Copyright © 2025 The Author(s)
Didaktika: Jurnal Kependidikan Vol. 14 No. 2 Mei 2025

Manajemen Stres Semester Akhir: Memahami dampaknya pada Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Mental Mahasiswa

Mahmud My[1], Suci Fitriani[2], Diah Dwi Santri[3], Fransisko Chaniago[4], Monica Febrina[5]

[1,2,3,4,5]UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, Indonesia

[2]sucifitriani@uinjambi.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN STS Jambi, serta strategi yang digunakan untuk mengelola stres selama proses penyusunan skripsi. Data kuantitatif diperoleh melalui angket yang mencakup 30 butir pernyataan, yang menghasilkan 24 pernyataan valid untuk mengukur tingkat stres, faktor penyebab stres, dan strategi coping mahasiswa. Data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam yang memberikan wawasan lebih dalam mengenai pengalaman dan persepsi mahasiswa terkait stres akademik. Penelitian ini penting karena stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir dapat berdampak pada keberhasilan akademik mereka, seperti penurunan prestasi, keterlambatan kelulusan, dan kurangnya motivasi belajar. Selain itu, stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional mahasiswa, yang berpotensi menghambat perkembangan akademik dan profesional mereka di masa depan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap strategi coping yang digunakan mahasiswa sangat krusial untuk membantu mereka mengelola tekanan akademik secara lebih efektif.Hasil penelitian menunjukkan bahwa deadline ketat, beban tugas akademik, dan masalah pribadi adalah penyebab utama stres pada mahasiswa. Strategi coping yang paling banyak digunakan adalah dukungan emosional dan sosial, terutama dari teman sebaya, serta strategi kognitif seperti perencanaan dan perubahan cara pandang terhadap situasi stres. Temuan ini mengindikasikan pentingnya dukungan sosial dan program manajemen stres di lingkungan kampus. Rekomendasi bagi institusi pendidikan mencakup penyediaan dukungan sosial dan pelatihan manajemen stres untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dan menjaga kesejahteraan mental mereka.

Kata kunci: Stres akademik, mahasiswa tingkat akhir, strategi coping, manajemen stres, kesejahteraan mental

Pendahuluan

Perguruan tinggi seringkali menjadi lingkungan yang penuh dengan tantangan bagi mahasiswa, terutama di masa akhir semester (Made Rai et al., 2020). Di saat menjelang penyelesaian tugas akhir, ujian, serta evaluasi prestasi akademik lainnya, mahasiswa sering mengalami peningkatan tingkat stres. Stres adalah respons subjektif terhadap interaksi antara individu dan lingkungannya, dan penilaian individu terhadap situasi tersebut memainkan peran kunci dalam menentukan tingkat stres yang dialami (Lazarus & Folkman, 1984)

Kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa di akhir semester memiliki potensi dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan kualitas hidup mereka (Aulia & Panjaitan, 2019). Stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi kemampuan kognitif, kesehatan mental, kualitas tidur, pola makan, dan interaksi sosial. Selain itu, stres dapat berdampak buruk bagi

aktivitas akademik, motif belajar dan keseimbangan emosional mahasiswa jika tidak terkelola dengan baik.

Kemampuan mengelola stres di lingkungan akademik dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan masa depan di dunia kerja atau kehidupan setelah kuliah. Penelitian ini dapat memberikan wawasan untuk pengembangan keterampilan manajemen stres yang dapat mereka bawa ke dalam kehidupan setelah lulus (Kurniawati & Setyaningsih, 2020)

Penelitian-penelitian terdahulu telah membahas berbagai aspek manajemen stres pada mahasiswa, mulai dari dampak stres pada mahasiswa IPB yang sedang menyusun skripsi ((Nabila & Sayekti, 2021) hubungan antara manajemen stres dan prokrastinasi akademik (Wahyuningtiyas et al., 2019), hingga pengaruh manajemen waktu, manajemen SDM, dan stres kerja terhadap kepuasan kerja mahasiswa (Maharani et al., 2024). Hasil penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres merupakan masalah yang perlu diperhatikan dan dikelola dengan baik, baik melalui strategi individual seperti istirahat dan pengaturan jadwal, maupun melalui dukungan institusi dalam bentuk manajemen SDM yang baik.Namun, meskipun pentingnya topik ini telah diakui, masih perlu penelitian yang lebih mendalam untuk memahami secara holistik tentang strategi manajemen stres yang paling efektif pada tahap-tahap akhir perkuliahan. Keterlibatan mahasiswa dalam pengelolaan stres mereka sendiri dapat menjadi kunci untuk memahami dan mengatasi dampak negatif dari situasi stres di akhir semester.

Secara global, stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian. Studi oleh Pidgeon et al., (2014) menyatakan bahwa masa perkuliahan dapat menjadi periode yang penuh stres akibat perubahan lingkungan, tekanan akademik, serta berkurangnya dukungan sosial. Studi ini meneliti faktor-faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi mahasiswa dalam mencegah masalah kesehatan mental, dengan fokus pada dukungan sosial, keterhubungan dengan kampus, dan tingkat stres psikologis. Hasil penelitian terhadap 214 mahasiswa dari Australia, Amerika Serikat, dan Hong Kong menunjukkan bahwa 36% variabilitas dalam tingkat resiliensi dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut, di mana mahasiswa dengan resiliensi rendah mengalami lebih sedikit dukungan sosial, keterhubungan kampus yang lebih rendah, dan tingkat stres psikologis yang lebih tinggi. Temuan ini menekankan pentingnya intervensi berbasis resiliensi dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Studi oleh lainnya oleh Liu et al., (2019) menemukan bahwa Stres memiliki keterkaitan yang kuat dengan peningkatan risiko percobaan bunuh diri dan diagnosis gangguan kesehatan mental (MH), bahkan pada mahasiswa yang mengalami 1–2 peristiwa stres (OR 1.6–2.6, CI 1.2–3.2). Mahasiswa biseksual lebih sering melaporkan diagnosis MH dan kecenderungan bunuh diri dibandingkan mahasiswa heteroseksual dan gay/lesbian (OR 1.5–3.9, CI 1.8–4.3), dengan lebih dari setengahnya mengalami ide bunuh diri dan melukai diri sendiri, serta lebih dari seperempat melaporkan percobaan bunuh diri. Mahasiswa transgender juga memiliki tingkat diagnosis MH dan kecenderungan bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (OR 1.9–2.4, CI 1.1–3.4). Sementara itu, mahasiswa minoritas ras/etnis cenderung lebih jarang melaporkan diagnosis MH dibandingkan mahasiswa kulit putih, meskipun tingkat kecenderungan bunuh diri bervariasi. Studi ini menyoroti tingginya paparan stres dan dampaknya terhadap kesehatan mental serta kecenderungan bunuh diri di kalangan mahasiswa di AS, sehingga diperlukan strategi layanan kesehatan mental yang lebih inklusif, terutama bagi kelompok minoritas rasial, etnis, seksual, dan gender.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir merupakan masalah yang signifikan. Studi oleh (Lidia Danu et al., 2024)menemukan bahwa 48% mahasiswa mengalami stres akademik tinggi akibat frustrasi, konflik, dan tekanan akademik. Sementara itu, penelitian oleh (Yuda et al., 2023) mencatat bahwa 83,6% mahasiswa mengalami

Copyright © 2025 The Author(s)

stres sedang, terutama karena pemaksaan diri dan tekanan akademik. Penelitian oleh (Hulwani et al., 2022) mengungkap bahwa prevalensi stres di kalangan mahasiswa Indonesia berkisar antara 36,7% hingga 71,6%, dengan faktor utama berupa tuntutan akademik yang tinggi dan kurangnya kontrol. Selain itu, penelitian oleh (Mariella Damaris Dida et al., 2024)menemukan bahwa 77% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik sedang, dengan motivasi sebagai penyebab dominan. Studi lain oleh (Hediaty & Natasha Ayu Shafira, 2022) menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2015 mengalami tingkat stres lebih tinggi (87,5%) dibandingkan angkatan 2018 (60%), terutama akibat beban kuliah yang menumpuk dan kurangnya self-efficacy. Temuan ini mengonfirmasi bahwa stres akademik merupakan tantangan utama bagi mahasiswa tingkat akhir, dipengaruhi oleh tekanan akademik, tuntutan diri, serta kurangnya dukungan dan strategi coping yang efektif.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas stres akademik mahasiswa, masih terdapat kesenjangan penelitian dalam memahami strategi coping yang paling efektif, terutama di tingkat akhir perkuliahan. Beberapa penelitian berfokus pada hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental (Aulia & Panjaitan, 2019) sedangkan penelitian lain menyoroti peran manajemen waktu dan dukungan sosial dalam mengurangi stres (Kurniawati & Setyaningsih, 2020)). Namun, masih diperlukan eksplorasi lebih lanjut tentang bagaimana mahasiswa tingkat akhir memilih dan menerapkan strategi coping dalam konteks tekanan akademik yang intensif.

Penelitian ini berkontribusi dalam mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi strategi coping mahasiswa tingkat akhir melalui pendekatan mixed-methods, yang menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif untuk memberikan pemahaman yang lebih holistik. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi strategi coping yang paling efektif dalam mengelola stres akademik, serta bagaimana faktor sosial dan emosional berperan dalam membantu mahasiswa mempertahankan kesejahteraan mental mereka.

Dengan memahami dampak stres pada kualitas hidup mahasiswa, penelitian ini bertujuan untuk memberikan dasar bagi pengembangan intervensi akademik dan program dukungan kesehatan mental yang lebih baik di lingkungan perguruan tinggi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya strategi manajemen stres di kalangan mahasiswa, dosen, serta lembaga pendidikan.

Metode

Penelitian ini mengadopsi pendekatan mixed methods untuk menggali secara mendalam pengalaman mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN STS Jambi dalam menghadapi proses penyusunan skripsi. Melalui kombinasi metode kuantitatif (kuesioner) dan kualitatif (wawancara dan observasi), penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor stres utama, strategi koping yang digunakan, serta dampaknya terhadap kesejahteraan mental dan kualitas hidup mahasiswa.

Kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif dari sejumlah besar responden. Sementara itu, wawancara mendalam dan observasi partisipatif dilakukan untuk memperoleh data kualitatif yang lebih mendalam mengenai pengalaman pribadi mahasiswa. Dengan menggabungkan kedua jenis data ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena stres pada mahasiswa skripsi.

Penelitian ini menggunakan kuesioner yang awalnya terdiri dari 30 item pernyataan. Setelah melalui proses penyaringan yang ketat melalui uji validitas dengan analisis product moment dan uji reliabilitas internal konsistensi dengan koefisien alpha Cronbach, jumlah item yang digunakan dalam penelitian ini berkurang menjadi 26 item. Proses penyaringan ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap item dalam kuesioner benar-benar mengukur

konstruk yang ingin diukur dan memberikan hasil yang reliabel. Item-item yang tidak lolos uji tersebut kemudian dieliminasi dari kuesioner akhir.

Selain data kuantitatif dari kuesioner, penelitian ini juga melibatkan pengumpulan data kualitatif melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Wawancara dilakukan untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman pribadi mahasiswa dalam menghadapi stres, strategi koping yang mereka gunakan, serta dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Sementara itu, observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati secara langsung situasi dan kondisi yang mungkin menjadi sumber stres bagi mahasiswa, seperti lingkungan belajar, interaksi sosial, dan tuntutan akademik.

Proses pengumpulan data penelitian ini berlangsung selama tiga bulan, mulai dari Agustus hingga Oktober 2024. Instrumen utama yang digunakan adalah kuesioner daring yang disebar melalui Google Form. Kuesioner ini ditujukan kepada seluruh mahasiswa aktif di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN STS Jambi. Sebanyak 76 mahasiswa berpartisipasi dalam mengisi kuesioner ini. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman dan perspektif mahasiswa terkait topik penelitian, peneliti juga melakukan wawancara mendalam dengan lima orang mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyusunan skripsi.

Hasil

Analisis Data Kuantitatif

Pengukuran statistik deskriptif variabel ini dilakukan untuk melihat gambaran data secara umum. Statistik deskriptif menggambarkan dan meringkas data dengan memberikan gambaran umum tentang karakteristik penting dari sampel. Statistik deskriptif yang memadai diperlukan untuk memberikan pemahaman yang menyeluruh mengenai karakteristik sampel tersebut (Law, 2023). Statistik deskriptif merupakan bagian penting dari penelitian biomedis yang digunakan untuk menggambarkan fitur dasar dari data dalam studi tersebut (Mishra et al., 2019).

Penelitian ini mengidentifikasi tingkat stres dan berbagai strategi yang digunakan mahasiswa semester akhir Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dalam mengelola stres. Data diperoleh dari 76 mahasiswa dan dianalisis berdasarkan beberapa kategori kunci: tingkat stres, faktor penyebab stres, dan strategi pengelolaan stres (fisik, emosional, kognitif, dan sosial). Selain itu, kualitas hidup dan kesejahteraan mental juga dianalisis.

Tabel 1. Tingkat Stres Mahasiswa (Q1)

Rata-rata	Median	Standar Deviasi
3,42	3,0	1,15

Berdasarkan pertanyaan Q1 pada tabel 1, banyak mahasiswa mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi selama menyusun skripsi.

Faktor Penyebab Stres (Q2 – Q7)

Faktor penyebab stres meliputi tekanan dari dosen, tenggat waktu, kesulitan menemukan referensi, tugas akademik lain, masalah pribadi, dan kurangnya dukungan sosial.

Tabel 2. Faktor Penyebab Stres (Q2-Q7)

Faktor	Rata-rata	Median	Standar Deviasi
Tekanan Dosen (Q2)	3,42	3,0	1,15
Deadline Ketat (Q3)	2.88	3.0	1.12
Kesulitan Referensi (Q4)	3.29	3.0	1.30
Tugas Akademik Lain (Q5	2.85	3.0	1.15

Copyright © 2025 The Author(s)

Masalah Pribadi (Q6)	3.61	3.5	1.35
Kurangnya Dukungan (Q7)	2.81	3.0	1.43

Strategi Mengelola Stres

Tabel 3. Strategi Mengelola Stres

Strategi	Rata-rata	Median	Standar Deviasi
Strategi Fisik:			
Aktivitas Fisik (Q9)	3,1	3	1,14
Relaksasi (Q10)	3,7	4	1,13
Tidur Berkualitas (Q11)	3,5	3,5	1,27
Makan Sehat (Q13)	3,7	4	1,12
Strategi Emosional:			
Pengendalian Emosi (Q14)	3,4	3	1,23
Ekspresi Emosi (Q16)	3,6	4	1,37
Dukungan Emosional (Q17)	3,8	4	1,24
Manajemen Waktu (Q18)	3,7	4	1,14
Strategi Kognitif:			
Reframing (Q19)	3,3	3	1,18
Perencanaan (Q20)	3,2	3	1,07
Fokus pada Positif (Q23)	3,7	4	1,19
Strategi Sosial:			
Dukungan Teman (Q24)	3,5	3	1,08
Dukungan Keluarga (Q25)	2,9	3	1,07
Aktivitas Sosial (Q26)	2,8	3	1,12
Keterlibatan Sosial (Q27)	3,5	3	1,09
Kualitas Hidup:			
Penurunan Kualitas Hidup (Q29)	3,2	3	1,26
Dampak pada Kesejahteraan (Q30)	3,4	3	1,28

Analisis Data Kualitatif

Analisis data kualitatif dalam penelitian ini dilakukan pada data yang diperoleh melalui observasi langsung, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab utama stres pada mahasiswa, di antaranya adalah perfeksionisme, ketakutan bertemu dengan dosen pembimbing, tekanan tenggat waktu, dan minimnya dukungan sosial.

Faktor pertama, perfeksionisme, muncul ketika mahasiswa merasa tidak pernah puas dengan hasil kerja mereka sendiri. Mereka menetapkan standar yang sangat tinggi, yang kerap kali menyebabkan penundaan dan perasaan tidak percaya diri meskipun hasil kerja sudah dinilai baik. Standar perfeksionis ini menambah tekanan emosional dan memperlambat progres akademik mereka. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu responden:

> *"Perfeksionisme ini sering kali membuat saya sulit merasa puas dengan hasil kerja saya sendiri. Misalnya, meskipun sudah mendapat nilai yang cukup baik, saya masih merasa kurang dan mulai mengkritik diri sendiri, memikirkan hal-hal yang bisa saya lakukan lebih baik".* (Responden 1, wawancara pada 9 September 2024)

Selanjutnya, hasil wawancara dengan responden lainnya mengungkapkan perasaan cemas yang intens setiap kali harus bertemu dengan dosen pembimbing. Berikut adalah kutipan dari wawancara tersebut:

> *"Saya sering merasa sangat gugup setiap kali harus bertemu dengan dosen pembimbing saya. Meskipun saya sudah berusaha mempersiapkan draft skripsi yang akan saya sampaikan, selalu ada perasaan takut bahwa dosen pembimbing menganggap saya kurang serius. Seringkali, saya merasa takut beliau akan memberikan komentar yang keras, dan itu membuat saya sangat cemas. Rasanya seperti tidak pernah siap".* (Responden 2, wawancara pada 12 September 2024)

Responden lain juga mengungkapkan hal serupa, menunjukkan bahwa interaksi dengan dosen pembimbing tidak selalu mudah, terutama jika ada ekspektasi yang tinggi atau gaya komunikasi dosen yang dianggap kurang mendukung:

> *"Kadang, saya merasa seperti tidak ada yang bisa membuat saya siap untuk menghadapi dosen pembimbing. Ada rasa takut bahwa beliau akan menemukan banyak kekurangan dalam pekerjaan saya, bahkan meskipun saya sudah berusaha keras. Hal itu membuat saya enggan bertemu dan, terus terang, kadang-kadang saya lebih memilih menunda pertemuan untuk menghindari perasaan cemas itu".* (Responden 3, wawancara pada 15 September 2024)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa ketakutan bertemu dengan dosen pembimbing dapat menjadi salah satu sumber stres yang cukup signifikan bagi mahasiswa. Faktor ketiga adalah tekanan tenggat waktu. Mahasiswa merasa terbebani oleh deadline yang ketat, terutama ketika tugas-tugas akademik lain harus dikerjakan bersamaan dengan skripsi. Tenggat waktu yang mendekat menambah tekanan mental yang cukup besar, terutama bagi mereka yang kesulitan mengatur waktu. Sebagaimana wawancara dengan responden:

> *"Deadline itu bener-bener kayak momok buat saya. Skripsi itu kan sudah bikin stres, tapi karena masih ada tugas lain kayak magang atau plp, jadi lebih susah. Gara-gara itu sering begadang, berusaha nyelesain bagian proposal skripsi yang belum kelar. Tapi hasilnya, besoknya malah tepar, susah fokus lagi buat lanjut".* Responden 4 (20 September 2024).
>
> *"Deadline yang mepet kadang bikin kami ngerasa tertekan. Skripsi udah ribet, masih ditambah tugas-tugas lain dari mata kuliah lain yang masih dikontrak. Makin dekat deadline, makin stres rasanya. Tiap hari ngerasa kayak dikejar-kejar waktu, takut tidak bisa nyelesain tepat waktu".* Responden 5 (22 September 2024)
>
> *"Ngurus skripsi sambil ngejar deadline itu rasanya kayak marathon tanpa henti. Kadang sampai nggak ada waktu buat diri sendiri, buat istirahat pun rasanya nggak sempat. Tugas-tugas lain numpuk, sementara skripsi belum kelar. Tenggat waktu terus mendekat, dan saya makin ngerasa kehilangan kendali sama waktu yang ada".* Responden 6 (25 September 2024)

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres yang signifikan akibat beban akademik yang berlebihan, khususnya dalam menghadapi deadline skripsi yang ketat.

Terakhir, kurangnya dukungan sosial dari lingkungan, baik dari teman maupun keluarga, memperparah kondisi stres. Mahasiswa yang merasa tidak mendapat dukungan cenderung mengalami perasaan terisolasi, yang kemudian berdampak pada ketidakmampuan mereka untuk menghadapi tekanan akademik dengan baik. Berdasarkan hasil wawancara :

> *"Setiap kali deadline makin dekat, rasanya makin tertekan. Saya tahu harus bagi waktu dengan baik, tapi nggak semudah itu. Saya sering ngerasa waktu terus berjalan, sementara tugas saya malah menumpuk. Apalagi kalau lagi suntuk dan bingung mau*

Copyright © 2025 The Author(s)

cerita ke siapa. Temen-temen juga sibuk sama skripsi masing-masing, jadi sering kali saya ngerasa sendirian dan nggak ada yang bisa bantu". Responden 4 (20 September 2024).

"Kadang saya ngerasa, kalau aja ada yang dukung, mungkin saya nggak akan merasa sesulit ini. Teman-teman juga sama-sama sibuk, jadi nggak bisa saling bantu. Keluarga juga nggak ngerti gimana stresnya ngerjain skripsi. Saya sering merasa kayak jalan sendirian, nggak ada yang benar-benar paham. Akhirnya malah makin tertekan dan sering kali susah fokus karena pikiran bercabang". Responden 5 (22 September 2024)

"Buat saya, deadline itu udah bikin stres, tapi kurangnya dukungan bikin semuanya makin parah. Kadang, waktu ngerasa nggak bisa maju atau ada masalah, saya bingung mau curhat ke siapa. Teman-teman juga lagi sibuk berat, dan keluarga cuma bisa bilang, 'Yang penting skripsi selesai'. Padahal, saya butuh lebih dari itu. Rasanya, tanpa ada yang dengerin atau kasih semangat, jadi lebih sulit buat nyelesain semua ini". Responden 6 (25 September 2024)

Berdasarkan wawancara, ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir merasakan tekanan mental yang besar ketika menghadapi tenggat waktu, terutama jika mereka kesulitan dalam mengatur waktu secara efektif.

Strategi dalam Menghadapi Stres

1. Strategi Fisik

Strategi fisik menjadi salah satu cara yang digunakan mahasiswa dalam mengelola stres, terutama saat tekanan akademik seperti penyusunan skripsi meningkat. Sebagaimana hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa :

"Kalau lagi stres berat, biasanya saya olahraga atau jalan kaki di sekitar kampus. Rasanya bisa menghilangkan beban sedikit demi sedikit. Kadang, saya juga coba olahraga sedikit seperti yoga pakai arahan dari youtube, meskipun nggak rutin, tapi cukup membantu untuk menenangkan pikiran. Tidur yang cukup juga penting buat saya, walaupun kadang sulit kalau lagi banyak tugas, tapi saya usahakan sebisa mungkin." (Responden 4, Wawancara 20 September 2024).

"Tidur itu penyelamat utama saya. Kalau stres dan kurang tidur, besoknya malah makin nggak bisa fokus. Jadi, sebisa mungkin saya jaga pola tidur saya, biar nggak gampang stres. Selain itu, saya juga usahakan makan teratur, karena kalau makan sembarangan atau nggak makan, badan jadi gampang capek dan tambah stres." (Responden 5, Wawancara 22 September 2024)

2. Strategi Emosional

Strategi emosional adalah salah satu pendekatan yang sering digunakan mahasiswa untuk menghadapi stres, terutama selama masa penyusunan skripsi. Berdasarkan hasil wawancara :

"Saat lagi tertekan, biasanya saya ngobrol sama teman-teman dekat. Dukungan mereka itu bener-bener bikin saya merasa lebih tenang. Kadang-kadang, cuma didengar aja rasanya sudah lumayan meringankan beban. Kalau terlalu tertekan, saya juga coba untuk curhat ke keluarga, terutama ke ibu, biar saya bisa lebih lega." (Responden 1, wawancara pada 9 September 2024

"Saya orangnya gampang panik, jadi kalau sudah merasa stres, biasanya saya ambil waktu buat menenangkan diri. Saya berusaha mengendalikan emosi dengan cara menarik napas dalam-dalam atau mengingatkan diri sendiri kalau semuanya bakal baik-baik aja. Ini sedikit membantu, apalagi kalau saya lagi nggak bisa ketemu teman untuk curhat." (Responden 2, wawancara pada 12 September 2024)

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa menyatakan bahwa berbagi perasaan dan menerima dukungan emosional dari orang-orang terdekat, seperti teman dan keluarga, sangat membantu mereka merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan stres. Mahasiswa sering kali berbicara dengan teman-teman yang mengalami situasi serupa untuk saling mendukung dan mendengarkan.

3. Strategi Kognitif

Strategi kognitif menjadi pendekatan penting bagi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik, khususnya saat mereka tengah menyusun skripsi. Berdasarkan hasil wawancara berikut:

> *"Saya mencoba untuk mengatur waktu dan bikin rencana kapan harus ngerjain bagian skripsi tertentu. Kadang, saya juga buat daftar prioritas tugas biar nggak panik. Dengan cara ini, saya merasa lebih terkontrol dan nggak terlalu stres, meskipun jadwal sering berubah. Paling tidak, saya sudah punya gambaran apa yang harus dikerjakan."* (Responden 4, Wawancara 20 September 2024).
>
> *"Kalau mulai stres, saya coba ingat-ingat hal positif yang sudah saya capai. Saya coba berpikir positif, seperti bilang ke diri sendiri kalau saya sudah melakukan yang terbaik. Ini membantu saya buat tetap semangat dan nggak mudah menyerah. Kadang saya juga reframing, jadi saya lihat tekanan ini sebagai tantangan yang bakal bikin saya lebih kuat."* (Responden 5, Wawancara 22 September 2024).

Berdasarkan wawancara, mahasiswa sering menggunakan teknik kognitif seperti perencanaan dan penetapan prioritas untuk mengatur waktu dan mengelola tugas-tugas mereka secara lebih efektif. Mereka biasanya membuat jadwal, menetapkan target harian atau mingguan, dan menyusun daftar prioritas tugas untuk menghindari kewalahan.

4. Strategi Sosial

Strategi sosial adalah salah satu pendekatan utama yang digunakan mahasiswa untuk menghadapi stres selama proses penyusunan skripsi. Dalam wawancara dengan responden disampaikan:

> *"Teman-teman di kampus itu sumber dukungan terbesar buat saya. Kalau lagi banyak tekanan, saya biasanya ngumpul bareng mereka. Kita sering sharing pengalaman dan saling menyemangati. Rasanya nyaman aja, karena mereka juga ngalamin hal yang sama, jadi kita bisa saling ngerti dan ngasih solusi satu sama lain."* (Responden 4, Wawancara 20 September 2024).
>
> *“Makanya, saya lebih sering cari dukungan dari teman. Mereka lebih paham situasi saya, dan itu bikin saya merasa nggak sendirian. Kalau lagi down, teman-teman ini yang jadi tempat saya untuk cerita dan ngasih energi positif."* (Responden 5, Wawancara 22 September 2024)

Berdasarkan wawancara, mahasiswa mengandalkan dukungan dari teman sebaya yang juga sedang berjuang menyelesaikan tugas akhir. Mereka merasa bahwa berbagi cerita dan pengalaman dengan teman yang mengalami situasi serupa memberikan rasa lega dan membantu mengurangi tekanan mental.

Pembahasan

Faktor Penyebab Stres Mahasiswa tingkat Akhir

Berdasarkan table pada bagian hasil penelitian, ditemukan beberapa faktor utama yang berperan dalam meningkatkan tingkat stres mahasiswa. tekanan dari dosen pembimbing merupakan salah satu faktor yang sering disebut dalam penelitian terkait stres akademik. Namun, hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skor tekanan dari dosen tergolong

Copyright © 2025 The Author(s)

rendah dibandingkan faktor lainnya. Hal ini mungkin disebabkan oleh dosen yang memberikan bimbingan dengan lebih fleksibel atau mahasiswa memiliki frekuensi pertemuan yang tidak terlalu intens.

Banyak mahasiswa mengaku kesulitan dalam mencari referensi yang relevan dan memadai untuk skripsi mereka. Hal ini menambah beban karena mahasiswa harus menghabiskan banyak waktu mencari literatur yang sesuai, sementara tenggat waktu terus mendekat.

Mahasiswa seringkali harus menyeimbangkan tugas-tugas akademik lainnya selain skripsi. Meskipun rata-rata skor tidak terlalu tinggi, mahasiswa mengindikasikan bahwa beban ganda ini dapat meningkatkan stres, terutama ketika tugas dan skripsi harus diselesaikan secara bersamaan.

Masalah pribadi seperti kondisi keuangan, kesehatan, dan masalah keluarga menjadi faktor penyebab stres yang signifikan. Tingginya rata-rata skor menunjukkan bahwa banyak mahasiswa menghadapi beban mental di luar akademik yang memperparah stres mereka. Masalah pribadi memiliki korelasi kuat dengan kurangnya dukungan sosial ($r = 0.56$). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghadapi masalah pribadi sering kali merasa kurang mendapat dukungan dari lingkungan mereka. Kurangnya dukungan dari teman atau keluarga juga menjadi faktor yang berperan dalam meningkatkan stres. Mahasiswa yang merasa terisolasi cenderung lebih sulit menghadapi tantangan akademik.

Berdasarkan temuan di atas, terdapat beberapa faktor yang berperan signifikan dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa, yaitu: Deadline Ketat yang merupakan Faktor paling dominan yang menyebabkan stres, terutama jika dikombinasikan dengan tugas akademik lainnya, Kesulitan Mencari Referensi yang juga merupakan faktor penting yang membutuhkan intervensi dalam bentuk dukungan pustaka dan Masalah Pribadi dan Dukungan Sosial yang merupakan Faktor non-akademik yang perlu perhatian khusus karena dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa.

Secara keseluruhan, deadline ketat dan masalah pribadi menjadi faktor paling dominan dalam meningkatkan tingkat stres mahasiswa. Oleh karena itu, intervensi dari kampus tidak hanya harus fokus pada aspek akademik tetapi juga pada aspek emosional dan sosial untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan dengan lebih baik.

Strategi Mengelola Stres

Berdasarkan hasil analisis, mahasiswa semester akhir menggunakan berbagai strategi untuk mengelola stres mereka selama menyusun skripsi. Mahasiswa sering menggunakan relaksasi dan makan sehat sebagai bentuk pengelolaan stres fisik, dengan rata-rata skor masing-masing 3.7. Kedua strategi ini terbukti lebih populer dibandingkan aktivitas fisik, yang hanya memiliki rata-rata 3.1. Selain itu, tidur berkualitas juga dinilai cukup membantu dengan rata-rata 3.5. Standar deviasi strategi fisik berkisar antara 1.12 hingga 1.27, menunjukkan variasi dalam penggunaan strategi ini di antara responden. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih memilih strategi pasif seperti relaksasi dibandingkan olahraga intensif sebagai cara untuk mengatasi stres.

Dalam pengelolaan emosi, dukungan emosional dari teman atau keluarga menjadi strategi yang paling banyak digunakan, dengan rata-rata skor 3.8. Selain itu, manajemen waktu juga menunjukkan skor tinggi, yaitu 3.7. Di sisi lain, pengendalian emosi memiliki skor yang sedikit lebih rendah dengan rata-rata 3.4, menandakan bahwa tidak semua mahasiswa merasa mampu atau terbiasa mengendalikan emosi mereka secara efektif. Strategi emosional menunjukkan keterkaitan yang erat, terutama antara dukungan emosional dan manajemen waktu dengan korelasi 0.61, menunjukkan bahwa keduanya saling mendukung dalam mengurangi tingkat stres.

Strategi kognitif seperti fokus pada hal-hal positif paling sering digunakan, dengan rata-rata skor 3.7. Perencanaan waktu mendapat skor yang lebih rendah (3.2), menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa konsisten dalam mengatur waktu mereka secara terstruktur. Standar deviasi yang cukup kecil (1.07 hingga 1.19) menunjukkan bahwa penggunaan strategi kognitif ini cukup konsisten di antara responden. Korelasi positif antara perencanaan dan reframing (0.51) menunjukkan bahwa mahasiswa yang teratur dalam merencanakan waktu juga cenderung memiliki pola pikir positif.

Dalam strategi sosial, dukungan teman dan keterlibatan sosial memiliki peran penting, dengan masing-masing rata-rata skor 3.5. Dukungan dari keluarga memiliki skor lebih rendah, yaitu 2.9, yang menunjukkan bahwa mahasiswa lebih mengandalkan teman sebaya dibandingkan keluarga. Aktivitas sosial juga mendapat skor rendah (2.8), yang mengindikasikan bahwa keterlibatan dalam kegiatan sosial mungkin berkurang selama proses skripsi. Korelasi sebesar 0.53 antara dukungan teman dan keterlibatan sosial menunjukkan bahwa lingkungan sosial sangat penting dalam mengurangi stres mahasiswa.

Stres selama penyusunan skripsi berdampak signifikan pada kualitas hidup dan kesejahteraan mental mahasiswa. Dampak pada kesejahteraan mental mendapat rata-rata skor 3.4, sementara penurunan kualitas hidup memiliki rata-rata 3.2. Kedua indikator ini menunjukkan bahwa tekanan akademik berkontribusi terhadap berkurangnya kualitas hidup mahasiswa. Korelasi antara keduanya sebesar 0.61 memperkuat temuan bahwa stres tidak hanya memengaruhi performa akademik, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, mahasiswa semester akhir menggunakan berbagai strategi untuk mengelola stres, dengan penekanan lebih pada dukungan emosional dan relaksasi. Namun, strategi fisik seperti olahraga lebih jarang digunakan. Keterlibatan dalam aktivitas sosial juga menurun selama masa skripsi, dengan mahasiswa lebih mengandalkan teman-teman daripada keluarga. Penurunan kualitas hidup dan kesehatan mental selama masa skripsi menegaskan pentingnya perhatian dan dukungan dari lingkungan kampus serta keluarga. Strategi pengelolaan stres yang efektif perlu didorong agar mahasiswa dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN STS Jambi menghadapi tingkat stres yang cukup tinggi, yang disebabkan oleh berbagai faktor akademik dan pribadi. Data kuantitatif menunjukkan bahwa deadline yang ketat, tuntutan akademik, serta masalah pribadi menjadi sumber stres utama dengan skor rata-rata yang relatif tinggi pada faktor-faktor tersebut.

Dalam penelitian ini, kesulitan mencari referensi dan deadline ketat menjadi pemicu stres paling dominan, yang sering kali disertai dengan tekanan dari tugas akademik lainnya. Hal ini diperkuat oleh data kualitatif yang mengungkapkan bahwa mahasiswa merasa tenggat waktu merupakan sumber kecemasan yang besar, terutama ketika harus membagi waktu antara skripsi dan tugas kuliah lainnya. Beberapa mahasiswa bahkan mengaku sering begadang demi mengejar deadline, meskipun berisiko menurunkan fokus dan energi untuk hari berikutnya.

Strategi coping atau pengelolaan stres yang digunakan mahasiswa bervariasi dan dapat dikategorikan ke dalam empat kelompok: fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Data kuantitatif menunjukkan bahwa strategi emosional dan sosial lebih sering digunakan, yang terlihat dari tingginya rata-rata skor dukungan emosional dan dukungan sosial.

Dalam wawancara, mahasiswa menjelaskan bahwa berbicara dengan teman sebaya yang mengalami tantangan serupa membantu mereka merasa lebih tenang dan dipahami. Dukungan emosional dari teman ini berperan penting dalam menyeimbangkan kondisi mental mereka selama proses skripsi, sesuai dengan teori dukungan sosial yang menyatakan bahwa lingkungan

Copyright © 2025 The Author(s)

sosial yang suportif dapat mengurangi dampak stres. Di sisi lain, data kualitatif mengungkapkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran yang lebih rendah dibandingkan teman sebaya karena sebagian besar mahasiswa merasa teman-teman lebih memahami situasi akademik mereka.

Selain itu, data kuantitatif memperlihatkan bahwa beberapa mahasiswa juga mengandalkan strategi kognitif seperti reframing dan perencanaan sebagai upaya untuk mengatasi stres. Skor rata-rata untuk strategi ini menunjukkan efektivitasnya dalam membantu mahasiswa merespons stres secara lebih terstruktur. Dalam wawancara, mahasiswa menjelaskan bahwa mereka sering kali membuat rencana atau daftar tugas sebagai upaya untuk mengendalikan stres dan menjaga fokus terhadap pencapaian akademik. Teknik ini, yang memungkinkan mahasiswa untuk melihat tugas sebagai tantangan alih-alih tekanan, menunjukkan bahwa strategi kognitif dapat membantu mahasiswa mengatasi stres dengan pandangan yang lebih positif dan terstruktur.

Dari sudut pandang fisik, meskipun strategi ini kurang populer berdasarkan data kuantitatif, beberapa mahasiswa menyatakan bahwa aktivitas fisik seperti olahraga ringan dan tidur cukup menjadi cara mereka untuk meredakan ketegangan. Penemuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung lebih memilih strategi pasif seperti relaksasi daripada strategi fisik yang intensif. Data kualitatif menegaskan bahwa mahasiswa merasa aktivitas seperti tidur berkualitas dan pola makan sehat dapat menjaga stamina dan konsentrasi mereka selama proses akademik yang panjang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa deadline yang ketat dan masalah pribadi merupakan faktor utama penyebab stres pada mahasiswa tingkat akhir, sementara faktor tekanan dari dosen pembimbing memiliki skor yang lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wahyuningtiyas et al., (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami stres akibat tekanan akademik yang tinggi, terutama terkait tenggat waktu penyelesaian skripsi. Selain itu, Aulia & Panjaitan, (2019) juga menemukan bahwa stres akademik yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup mereka.

Dalam konteks kesulitan mencari referensi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi hambatan signifikan dalam memperoleh literatur yang sesuai, yang selanjutnya meningkatkan tekanan akademik mereka. Hal ini konsisten dengan temuan (Nabila & Sayekti, 2021), yang mengidentifikasi bahwa kurangnya akses terhadap sumber referensi menjadi salah satu faktor utama penyebab kecemasan akademik. Faktor ini semakin diperparah dengan tuntutan untuk menggunakan sumber yang relevan dan valid dalam penyusunan skripsi.

Dari segi strategi coping, penelitian ini menemukan bahwa dukungan emosional dan sosial merupakan strategi yang paling sering digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Kushendar & Maba, (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mencari dukungan dari teman sebaya dibandingkan keluarga, karena mereka merasa lebih dipahami dalam menghadapi tantangan akademik. Hal ini juga didukung oleh (Lazarus & Folkman, 1984)dalam teori coping, yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu dalam mengurangi tekanan psikologis.

Namun, meskipun strategi sosial dan emosional banyak digunakan, strategi fisik seperti olahraga memiliki skor yang lebih rendah dalam penelitian ini. Hasil ini berbeda dengan studi (Handayani et al., 2024)yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi metode yang efektif dalam mengelola stres akademik. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh perbedaan pola hidup mahasiswa serta keterbatasan waktu mereka dalam berpartisipasi dalam kegiatan fisik selama masa penyusunan skripsi.

Secara keseluruhan, data kuantitatif dan kualitatif saling melengkapi dalam menggambarkan kompleksitas stres yang dihadapi mahasiswa akhir serta strategi coping yang

mereka gunakan. Kedua jenis data ini menunjukkan pentingnya dukungan emosional dan sosial bagi kesejahteraan mental mahasiswa, dan mengindikasikan bahwa strategi coping yang beragam dapat membantu mahasiswa mengelola stres secara efektif. Penelitian ini merekomendasikan adanya program dukungan dan pelatihan manajemen stres di lingkungan kampus yang dapat memperkuat daya tahan mental mahasiswa dan membantu mereka menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah sampel yang terbatas, yaitu hanya mencakup mahasiswa dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN STS Jambi, sehingga hasil penelitian ini belum tentu dapat digeneralisasikan ke populasi mahasiswa tingkat akhir di universitas lain. Kedua, instrumen penelitian menggunakan self-reported questionnaire, yang memungkinkan adanya bias subjektivitas dalam jawaban responden. Ketiga, penelitian ini tidak secara mendalam mengeksplorasi faktor sosial budaya yang mungkin memengaruhi strategi coping mahasiswa, seperti norma sosial dalam lingkungan akademik atau dukungan keluarga yang berbeda di setiap latar belakang budaya.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN STS Jambi menghadapi tingkat stres yang signifikan, terutama disebabkan oleh tekanan deadline yang ketat, beban tugas akademik, dan masalah pribadi. Temuan ini didukung oleh data kuantitatif yang menunjukkan faktor-faktor penyebab stres utama, serta data kualitatif yang menggambarkan pengalaman langsung mahasiswa dalam menghadapi tekanan tersebut. Untuk mengelola stres, mahasiswa cenderung menggunakan strategi coping yang berfokus pada dukungan emosional dan sosial, seperti berbagi cerita dengan teman sebaya, yang terbukti membantu mereka mengatasi kecemasan dan tekanan mental.

Selain strategi emosional dan sosial, mahasiswa juga mengandalkan strategi kognitif, seperti perencanaan dan reframing, untuk menjaga kontrol dan fokus akademik. Strategi fisik, meskipun kurang populer, tetap diakui beberapa mahasiswa sebagai cara untuk meredakan stres secara fisik dan mental. Keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dan sosial berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, sementara strategi kognitif dan fisik memberikan dukungan tambahan yang efektif.

Oleh karena itu, disarankan agar institusi pendidikan menyediakan program dukungan sosial dan pelatihan manajemen waktu serta manajemen stres untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dengan lebih baik dan mempertahankan kesejahteraan mental mereka. Dukungan ini akan menjadi landasan penting bagi mahasiswa dalam menyelesaikan studi akhir mereka dengan lebih sehat dan produktif.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih luas dari berbagai universitas serta memadukan metode penelitian longitudinal agar dapat memahami dinamika stres akademik mahasiswa dalam jangka waktu yang lebih panjang. Selain itu, pendekatan kualitatif yang lebih mendalam dapat digunakan untuk menggali aspek psikologis dan sosial yang lebih kompleks terkait stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

References

Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Jurnal Keperawatan Jiwa, 7(2), 127. https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134

Handayani, F., Jonathan, B., Joshuar, W., Mark, E., & Halim, C. (2024). Coping Strategies In Overcoming Academic Stress Among High School Students. Journal Neosantara Hybrid

Copyright © 2025 The Author(s)

Learning, 2(1), 426–441. https://doi.org/10.55849/jnhl.v2i1.939

Hediaty, S., & Natasha Ayu Shafira, N. (2022). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Berdasarkan Medical Student Stresor Questionnaire Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Journal of Medical Studies , 2(2), 61–71.

Hulwani, N., Nursa'adah, & Desreza, N. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa The Correlation Between Academic Stress with Sleep Quality Students Faculty of Medicine Final Level at Abulyatama University In 2022. Journal of Healtcare Technology and Medicine, 8(2), 1536–1544.

Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2020). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi. Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman, 5(3), 248–253.

Kushendar, K., & Maba, A. P. (2022). Peer Counseling as A Coping Strategy for Academic Stress and Burnout in Final-Year Students. COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education, 7(4), 138–143. https://doi.org/10.23916/0020220740540

Lazarus, R. ., & Folkman, S. (1984). Stress appraisal and coping. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.

Lidia Danu, Afrona E. L. Takaeb, & Sarci Magdalena Toy. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 3(3), 408–416. https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526

Liu, C. H., Stevens, C., Wong, S. H. M., Yasui, M., & Chen, J. A. (2019). The prevalence and predictors of mental health diagnoses and suicide among U.S. college students: Implications for addressing disparities in service use. Depression and Anxiety, 36(1), 8–17. https://doi.org/10.1002/da.22830

Made Rai, N. G., Susanto, T. D., Savitri, E. D., & Ratu, A. (2020). Studi Pendahuluan: Strategi Promosi Kesehatan Mental Di Lingkungan Kampus Melalui Partisipasi Dosen Wali. Jurnal Sosial Humaniora, 13(1), 46. https://doi.org/10.12962/j24433527.v13i1.6529

Maharani, F., Muhammad, M., & Anggarini, D. R. (2024). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu dan Stres Kerja terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang Berstatus Mahasiswa di Bandar Lampung. Jurnal Manajemen Dan Organisasi, 15(2), 176–185. https://doi.org/10.29244/jmo.v15i2.55638

Mariella Damaris Dida, Afrona E. L. Takaeb, & PetrusPetrus Romeo. (2024). Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di FKM Universitas Nusa Cendana Kupang. Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 3(3), 130–139. https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i3.2764

Nabila, N., & Sayekti, A. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. Jurnal Manajemen Dan Organisasi, 12(2), 156–165. https://doi.org/10.29244/jmo.v12i2.36941

Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. Y. (2014). Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. Open Journal of Social Sciences, 02(11), 14–22. https://doi.org/10.4236/jss.2014.211003

Wahyuningtiyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang), 10(1). https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006

Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Pinang Masak Nursing Journal, 2(1), 38–42. https://online-