental, sehingga wajar apabila aspek ini menjadi sumber stres yang dominan meskipun secara umum tingkat stres berada pada kategori sedang. Selain itu, terdapat aspek perubahan yang ditemukan berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tuntutan adaptasi selama proses penggerjaan skripsi. Perubahan yang dialami mencakup perubahan rutinitas belajar, pola hidup, peran sosial, serta transisi menuju dunia kerja. Menurut Emilia et al., (2025) perubahan menuntut individu untuk melakukan penyesuaian diri secara terus-menerus, yang apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang memadai dapat menimbulkan stres. Dalam konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, perubahan-perubahan tersebut terjadi secara bersamaan dengan tuntutan akademik skripsi, sehingga memperkuat pengalaman stres yang dirasakan. Aspek pemaksaan diri juga ditemukan sebagai sumber stres dengan kategori tertinggi. Pemaksaan diri mencerminkan adanya tuntutan internal yang berasal dari diri mahasiswa sendiri, seperti keinginan untuk segera lulus, standar keberhasilan yang tinggi, serta perasaan harus mampu menyelesaikan skripsi tanpa kegagalan. Kondisi ini sejalan dengan pandangan bahwa stres tidak hanya dipicu oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh cara individu menilai dan menekan dirinya sendiri. Mahasiswa yang memiliki ekspektasi berlebihan terhadap dirinya cenderung lebih rentan mengalami stres, meskipun secara perilaku tampak masih mampu menjalankan aktivitas akademik dengan baik. Dominannya aspek tekanan,

perubahan, dan pemaksaan diri menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih banyak bersumber dari interaksi antara tuntutan lingkungan dan tekanan internal yang dibangun oleh individu. Hal ini menjelaskan mengapa secara keseluruhan tingkat stres akademik berada pada kategori sedang, namun pada aspek-aspek tertentu menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan juga bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki reaksi terhadap stres terkait kognitif yang tinggi (45,5%), tetapi di sisi lain memiliki reaksi terhadap stres terkait perilaku yang rendah (49%). Artinya, secara kognitif mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi kesulitan untuk berpikir jernih atau menentukan langkah yang harus diambil, tetapi mereka tidak mengekspresikan stres tersebut dalam bentuk perilaku negatif atau ekstrem, seperti menarik diri dari orang lain atau mudah marah. Hal ini juga diperkuat oleh hasil *preliminary* yang sebelumnya sudah dilakukan. Pada hasil *preliminary*, mayoritas responden menunjukkan pola yang sama, yaitu pada reaksi terhadap stres terkait kognitif cukup tinggi (75%), tetapi reaksi terhadap stres terkait perilaku yang tetap rendah (63,9%), sehingga pola ini cukup konsisten baik sebelum dilakukan penelitian maupun saat penelitian dilakukan. Hal tersebut dapat dijelaskan karena meskipun mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi banyak mengalami beban pikiran, tetapi masih memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola stresnya melalui strategi coping yang relatif baik. Temuan ini didukung oleh penelitian Lestari & Hastuti, (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa skripsi umumnya menggunakan mekanisme coping adaptif, seperti beristirahat, mendengarkan musik, menonton film, melakukan meditasi, olahraga, atau mencari dukungan dari orang terdekat untuk mengurangi tekanannya. Strategi ini memungkinkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tetap bisa mengendalikan perilakunya, sehingga stres yang muncul tidak berkembang menjadi perilaku yang ekstrem seperti mudah marah, menarik diri, atau tindakan maladaptif lainnya. Selain itu, penelitian Krisdianto & Mulyanti, (2015) menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti pola pikir, kemampuan adaptasi, serta dukungan lingkungan berperan besar dalam membantu

individu membentuk mekanisme coping yang efektif. Faktor-faktor tersebut memungkinkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tetap mampu mengontrol dirinya meskipun pikiran mereka sedang dipenuhi dengan tekanan akademik. Dengan demikian, mekanisme coping yang adaptif kemungkinan besar penyebab reaksi terhadap stres terkait perilaku mahasiswa berada pada kategori rendah, walaupun reaksi terhadap stres terkait kognitifnya tinggi.

Berdasarkan keseluruhan hasil pembahasan yang telah dipaparkan, stres akademik yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat dipahami tidak hanya sebagai kondisi yang menekan, tetapi juga sebagai tuntutan akademik yang dimaknai secara berbeda oleh setiap mahasiswa. Pola temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih banyak mengalami stres dalam bentuk beban pikiran, sementara dampaknya terhadap perilaku dan kondisi fisik relatif rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa stres akademik tidak sepenuhnya dipersepsikan sebagai ancaman, melainkan sebagai tuntutan atau tantangan yang masih dapat dihadapi dan dikelola. Pemaknaan stres sebagai tantangan mendorong mahasiswa untuk tetap berusaha, berpikir aktif dalam mencari solusi, serta menggunakan strategi coping yang relatif adaptif meskipun berada dalam situasi akademik yang menekan. Dengan demikian, stres akademik dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai pengalaman yang menuntut penyesuaian diri dan kemampuan untuk menghadapi tekanan, namun masih berada dalam batas yang memungkinkan mahasiswa untuk tetap menjalankan peran akademiknya secara fungsional.

Peneliti menyadari adanya kelemahan dan keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian ini belum sepenuhnya tersebar di seluruh perguruan tinggi yang ada di Surabaya. Hal ini menyebabkan representasi data menjadi kurang merata karena tidak semua karakteristik mahasiswa dari berbagai kampus dapat tergambar secara menyeluruh, sehingga hasil penelitian ini mungkin belum bisa menggambarkan kondisi stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Surabaya secara keseluruhan.

2. Partisipan penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan, sedangkan jumlah responden laki-laki jauh lebih sedikit. Hal tersebut membuat hasil penelitian ini mungkin lebih mencerminkan gaya stres perempuan dibandingkan laki-laki. Ketidakseimbangan ini dapat memengaruhi hasil penelitian karena pengalaman, cara menghadapi stres, dan reaksi yang muncul bisa berbeda antara laki-laki dan perempuan, sehingga penelitian ini mungkin belum sepenuhnya mewakili pengalaman semua mahasiswa sedang mengerjakan skripsi.
3. Peneliti belum dapat mengetahui kondisi stres akademik partisipan secara lebih mendalam karena hanya menggunakan kuesioner tertutup, sehingga peneliti tidak dapat menggali penyebab stres, serta cara masing-masing mahasiswa menghadapi tekanan selama mengerjakan skripsi. Seharusnya peneliti menambahkan pertanyaan terbuka agar memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## 5.2 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang. Responden yang memiliki stres akademik sedang sebanyak 103 responden (51%), kategori rendah sebanyak 59 responden (29,2%), kategori tinggi sebanyak 25 responden (12,4%), kategori sangat rendah sebanyak 11 responden (5,4%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 4 responden (2%). Begitupun dengan aspek stres akademik yang lainnya, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, seperti pada aspek sumber stres terkait frustrasi sebanyak 77 responden (38,1%), sumber stres terkait konflik sebanyak 76 responden (37,6%), sumber stres terkait perubahan sebanyak 74 responden (36,6%), serta reaksi terhadap stres terkait emosional sebanyak 65 responden (32,2%). Beberapa responden juga berada pada kategori tinggi, seperti pada aspek sumber stres terkait tekanan sebanyak 73 responden (36,1%), sumber stres terkait pemaksaan diri sebanyak 93 responden (46%), serta reaksi terhadap stres terkait

kognitif sebanyak 92 responden (45,5%). Sementara itu, aspek lainnya cenderung berada pada kategori rendah, seperti pada aspek reaksi terhadap stres terkait fisiologis sebanyak 76 responden (37,6%), reaksi terhadap stres terkait perilaku sebanyak 99 responden (49%).

### **5.3 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

a. Bagi Responden Penelitian

Responden diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi stres akademik yang dialami selama menyusun skripsi. Diharapkan juga dapat mencoba mengelola stres dengan strategi coping yang sehat, seperti mengatur jadwal lebih teratur, beristirahat yang cukup, meminta dukungan dari teman atau keluarga, serta berkonsultasi dengan dosen pembimbing ketika mengalami hambatan.

b. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk membangun kesadaran diri terhadap sumber stres yang muncul selama proses penggerjaan skripsi dan berupaya mencari solusi yang tepat. Mahasiswa tingkat akhir juga dapat mengikuti kegiatan kampus atau layanan konseling untuk membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan motivasi, serta menjaga keseimbangan antara akademik dan kesehatan mental.

c. Bagi Fakultas dan Universitas

Diharapkan menyediakan program pendukung bagi mahasiswa tingkat akhir, seperti layanan konseling akademik, pelatihan manajemen stres, *workshop* penyusunan skripsi, serta ruang konsultasi yang mudah diakses.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan dapat menggali lebih mendalam hal-hal apa saja yang dapat memicu stres yang berpotensi mempengaruhi tingkat stres akademik, bagaimana mahasiswa mengelola stres tersebut, serta faktor-faktor apa yang dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan

selama mengerjakan skripsi. Dalam penelitian selanjutnya, penggunaan pertanyaan terbuka sangat disarankan agar peneliti dapat menggali pengalaman dan pandangan mahasiswa secara lebih mendalam. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai dinamika stres akademik yang dialami mahasiswa selama mengerjakan skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussalam, H., Putriani, L., Afdal, A., & Nurfarhanah, N. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi. *Current Issues in Counseling*, 4(1).
- A'yunina, H. (2019). *Hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas islam sultan agung semarang*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.
- Bandura, A. (2010). Self Efficacy Mechanism in Psychological and Health-Promoting Behavior. *Neurobiology of Learning, Emotion and Affect*, 229–269.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Christopher H. I. (2020). Hubungan perilaku prokrastinasi terhadap tingkat stress mahasiswa bimbingan dan konseling Ikip Gunungsitoli. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIK IKIP Gunungsitoli.*, Vol. 14., 2363–2370.
- Danu, L., Takaeb, A. E. L., & Toy, S. M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416.
- 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.
- Emilia, C., Pangestu, D., Akyuwen, F., & Pahlevi, N. H. (2025). *Analisis Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir ( Skripsi ) di STIE Pembangunan Tanjungpinang*. 4(2), 1432–1438.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–17.
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 186–194.
- Gadzella, B. M. (1994). *Student-Life Stress Inventory*.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dengan stres akademik pada mahasiswa di pekanbaru. *An-Nafs*, 13(01), 21–34.

- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2019). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153–160.
- Izzati, I. D. C., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic stress scale: a psychometric study for academic stress in senior high school. *European Journal of Education Studies*, 7(7).
- 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.
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti, M. (2015). Mekanisme coping dengan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia)(Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 3(2), 71–76.
- Kurniawati, E., & Rindrayani, S. R. (2025). Pendekatan Kuantitatif dengan Penelitian Survei: Studi Kasus dan Implikasinya. *SOSIAL: Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 3(1), 65–69.
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *JURNAL AN-NUR: Kajian Ilmu Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8(02).
- Leha, W., Razak, A., & Ridfah, A. (2022). Hubungan antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(2).
- Lestari, A. K., & Hastuti, M. M. S. (2025). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Motivasi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa. *Journal of Counseling and Humanistic Studies*, 1(1), 10–17.

- Maulana, R. D., & Paryontri, R. A. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1413–1427.
- 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.
- Nuzulia, A., & Hidayah, N. (2022). Prokrastinasi akademik dan flow akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(2), 64.
- Pangalipuringtyas, O., Sera, D. C., & Psikologi, F. (2024). *Perfeksionisme pada Stres Akademik Mahasiswa di Kota Malang*. 5311–5322.
- Pertiwi, D., Sembiring, M. A., & Latiffani, C. (2023). Pengaruh Aplikasi Diagnosa Stres Akademik Menggunakan Metode Hybrid Bagi Mahasiswa Stmik Royal. *Jutsi: Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi*, 3(2), 81–88.
- Praghlapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., & Sulastri, A. (2021). Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN*, 2085–5931.
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87.
- Putra, N. (2015). Hubungan tingkat stres akademik terhadap hasil belajar mahasiswa tahun pertama blok basic science 1 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Universitas Lampung. Lampung*.

- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181–191.
- Roosyiana. (2022). Distress pada Mahasiswa Penyusun Skripsi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2014), 676–680.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43–52.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741–751.
- Sicilia, Y., Sandri, R., & Sera, D. C. (2023). Kecenderungan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang ditinjau dari self-disclosure. In Prosiding Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF) (pp. 4145–4153). Fakultas Teknologi Informasi, Universitas Merdeka Malang.
- Siroj, R. A., Afgani, W., Fatimah, F., Septaria, D., & Salsabila, G. Z. (2024). Metode penelitian kuantitatif pendekatan ilmiah untuk analisis data. *Jurnal*

*Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP), 7(3), 11279–11289.*

Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat stres dan mekanisme coping mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada masa pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 11*(1), 14–22.

Soeli, Y. M., Yusuf, M. S., & Ayuba, P. (2022). Hubungan tingkat stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan UNG dalam penyusunan skripsi. *Jambura Nursing Journal, 4*(2), 121–134.

Wusqa, N., & Novitayani, S. (2022). Risiko bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 6*(2).

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal, 235-239.*