

**STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI PADA PRODI PIPS DI INSTITUT PENDIDIKAN
INDONESIA GARUT**

Ahmad Saepul Irham¹, Eldi Mulyana², Sudarmi³

^{1,2,3}Institut Pendidikan Indonesia

[1irham12@gmail.com](mailto:irham12@gmail.com), [2eldimulyana@institutpendidikan.ac.id](mailto:eldimulyana@institutpendidikan.ac.id),

[3sdarmi@gmail.com](mailto:sdarmi@gmail.com)

ABSTRACT

This study aims to explore academic stress experienced by final-semester students in completing their undergraduate thesis in the Social Studies Education Program at Institut Pendidikan Indonesia (IPI) Garut. The research is motivated by the increasing number of students experiencing delays in thesis completion due to various academic and non-academic pressures. This study employed a qualitative approach with a phenomenological method to understand students' subjective experiences. Data were collected through in-depth interviews and observations involving six final-semester students who were in different stages of thesis completion. The results indicate that academic stress manifests in cognitive, emotional, behavioral, and physical forms, such as confusion in determining research direction, emotional instability, procrastination, and physical fatigue. The causes of stress are categorized into internal factors, including decreased motivation and mental exhaustion, and external factors, such as family issues, limited access to supervisors, and difficulties in obtaining references. The impact of academic stress includes decreased learning motivation, delayed thesis completion, and reduced social interaction. To cope with stress, students apply various strategies, including taking breaks, engaging in leisure activities, exercising, and seeking social support from peers, family, and supervisors. This study highlights the importance of effective coping strategies, supportive supervision, and institutional support in reducing academic stress among final-year students.

Keywords: academic stress, final-year students, thesis writing, phenomenology, coping strategies

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji stres akademik yang dialami mahasiswa semester akhir dalam penyusunan skripsi pada Program Studi Pendidikan IPS di Institut Pendidikan Indonesia (IPI) Garut. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian skripsi akibat berbagai tekanan akademik dan non-akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap enam mahasiswa semester akhir yang berada

pada tahap penyusunan skripsi yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik muncul dalam bentuk kognitif, emosional, perilaku, dan fisik, seperti kebingungan dalam menentukan arah penelitian, emosi yang tidak stabil, penundaan pengerjaan skripsi, serta kelelahan fisik. Faktor penyebab stres terdiri dari faktor internal seperti menurunnya motivasi dan kelelahan mental, serta faktor eksternal seperti masalah keluarga, keterbatasan akses kepada dosen pembimbing, dan kesulitan memperoleh referensi. Dampak stres akademik meliputi penurunan motivasi belajar, keterlambatan penyelesaian skripsi, serta berkurangnya interaksi sosial. Untuk mengatasi stres tersebut, mahasiswa menggunakan berbagai strategi seperti istirahat, melakukan aktivitas hiburan, berolahraga, serta mencari dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen pembimbing. Penelitian ini menegaskan pentingnya strategi koping yang efektif, bimbingan yang suportif, serta dukungan institusi dalam mengurangi stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: stres akademik, mahasiswa semester akhir, penyusunan skripsi, fenomenologi, strategi koping

A. Pendahuluan

Pendidikan tinggi merupakan jenjang akademik yang menuntut mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, analitis, dan sistematis melalui berbagai kegiatan ilmiah. Salah satu bentuknya adalah penyusunan skripsi sebagai syarat akhir untuk memperoleh gelar sarjana, khususnya pada Program Studi Pendidikan IPS. Menurut Sugiyono (Pragholapati et al., 2020) skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib di tulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Hal ini juga ditegaskan dalam Permenristekdikti Nomor 44 tahun 2015 bahwa skripsi merupakan kewajiban akademik

mahasiswa. Idealnya, proses penyusunan skripsi berlangsung pada semester tujuh hingga delapan, namun pada kenyataannya banyak mahasiswa yang menyelesaikan studi melebihi waktu tersebut.

Keterlambatan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor ekonomi seperti keterbatasan kemampuan membayar UKT serta kondisi keuangan keluarga menjadi salah satu penyebab. Selain itu, intensitas bimbingan yang kurang optimal juga menjadi faktor dominan, baik karena dosen pembimbing yang sulit ditemui maupun mahasiswa yang tidak konsisten melakukan bimbingan. Penelitian Browman et al., (2023)

menunjukkan bahwa tekanan finansial berkaitan dengan meningkatnya hambatan akademik, sedangkan Sverdlik et al. (2022) menegaskan bahwa kualitas supervisi akademik berpengaruh signifikan terhadap progres penyelesaian studi.

Selain itu, terdapat berbagai hambatan lain seperti perbedaan pendapat antar pembimbing, kesulitan mencari referensi, keterbatasan kemampuan literasi akademik, serta lambatnya proses revisi. Khoirunisa et al. (2021) menyebutkan bahwa kesulitan dalam penulisan ilmiah menjadi faktor utama penghambat penyelesaian tugas akhir. Kondisi ini memicu stres akademik, terutama ketika mahasiswa memiliki ekspektasi tinggi, rasa takut gagal, dan kepercayaan diri yang rendah. Hal ini sejalan dengan Mao et al. (2021) yang menyatakan bahwa *fear of failure* dan *perfeksionisme maladaptif* berkorelasi positif dengan stres akademik.

Dukungan sosial menjadi faktor penting dalam mengurangi stres tersebut. Dukungan keluarga terbukti memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres mahasiswa (Sholehah et al. 2025), sementara dukungan teman sebaya juga membantu melalui interaksi emosional dan pertukaran

informasi (Rahmah et al., 2024). Putri & Handayani, (2022) menegaskan bahwa hambatan finansial dan relasi bimbingan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Dengan demikian, keberadaan dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan motivasi dan ketahanan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Di sisi lain, meningkatnya tuntutan akademik turut memperberat beban mahasiswa. Mahasiswa dituntut menghasilkan artikel ilmiah terindeks SINTA 4, yang memerlukan kemampuan penulisan sesuai standar jurnal. Hidayat & Suryana, (2022) menyebutkan bahwa tuntutan publikasi meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa, sementara Pratiwi & Nurhayati, (2023) menyoroti faktor biaya publikasi sebagai hambatan tambahan.

Kewajiban lain seperti pemeriksaan plagiarisme, pemenuhan SKS, serta minimal 16 kali bimbingan dengan masing-masing pembimbing juga meningkatkan tekanan akademik. Ramhdani & Putra, (2022) menunjukkan bahwa regulasi akademik yang ketat berkontribusi terhadap stres mahasiswa, sedangkan Utami & Kurniawan,

(2023) menemukan bahwa manajemen waktu yang kompleks berkorelasi dengan kelelahan akademik.

Hambatan juga muncul dari proses penelitian itu sendiri, seperti keterbatasan biaya, kesulitan perizinan, dan kendala dalam pengumpulan data. Wuladari & Prasetyo, (2022) serta Fitriani & Rahman, (2023) menyatakan bahwa kendala teknis penelitian berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik mahasiswa.

Hasil wawancara pra penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir PIPS IPI Garut mengalami stres akademik yang cukup tinggi. Stres dipicu oleh tuntutan waktu, revisi berulang, kesulitan pengolahan data, serta masalah pribadi. Siregar & Fauziah, (2022) menguatkan bahwa tekanan akademik memiliki hubungan signifikan dengan stres mahasiswa. Kondisi ini juga sejalan dengan konsep stresor Gadzella (2005). Selain itu, kualitas komunikasi dengan dosen pembimbing turut memengaruhi tingkat stres, sebagaimana dijelaskan oleh Maulana & Lestari, (2023).

Stres akademik pada mahasiswa umumnya muncul dalam bentuk fisik dan mental. Secara fisik berupa kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan kesehatan, sedangkan secara mental meliputi kecemasan, penurunan motivasi, dan prokrastinasi. Humaira & Astuti, (2024) menyatakan bahwa stres akademik ditandai oleh gejala fisik, emosional, dan perilaku. Dalam kasus ekstrem, stres dapat memicu perilaku negatif bahkan krisis psikologis serius, seperti yang diberitakan detik.com Jatim (2024).

Secara konseptual, stres akademik adalah kondisi ketika tuntutan akademik melebihi kapasitas individu (Yusuf, 2020). Pada tahap skripsi, stres dapat muncul dari kesulitan metodologi, keterbatasan literatur, dan tekanan sosial. Sari & Fauzi, (2023) menegaskan bahwa stres yang tidak terkelola dapat memperlambat penyelesaian studi.

Fenomena ini juga berkaitan dengan karakteristik pendidikan tinggi yang menuntut kemandirian dan tanggung jawab lebih besar. Menurut Bertens (Pragholapati et al., 2020), mahasiswa memiliki tuntutan akademik yang lebih kompleks dibandingkan siswa. Hidayati &

Savira, (2023) menambahkan bahwa ekspektasi sosial turut meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa.

Secara umum, pendidikan berfungsi mengembangkan potensi individu secara kognitif, afektif, dan psikomotorik (Sutrisno & Rahmawati, 2021). Pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam membentuk sumber daya manusia yang adaptif dan inovatif (Haryanto & Nurcahyo, 2023). Oleh karena itu, tantangan dalam penyusunan skripsi perlu dipahami sebagai bagian dari dinamika pendidikan yang kompleks.

Dalam penelitian ini, pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. (Nugraha & Anwar, 2021) serta Prasetyo & Lestari, (2023) menyatakan bahwa pendekatan ini efektif untuk menggali makna pengalaman individu secara mendalam.

Berdasarkan paparan tersebut, stres akademik pada mahasiswa semester akhir PIPS IPI Garut merupakan fenomena penting yang perlu dikaji secara mendalam. Stres tidak hanya berdampak pada keterlambatan kelulusan, tetapi juga

pada kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi langkah strategis untuk memahami pengalaman, penyebab, serta upaya mahasiswa dalam menghadapi stres selama proses penyusunan skripsi.

Kajian Literatur

1. Definisi Stress

Menurut Gintings. E.P., (2021) stres merupakan ungkapan reaksi tubuh manusia terhadap setiap tuntutan yang dialami olehnya dan merupakan mobilisasi atau gerakan pembelaan tubuh manusia. Pembelaan tubuh tersebut untuk memungkinkan suatu proses adaptasi atau penyesuaian terhadap peristiwa-peristiwa keharusan atau ancaman yang menimpa diri seseorang seseorang dan juga merupakan adaptasi terhadap peristiwa-peristiwa yang menyenangkan yang dialami oleh seseorang.

Menurut (Ginting, 2021) stres merupakan bentuk respons alami tubuh terhadap berbagai tuntutan yang dihadapi individu, yang sekaligus berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri. Respons tersebut muncul sebagai upaya tubuh untuk melakukan mobilisasi energi dalam rangka beradaptasi dengan situasi yang dihadapi, baik yang bersifat

tekanan maupun tuntutan yang harus dipenuhi. Dalam konteks ini, stres tidak hanya muncul akibat peristiwa yang dianggap sebagai ancaman, tetapi juga dapat timbul dari pengalaman yang menyenangkan, karena keduanya sama-sama menuntut proses penyesuaian diri. Oleh karena itu, stres dapat dipahami sebagai bagian dari proses adaptasi individu terhadap berbagai dinamika kehidupan yang dialaminya.

2. Indikator Stress

Menurut Sarecka-Hujar & Meisner (2025) indikator stres fisiologis merupakan salah satu indikator objektif yang paling banyak digunakan dalam penelitian mutakhir. Kortisol, khususnya yang diukur melalui saliva, sering dijadikan biomarker utama stres karena mencerminkan aktivitas sumbu HPA. Studi terkini menunjukkan bahwa peningkatan kadar kortisol atau gangguan ritme diurnal kortisol berkaitan erat dengan stres akut maupun kronis. Selain itu, indikator kardiovaskular seperti denyut jantung dan *heart rate variability* (HRV) juga digunakan secara luas. Penurunan HRV, terutama pada komponen yang merefleksikan aktivitas parasimpatis, dianggap sebagai tanda

berkurangnya kemampuan regulasi stres pada individu. Indikator fisiologis ini dinilai memiliki keunggulan karena bersifat objektif dan dapat diukur secara kontinu, terutama dengan bantuan perangkat wearable modern (B. Chu et al., 2024).

Sejalan dengan pemahaman tersebut, perkembangan penelitian mutakhir juga menyoroti pentingnya indikator fisiologis dalam mengidentifikasi stres secara lebih objektif. Menurut ((B. , Sarecka-Hujar & Meisner, 2025), indikator stres fisiologis merupakan salah satu pendekatan yang paling banyak digunakan karena mampu memberikan gambaran nyata terhadap respons tubuh. Salah satu indikator yang sering digunakan adalah hormon kortisol, khususnya yang diukur melalui saliva, karena mencerminkan aktivitas sumbu HPA yang berperan dalam respons stres. Studi terkini menunjukkan bahwa peningkatan kadar kortisol atau gangguan ritme diurnalnya berkaitan erat dengan kondisi stres, baik yang bersifat akut maupun kronis.

Selain itu, indikator kardiovaskular seperti denyut jantung dan *heart rate variability* (HRV) juga banyak dimanfaatkan dalam

penelitian. Penurunan HRV, terutama pada komponen yang berkaitan dengan aktivitas parasimpatis, menunjukkan menurunnya kemampuan individu dalam mengatur respons stres. Keunggulan dari indikator fisiologis ini terletak pada sifatnya yang objektif serta dapat diukur secara berkelanjutan, terutama dengan dukungan teknologi modern seperti perangkat *wearable* Chu et al., (2024).

Dengan demikian, pendekatan fisiologis memberikan perspektif yang lebih komprehensif dalam memahami dinamika stres yang dialami individu.

3. Penyebab

Penyebab Stres umumnya disebabkan oleh tuntutan lingkungan yang dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Jurnal-jurnal mutakhir menunjukkan bahwa beban akademik seperti tugas yang menumpuk, tekanan evaluasi, tenggat waktu yang ketat, serta tuntutan pencapaian prestasi menjadi penyebab utama stres, khususnya pada mahasiswa.

Ehlken et al. (2020) menjelaskan bahwa tekanan akademik yang berkepanjangan dapat memicu stres psikologis, kelelahan mental, dan gangguan konsentrasi

apabila tidak diimbangi dengan strategi koping yang efektif.

Penyebab stres pada dasarnya berangkat dari adanya tuntutan lingkungan yang dirasakan melampaui kemampuan individu dalam menghadapinya. Dalam konteks mahasiswa, berbagai hasil penelitian mutakhir menunjukkan bahwa beban akademik menjadi pemicu utama munculnya stres, seperti tugas yang menumpuk, tekanan dari sistem evaluasi, tenggat waktu yang ketat, serta tuntutan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Kondisi tersebut sering kali membuat mahasiswa merasa tertekan karena harus terus berada dalam situasi kompetitif dan penuh target. (C. , Ehlken et al., 2020) menjelaskan bahwa tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat memicu stres psikologis, kelelahan mental, hingga gangguan konsentrasi, terutama apabila tidak diimbangi dengan strategi koping yang efektif. Oleh karena itu, kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan menjadi hal yang sangat penting agar mereka tetap dapat menjalani proses akademik secara optimal tanpa mengalami

penurunan kondisi mental yang signifikan.

4. Stress akademik

Stres akademik didefinisikan sebagai reaksi psikologis, fisiologis, dan perilaku yang muncul ketika tuntutan akademik dipersepsi melebihi sumber daya atau kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga muncul gejala kecemasan, kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan kinerja akademik (studi gambaran stres akademik dan definisi umumnya pada populasi mahasiswa di Indonesia; (Humaira & Astuti, 2024b). Penelitian-penelitian empiris di Indonesia menegaskan bahwa sumber stres akademik bersifat multidimensional meliputi faktor internal seperti rendahnya keterampilan manajemen waktu, kurangnya penguasaan metode penelitian, masalah motivasi dan efikasi diri; serta faktor eksternal seperti beban tugas yang tinggi, tekanan deadline, kualitas dan frekuensi bimbingan yang tidak konsisten, serta keterbatasan fasilitas perpustakaan atau akses literatur yang bersama-sama memperberat beban mahasiswa, terutama pada tahap tugas akhir/skripsi (Delfri et al., n.d.).

Selain itu, survei dan studi kuantitatif di berbagai perguruan tinggi Indonesia melaporkan prevalensi stres akademik yang cukup tinggi pada mahasiswa—dengan sebagian besar berada pada kategori sedang hingga tinggi—yang berhubungan erat dengan penurunan kualitas tidur, meningkatnya gejala kecemasan, serta kecenderungan prokrastinasi yang turut menghambat progres penyelesaian studi (studi prevalensi dan korelasinya dengan kualitas tidur dan produktivitas akademik). (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Stres akademik merupakan suatu kondisi individu yang timbul karena banyaknya tekanan atau tuntutan akademik yang melebihi kapasitas kemampuannya sehingga individu merasa terbebani (N. M. , Yusuf & Yusuf, 2020). Pada tahap penyusunan skripsi, stres akademik dapat muncul dari berbagai aspek, seperti kesulitan memahami metodologi penelitian, kebingungan dalam menentukan topik penelitian, keterbatasan literatur, hingga hambatan dalam proses bimbingan. Bagi mahasiswa semester akhir, kondisi ini dapat menjadi semakin berat karena mereka harus menyeimbangkan antara persiapan

kelulusan, tekanan keluarga, serta tuntutan sosial untuk segera menyelesaikan studi. Jika tidak ditangani dengan baik, stres akademik dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, munculnya kecemasan, burnout, bahkan tertundanya penyelesaian skripsi. Hal ini sejalan dengan pendapat (P. , Sari & Fauzi, 2023) menegaskan bahwa stres akademik yang tidak terkelola dapat menurunkan motivasi belajar serta memperlambat penyelesaian studi mahasiswa.

B. Metode Penelitian

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di program studi S1 Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Pendidikan Ilmu Sosial Bahasa Dan Sastra Institut Pendidikan Indonesia (IPI Garut). Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa kajian mengenai stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di program studi tersebut masih relatif terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut permasalahan tersebut guna memberikan gambaran mengenai kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

2. Jenis dan Sumber Data

Adapun jenis dan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

a. Data Primer

Data primer adalah data penelitian yang diperoleh dari hasil penelitian langsung ke lapangan, seperti jawaban responden yang menggambarkan terhadap stress Akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan Tugas akhir Skripsi pada Prodi S1 pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial IPI Garut. Data Sekunder. Data skunder adalah segala informasi yang diperlukan untuk menyusun data-data penelitian baik berupa, konsep, atau teori-teori yang dapat dipergunakan untuk menjelaskan permasalahan. Untuk maksud tersebut penulis menggunakan metode kepustakaan.

1. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Social IPI Garut.

2. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu :

a. Observasi

Pengambilan datanya didasarkan pada pengamatan langsung terhadap objek penelitian yaitu mahasiswa Prodi S1 pendidikan ilmu pengetahuan sosial IPI Garut.

b. Wawancara

Teknik wawancara ini dipergunakan untuk memperoleh data dari mahasiswa Prodi S1 pendidikan ilmu pengetahuan sosial IPI Garut.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini data yang didapat dari wawancara dan observasi dilakukan analisis secara kualitatif yang sangat mendalam mengenai terjadinya fenomena stress akademik mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial IPI Garut yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan enam responden mahasiswa yang berada pada tahap penyusunan skripsi, baik yang belum menyelesaikan maupun yang telah menyelesaikan skripsi. Responden berasal dari latar belakang dan kondisi akademik yang

beragam, yang tercermin dari perbedaan capaian Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Data diperoleh melalui wawancara mendalam, sehingga seluruh hasil yang dipaparkan pada bagian ini sepenuhnya bersumber dari pengalaman subjektif responden tanpa mengubah substansi hasil wawancara.

Tabel 1

Karakteristik Responden Penelitian

No	Kode responden	Status skripsi	Tahap penyusunan
	R1	Belum selesai	Bab III
	R2	Belum selesai	Bab III
	R3	Belum selesai	Bab III
	R4	selesai	Menunggu Sidang
	R5	selesai	Menunggu Sidang
	R6	Selesai	Menunggu Sidang

1. Bentuk Stres Akademik Mahasiswa

Hasil wawancara menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa muncul dalam berbagai bentuk. Secara umum, stres akademik dipersepsikan sebagai tekanan yang timbul akibat tuntutan penyelesaian skripsi yang bersamaan dengan tuntutan kehidupan pribadi dan sosial. Beberapa responden menggambarkan stres sebagai rasa tertekan, kelelahan mental, kejenuhan, hingga rasa muak terhadap aktivitas akademik.

Bentuk stres akademik yang dominan berupa kebingungan dalam menentukan langkah penelitian, stres emosional seperti emosi yang tidak stabil dan perasaan ingin menyerah, serta stres perilaku yang ditandai dengan kecenderungan menunda pekerjaan dan menarik diri dari lingkungan sosial. Responden yang belum menyelesaikan skripsi cenderung menggambarkan stres yang lebih berat dibandingkan responden yang telah menyelesaikan skripsi. Hal ini disebabkan responden yang belum menyelesaikan skripsi cenderung mengalami stres yang lebih berat karena masih menghadapi berbagai tuntutan dan ketidakpastian

dalam proses penyusunan skripsi, seperti kesulitan penelitian, bimbingan, dan tekanan untuk segera lulus. Sementara itu, responden yang telah menyelesaikan skripsi umumnya mengalami penurunan stres karena sebagian besar hambatan tersebut sudah terlewati.

Tabel 2

Bentuk Stres Akademik Mahasiswa

Bentuk stres	Deskripsi Temuan
kognitif	Bingung menentukan judul, metode, dan pengolahan data
emosional	Emosi tidak stabil, mudah marah, ingin menangis
perilaku	Menunda pengerjaan skripsi, menarik diri dari lingkungan
fisik	Pusing, kelelahan, gangguan tidur

2. Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, faktor penyebab stres akademik dapat dikelompokkan ke dalam faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi rasa malas, menurunnya motivasi, kebingungan, serta kelelahan mental akibat proses revisi yang berulang. Faktor eksternal mencakup masalah keluarga, keterbatasan waktu, tuntutan target

kelulusan, kesulitan memperoleh referensi, serta keterbatasan akses dan komunikasi dengan dosen pembimbing.

Beberapa responden menyatakan bahwa kondisi keluarga, seperti anggota keluarga yang sakit, menjadi sumber stres utama yang berdampak langsung pada fokus akademik. Selain itu, kesulitan dalam proses bimbingan dan revisi skripsi juga memperkuat tekanan yang dirasakan mahasiswa.

Tabel 3
Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa

Kategori Faktor	Uraian Faktor
Internal	Rasa malas, kebingungan, kelelahan mental
Akademik	Revisi berulang, kesulitan metode dan referensi
Sosial-Keluarga	Masalah keluarga, tuntutan keluarga
Institusional	Keterbatasan waktu dosen pembimbing

3. Dampak Stres Akademik Mahasiswa

Stres akademik memberikan dampak yang beragam terhadap mahasiswa, baik secara fisik, emosional, maupun akademik. Dampak fisik yang paling sering

muncul adalah kelelahan, sakit kepala, dan gangguan tidur akibat begadang. Secara emosional, mahasiswa mengalami penurunan stabilitas emosi, perasaan tertekan, dan kejenuhan.

Dari sisi akademik, stres berdampak pada menurunnya motivasi belajar, tertundanya penyelesaian skripsi, serta berkurangnya kualitas fokus dalam pengerjaan tugas akademik lainnya. Beberapa responden juga menyebutkan adanya kecenderungan untuk mengurangi interaksi sosial akibat stres yang dirasakan.

Tabel 4
Dampak Stres Akademik Mahasiswa

Aspek Dampak	Bentuk Dampak
Fisik	Kelelahan, pusing, gangguan tidur
Emosional	Mudah marah, Sedih, Jenuh
Akademik	Motivasi menurun, Penundaan Skripsi
Sosial	Mengurangi interaksi sosial

4. Cara Mahasiswa Menghadapi Stres Akademik

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki berbagai

strategi dalam menghadapi stres akademik. Strategi yang digunakan cenderung bersifat personal dan situasional. Beberapa mahasiswa memilih untuk beristirahat sejenak, melakukan aktivitas hiburan seperti berkumpul dengan teman, berolahraga, menonton hiburan, atau melakukan kegiatan yang disukai.

Selain itu, dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen juga menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi stres. Beberapa responden menekankan pentingnya tidak terlalu memaksakan diri dan memberikan waktu jeda agar kondisi mental kembali stabil sebelum melanjutkan pengerjaan skripsi.

Tabel 5
Strategi Mahasiswa Menghadapi Stres Akademik

Strategi	Bentuk Tindakan
Istirahat	Rehat sejenak dari skripsi
Sosial	Berkumpul dengan teman
Aktivitas fisik	Olahraga, Jalan Jalan
Dukungan	dari temen, Keluarga, Dosen

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena

yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Cara mahasiswa dalam menghadapi stres sangat menentukan keberlanjutan dan keberhasilan penyelesaian skripsi.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, stres akademik merupakan kondisi yang nyata dialami mahasiswa semester akhir dalam proses penyusunan skripsi di Jurusan PIPS IPI Garut. Stres ini muncul dalam berbagai bentuk, meliputi aspek kognitif, emosional, perilaku, dan fisik, seperti kebingungan dalam penelitian, emosi yang tidak stabil, penundaan pengerjaan skripsi, serta kelelahan dan gangguan tidur. Penyebab stres berasal dari faktor internal seperti menurunnya motivasi dan kelelahan mental, serta faktor eksternal seperti tekanan keluarga, keterbatasan waktu, kesulitan referensi, dan hambatan bimbingan.

Dampaknya terlihat pada penurunan motivasi dan fokus belajar, keterlambatan penyelesaian skripsi, serta berkurangnya interaksi sosial, meskipun mahasiswa berupaya mengatasinya melalui berbagai strategi koping seperti istirahat,

aktivitas hiburan, olahraga, dan dukungan sosial.

Oleh karena itu, mahasiswa perlu meningkatkan manajemen waktu, mengembangkan strategi koping yang adaptif, serta lebih terbuka dalam mencari dukungan sosial untuk menjaga kesehatan mental. Dosen pembimbing diharapkan memberikan bimbingan yang lebih terstruktur, komunikatif, dan suportif, sementara institusi perguruan tinggi perlu menyediakan layanan pendampingan akademik dan psikologis serta meningkatkan akses terhadap sumber referensi.

Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji stres akademik dengan cakupan yang lebih luas atau pendekatan yang berbeda guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif serta mengembangkan intervensi yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal :

Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Funsu Andiarna, Estri Kusumawati. *Fsikologi*.

<https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>

- Browman, A. S., Destin, M., Carswell, K. L., & Svoboda. (2023). Perceptions of financial strain and student academic outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 115(2), 237–251.
- Chu, B., Marwaha, K., & Sanvictores, T. (2024). *Physiology, Stress Reaction*.
- Chu, F. , Shan, C. , & Guo, L. (2024). Correction: Chu et al. Temporal Attention Mechanism Based Indirect Battery Capacity Prediction Combined with Health Feature Extraction. *Electronics* 2023, 12, 4951. *Electronics*.
- Delfri, N. R., Meivilona Yendi, F., Ardi, Z., Zola, N., & Adlya, S. I. (n.d.). **GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PRASEJAHTERA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DITINJAU DARI JENIS KELAMIN.**
- Ehlken, C. , Ziemssen, F. , & Eter, N. (2020). Systematic review: Non-adherence and non-persistence in intravitreal treatment. *Graefe's Archive for Clinical and Experimental Ophthalmology* *Ditulis Miring (Italics)*.
- Ehlken, C., Ziemssen, F., Eter, N., Lanzl, I., Kaymak, H.,

- Lommatzsch, A., & Schuster, A. K. (2020). Systematic review: non-adherence and non-persistence in intravitreal treatment. In *Graefe's Archive for Clinical and Experimental Ophthalmology* (Vol. 258, Number 10, pp. 2077–2090). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s00417-020-04798-2>
- E.P. Gintings. (2021). *Mengantisipasi Stres dan Cara Penanggulangannya*. PBMR Andi.
- Fitriani, L. , & Rahman, A. . (2023). Hambatan pengumpulan data penelitian dan dampaknya terhadap kesehatan akademik mahasiswa . *Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 112–120.
- Ginting, D. . (2021). Perceptions of Indonesian multilingual scholars about preparing and publishing research manuscripts in international journals. *Studies in English Language and Education*, , 8–1.
- Haryanto, E. , & Nurcahyo, R. (2023). Pendidikan tinggi dan pembangunan sumber daya manusia dalam perspektif pembangunan berkelanjutan. *Jurnal Pendidikan Tinggi Dan Penelitian*, 17(1), 45–54.
- Hidayat, A., & Suryana, L. (2022). Tantangan publikasi ilmiah bagi mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi . *Pendidikan Tinggi Dan Penelitian* , 16(2), 134–142.
- Hidayati, N. , & Savira, S. I. (2023). Ekspektasi sosial dan stres akademik pada mahasiswa semester akhir. *Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 23–24.
- Humaira, S., & Astuti, W. (2024a). Gambaran Stress Akademik pada Mahasiswa Indonesia Bagian Timur di Provinsi Aceh Description Of Academic Stress in Eastern Indonesian Students in Aceh Province. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 796–809. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Humaira, S., & Astuti, W. (2024b). Gambaran Stress Akademik pada Mahasiswa Indonesia Bagian Timur di Provinsi Aceh Description Of Academic Stress in Eastern Indonesian Students in Aceh Province. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 796–809. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Khoirunisa, R. , Suryadi, B. , & Junaidi. (2021). Academic writing

- difficulties among final-year students.
International Journal of Instruction , 14(4), 733–748.
- Mao, Y. , Liu, X. , & Zhang, Q. ., (2021). Fear of failure and academic procrastination among university student.
Frontiers in Psychologi , 13.
- Maulana, R. , & Lestari, D. ., (2023). Hubungan kualitas komunikasi dosen pembimbing dengan tingkat stres mahasiswa penyusunan skripsi.
Konseling Da Pendidikan , 13(2), 120–129.