

Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi: Sebuah Kajian Literatur

Dwi Anjarwati*, Rakhmaditya Dewi Noorrizkki

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: dwi.anjarwati.2208116@students.um.ac.id

Paper received: 13-12-2023; revised: 15-03-2024; accepted: 25-05-2024

Abstract

Stress is a problem that happens to everyone; it's just the level of stress they have that differentiates them from other people. The stress felt by students who are completing their thesis also varies at different levels. This article aims to find out how much stress levels there are among students who are completing their thesis, where this stress level is greatly influenced by various external factors that exist outside of us, but it cannot be denied that internal factors within ourselves also have an important influence. This study uses a literature review method in which the author combines and analyzes 7 scientific journals and 1 news about stress levels in students who have completed their theses over the last ten years. The results of the literature study show that factors that can reduce stress levels in students who are completing their thesis are religious activities by carrying out the five daily prayers on time, fasting sunnah, performing sunnah prayers, and praying seriously. This research plays a role in helping students to better prepare themselves to work on their thesis so that there are minimal problems in the completion process.

Keywords: stress level; student; thesis

Abstrak

Stres adalah suatu permasalahan yang terjadi pada setiap orang, hanya saja tingkat stres yang dimiliki yang membedakannya dengan orang lain. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi juga berbeda-beda tingkatan. Artikel ini memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkatan stres oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, yang mana tingkat stres ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal yang ada di luar diri kita, namun tak dipungkiri bahwa faktor internal dalam diri juga berpengaruh penting. Studi ini menggunakan metode tinjauan literatur yang mana penulis menggabungkan dan menganalisis dari 7 jurnal ilmiah dan 1 berita tentang tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi selama sepuluh tahun terakhir. Hasil studi literatur memperlihatkan bahwa faktor yang dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi yaitu aktivitas religius dengan melaksanakan sholat lima waktu tepat waktu, berpuasa sunnah, melakukan sholat sunnah, dan berdoa dengan sungguh-sungguh. Penelitian ini berperan untuk mahasiswa agar bisa lebih menyiapkan dirinya lagi untuk mengerjakan skripsi supaya minim permasalahan-permasalahan dalam proses penyelesaiannya.

Kata kunci: tingkat stres; mahasiswa; skripsi

1. Pendahuluan

Mahasiswa dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan, tanggung jawab lain ketika mengikuti sebuah organisasi, dan juga permasalahan internal yang dihadapi tidak dapat menghindarkan mahasiswa dari gangguan stres. Permasalahan yang sering kali dihadapi oleh mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi adalah stres akibat tekanan yang muncul melalui dalam dirinya sendiri, dimana mahasiswa merasa kesulitan dalam menyelesaikan skripsi dengan rentang waktu pengerjaan yang telah ditentukan atau telah disepakati. Hal ini biasa ditandai dengan pola tidur yang tidak teratur, sensitif dan mudah marah terhadap hal-hal kecil. Dengan hal itu setiap mahasiswa mempunyai tingkat stres yang

bermacam-macam, ada yang mengalami stres ringan, lalu stres sedang hingga stres berat (Ambarwati et al., 2019).

Melalui temuan dari penelitian terdahulu oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang membuktikan bahwa mahasiswa dengan usia 22 tahun lebih banyak mengalami stres. Dimana usia 22 tahun kebanyakan merupakan mahasiswa di semester akhir yang tengah menyelesaikan skripsi. Dikutip dari salah satu sumber berita yang ditulis oleh Arinda (2022) didalamnya menjelaskan bahwa terdapat sebuah rekaman camera yang tengah heboh dalam dunia maya yang disebar oleh (Arinda, 2022), sehingga membuat ia harus dipasung karena ulahnya yang mengamuk. Diketahui bahwa kondisi Arinda disebabkan oleh adanya tekanan hingga menyebabkan stres sewaktu ia berstatus sebagai seorang mahasiswa dan sedang menyelesaikan tugas akhirnya yaitu skripsi.

Stres merupakan suatu hubungan tertentu antara seseorang dengan lingkungannya, yang dinilai sebagai kelebihan dirinya yang membahayakan dan membebani kesejahteraan dirinya. Stres menjadi satu bagian dari kehidupan seseorang (Lazarus & Folkman 1984, dalam Manita et al., 2019). Stres dapat dialami setiap orang, hanya saja tingkat dari stres tersebut yang berbeda-beda. Definisi lain menjelaskan bahwa stres merupakan suatu masalah pada seseorang yang terjadi pada jiwa dan raganya yang terpengaruh dengan faktor luar yaitu lingkungan dan faktor dari dalam yaitu individu itu sendiri yang diakibatkan oleh adanya perubahan dan juga tuntutan dari kehidupan ini (Lestari 2015, dalam Liunima et al., 2017).

Fase perkembangan pada dewasa awal ketika seseorang mulai mengeksplor banyak hal dalam dirinya dan lingkungannya menjadi masa yang paling sering atau paling rawan untuk mengalami stres, karena pada masa ini merupakan masa-masa produktif dari tahap perkembangan seseorang (Widodo 2018, dalam Manita et al., 2019). Hal itu didukung dengan argumen bahwa seorang mahasiswa pada tingkat akhir ada di fase usia perkembangan dewasa awal, yang mempunyai tanggung jawab dalam memutuskan kehidupannya di masa depan dan juga karirnya di masa mendatang. Untuk berkarir perlu bekal yang harus dipersiapkan yaitu salah satunya dengan menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi yang menjadi kewajibannya (Maftukhah 2014, dalam Aulia & Panjaitan, 2019).

Ketika individu sudah tidak mampu untuk mengatasi stres nya dan dirasa sudah sangat berat juga bisa menyebabkan berbagai gangguan, seperti pada memorinya, konsentrasinya, kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang menurun, dan juga kemampuan dalam hal akademik (Ambarwati et al., 2019). Menurut Santrock, pada masa dewasa awal stres yang dialami yaitu stres secara emosionalnya dan juga stres secara psikologisnya. Hal tersebutlah yang menjadi aspek dari stres. Stres emosional sesuai dengan namanya berarti reaksi dari tekanan yang ada dalam kehidupan sehari-hari, emosi ini berupa marah, sedih, takut dan lain sebagainya. Sedangkan stres psikologis merupakan suatu keadaan emosional yang sedang dihadapi oleh individu ketika tidak bisa menempatkan diri terhadap tekanan yang terjadi.

Terdapat tiga tingkatan stres yang terjadi pada mahasiswa ini sendiri yaitu stres ringan, sedang dan juga berat. Stress ringan dapat bermanfaat untuk diri seseorang karena dapat menyalurkan rasa untuk lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan. Namun, stres yang

berat dapat membahayakan kesehatan fisik dan juga mental seseorang apabila tidak segera diatasi. Stress menjadi penyebab dari kecemasan, depresi, pola tidur yang tidak sehat, konsumsi alkohol dan zat kimia berbahaya bagi tubuh, tidak percaya diri, bahkan menyebabkan gangguan jiwa sampai pemikiran untuk bunuh diri (Liunima et al., 2017).

Faktor yang menyebabkan mahasiswa stres dapat berasal dari internal maupun eksternal. Ketika mahasiswa mempunyai harapan yang tinggi dalam perkuliahan dan belum mampu atau tidak mampu untuk mencapainya dapat dikatakan faktor dari internalnya, serta berbagai macam faktor dari eksternal diantaranya yaitu banyaknya tugas-tugas perkuliahan yang waktu pengerjaannya hampir bersamaan, adanya target dalam diri untuk mencapai nilai yang paling sempurna, serta prestasi akademik yang ingin dicapai (Gamayanti et al., 2018). Pada mahasiswa baru adanya perubahan yang dirasakan dari metode belajar yang dilakukan serta tugas-tugas yang lebih berat juga menjadi faktor yang dapat menyebabkan stres (Gamayanti et al., 2018). Sedangkan pada mahasiswa semester akhir faktor yang menyebabkan stres yaitu dalam menyelesaikan skripsi (Fadilah 2013, dalam Gamayanti et al., 2018) karena tugas skripsi yang tidak selesai-selesai namun waktunya sudah sangat mepet dan dosen yang sangat sulit ditemui untuk melakukan bimbingan karena kesibukannya yang lain, serta revisi yang sangat banyak dapat memicu rasa cemas dan juga ketakutan pada mahasiswa jika tidak bisa menyelesaikan tugas akhirnya sesuai dengan target waktunya (Aulia & Panjaitan, 2019).

Melalui uraian tersebut, peneliti ingin mengeksplorasi gambaran stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan faktor yang berhubungan dengan tingkat stres tersebut. Harapannya untuk penulis sendiri dan juga untuk pembaca bisa menjadi lebih mengerti hal-hal yang menyebabkan stres pada saat menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir yang tetap harus dikerjakan sebagai salah satu syarat untuk kelulusan di suatu Perguruan Tinggi dan mahasiswa bisa lebih menyiapkan dirinya lagi untuk mengerjakan skripsi agar minim permasalahan-permasalahan dalam proses penyelesaiannya.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan beberapa literatur sesuai dengan topik penelitian yang dibahas. Penelitian ini menggunakan desain studi literatur untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai gambaran stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hal ini mendukung peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola umum, perbedaan dan kesimpulan yang ada dari berbagai sumber literatur yang sudah ditinjau. Penulis melakukan *review* literatur dengan data yang digunakan yaitu data sekunder yang fokusnya pada artikel ilmiah. Cakupan kajian literatur yang diangkat yaitu tentang tingkat stres pada mahasiswa, dengan menjadikan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sebagai fokus utama subjek penelitian. Penulis menggunakan 7 jurnal ilmiah dan 1 berita yang berkaitan dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sebagai objek dari penelitian ini. Sumber referensi didapatkan melalui akses dari internet yang menggunakan database Google dan Google Scholar, dengan menggunakan kata kunci "tingkat stres," "mahasiswa," dan "skripsi". Data yang sudah terkumpul lalu dianalisis secara kualitatif menggunakan pendekatan deskriptif dan analisis isi

untuk memaparkan temuan-temuan terdahulu dalam literatur serta mengidentifikasi tema utama. Hasil dari studi literatur akan menjadi dasar dalam menyusun latar belakang fenomena sosial stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Setelah melakukan pencarian, terdapat studi-studi yang menguraikan adanya tingkat stres terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Sehingga berbagai hasil dari penelitian yang sudah ditemukan akan disatukan menjadi pembahasan yang lebih universal.

Tabel 1. Hasil Kajian Literatur

No	Penulis	Judul	Variabel	Hasil Penelitian
1.	Wenny Nugrahati Carsita (2018)	Tingkat Stress Pada Mahasiswa Keperawatan yang menyusun Skripsi	Tingkat Stress Mahasiswa	Tingkat stres mahasiswa digambarkan dengan adanya tiga tingkatan yaitu stres tingkat ringan, tingkat sedang, dan tingkat berat. Hasil penelitian ini menemukan bahwa 28 mahasiswa menghadapi stres tingkat berat (44,4%), 25 mahasiswa menghadapi stres tingkat sedang (39,4%), dan 10 mahasiswa menghadapi stres tingkat ringan (15,9%). Sehingga kesimpulannya 44,4% mahasiswa keperawatan yang menyusun skripsi mengalami stres tingkat berat.
2.	Ni Made Septyari, I Made Sudarman Adiputra & Ni Luh Putu Devhy (2022)	Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi	Tingkat Stres & Mekanisme Koping Mahasiswa	Hasil dari penelitian yaitu tingkat stres mahasiswa sebesar 51,0% masuk ke kategori stres sedang dan sebesar 94,1% telah mampu untuk menerapkan mekanisme koping adaptif. Individu dengan tingkat stres ringan dan sedang masih dapat mengontrol dan juga mengimbangi stres dengan bijak, tingkat stres ini dicirikan dengan diri yang mudah marah, tidak sabaran, gampang tersinggung, dan mudah cemas. Ketika sudah mengalami stres tingkat berat maka tubuh tidak bisa mengontrol dan mengimbangi stres dengan baik yang akan berdampak pada munculnya perasaan depresi dan putus asa.

3.	Zahro Varisna Rohmadoni & Ratna Yunita Setiyani (2019)	Aktivitas Religius Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Skripsi	Aktivitas Religius & Tingkat Stres	Penelitian ini memperlihatkan hasil bahwa keempat subjek yang dijadikan responden mengalami stres tingkat sedang, yang mana pengaruh stres ini sendiri yaitu disebabkan oleh daya tahan setiap orang terhadap stresnya. Cara untuk mengatasi stres ini dengan mengikuti banyak kegiatan keagamaan sehingga bisa bersemangat lagi untuk menyelesaikan skripsinya.
4.	Hafiz Anshori & Shanty Komalasari (2019)	Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi	Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran & Tingkat Stres Mahasiswa	Penelitian ini memperlihatkan hasil dengan pemberian pelatihan pemaknaan dan juga pembacaan ayat-ayat Alquran bisa menurunkan tingkatan stres yang dirasakan oleh mahasiswa di Program Studi Psikologi Islam yang tengah menyelesaikan skripsi. Hal ini terbukti sebelum mendapatkan pelatihan mahasiswa memiliki tingkat stres yang berat dan setelah mendapatkan pelatihan mahasiswa memiliki tingkat stres yang rendah cenderung sedang.
5.	Made Afryan, Oktadoni Saputra, Rika Lisiswanti & Putu Rityaning Ayu (2019)	Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung	Tingkat Stres & Motivasi Mahasiswa	Hasil yang didapatkan dari penelitian ini memperlihatkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan terhadap motivasi dalam mengerjakan skripsi oleh mahasiswa pada tingkat akhir yang ada di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Tingkat stres sedang sebesar 53,1% dan stres ringan 40,7%. Tingkat stres yang ringan dan sedang yang dapat memicu adanya motivasi pada mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi.
6.	Farah Rizki Rahmawati & Selviana (2021)	Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi	Adversity Quotient, Dukungan Sosial Teman Sebaya & Tingkat Stres Mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan dengan arah yang positif antara adversity quotient dan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Sumbangan adversity quotient dan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sebesar 42,8%

7.	Gema Agung & Meita Santi Budiani (2013)	Hubungan Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi	Kecerdasan Emosi, Self- efficacy & Tingkat Stres Mahasiswa	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dan self-efficacy terhadap stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Sementara, tingkat stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Unesa berada pada kategori tingkat stres tinggi atau berat dengan persentase 97,0%.
8.	Selma Intania Hafidha (Liputan 6.com) (2021)	Stres Karena Skripsi, Wanita ini Nangis dan Mengeluh Setiap Hari	Stres karena skripsi	Kejadian sedih yang dialami oleh salah satu mahasiswa dengan menangis setiap hari karena stres memikirkan skripsinya menjadi contoh nyata bagaimana menyelesaikan skripsi ini mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa tersebut mengalami tingkat stres yang berat karena sudah berada di titik hampir menyerah dalam menyelesaikan skripsinya.

Berdasarkan hasil dari beberapa jurnal ilmiah dan salah satu berita tersebut, terlihat jelas bahwa stres mahasiswa masih menjadi permasalahan yang serius di beberapa kondisi. Tingkatan stres dibedakan menjadi tiga, yaitu stres tingkat ringan, tingkat sedang dan tingkat berat (Carsita, 2019). Menurut (Puspitha 2018, dalam Septyari et al., 2022) dalam jurnal kedua menunjukkan bahwa tingkat stres yang baik yaitu stres ringan dan sedang, karena pada tingkat ini individu yang mengalami stres masih bisa mengontrol dan mengimbangi stresnya dengan bijak sementara stres berat berdampak pada munculnya perasaan depresi dan sangat mudah putus asa. Temuan ketiga memaparkan upaya untuk mengatasi stres ini dengan mengikuti banyak kegiatan keagamaan sehingga bisa membuat mahasiswa bersemangat lagi untuk menyelesaikan skripsinya (Rohmadani & Setiyani, 2019) didukung dengan temuan keempat yang menyatakan bahwa pemberian pelatihan dalam memaknai dan membaca ayat-ayat suci Alquran juga bisa membantu menurunkan tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi (Anshori & Komalasari, 2018).

Sementara itu jurnal kelima, keenam dan ketujuh menggambarkan dan mengulas tentang hubungan variabel lain yang berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Menurut (Afryan et al., 2019.) motivasi tinggi pada mahasiswa dipengaruhi oleh persepsi harapan, performance, outcome, dan effort, sehingga ketika mahasiswa bisa menerapkan harapan yang tinggi dengan performance yang bertambah dan outcome yang baik maka effortnya akan bertambah besar. Pada saat *performance* yang diperoleh mahasiswa sesuai dengan keinginannya, maka motivasinya akan bertambah dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsinya. *Adversity quotient* juga dapat membuat seseorang bisa mengolah situasi negatif yang dirasa sulit menjadi situais positif yang lebih mudah. Individu dengan *adversity quotient* yang baik akan berhasil menghadapi stres dan mampu mengimbangi stresnya disamping itu dujuga sangat berpengaruh, ketika dukunagn sosialnya

tinggi maka tingkat stres yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya cenderung rendah (Rahmawan, 2010). Kepercayaan pada kemampuan diri sendiri agar bisa menyelesaikan skripsi juga sangat dibutuhkan. Oleh karena itu, kecerdasan emosi dan juga self-efficacy perlu untuk mendorong stres supaya bisa mengatasi permasalahan-permasalahan yang muncul dalam proses pengerjaan skripsi (Agung & Budiani, 2013). Selanjutnya, berita tentang stres karena skripsi, memberikan gambaran tentang dampak dari stres berat yang dapat menyebabkan individu ingin menyerah dalam hidupnya (Selma, 2021). Keseluruhan dari hasil temuan ini menjadi urgensi untuk mengatasi stres berat pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi agar emosinya tetap stabil dengan tingkat stres yang sesuai.

3.2 Pembahasan

Setiap orang dan masing-masing dari orang tersebut akan memperoleh efek yang berbeda dari stres yang dialami. Perbedaan ini dipengaruhi oleh hal yang melatarbelakangi stres tersebut, seperti dalam waktu yang bersamaan harus menghadapi stressor yang jumlahnya tak terduga, kemampuan setiap individu dalam mempersepsikan stresornya, jangka waktu menghadapi stressor, dan pengalaman dari masa lalu (Rasman 2004, dalam Agung & Budiani, 2013).

Tingkatan stres ringan maupun sedang bisa menimbulkan suatu reaksi positif, misalnya fleksibel, motivasi, serta perkembangan dalam jiwa dan mental seseorang. Reaksi yang positif dari stres memunculkan rasa keingintahuan yang tinggi untuk mendapatkan referensi-referensi baru dalam skripsi, bersemangat untuk melakukan bimbingan dan juga mengikuti seminar dengan rasa percaya percaya diri yang tinggi (Afryan et al., 2019). Sementara itu untuk tingkat stres berat bisa menyulitkan atau menyusahkan proses pembelajaran. Stres berat yang berlarut-larut dapat menyebabkan ketidakmampuan dalam fokus mengamati atau mengerjakan sesuatu hal, misalnya tugas kuliah hingga pengerjaan skripsi. Stres berat menjadi beban dan dapat mempengaruhi seorang mahasiswa berperilaku negatif, misalnya merokok, minum minuman alkohol, keributan, sampai mengonsumsi obat-obatan yang terlarang (Widianti 2007, dalam Afryan et al., 2019).

Tingkat stres yang berat ini tidak akan ada ketika mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dapat menyelesaikan dengan baik. Ketika mahasiswa bisa yakin dan optimis maka dapat mengatasi tantangan-tantangan dalam menyelesaikan skripsi sehingga bisa membuat individu itu sendiri ada pada stres ringan (Rahmawan, 2021). Tingkat stres pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, yang mana perempuan lebih cenderung mempunyai tingkat stres yang tinggi, hal ini juga disebabkan oleh dukungan dari lingkungan sosial dan tempat tinggal mahasiswa tersebut. Ketika mahasiswa berada pada semester akhir dan sedang menyelesaikan skripsi terkadang mereka menilainya sebagai sebuah ancaman yang berat, sehingga membuat tingkat stresnya pada tingkat berat dimana ini ditandai dengan perasaan dalam dirinya yang merasa putus asa ketika melihat temannya telah sidang skripsi dan ketakutan dalam diri ketika tidak bisa wisuda bersama temannya (Carsita, 2019).

Semakin banyaknya perkembangan di dunia ini, sekarang telah ada alat bantu untuk memfasilitasi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi untuk konsultasi, alat ini untuk

mengetahui tingkatan dari keyakinan mahasiswa dari hasil identifikasi tingkat stres mahasiswa (Iswanti, 2018). Kegiatan yang religius seperti tidak mengulur waktu dalam menunaikan sholat lima waktu, berpuasa sunnah, melakukan sholat sunnah, dan berdoa dengan sungguh-sungguh dapat meringankan dan menurunkan tingkat stres, serta dapat memotivasi untuk bisa mengerjakan skripsi lagi setelah menunda dalam mengerjakannya, hal ini lantas membuat tingkat stres pada mahasiswa yang awalnya berat menjadi stres sedang (Rohmadani & Setiyani, 2019).

4. Simpulan

Dari hasil data sekunder yang telah dikumpulkan dan dibahas diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada tingkatan stres sedang. Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya faktor yang mempengaruhi dan menyebabkannya. Mereka yang mempunyai tingkat stres berat dengan banyaknya tuntutan tetap harus menyelesaikan skripsi sehingga membuat termotivasi lagi untuk segera menyelesaikannya. Dengan melakukan hal-hal positif, individu dapat mencegah stres tersebut, sehingga membuat tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada tingkat stres sedang. Tingkat stres sedang inilah yang mendorong mahasiswa untuk tetap segera menyelesaikan skripsinya.

Penelitian ini memiliki kelemahan yaitu tidak melihat seluruh faktor yang mempengaruhi variabel dan terlalu lamanya jangka data yang digunakan. Untuk peneliti selanjutnya, yang akan membuat penelitian terkait tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi disarankan agar mencari faktor lain yang berpengaruh pada penurunan tingkat stres dalam menyelesaikan skripsi dan juga mengumpulkan data yang lebih efisien. Harapannya mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mempersiapkan mental sebagai kesiapan dirinya untuk menyelesaikan skripsi, dengan membaca artikel ini memberikan sedikit manfaat kepada mahasiswa semester akhir mengenai faktor yang bisa berpengaruh terhadap tingkat stres seorang mahasiswa dan seberapa besar tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Daftar Rujukan

- Afryan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, 6(1), 63-67.
- Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. 1(2).
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anshori, H., & Komalasari, S. (2018). Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Studia Insania*, 6(1), 019. <https://doi.org/10.18592/jsi.v6i1.2032>
- Arinda, V. A. G. (2022). Stres Mengerjakan Skripsi, Mahasiswa ini Berakhir Gangguan Mental dan Dipasung. Serambinews.com. <https://aceh.tribunnews.com/2022/07/28/stres-mengerjakan-skripsi-mahasiswa-ini-berakhir-gangguan-mental-dan-dipasung> diakses pada 21 November 2023.

- 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>
- Carsita, W. N. (2019). Tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang menyusun skripsi. *JURNAL KESEHATAN INDRA HUSADA*, 6(2), 76. <https://doi.org/10.36973/jkih.v6i2.151>
- Daawi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67–75. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.556>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self-Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gruman, J. A., Schneider, F. W., & Coutts, L. M. (Eds.). (2017). *Applied social psychology: Understanding and addressing social and practical problems* (Third edition). SAGE.
- Hafidha, S. I. (2021). Stres Karena Skripsi, Wanita Ini Nangis dan Mengeluh Setiap Hari. *Liputan6.com*. <https://www.liputan6.com/hot/read/4482588/stres-karena-skripsi-wanita-ini-nangis-dan-mengeluh-setiap-hari?page=3> di akses pada 30 November 2023.
- Iswanti, S. (2018). Alat Bantu Pengidentifikasi Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir/Skripsi. 4(1), 56-63. <https://doi.org/10.26877/jiu.v4i1.2311>
- Liunima, M. G. M., Sutriningsih, A., & Af, S. M. (2017). Hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada dewasa muda ikatan keluarga besar (ikb) nekmese di kota malang. *Nursing News*, 2(3), 554- 564. <https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.691>
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well- being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- Rahmawan, F. R. (2021). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(1), 67- 75.
- Rohmadani, Z. V., & Setiyani, R. Y. (2019). Aktivitas religius untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang skripsi. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(2), 108. <https://doi.org/10.26555/jjtp.v1i2.15135>
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.403>