

Academic Stress Of Students Working On Thesis (Case Study On Final Year Students At Sultan Ageng Tirtayasa University)

Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa)

Denfiet Tanjungsari¹, Evi Afiati², Arga Satrio Prabowo³

^{1,2,3}Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email: denfitts05@gmail.com

*Corresponding Author

Received : 16 September 2024, Revised : 25 November 2024, Accepted : 30 November 2024

ABSTRACT

This study aims to identify and analyze the academic stress experienced by final-year students in completing their thesis at Sultan Ageng Tirtayasa University. Academic stress is caused by various factors, including high academic demands, time pressure, and limited resources. The methodology used in this research is a mixed method with a sequential explanatory design, beginning with quantitative data collection through questionnaires, followed by qualitative data collection through interviews and observations. The results show that final-year students experience academic stress with various physical, emotional, and cognitive symptoms. The main causes of stress include the inability to manage time, high self-expectations, and uncertainty in the thesis supervision process. This study also identifies coping strategies employed by students, such as time management and social support. These findings are expected to provide a better understanding of academic stress and help design more effective stress management strategies for final-year students.

Keywords: *Academic stress, Final year students, Thesis writing*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Stres akademik diakibatkan oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan akademik yang tinggi, tekanan waktu, dan keterbatasan sumber daya. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed method* dengan desain *sequential explanatory*, yang dimulai dengan pengumpulan data kuantitatif melalui penyebaran kuesioner dan dilanjutkan dengan pengumpulan data kualitatif melalui wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik dengan berbagai gejala fisik, emosional, dan kognitif. Faktor-faktor penyebab utama stres meliputi ketidakmampuan mengelola waktu, ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri, dan ketidakpastian dalam proses bimbingan skripsi. Penelitian ini juga mengidentifikasi strategi koping yang digunakan mahasiswa, seperti manajemen waktu dan dukungan sosial. Temuan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang stres akademik dan membantu dalam merancang strategi pengelolaan stres yang lebih efektif untuk mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir, Penyusunan Skripsi.

1. Pendahuluan

Masa kuliah merupakan periode yang penting dalam kehidupan mahasiswa, di mana mereka menghadapi berbagai tantangan akademik. Pada tahap akhir studi, salah satu tantangan terbesar adalah menyelesaikan skripsi. Skripsi menjadi syarat kelulusan yang memerlukan penelitian mendalam dan pembimbingan akademik yang ketat. Namun, proses ini sering kali menyebabkan stres akademik yang signifikan bagi mahasiswa tingkat akhir. Stres

akademik ini muncul sebagai respons terhadap berbagai tuntutan akademik, termasuk tekanan untuk memenuhi tenggat waktu, ekspektasi tinggi dari dosen pembimbing, dan keterbatasan sumber daya. meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat di masa mendatang.

Suharti dan Wimbari (1999), dikutip dalam Faela Hanika Fachroza (2013), menjelaskan bahwa skripsi adalah salah satu bentuk evaluasi akhir di perguruan tinggi, yang diatur dalam Peraturan Pemerintah No 30/1990 pasal 15 ayat (2) yang menyebutkan bahwa ujian dapat berupa ujian semester, ujian akhir program studi, ujian skripsi, ujian tesis, dan ujian disertasi. Pasal 16 ayat (1) menegaskan bahwa ujian skripsi diadakan untuk menilai hasil belajar mahasiswa dalam rangka memperoleh gelar sarjana. Peraturan ini juga mengartikan bahwa penyusunan skripsi tidak menjadi syarat mutlak suatu kelulusan, melainkan tergantung kebijakan perguruan tinggi.

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi peningkatan tuntutan akademik, yang berpotensi menyebabkan stres (Pragholapati & Ulfitri, 2019; Hamzah & Hamzah, 2020). Stres ini dapat berakibat buruk, seperti penurunan kinerja akademik, gangguan tidur, hilangnya kepercayaan diri, hingga masalah kesehatan mental dan ide bunuh diri (Fawzy & Hamed, 2017). Menurut Ambarwati (2017), stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh faktor internal seperti kurangnya kemampuan memahami masalah, serta faktor eksternal seperti beban kuliah yang semakin berat di akhir masa studi.

Stres akademik merupakan stres yang muncul sebagai akibat dari keterkaitan dengan dunia pendidikan, termasuk tuntutan akademik, beban tugas yang berat, hubungan yang kurang harmonis dengan guru, teman, keluarga, dan faktor-faktor lainnya. Stres akademik bisa terjadi dalam lingkungan sekolah atau dalam konteks pendidikan, yang diakibatkan oleh banyaknya tugas-tugas yang harus dikerjakan.

Desmita (2009) menjelaskan stres akademik merupakan ketegangan emosional yang timbul akibat peristiwa-peristiwa dalam kehidupan di lingkungan pendidikan yang menyebabkan reaksi emosional, fisik, dan perilaku, yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan juga prestasi akademik. Dengan demikian, stres akademik dapat diartikan sebagai stres yang dialami individu dalam konteks sekolah atau pendidikan.

Pada umumnya, terdapat mahasiswa yang mengalami kendala dalam menulis dikarenakan kurangnya kemampuan akademik, rendahnya minat terhadap penelitian, kesulitan mendapatkan judul skripsi, kurangnya sumber literatur, serta kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing. Mahasiswa juga diharapkan lebih dewasa dalam berpikir dan bertindak karena semakin tinggi pendidikan, semakin besar pula tekanan yang dihadapi (Savira, 2013). Kesulitan ini seringkali memicu perasaan negatif seperti stres, cemas, rendah diri, hingga kehilangan motivasi, yang akhirnya menyebabkan penundaan penyelesaian skripsi (Mu'tadin, 2002 dalam I Made, 2017).

Pada kenyataannya menyelesaikan studi bukanlah hal yang mudah, untuk lulus dari pendidikan tinggi dan memperoleh gelar sarjana, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tantangan, kendala dan hambatan. Salah satu masalah utama yaitu mengenai pengelolaan waktu. Mengelola waktu dengan baik berarti mampu menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang tersedia sehingga hasilnya memuaskan (Douglass & Douglass, 1980) dalam Sitti Hadijah Ulfa (2010).

Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi kinerja akademik, kesehatan mental, serta motivasi mereka untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memicu stres akademik, dampaknya terhadap mahasiswa, serta strategi koping yang mereka gunakan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan fenomena stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, mengidentifikasi penyebabnya, dan memahami dampaknya pada proses penyelesaian skripsi di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa dari berbagai jurusan yang ada di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa yang sedang dalam masa pengerjaan skripsi, tidak jarang beberapa dari mereka membutuhkan waktu yang cukup lama

untuk menyelesaikan studinya, hal ini dikarenakan kurangnya minat dalam melakukan penelitian, sulit menentukan judul penelitian, kesulitan mendapatkan referensi, serta adanya rasa cemas untuk menemui dosen pembimbing.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai penelitian yang berjudul “Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa).”

2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed method* dengan desain *sequential explanatory*. Metode ini menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam terkait stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Tahap pertama dalam penelitian ini adalah pengumpulan data kuantitatif melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa tingkat akhir Universitas Sultan Ageng Tirtayasa untuk mengukur tingkat stres akademik. Kuesioner ini menggunakan skala Likert dengan tingkatan jawaban selalu, sering, kadang, dan tidak pernah. Data kuantitatif yang dikumpulkan dianalisis untuk mendapatkan gambaran umum mengenai stres akademik yang dialami oleh responden.

Setelah itu, tahap kedua dilakukan dengan metode kualitatif melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk menggali lebih dalam pengalaman dan perasaan mahasiswa terkait stres yang mereka alami selama proses penyusunan skripsi. Observasi dilakukan terhadap perilaku dan interaksi mahasiswa dengan dosen pembimbing, serta dokumentasi dari catatan lapangan yang terkait dengan proses bimbingan skripsi.

Dalam penelitian ini, teknik triangulasi sumber digunakan untuk memastikan validitas data, di mana data yang diperoleh dari berbagai sumber dibandingkan untuk memverifikasi konsistensi dan kebenaran informasi. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara bertahap, dimulai dari analisis data kuantitatif diikuti dengan analisis data kualitatif, untuk memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang fenomena stres akademik yang dialami mahasiswa.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa mengalami stres akademik dalam berbagai tingkatan. Berdasarkan data kuantitatif yang diperoleh melalui kuesioner, mayoritas responden menunjukkan adanya tingkat stres yang sedang hingga tinggi. Beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat stres meliputi tekanan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu, kesulitan dalam mengelola waktu antara kuliah dan pekerjaan, serta ekspektasi tinggi dari dosen pembimbing dan keluarga.

Kategorisasi Data			
Keterangan	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X \leq 67$	5	17%
Sedang	$67 \leq X \leq 93$	21	73%
Tinggi	$X \geq 93$	4	13%
Jumlah		30	100

Berdasarkan keseluruhan hasil data tabel di atas menunjukkan bahwa dari total 30 mahasiswa yang mengisi angket, terdapat mahasiswa dengan kategori tinggi berjumlah 4 mahasiswa dengan presentase 13%, pada kategori sedang terdapat 22 mahasiswa dengan presentase 73%, dan pada kategori rendah terdapat 5 mahasiswa dengan presentase 17%.

Selanjutnya terdapat gambaran stres akademik mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi dengan menggunakan kuesioner yang mencakup berbagai indikator stres akademik. Beberapa sub-indikator yang dianalisis meliputi ketiduran, takut akan kritik orang lain, serta lupa. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa keempat informan yang berpartisipasi dalam penelitian ini mengalami stres akademik dengan presentase tinggi pada pernyataan indikator tingkat rendah dengan persentase yang bervariasi antara 37% hingga 43%. Berikut adalah hasil penelitian yang diperoleh dari masing-masing informan berdasarkan sub-indikator yang diukur:

Informan 1 menunjukkan tingkat stres yang termasuk dalam pernyataan indikator tingkat rendah, dengan persentase sebesar 37% pada sub-indikator ketiduran. Hal ini menunjukkan bahwa responden mengalami beberapa masalah terkait kualitas tidur. Informan 2 mengalami stres akademik dengan persentase 40%, yang juga termasuk dalam pernyataan indikator tingkat rendah, pada sub-indikator takut akan kritik orang lain. Responden menunjukkan beberapa kekhawatiran yang memengaruhi interaksinya dengan dosen maupun teman sekelas. Pada informan 3 mengalami tingkat stres sebesar 37%, yang juga termasuk dalam pernyataan indikator tingkat rendah, pada sub-indikator lupa. Responden mengalami beberapa kejadian lupa yang berkaitan dengan tugas akademik. Adapun informan 4 menunjukkan tingkat stres akademik yang tergolong dalam pernyataan indikator tingkat rendah dengan persentase 43% pada sub-indikator takut akan kritik orang lain. Berdasarkan data tersebut responden merasa khawatir tentang kritik yang mungkin diterima.

Stres akademik yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Gejala seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan penurunan motivasi sering kali muncul. Dalam beberapa kasus, stres yang tinggi dapat mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa, hubungan sosial, dan kesejahteraan umum. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama dilokasi penelitian yaitu Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, maka peneliti menemukan gambaran tentang stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi.

Dari hasil wawancara kualitatif, ditemukan bahwa mahasiswa sering merasa cemas dan kurang percaya diri terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan skripsi. Beberapa mahasiswa mengaku sulit bertemu dengan dosen pembimbing secara rutin, yang semakin memperburuk stres yang mereka rasakan. Selain itu, terdapat perasaan ketidakpastian dan takut gagal, yang menyebabkan beberapa mahasiswa cenderung menunda pengerjaan skripsi, yang pada akhirnya memperpanjang waktu penyelesaian.

Pembahasan menunjukkan bahwa faktor-faktor internal, seperti manajemen waktu dan kemampuan mengatasi tekanan, serta faktor eksternal, seperti dukungan dari dosen pembimbing dan keluarga, berperan besar dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Strategi koping yang digunakan mahasiswa, seperti mencari dukungan sosial dan mencoba mengatur jadwal dengan lebih baik, terbukti efektif untuk mengurangi tingkat stres. Namun, bagi mahasiswa yang tidak memiliki dukungan sosial yang memadai atau kesulitan dalam manajemen waktu, stres akademik tetap menjadi masalah yang signifikan dan dapat menghambat penyelesaian skripsi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan dari lingkungan akademik dan keluarga serta perlunya pelatihan manajemen stres bagi mahasiswa tingkat akhir agar mereka dapat menyelesaikan skripsi tanpa mengalami tekanan yang berlebihan.

4. Penutup

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa mengalami tingkat stres akademik yang bervariasi, dengan faktor-faktor seperti tekanan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu, manajemen waktu yang buruk, serta ekspektasi tinggi dari dosen pembimbing dan keluarga menjadi penyebab utama. Stres ini tidak

hanya mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan emosional dan mental mereka. Temuan ini menegaskan bahwa pentingnya dukungan sosial dan strategi manajemen stres yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan penyusunan skripsi.

Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik. Namun, mereka yang kurang memiliki dukungan atau kesulitan dalam mengelola tekanan menunjukkan kecenderungan menunda pengerjaan skripsi, yang berakibat pada stres yang lebih tinggi dan penyelesaian studi yang lebih lama.

Penelitian ini menyarankan agar universitas menyediakan program pendampingan yang lebih baik dalam manajemen waktu dan penanganan stres, serta memastikan bahwa mahasiswa memiliki akses mudah ke dosen pembimbing. Dukungan dari keluarga dan lingkungan akademik juga sangat penting dalam membantu mahasiswa mencapai kesuksesan akademik tanpa harus menghadapi tekanan yang berlebihan.

References

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas dalam Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burhani, A. (2016). *Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Bandung: Alfabeta.
- Cahyo, D. (2019). *Pengumpulan Data Kuesioner dalam Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Penerbit Kencana.
- Creswell, J. W. (2012). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Los Angeles: SAGE Publications.
- Creswell, J. W. (2016). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Los Angeles: SAGE Publications.
- Fadillah, R. (2013). *Tekanan Akademik dalam Penyelesaian Skripsi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ismiati, D. (2015). *Manajemen Waktu dalam Penyusunan Skripsi Mahasiswa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mariyanti, L., & Karnawati, D. (2015). *Faktor Penyebab Keterlambatan Penyelesaian Skripsi*. Semarang: Diponegoro University Press.
- Octaviani, R., & Sutriani, M. (2019). *Teknik Triangulasi dalam Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Santrock, J. W. (2003). *Life-span Development*. New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suhapti, M., & Wimbarti, S. (1999). *Evaluasi Akhir Mahasiswa dalam Pendidikan Tinggi*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Zuchrufia, A. (2013). *Emosi dan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir*. Jakarta: Salemba Teknika.