

CODE

The Counselor's
Guide

The Counselor's Guide, Volume. 1, Nomor. 1, 2025,
pp. 28-41. DOI. xx-xxxx

e-ISSN xxxx-xxxx

p-ISSN xxxx-xxxx

PERBANDINGAN TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING DAN PENJASKES DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Tria Intan Sabelah^{1*}, Roudhatul Hafizah², Dewi Indah Durrotul Khorina³, Anisa Siti
Nurjanah⁴

^{1,2,3,4}Universitas Sriwijaya

*Corresponding author, e-mail: sabelatriaintan@gmail.com

Abstract: This study aims to determine and analyse the level of academic stress experienced by final year students in the guidance, counselling, and physical education study programs while writing their theses at Sriwijaya University. Academic stress originates from various sources, including high academic demands, time constraints, and limited resources. The method used in this study is qualitative, involving data collection through interviews, observation, and documentation. The results of the survey indicate that final-year students experience academic stress, characterised by various physical, emotional, and cognitive symptoms. The main factors causing stress include inability to manage time, high self-expectations, and uncertainty during the thesis guidance process. This study also identified the coping strategies employed by students, including time management and social support. Therefore, these findings are expected to provide a deeper understanding of academic stress and aid in designing more effective ways to manage stress for final-year students.

Keywords: academic stress, final year students, thesis writing.

Riwayat Artikel

Received: 21 Juni 2025	Revised: 07 Agustus 2025	Accepted: 24 Agustus 2025	Published: 31 Desember 2025
----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------

Citation (APA): Sabelah, I. T., Hafizah, R., Khorina, D. I. D., Nurjanah, S. A. (2025). Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Mengerjakan Skripsi (Perbandingan Tingkat Stress Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling dan PENJASKES di Universitas Sriwijaya). *CODE: The Counsellor's Guide (CCG)*, 1(1), 28-41.

PENDAHULUAN

Masa kuliah merupakan periode yang penting dalam kehidupan mahasiswa, di mana mereka menghadapi berbagai tantangan akademik. Pada tahap akhir studi, salah satu tantangan terbesar adalah menyelesaikan skripsi. Skripsi menjadi syarat kelulusan yang

memerlukan penelitian mendalam dan pembimbingan akademik yang ketat. Namun, proses ini sering kali menyebabkan stres akademik yang signifikan bagi mahasiswa tingkat akhir. Stres akademik ini muncul sebagai respons terhadap berbagai tuntutan akademik, termasuk tekanan untuk memenuhi tenggat waktu, ekspektasi tinggi dari dosen pembimbing, dan keterbatasan sumber daya. meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat di masa mendatang.

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang memiliki peran penting dalam jenjang pendidikan sarjana. Tugas akhir ini wajib disusun oleh mahasiswa sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) di perguruan tinggi atau universitas. Melalui skripsi, mahasiswa diberi kesempatan untuk memperdalam pengetahuan mereka dalam bidang yang diminati dengan melakukan penelitian ilmiah secara mendalam. Proses penyusunan skripsi diawali dengan pemilihan topik yang relevan dan bermakna bagi bidang studi yang diambil. Setelah itu, mahasiswa menyusun landasan teori, mengumpulkan data, serta menganalisisnya menggunakan metode penelitian yang sesuai. Setiap skripsi berangkat dari suatu tesis atau hipotesis yang harus dibuktikan kebenarannya melalui proses penelitian dan analisis yang sistematis. Selama pengerjaan skripsi, mahasiswa dibimbing oleh dosen pembimbing yang berperan membantu dalam menentukan arah penelitian sekaligus menjaga kualitas akademik karya tersebut. Setelah skripsi selesai, mahasiswa akan menghadapi ujian atau sidang skripsi, yaitu tahap di mana mereka mempresentasikan hasil penelitian dan menjawab pertanyaan dari para dosen penguji. Hasil dari proses ini sangat berpengaruh terhadap nilai akhir mahasiswa dan dapat menjadi pijakan untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan lebih tinggi atau memasuki dunia kerja profesional. Skripsi juga menjadi sarana penting untuk mengasah kemampuan mahasiswa dalam meneliti, menganalisis, serta menulis secara ilmiah. Lebih dari itu, skripsi berkontribusi dalam memperluas pengetahuan di bidang tertentu. Tujuan utamanya adalah memberdayakan mahasiswa agar menjadi pribadi yang terampil dan bertanggung jawab dalam menghasilkan karya ilmiah. Mahasiswa yang terampil mampu menerapkan pengetahuan tentang penelitian dan penulisan ilmiah dengan cara yang kreatif, mandiri, serta memiliki keuletan dan rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai kendala selama proses penulisan. Sementara itu, sikap tanggung jawab tercermin dari kesediaan untuk meninjau kembali kelemahan diri sendiri dan menjadikannya bahan refleksi dalam memperbaiki setiap kekurangan yang muncul selama proses penelitian dan penulisan karya ilmiah.

Stres akademik merupakan hal yang umum dialami oleh mahasiswa dalam kehidupan perkuliahan mereka. Kondisi ini menggambarkan situasi ketika seseorang merasa tertekan saat berusaha mencapai target atau tujuan yang telah ditetapkan (Khairi Siregar & Rama Putri, 2019). Dalam proses belajar, mahasiswa sering kali menghadapi berbagai bentuk tekanan, baik yang bersumber dari tuntutan akademik, harapan orang tua, maupun tekanan sosial dari lingkungan sekitarnya.

Fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa ini menjadi isu penting yang perlu mendapat perhatian lebih serius. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi diri, berpikir kritis, serta mampu menemukan solusi dari setiap permasalahan yang dihadapi. Namun pada kenyataannya, banyak tantangan yang muncul dan sulit dikendalikan, sehingga berdampak pada kestabilan mental mahasiswa selama

menempuh studi. Beberapa faktor yang sering memicu stres akademik antara lain manajemen waktu yang kurang baik, beban tugas kuliah yang berlebihan, tuntutan prestasi dari orang tua, serta rendahnya hasil belajar yang diperoleh. Faktor-faktor tersebut dapat menjadi penyebab meningkatnya tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa (Sagita et al., 2017).

Masalah stres akademik ini perlu dikaji lebih mendalam, mulai dari sejauh mana tingkat stres yang dialami mahasiswa, penyebab utama yang memicunya, dampak yang ditimbulkan, hingga strategi yang efektif untuk mengatasinya. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai stres akademik pada mahasiswa serta langkah-langkah yang tepat untuk menurunkan tingkat stres tersebut. Walaupun sudah banyak penelitian yang membahas stres akademik, masih terdapat beberapa kekurangan dalam penelitian terdahulu, misalnya kurangnya gambaran yang jelas mengenai tingkat stres akademik mahasiswa dan minimnya strategi yang spesifik dalam menekan atau mencegah stres tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menelaah stres akademik secara lebih mendalam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pengetahuan bagi mahasiswa, dosen, konselor, serta orang tua dalam membantu mahasiswa mengatasi maupun mencegah stres akademik yang mereka alami.

Ukuran kertas yang digunakan ialah A4, jenis huruf yang digunakan dalam penulisan artikel ialah book antiqua dengan ukuran 11 dan jarak bari 1,15. Kecuali pada tabel dan gambar gunakan ukuran huruf 10 dan jarak baris 1. *Margin* yang digunakan ialah Atas 2.54 cm; Kiri 2.54 cm; Bawah 2.54 cm; Kanan 2.54 cm.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif melalui wawancara mendalam, pengamatan, dan dokumentasi. Wawancara dilaksanakan untuk mengeksplorasi lebih lanjut pengalaman serta perasaan mahasiswa terkait stres yang mereka alami selama proses penyusunan skripsi. Pengamatan dilakukan terhadap tingkah laku dan interaksi mahasiswa dengan dosen pembimbing, serta pengumpulan catatan lapangan yang terkait dengan bimbingan skripsi.

Dalam penelitian ini, metode triangulasi sumber diterapkan untuk memastikan keakuratan data, dengan cara membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber guna memeriksa konsistensi dan kebenaran informasi. Data yang telah terkumpul lalu dianalisis secara bertahap, dimulai dari analisis data kuantitatif diikuti dengan analisis data kualitatif, untuk memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai fenomena stres akademik yang dirasakan mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 10 mahasiswa yang mana 5 mahasiswa berasal dari prodi Bimbingan dan Konseling dan 5 Mahasiswa dari prodi Pendidikan Jaman dan Kesehatan Universitas Sriwijaya didapatkan hasil yang beragam.

Maka dapat diketahui bahwa topik stress akademik pada mahasiswa sangat krusial untuk dibahas lebih lanjut.

Tabel 1.1 Hasil Wawancara Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

No	Pedoman Wawancara	Jawaban
1.	Bisa diceritakan pengalaman anda ketika merasa stres selama mengerjakan skripsi?	Stres sekali, ditambah MK lain (YA)
		Saya jadi mudah lelah dan sulit fokus. Namun, saya mencoba menenangkan diri dengan beristirahat sejenak, mendengarkan musik, dan membuat jadwal agar pekerjaan lebih teratur (NNA)
		Stres nya pada saat penyusunan skripsi yang sering mendadak, karena ingin mengejar dosen, jadi kalau misalnya dosen ada di hari jumat, lalu saya ingin bimbingan dan baru terpikir di hari kamis, itu saya sering kebut semalam untuk menyiapkan bimbingan di keesokan harinya (MAZS)
		Pernah waktu itu merasa bingung, apakah data studi pendahuluan cukup melalui hasil observasi saja atau perlu wawancara juga, saya bingung dan sempat memikirkan berulang-ulang. Tapi selama waktu berjalan saya dapat memahami bahwa triangulasi itu penting yaitu masih perlu hasil wawancara untuk memperkuat hasil studi pendahuluan tadi. (PSK)
2.	Faktor apa saja yang paling sering membuat anda merasa stres saat menyusun skripsi?	saya merasakan tegang yang ringan seperti merasa tegang atau sedikit cemas saat mau bimbingan atau saat harus menghadapi bab yang sulit, tetapi cepat juga mereda setelah tugasnya itu selesai. saya juga merasa tertekan oleh tenggat waktu, ekspektasi diri sendiri dan keluarga, serta beban akademik yang besar. (MJA)
		Karena masih banyak mk lain jadi saya merasa beban, selain skripsi (YA)
		kesulitan dalam mencari referensi dan juga adanya rasa overthinking takut salah dalam membuat skripsi yg baik dan benar (NNA)
		faktornya itu kalau misalnya saya sering terus menerus kebut semalam, membuat saya kelelahan dan kurang istirahat (MAZS)
		Dekat dengan deadline pada saat mau bimbingan dan juga ingin mengejar sempro)PSK)
		faktor dalam sedikit kesulitan membagi waktu antara skripsi dan pekerjaan, saya sering mengalami prokrastinasi atau rasa malas yang tinggi. tak lupa juga tekanan target dl dalam waktu singkat. (MJA)

No	Pedoman Wawancara	Jawaban
3.	Bagaimana dampak stres karena mengerjakan skripsi terhadap aktivitas sehari-hari anda, seperti belajar, tidur, pola makan, hubungan sosial?	Tidur tidak teratur. Belajar semakin malas, pola makan (YA) dari segi hubungan sosial saya lebih menarik diri dari biasanya hal itu saya lakukan untuk memberikan ruang pada diri saya sendiri tanpa membebani orang lain (NNA) dampaknya kalau di aku yang cukup mencolok itu ada di bagian kurang konsentrasi aja, kalau misalnya udah kebanyakan pekerjaan ditambah jam tidur yang kurang (MAZS) Dampaknya waktu tidur saya semakin dalu, untuk pola makan dan belajar itu tetap berjalan seperti biasa karna kalau saya merasa lapar pasti saya akan langsung makan, untuk hubungan sosial justru semakin dekat dan sangat baik terlebih lagi bersama rekan sepembimbing saya Nyayu Nur Amalina dan Reza Safitri yang selalu kebersamaan dan mengajak saya untuk bimbingan dalam mengejar sempro dan mengurus surat menyurat. (PSK) saya mudah teralih saat bekerja kayak sering cek media sosial dan butuh waktu lebih lama untuk menyelesaikan satu bagian. untuk waktu tidur itu sering diatas jam 11 malam, pola makan hanya skip sarapan saja, dan untuk hubungan sosial saya masih bisa interaksi main dengan teman orang sekitar hampir tiap hari. (MJA)
4.	Apa strategi yang biasanya anda lakukan untuk mengatasinya?	Healing (YA) jika sudah sangat lelah harus tidur walaupun belum selesai dan memenuhi target agar mood nya kembali lagi jika terus dipaksa maka tidak akan memperoleh hasil apa apa (NNA) aku kalo stres biasanya, cerita sama kawan dekat, intinya sih pengen di dengar aja. kalau udah di luapin terus dia mendengarkan ujung2 nya pasti mengerjakan agak plong, karena apa yang di pendam udah di ungkap. lalu klo misalnya lagi capek aku paling keluar dlu atau memilih tidur untuk siap menghadapi hal selanjutnya, (MAZS) Untuk mengatasi stres biasanya saya mencari tahu di handphone atau bertanya kepada teman jika ada yang masih dibingungkan pada proses pengerjaan skripsi. (PSK) biasanya saya melakukan Me Time menonton film atau bermain game, dan mengerjakan bab secara bertahap untuk memecah beban revisi. (MJA)
5.	Menurut anda, dukungan apa yang paling membantu dalam menghadapi stres selama mengerjakan skripsi	Orang tua dan teman teman yang baik (YA) dukungan dari orang tua dan teman teman (NNA)

No	Pedoman Wawancara	Jawaban
		Dukungan keluarga dan teman dekat yang selalu saling menyemangati (MAZS)
		Dukungan dari diri sendiri dulu (internal), karna saya ingin menjadi salah satu orang yang lulus cepat itu. (PSK)
		teman yang sama-sama sedang mengerjakan skripsi, yang bisa diajak berbagi pengalaman, dan saling memotivasi untuk terus maju, mendapat pengakuan dari orang tua atau teman bahwa "wajar" merasa lelah atau kesulitan, dan tidak lupa bantuan logistik sederhana, seperti dibelikan makanan atau diingatkan untuk istirahat oleh keluarga/pasangan. (MJA)
6.	Sejauh mana proses mengerjakan skripsi mempengaruhi tingkat stres anda dibandingkan tugas akademik lainnya.	Jauh sekali (YA)
		Proses mengerjakan skripsi jauh lebih memengaruhi tingkat stres saya dibandingkan tugas akademik lainnya. Jika tugas biasa bisa diselesaikan dalam waktu singkat dan dengan arahan yang jelas, skripsi membutuhkan waktu lama, tanggung jawab besar, serta revisi. Hal itu membuat tekanan mental lebih tinggi karena harus menjaga konsistensi, ketelitian, dan kesabaran dalam prosesnya. (NNA)
		baru terasa misalnya awal" kuliah kmren sampe mungkin kalo di hitung angka 6-7 lahh, walau tugas banyak namun paling bikin pusing pas skripsi aja sih. kalo sekarang sampe udah di angka 8 dibanding sebelumnya bahkan bisa di angka 9 kalau lagi mumet" nya. (MAZS)
		Rendah, karna Alhamdulillah saya dikelilingi oleh orang-orang yang suportif. (PSK)
		kalo stres skripsi ini bersifat berkepanjangan yang mana saya harus dapat menjaga konsistensi dan motivasi selama berbulan-bulan, kalo stres tugas lain paling karena tekanan tinggi menjelang deadline, tetapi stres ini langsung hilang setelah tugas dikumpulkan. (MJA)

Tabel 1.2 Hasil Wawancara Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

No.	Pedoman Wawancara	Jawaban
1.	Bisa diceritakan pengalaman anda ketika merasa stres selama mengerjakan skripsi?	Saya merasa sangat tertekan saat bab 4 saya tidak di acc ac, selalu direvisi sampai saya merasa kurang mampu (MI)
		Saya pernah merasa cemas saat dosen pembimbing sulit dihubungi, tapi saya tidak terlalu memikirkannya dan menenangkan diri sembari mengerjakan bagian lain sehingga saya tidak merasa stres yang berlebihan (AA)

No.	Pedoman Wawancara	Jawaban
		Stresnya muncul ketika hasil validitas saya semua banyak tidak valid, padahal saya sudah sangat berusaha (MS)
		Saya sering stres karena sulit fokus dan merasa tertinggal dari teman-teman lain yang sudah melakukan penelitian dan keluarga terus beratanya terkait skripsi (CN)
		Saya merasa sedikit stres kalau mendekati deadline revisi, tapi tidak sampai berlebihan. Saya menganggap stres itu wajar dan bagian dari proses yang harus dijalani (RA)
2.	Faktor apa saja yang paling sering membuat anda merasa stres saat menyusun skripsi?	Revisi yang tidak selesai-selesai dan komentar dosen yang sulit saya pahami. (MI)
		Faktor waktu dan kesibukan lain seperti organisasi kadang membuat saya kelelahan. (AA)
		Dari keluarga karena takut mengecewakan (MS)
		Tekanan dari keluarga yang terus menanyakan kapan wisuda, padahal saya masih proses bimbingan. (CN)
		Ketidakpastian jadwal bimbingan dan rasa khawatir apakah hasil skripsi saya sudah cukup baik. (RA)
3.	Bagaimana dampak stres karena mengerjakan skripsi terhadap aktivitas sehari-hari anda, seperti belajar, tidur, pola makan, hubungan sosial?	Tidur saya terganggu, sering begadang sampai pagi. Saya juga jadi mudah tersinggung dan malas keluar rumah. (MI)
		Aktivitas saya masih normal, hanya tidur sedikit berkurang. Saya tetap menjaga komunikasi dengan teman agar tidak terlalu tegang. (AA)
		Pola makan berantakan, kadang hanya makan sekali sehari karena terlalu fokus mengetik. Hubungan sosial berkurang karena jarang nongkrong. (MS)
		Saya jadi cepat lelah dan tidak semangat belajar. Kadang merasa ingin sendiri, tapi di sisi lain butuh teman curhat. (CN)
		Dampaknya tidak besar. Saya tetap bisa berolahraga, makan teratur, dan tidur cukup. Hanya saja konsentrasi kadang menurun saat stres muncul. (RA)
4.	Apa strategi yang biasanya anda lakukan untuk mengatasinya?	Saya biasanya menenangkan diri dengan merokok agar bisa tenang. (MI)
		Saya mengatur jadwal harian, membagi waktu antara skripsi dan istirahat agar tidak kelelahan. (AA)
		Kalau stress, saya berhenti dulu, nonton film, atau keluar makan dengan teman untuk mengalihkan pikiran. (MS)
		Saya berdoa dan mencoba melihat sisi positifnya, bahwa revisi

No.	Pedoman Wawancara	Jawaban
		adalah bagian dari proses belajar. (CN)
		Saya melakukan meditasi ringan dan mendengarkan musik instrumental supaya pikiran lebih fokus. (RA)
5.	Menurut anda, dukungan apa yang paling membantu dalam menghadapi stres selama mengerjakan skripsi	Dukungan dari orang tua, terutama ibu, yang selalu memberi semangat dan doa setiap saya ingin menyerah (MI)
		Dukungan pasangan dan sahabat, karena mereka membuat saya merasa tidak sendirian dalam proses ini. (AA)
		Dosen pembimbing yang sabar dan mau menjelaskan kesalahan saya dengan tenang sangat membantu. (MS)
		Teman satu bimbingan yang selalu mau saling tukar informasi dan saling menyemangati. (CN)
		Dukungan dari diri sendiri, saya belajar memotivasi diri agar tetap konsisten meski sedang jenuh. (RA)
6.	Sejauh mana proses mengerjakan skripsi mempengaruhi tingkat stres anda dibandingkan tugas akademik lainnya.	Sangat tinggi. Skripsi jauh lebih menekan karena waktunya panjang dan tanggung jawabnya besar. (MI)
		Stresnya lebih tinggi dari tugas biasa, tapi masih bisa saya atasi karena punya dukungan sosial yang baik. (AA)
		Skripsi membuat stres berkepanjangan, tidak seperti tugas lain yang selesai dalam hitungan hari. (MS)
		Tingkat stres skripsi bisa sepuluh kali lipat dibanding tugas kuliah biasa, apalagi kalau revisinya belum diterima. (CN)
		Stresnya hanya sedikit lebih tinggi dari tugas lain karena saya mencoba menjalaninya dengan santai dan terencana. (RA)

Gambaran Perbandingan Tingkat Stres Mahasiswa

Berdasarkan Tabel 1.1 dari hasil wawancara lima mahasiswa tingkat akhir program studi Bimbingan dan Konseling, diperoleh gambaran bahwa seluruh responden mengalami stres dalam berbagai bentuk selama proses penyusunan skripsi. Sebagian besar mengungkapkan bahwa stres muncul karena beban akademik yang berat, tekanan waktu, serta tuntutan untuk segeता menyelesaikan skripsi. Mahasiswa juga harus menyeimbangkan pengerjaan skripsi dengan kewajiban lain seperti masih ada MK, pekerjaan, dan tanggung jawab pribadi. Kondisi ini menyebabkan kelelahan fisik dan emosional, perasaan cemas, serta ketegangan yang meningkat terutama menjelang bimbingan atau mendekati tenggat waktu pengumpulan.

Dari hasil tersebut juga ditemukan penyebab dimana stres mahasiswa terutama bersumber dari kesulitan dalam memahami metode dalam penelitian, mencari referensi yang relevan, serta rasa takut salah dalam penulisan. Selain itu, tekanan dari dosen pembimbing,

keinginan untuk segera lulus dan tuntutan dari lingkungan juga menjadi faktor yang memperparah tingkat stres. Beberapa mahasiswa bahkan mengalami kebiasaan begadang dan bekerja hingga larut malam demi mengejar jadwal bimbingan, sehingga kondisi fisik mereka menjadi lemah dan konsentrasi berkurang, tidak jarang muncul pula perasaan bersalah, cemas berlebihan, dan mudah lelah secara mental akibat tekanan yang terus menerus dirasakan.

Dampak stres terhadap aktivitas sehari-hari tampak cukup signifikan. Sebagian mahasiswa mengalami gangguan pola tidur, kesulitan fokus belajar, serta perubahan pola makan. Aktivitas sosial juga ikut terpengaruh dimana beberapa mahasiswa cenderung menarik diri untuk menenangkan diri, sedangkan lainnya justru menemukan dukungan positif dari teman seperjuangan. Hubungan sosial yang baik dengan teman-teman satu bimbingan salah satu faktor yang membantu mereka tetap termotivasi, karena adanya rasa kebersamaan dan dukungan emosional. Namun, secara umum stres membuat sebagian besar mahasiswa menjadi lebih cepat lelah, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan semangat belajar untuk sementara waktu.

Dalam menghadapi stres tersebut, mahasiswa menggunakan beragam strategi untuk menenangkan diri. Sebagian memilih untuk beristirahat atau melakukan "*healing*" seperti mendengarkan musik, menonton film, atau tidur untuk memulihkan tenaga. Ada pula yang lebih suka berbagi cerita dengan teman dekat untuk melepaskan beban emosional. Beberapa mahasiswa mencoba mengatasi stres dengan cara yang lebih rasional, seperti membuat jadwal kegiatan, membagi waktu belajar, atau mencari informasi tambahan agar lebih memahami materi skripsi yang sedang dikerjakan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah menggunakan strategi coping yang baik secara emosional maupun problem solving, meskipun sebagian masih bersifat sementara dan belum sepenuhnya.

Dukungan sosial terbukti menjadi faktor yang paling berpengaruh dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik. Orang tua, teman, pasangan serta rekan atau bimbingan menjadi sumber semangat yang signifikan. Beberapa mahasiswa juga menekankan pentingnya dukungan internal seperti motivasi diri dan keyakinan pribadi untuk menyelesaikan skripsi sebaik mungkin. Kombinasi antara dukungan eksternal dan internal inilah yang membuat sebagian besar mampu bertahan dalam situasi penuh tekanan. Selain itu, adanya lingkungan yang suportif, baik dari teman maupun dosen pembimbing membantu menurunkan rasa cemas dan memperkuat kepercayaan diri mahasiswa.

Berdasarkan Tabel 1.2 dari hasil wawancara terhadap lima mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, diperoleh gambaran umum bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik dengan tingkat yang bervariasi selama proses mengerjakan skripsi. Tiga responden (MI, MS, CN) menunjukkan tingkat stres tinggi, sedangkan dua responden (AA dan RA) menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah atau sedang, dimana hasil menunjukkan bahwa pengalaman stres mahasiswa muncul dalam berbagai situasi yang berkaitan dengan tekanan akademik seperti saat revisi yang berulang (MI), hal yang sama dirasakan oleh MS ketika hasil validitas instrumennya tidak sesuai harapan meskipun sudah berusaha keras. CN juga mengalami stres tinggi akibat merasa tertinggal dari teman-teman yang lebih dulu penelitian, ditambah tekanan dari keluarga yang terus menanyakan perkembangan skripsi. Berbeda dengan itu, AA dan RA mengaku stres

yang mereka rasakan tergolong ringan. AA hanya merasa sedikit cemas ketika dosen pembimbing sulit dihubungi, namun ia mampu mengalihkan perasaan itu dengan mengerjakan bagian lain. Sementara RA menilai stres sebagai hal wajar dan bagian dari proses, sehingga tidak membiarkannya mempengaruhi suasana hati secara berlebihan.

Faktor utama yang menimbulkan stres pada mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah faktor akademik dan sosial-emosional. Secara akademik, revisi yang berulang dan sulit dipahami menjadi penyebab utama stres, sebagaimana dialami oleh MI dan MS. Mereka merasa terbebani dengan tuntutan kualitas tulisan dan komentar dosen yang tidak mudah diikuti. Selain itu, ketidakpastian jadwal bimbingan (RA) dan kesibukan di luar perkuliahan (AA) juga memperparah tekanan waktu. Faktor sosial dan emosional juga berperan besar, terutama tekanan dari keluarga seperti yang dialami oleh MS dan CN. Keluarga sering menanyakan progres skripsi, yang justru menimbulkan kecemasan dan rasa bersalah. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres tidak hanya berasal dari tuntutan akademik, tetapi juga dari lingkungan sosial yang menekan.

Dampak stres terlihat pada pola tidur, pola makan, konsentrasi belajar, dan hubungan sosial mahasiswa. Responden MI dan MS mengalami gangguan signifikan, seperti sulit tidur, sering begadang, dan pola makan tidak teratur. Keduanya juga mengaku menjadi lebih mudah tersinggung dan menarik diri dari pergaulan. Sementara CN merasa cepat lelah dan kehilangan semangat belajar akibat beban pikiran yang berat. Sebaliknya, AA dan RA tidak mengalami dampak besar terhadap aktivitas sehari-hari. Mereka tetap menjaga rutinitas, berolahraga, dan menjaga hubungan sosial agar tetap seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan tingkat stres berpengaruh langsung terhadap keseimbangan aktivitas harian mahasiswa. Mereka yang mampu menjaga pola hidup sehat dan tetap aktif bersosialisasi cenderung lebih stabil secara emosional meski menghadapi tekanan skripsi.

Dalam mengatasi stres, mahasiswa menggunakan beragam strategi coping. MI dan MS cenderung menggunakan *emotion-focused coping* seperti merokok, menonton film, atau bersantai untuk menenangkan diri. Sedangkan AA, CN, dan RA menggunakan *problem-focused coping* yang lebih adaptif, seperti mengatur waktu, berdoa, meditasi, dan berpikir positif terhadap revisi. Strategi ini menunjukkan perbedaan kemampuan pengelolaan emosi di antara responden.

Dukungan sosial juga berperan penting. Sebagian besar mahasiswa merasa terbantu oleh dukungan orang tua, teman, dan dosen pembimbing, sementara RA menilai motivasi dari dalam diri sendiri merupakan faktor utama yang membuatnya tetap konsisten.

Seluruh responden sepakat bahwa tingkat stres dalam mengerjakan skripsi lebih tinggi dibandingkan tugas akademik lain, karena prosesnya panjang, menuntut tanggung jawab besar, dan melibatkan tekanan emosional. Namun, mahasiswa dengan strategi coping yang baik dan dukungan sosial yang kuat mampu menjaga keseimbangan psikologisnya.

Hasil analisis data dari beberapa sumber maka dapat dijelaskan gambaran stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir program studi Bimbingan dan Konseling dengan mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Sriwijaya sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi yaitu 8 orang (80%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan tekanan yang cukup besar dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Stres tersebut muncul karena berbagai faktor, seperti

beban akademik yang tinggi, tuntutan penyelesaian skripsi tepat waktu, kesulitan dalam proses bimbingan, serta ketidakmampuan mengatur waktu secara efektif. Selain itu, adanya tekanan internal seperti rasa takut gagal, rasa tidak percaya diri, dan kekhawatiran terhadap hasil penelitian juga turut mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Sementara itu, sebagian kecil mahasiswa berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 2 orang (20%), yang berarti mereka masih dapat mengendalikan tekanan yang dirasakan meskipun tetap mengalami ketegangan psikologis selama proses pengerjaan skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara kedua mahasiswa dari Prodi Bimbingan dan Konseling serta Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, diperoleh hasil dimana pada program studi Bimbingan dan Konseling dari 5 responden, sebanyak 5 orang (100%) mengalami stres tinggi dalam mengerjakan skripsi. Sedangkan program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dari 5 responden, sebanyak 3 orang (60%) mengalami stres tinggi dalam mengerjakan akademik sedangkan 2 orang lainnya berada pada kategori stres sedang. Apabila dilihat dari perbandingan antar program studi, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) secara umum menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dan bersifat menyeluruh. Hal ini disebabkan oleh beban akademik yang berat, tekanan waktu, serta tuntutan metodologis yang kompleks. Mereka sering mengalami kesulitan dalam memahami metode penelitian, mencari referensi, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan dosen pembimbing. Akibatnya, stres yang dialami cenderung mempengaruhi aspek fisik dan emosional, seperti gangguan tidur, kelelahan, kesulitan fokus, serta penurunan motivasi belajar. Sementara itu, mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK) mengalami tingkat stres yang lebih bervariasi, dengan sebagian mahasiswa berada pada kategori stres tinggi dan sebagian lainnya berada pada kategori sedang hingga ringan. Stres pada mahasiswa PJOK umumnya muncul karena tekanan revisi berulang, kesibukan di luar kampus, dan tekanan sosial dari keluarga, namun tidak sampai menimbulkan gangguan berat. Secara umum, mereka lebih mampu menyeimbangkan kegiatan akademik dengan aktivitas fisik dan sosial sehingga mampu menjaga keseimbangan emosi dan rutinitas harian.

Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa stres akademik dalam penyusunan skripsi merupakan fenomena yang cukup dominan di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Stres yang tinggi, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, serta munculnya perasaan cemas dan kelelahan emosional. Oleh karena itu, diperlukan dukungan psikologis yang tepat untuk membantu mahasiswa mengembangkan strategi koping yang adaptif, seperti pengelolaan waktu, komunikasi efektif dengan dosen pembimbing, serta meningkatkan keyakinan diri dalam menyelesaikan skripsi.

Faktor Pendorong Terjadinya Stres Akademik Mahasiswa

Fardani et al. (2021) dan Fitriani et al. (2024) menjelaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri (internal) maupun dari luar (eksternal). Faktor internal mencakup pola pikir, kepribadian, serta kondisi fisik yang saling berhubungan satu sama lain. Pola pikir negatif, rasa percaya diri yang rendah, dan kemampuan mengelola stres yang kurang baik dapat memengaruhi cara

mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Kondisi fisik seperti kelelahan akibat jadwal kuliah yang padat juga dapat memperburuk tingkat stres yang dirasakan.

Selain itu, konflik dengan teman, kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, atau perpindahan ke kota baru turut menambah beban mental mahasiswa. Situasi tersebut menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan rutinitas baru sekaligus mengatasi rasa sepi yang bisa membuat mereka kewalahan menjalankan tanggung jawab, terutama dalam urusan akademik. Dari sisi eksternal, stres akademik juga dapat disebabkan oleh faktor seperti kondisi tempat tinggal dan masalah keuangan. Mahasiswa yang harus bekerja sambil kuliah atau menanggung beban biaya pendidikan sering kali menghadapi tekanan finansial yang berat. Hal ini diperparah dengan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman misalnya asrama yang bising atau kamar yang terlalu sempit yang membuat mahasiswa sulit berkonsentrasi dalam belajar (Rohmah & Mahrus, 2024). Selain itu, banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas dan kesulitan dalam mengatur waktu turut mempertinggi tekanan akademik yang mereka rasakan.

Pengaruh Stres Akademik pada Mahasiswa

Stres akademik dapat berdampak pada berbagai aspek dalam diri seseorang, baik secara psikologis maupun fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Dinarti dan Satwika (2022) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan perilaku *cyberloafing*. Perilaku ini berupa kegiatan mengakses internet di luar kepentingan akademik saat proses belajar berlangsung, sebagai cara untuk mengalihkan diri dari tekanan dan beban perkuliahan. Menurut Purwanto Bakri (2021) dan Pertiwi (2020), stres akademik juga berhubungan erat dengan munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang mengalami stres tinggi cenderung lebih sering menunda tugas-tugas kuliah dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan akademik, seperti bermain ponsel, bersosialisasi, atau jalan-jalan bersama teman. Kebiasaan menunda ini dapat menimbulkan perasaan cemas berlebihan hingga depresi, yang pada akhirnya mengganggu efektivitas kehidupan akademik mahasiswa.

Penelitian Gatari (2020) menemukan bahwa meningkatnya stres akademik dapat menurunkan tingkat *academic flow*, yaitu kondisi ketika seseorang merasa nyaman, fokus, dan termotivasi saat belajar. Ketika stres meningkat, mahasiswa cenderung kehilangan semangat belajar dan kesulitan berkonsentrasi, sehingga prestasi akademiknya pun menurun. Julika dan Setiyawati (2019) juga mengemukakan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Saat tingkat stres rendah, kesejahteraan subjektif meningkat mahasiswa merasa hidupnya lebih layak, terarah, dan sesuai dengan harapan.

Selain itu, penelitian Indria et al. (2019) menyimpulkan bahwa kesabaran berperan penting dalam menekan tingkat stres akademik. Individu yang memiliki tingkat kesabaran tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan emosi dan mengatasi tekanan akademik. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga memiliki pengaruh besar terhadap penurunan stres akademik. Ketika mahasiswa mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, maupun dosen, hal itu membantu perkembangan sosial-emosional mereka dan meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan perkuliahan, sebagaimana dijelaskan oleh Rahman et al. (2024).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) mengalami stres akademik lebih tinggi dibandingkan mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK). Stres terutama disebabkan oleh beban akademik, tekanan waktu, revisi berulang, dan tuntutan dosen pembimbing. Dampaknya terlihat pada gangguan tidur, penurunan konsentrasi, dan kelelahan emosional.

Meskipun demikian, dukungan sosial dan strategi coping adaptif seperti mengatur waktu, berpikir positif, serta dukungan dari keluarga dan teman membantu mahasiswa mengurangi tekanan. Secara keseluruhan, stres akademik merupakan hal umum pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga diperlukan pendampingan dan pelatihan manajemen stres agar mereka dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Suhapti, M., & Wimbari, S. (1999). *Evaluasi Akhir Mahasiswa dalam Pendidikan Tinggi*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*
- Khairi Siregar, I., & Rama Putri, S. (2019). Hubungan *self-efficacy* dan stres akademik mahasiswa. *Consilium*, 6(2), 91–95. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium>
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa pendidikan tata rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- 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). <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>
- Dinarti, L. K., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(9), 84–95.
- Purwanto Bakri, R. (2021). Pengaruh stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(9), 578–593. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8, 738–749. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan *flow akademik* pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.

Rahman, A., Anjelina, A., Astuti, W., Syarif, F., Eriza, S., & Anggraini, T. (2024). Kontribusi *social support* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa psikologi Bukittinggi. *Jurnal Empati*, 13(3), 53–60. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.44855>