

**DAMPAK PSIKOLOGIS MAHASISWA GENERASI Z SEMESTER AKHIR
ANGKATAN 2022 TERHADAP PENYELESAIAN TUGAS AKHIR (SKRIPSI) DI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS JAMBI**

Cahyani¹, Muhammad Ali², Sugih Suhartini³

¹Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi

¹cahyaniyayak532@gmail.com, ²muhammad.ali@unja.ac.id,

³sugihshartini@unja.ac.id

ABSTRACT

This study aims to find out the psychological impact of Generation Z students in the final semester of the 2022 batch on the completion of the final project (thesis) at the Sports and Health Education Study Program, University of Jambi. This study uses a quantitative approach with a descriptive method. The population in this study is all students of the 2022 batch of the Sports and Health Education Study Program, University of Jambi who are contracting for their thesis and have not yet carried out a thesis trial with a total of 137 students. The sampling technique used total sampling, so that 109 respondents were obtained who filled out the research questionnaire. The data collection technique was carried out through the distribution of questionnaires to respondents. Data were analyzed using descriptive analysis with the calculation of mean values, percentages, and frequency distribution using the help of the IBM SPSS 22 program. The results of the study showed that the academic stress level of students was in the high category with an average score of 2.56. The academic load indicator obtained the highest score compared to other indicators. In addition, the level of academic anxiety of students is also in the high category with an average score of 2.75. The fear of failure indicator obtained the highest score compared to other indicators. The results of this study show that Generation Z students in the final semester experience academic stress and academic anxiety during the thesis preparation process. Based on the results of the study, it can be concluded that Generation Z students in the final semester of the 2022 batch of the Sports and Health Education Study Program, University of Jambi experienced conditions of academic stress and academic anxiety in the high category during the thesis preparation process. Theoretically, this psychological condition can be related to the smooth completion of students in completing their final project if it is not managed properly

Keywords: Academic Stress, Academic Anxiety, Generation Z Students, Thesis

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dampak psikologis mahasiswa Generasi Z semester akhir angkatan 2022 terhadap penyelesaian tugas akhir (skripsi) di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi yang sedang mengontrak skripsi dan belum melaksanakan sidang skripsi dengan jumlah 137 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga diperoleh 109 responden yang mengisi kuesioner penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket (kuesioner) kepada responden. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dengan perhitungan nilai rata-rata (mean), persentase, dan distribusi frekuensi menggunakan bantuan program IBM SPSS 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 2,56. Indikator beban akademik memperoleh nilai tertinggi dibandingkan indikator lainnya. Selain itu, tingkat kecemasan akademik mahasiswa juga berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 2,75. Indikator takut gagal memperoleh nilai tertinggi dibandingkan indikator lainnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z semester akhir mengalami stres akademik dan kecemasan akademik selama proses penyusunan skripsi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Generasi Z semester akhir angkatan 2022 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi mengalami kondisi stres akademik dan kecemasan akademik pada kategori tinggi selama proses penyusunan skripsi. Secara teoritis, kondisi psikologis tersebut dapat berkaitan dengan kelancaran mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir apabila tidak dikelola dengan baik.

Kata Kunci: Stres Akademik, Kecemasan Akademik, Mahasiswa Generasi Z, Skripsi

A. Pendahuluan

Perguruan tinggi memiliki peran penting dalam mengembangkan kompetensi intelektual, profesional, dan karakter mahasiswa sebagai upaya mencetak sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam pendidikan tinggi di Indonesia, capaian pembelajaran tidak hanya

diukur melalui proses perkuliahan, tetapi juga melalui penyelesaian tugas akhir berupa skripsi. Pada jenjang Sarjana Pendidikan, skripsi menjadi syarat kelulusan sekaligus sarana untuk melatih kemampuan penelitian, berpikir kritis, dan kemandirian akademik. Proses penyusunannya menuntut konsistensi, regulasi diri,

kesiapan psikologis, serta kemampuan menghadapi bimbingan, revisi berulang, dan tekanan tenggat waktu, sehingga sering menjadi tahap yang paling menantang bagi mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian Ardi et al. (2025) menunjukkan bahwa tekanan selama penyusunan skripsi berkorelasi dengan meningkatnya stres akademik yang dipicu oleh tuntutan penyelesaian skripsi tepat waktu dan beban akademik yang berlangsung secara simultan. Selain itu, Permata & Laili (2025) menemukan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan berlebihan ketika menghadapi revisi dan tuntutan standar akademik, yang disertai rasa takut ditolak, menerima kritik tajam, atau gagal dalam ujian skripsi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik dan kecemasan akademik merupakan dua kondisi psikologis yang saling berkaitan dan kerap muncul bersamaan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Mahasiswa saat ini didominasi oleh Generasi Z yang lahir pada tahun 1997–2012 dan tumbuh dalam lingkungan digital yang rentan terhadap perbandingan sosial (Arum

et al., 2023). Karakteristik ini berbeda dengan Generasi Y yang lebih terbiasa berinteraksi secara langsung, sehingga diduga memengaruhi cara mereka merespons tekanan akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang bervariasi akibat tuntutan akademik (Habibah et al., 2021), sementara stres akademik berkaitan dengan beban tugas, tuntutan memperoleh nilai tinggi, dan evaluasi akademik (Reddy et al., 2018). Namun, kajian yang secara khusus membahas stres dan kecemasan akademik pada mahasiswa Generasi Z yang sedang menyusun skripsi masih terbatas.

Hasil observasi awal peneliti pada 20 Desember 2025 melalui wawancara dengan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi yang sedang menyusun skripsi menunjukkan adanya tekanan akademik dan kecemasan yang cukup tinggi. Mahasiswa mengungkapkan tekanan akibat beban penyelesaian skripsi dan revisi berulang, serta kecemasan ketika menghadapi proses bimbingan dan keraguan terhadap kemampuan diri. Indikator seperti beban akademik tinggi,

tekanan dari berbagai pihak, revisi berulang, rasa takut gagal, perasaan cemas yang terus-menerus, dan rendahnya kepercayaan diri menjadi aspek penting dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan kondisi tersebut, masih terdapat kesenjangan penelitian yang belum secara spesifik menggambarkan tingkat stres akademik dan kecemasan akademik pada mahasiswa Generasi Z yang sedang menyusun skripsi, khususnya di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada mahasiswa Generasi Z angkatan 2022 yang sedang menyusun skripsi dengan mengukur tingkat stres akademik dan kecemasan akademik berdasarkan indikator yang telah ditentukan serta menggunakan karakteristik generasi sebagai kerangka analisis. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran deskriptif yang komprehensif dan menjadi data dasar bagi dosen pembimbing, program studi, serta universitas dalam memahami dan mendukung kondisi psikologis mahasiswa selama penyelesaian skripsi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat stres akademik dan kecemasan akademik yang dialami mahasiswa Generasi Z selama proses penyusunan skripsi. Metode deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kondisi psikologis mahasiswa berdasarkan data yang diperoleh dari responden tanpa menguji hubungan ataupun pengaruh antarvariabel. Fokus penelitian ini adalah menggambarkan tingkat stres akademik yang meliputi indikator tekanan, beban akademik, dan revisi skripsi serta tingkat kecemasan akademik yang meliputi indikator takut gagal, perasaan cemas, dan tidak percaya diri.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Generasi Z angkatan 2022 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi yang sedang mengontrak mata kuliah skripsi dan belum melaksanakan sidang skripsi, dengan jumlah populasi sebanyak 137 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling,

yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Dari jumlah populasi tersebut, sebanyak 109 mahasiswa berpartisipasi dan mengisi instrumen penelitian sehingga menjadi responden penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket atau kuesioner yang disusun berdasarkan indikator stres akademik dan kecemasan akademik. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan yang diberikan. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan kelayakan sebagai alat ukur penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata (mean), persentase, dan distribusi frekuensi menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics 22. Hasil analisis selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel dan interpretasi kategori untuk memberikan gambaran mengenai tingkat stres akademik dan kecemasan akademik mahasiswa selama penyusunan skripsi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Instrumen				
Variabel	Jumlah Item	Rentang r hitung	r tabel	Keterangan
Stres Akademik	15	0,670 – 0,909	0,361	Valid
Kecemasan Akademik	15	0,713 – 0,900	0,361	Valid

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa seluruh item pernyataan pada variabel stres akademik dan kecemasan akademik memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel sebesar 0,361. Dengan demikian, seluruh item pernyataan dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Cronbach's Alpha	Standar Reliabilitas	Keterangan
Stres Akademik	0,958	0,70	Reliabel
Kecemasan Akademik	0,966	0,70	Reliabel

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,958 pada variabel stres akademik dan 0,966 pada variabel kecemasan akademik. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen

memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi karena nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70. Dengan demikian, instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Kelas dan Jenis Kelamin

Kelas	Jumlah	Laki-laki	Perempuan	Persentase
A	17	11	6	15,6%
B	22	19	3	20,2%
C	13	4	9	11,9%
D	24	18	6	22,0%
E	16	12	4	14,7%
F	17	16	1	15,6%
Total	109	80	29	100%

Berdasarkan data penelitian, responden terdiri dari 109 mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi yang sedang menyusun skripsi dan belum melaksanakan sidang. Responden terbanyak berasal dari kelas D sebanyak 24 orang (22,0%), sedangkan paling sedikit dari kelas C sebanyak 13 orang (11,9%), dengan jumlah kelas lainnya relatif beragam. Dari segi jenis kelamin, mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 80 orang, sementara perempuan berjumlah 29 orang. Seluruh responden masih berada pada tahap penyusunan tugas akhir dan

menjalani proses bimbingan skripsi, sehingga karakteristik mereka dinilai sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada gambaran stres akademik dan kecemasan akademik dalam penyelesaian skripsi.

Tabel 4. Tingkat Stres Akademik

Variabel	Mean	Kategori
Stres Akademik	2,56	Tinggi

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 38,49. Nilai tersebut merupakan rata-rata total skor dari 15 butir pernyataan dengan rentang skor 15 hingga 60. Agar sesuai dengan skala pengukuran yang digunakan, nilai tersebut dikonversi ke dalam skala Likert dengan membaginya berdasarkan jumlah item sehingga diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,56. Selanjutnya, nilai rata-rata tersebut diinterpretasikan berdasarkan rentang skor dengan interval 0,75. Hasil interpretasi menunjukkan bahwa tingkat stres akademik termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Stres Akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	7	6,4%
Rendah	43	39,4%
Tinggi	50	45,9%
Sangat Tinggi	9	8,3%
Total	109	100%

Mengacu pada tabel tersebut, mayoritas mahasiswa tergolong dalam kategori stres akademik tinggi, yaitu sebanyak 50 responden (45,9%). Kategori rendah menempati urutan berikutnya dengan jumlah 43 responden (39,4%). Sementara itu, sebanyak 9 responden (8,3%) berada pada kategori sangat tinggi dan 7 responden lainnya (6,4%) termasuk dalam kategori sangat rendah. Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat tinggi selama menjalani proses penyusunan skripsi.

Tabel 6. Stress Akademik berdasarkan Indikator

Indikator	Mea n	Persentas e	Kategor i
Tekanan	2,61	65,3%	Tinggi
Beban Akademik	2,64	66,0%	Tinggi
Revisi Skripsi	2,45	61,3%	Rendah

Berdasarkan hasil analisis, indikator beban akademik memperoleh nilai rata-rata tertinggi sebesar 2,64 (66,0%) yang termasuk dalam kategori tinggi. Nilai ini tidak berbeda jauh dengan indikator tekanan yang memperoleh rata-rata 2,61 (65,3%) dan juga berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa lebih

banyak mengalami stres akademik yang bersumber dari tuntutan akademik, banyaknya tugas, target penyelesaian skripsi, serta tekanan dalam menghadapi proses bimbingan dan penyelesaian tugas akhir.

Sementara itu, indikator revisi skripsi memperoleh nilai rata-rata 2,45 (61,3%) yang berada pada kategori rendah, meskipun nilainya mendekati batas kategori tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa proses revisi tetap menjadi sumber stres bagi mahasiswa, namun tingkatnya relatif lebih rendah dibandingkan beban akademik dan tekanan. Secara keseluruhan, stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi lebih dominan terlihat pada aspek beban akademik dan tekanan, meskipun perbedaan nilai antarindikator tidak terlalu besar.

Tabel 7. Tingkat Kecemasan Akademik

Variabel	Mean	Kategori
Kecemasan Akademik	2,75	Tinggi

Hasil pengolahan data menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 41,28. Angka tersebut merupakan nilai rata-rata dari keseluruhan skor pada 15 butir pernyataan dengan rentang skor 15 hingga 60. Agar sesuai dengan skala pengukuran yang digunakan, nilai

tersebut dikonversi ke dalam skala Likert dengan membaginya berdasarkan jumlah item sehingga diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,75. Selanjutnya, nilai rata-rata tersebut ditafsirkan menggunakan rentang skor dengan interval 0,75. Berdasarkan hasil interpretasi tersebut, tingkat kecemasan akademik termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 8. Distribusi Tingkat Kecemasan Akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	7	6,4%
Rendah	43	39,4%
Tinggi	50	45,9%
Sangat Tinggi	9	8,3%
Total	109	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 57 responden (52,3%). Selanjutnya, kategori rendah sebanyak 28 responden (25,7%), kategori sangat tinggi sebanyak 20 responden (18,3%), dan kategori sangat rendah sebanyak 4 responden (3,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kecemasan akademik tinggi selama proses penyusunan skripsi.

Tabel 9. Kecemasan Akademik berdasarkan Indikator

Indikator	Mean	Persentase	Kategori
Takut Gagal	2,90	72,5%	Tinggi
Cemas	2,71	67,8%	Tinggi
Tidak Percaya Diri	2,64	66,0%	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis, indikator takut gagal memperoleh nilai rata-rata tertinggi sebesar 2,90 dengan persentase 72,5% yang termasuk kategori tinggi. Nilai tersebut tidak berbeda jauh dengan indikator cemas yang memiliki rata-rata 2,71 dan persentase 67,8%. Sementara itu, indikator tidak percaya diri memperoleh nilai rata-rata 2,64 dengan persentase 66,0%, yang juga berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa ketiga aspek tersebut sama-sama menjadi bagian dari kecemasan akademik yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

Analisis per butir pernyataan menunjukkan bahwa rasa takut gagal dalam menyelesaikan skripsi menjadi aspek yang paling dominan dirasakan mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga mengalami perasaan gelisah dan tegang selama proses bimbingan serta penyusunan skripsi, disertai keraguan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akhir

secara optimal. Dengan demikian, kecemasan akademik mahasiswa selama penyusunan skripsi lebih banyak ditunjukkan melalui aspek takut gagal dan perasaan cemas, meskipun perbedaan tingkat antarindikator relatif tidak terlalu besar.

2. Pembahasan

Stress Akademik

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stres akademik mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi berada pada kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses penyusunan skripsi menjadi sumber tekanan akademik yang cukup besar bagi mahasiswa tingkat akhir. Tekanan tersebut muncul dari berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian proposal penelitian, pelaksanaan penelitian, proses bimbingan, target kelulusan, serta kewajiban menyelesaikan skripsi dalam waktu yang terbatas. Jika ditinjau dari indikator penelitian, beban akademik memperoleh nilai tertinggi, meskipun perbedaannya tidak terlalu jauh dengan indikator tekanan, yang menunjukkan bahwa mahasiswa

merasa terbebani oleh berbagai tuntutan selama penyusunan tugas akhir.

Secara teoritis, stres akademik merupakan kondisi tekanan yang muncul ketika tuntutan akademik dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Dalam penelitian ini, tuntutan penyelesaian skripsi menjadi salah satu bentuk tekanan yang paling dirasakan mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa tekanan akademik dapat muncul ketika mahasiswa menghadapi tugas akhir dengan tingkat tuntutan yang tinggi serta keterbatasan waktu penyelesaian. Hasil penelitian ini juga didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami stres akademik akibat tuntutan penyelesaian skripsi, revisi yang berulang, kesulitan menentukan metode penelitian, serta tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu.

Meskipun indikator revisi skripsi berada pada kategori rendah berdasarkan rentang skor interpretasi, nilainya masih mendekati kategori tinggi sehingga tetap menjadi salah satu sumber stres yang dirasakan

mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga mengalami tekanan psikologis selama proses bimbingan, seperti kekhawatiran ketika revisi belum sesuai dengan arahan dosen pembimbing dan rasa cemas tertinggal dari teman yang lebih dahulu menyelesaikan skripsi. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa tidak hanya berasal dari satu faktor, melainkan dari berbagai tuntutan akademik yang saling berkaitan selama proses penyusunan skripsi, yang tercermin dari selisih nilai antarindikator yang relatif kecil.

Kecemasan Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik mahasiswa berada pada kategori tinggi, yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, tegang, dan tidak tenang selama proses penyusunan skripsi. Indikator takut gagal memperoleh nilai tertinggi dibandingkan indikator lainnya, meskipun selisihnya relatif kecil. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kekhawatiran terhadap kemungkinan tidak mampu menyelesaikan skripsi dengan baik, mengalami keterlambatan kelulusan, atau memperoleh hasil yang tidak

sesuai harapan. Selain itu, kecemasan juga muncul ketika mahasiswa menghadapi proses bimbingan, revisi skripsi, serta kesulitan dalam menentukan metode penelitian dan pengolahan data.

Secara teoritis, kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, takut, tegang, dan ketidaknyamanan dalam menghadapi tuntutan akademik tertentu. Dalam penelitian ini, kecemasan muncul karena skripsi dipandang sebagai tugas akademik dengan tingkat tuntutan yang tinggi dan penuh ketidakpastian. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kecemasan akademik selama penyusunan skripsi, terutama yang berkaitan dengan ketakutan tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu, kekhawatiran terhadap hasil penelitian, serta tekanan ketika berhadapan dengan dosen pembimbing.

Selain rasa takut gagal dan perasaan cemas, indikator tidak percaya diri juga berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih

meragukan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan skripsi, seperti merasa bingung menentukan langkah penelitian, kurang yakin terhadap hasil pekerjaan yang telah dilakukan, atau takut melakukan kesalahan dalam penyusunan skripsi. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik mahasiswa selama penyelesaian tugas akhir dipengaruhi oleh berbagai kondisi psikologis, dengan rasa takut gagal, perasaan cemas, dan kurangnya rasa percaya diri yang sama-sama berkontribusi terhadap munculnya kecemasan akademik.

Ketertarikan Stress Akademik dan Kecemasan Akademik

Berdasarkan hasil penelitian, stres akademik dan kecemasan akademik mahasiswa sama-sama berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa kedua kondisi tersebut berkaitan dalam menggambarkan kondisi psikologis mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Secara teori, stres akademik dan kecemasan akademik dapat saling memengaruhi, di mana tekanan akademik yang muncul selama penyusunan skripsi dapat memunculkan rasa khawatir,

gelisah, dan ketidaktenangan, sedangkan kecemasan yang dialami mahasiswa dapat membuat mereka lebih mudah merasakan tekanan akademik. Meskipun demikian, penelitian ini bersifat deskriptif sehingga tidak menguji hubungan maupun pengaruh secara statistik antara kedua variabel tersebut.

Pada mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi, stres dan kecemasan akademik terlihat dari berbagai tuntutan yang dihadapi selama penyusunan skripsi, seperti target kelulusan, revisi berulang, proses bimbingan, serta kekhawatiran tertinggal dari teman sebaya. Kondisi ini menunjukkan bahwa penyusunan skripsi tidak hanya menjadi tuntutan akademik, tetapi juga berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa. Namun, interpretasi hasil penelitian ini masih terbatas pada gambaran umum responden karena tidak mengukur secara khusus variabel penyelesaian skripsi, produktivitas, maupun hambatan akademik secara mendalam. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dan kecemasan akademik merupakan dua kondisi psikologis yang sama-sama dirasakan

mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi berbagai tuntutan selama proses penyelesaian tugas akhir.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi mengalami stres akademik dan kecemasan akademik pada kategori tinggi selama proses penyusunan skripsi. Stres akademik memiliki nilai rata-rata sebesar 2,56 dengan indikator beban akademik sebagai aspek tertinggi, sedangkan kecemasan akademik memiliki nilai rata-rata sebesar 2,75 dengan indikator takut gagal sebagai aspek yang paling dominan. Hasil ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik, kekhawatiran terhadap hasil skripsi, serta proses penyelesaian tugas akhir menjadi faktor yang cukup dirasakan mahasiswa. Oleh karena itu, kondisi psikologis tersebut perlu dikelola dengan baik agar tidak menghambat kelancaran mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dan mencapai kelulusan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Sugiyono. (2023). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Artikel in Press :

Ardi, L. A. (2025). *Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau*. 13(1).

Habibah, U., Syakurah, R. A., Ikhsan, D. S., Zulissetiana, E. F., Aini, S., Sriwijaya, U., & Sriwijaya, U. (2021). *Depression , Anxiety , and Stress among Students of Sriwijaya University*. 6(3), 23–35.

Permata, N. G., & Laili, N. (2025). *PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN MANAJEMEN WAKTU PADA STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO*. 8(1), 101–112.

Jurnal :

Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik generasi z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72.

Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537.