

## ANALISIS STRES MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKIRIPSI DI STIE PEMBANGUNAN TANJUNGPINANG

Dea Ramadani<sup>1</sup>, Eka Kurnia Saputra<sup>2</sup>, Maulana Mega Putri Dwi Sukmawati<sup>3</sup>, Mita Nanda Sari<sup>4</sup>, Wirda<sup>5</sup>, Yusrillah<sup>6</sup>

STIE Pembangunan Tanjungpinang

e-mail: [dearamadani2111@gmail.com](mailto:dearamadani2111@gmail.com)<sup>1</sup>, [ekakurnia@stie-pembangunan.ac.id](mailto:ekakurnia@stie-pembangunan.ac.id)<sup>2</sup>, [maulanamegaputri@gmail.com](mailto:maulanamegaputri@gmail.com)<sup>3</sup>, [mitanandasari1234@gmail.com](mailto:mitanandasari1234@gmail.com)<sup>4</sup>, [hidayatwirda29@gmail.com](mailto:hidayatwirda29@gmail.com)<sup>5</sup>, [naskecick6163@gmail.com](mailto:naskecick6163@gmail.com)<sup>6</sup>

**Abstrak** – Tujuan dilaksanakan penelitian ini untuk melakukan analisis stress akademik yang terjadi pada Mahasiswa saat menyusun skripsi di STIE Pembangunan Tanjungpinang. Jenis penelitian menggunakan metode kualitatif . teknik pengumpulan data melalui teknik wawancara. Populasi penelitian yaitu mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi dan sampel berjumlah 6 orang mahasiswa dari prodi S1 akuntansi dan S1 manajemen. Teknik analisis data menggunakan triangulasi. Hasil penelitian tentang stres akademik dalam menyusun skripsi diketahui Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang Sebagai berdasarkan faktor internal stress akademik mahasiswa mengalami stress yang timbul dari kesulitan dalam memperoleh jurnal pendukung terbaru, memperoleh sampel sesuai penelitian dan kurang komunikasi dengan dosen pembimbing. Sedangkan faktor eksternal timbul dari tekanan dari orang tua untuk memperoleh nilai tinggi mata kuliah skripsi dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

**Kata Kunci:** Stres, Stres Akademik, Mahasiswa.

*Abstract - The purpose research to analyze the academic stress that occurs in college students when writing their thesis at STIE Pembangunan Tanjungpinang. This type of research uses qualitative methods. data collection techniques through interview techniques. The research population was college students taking thesis courses and the sample consisted of 6 college students from accounting and management undergraduate study programs. The data analysis technique uses triangulation. The results of research on academic stress in preparing a thesis were known to college students at STIE Pembangunan Tanjungpinang. Based on internal factors, namely academic stress, college students experience stress arising from difficulties in obtaining the latest supporting journals, obtaining samples according to research and lack of communication with supervisors. Meanwhile, external factors arise due to pressure from parents to get high grades in thesis courses and a lack of support from the surrounding environment.*

**Keywords:** Stres, Academic Stres, College Students.

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian terpenting dari sumber daya manusia. Sumber daya manusia (SDM) yang memperoleh pendidikan tinggi memiliki pola pikir yang kritis, sehingga memudahkan mereka untuk beradaptasi dalam memenuhi kebutuhan, serta menentukan kualitas hidup mereka di masa mendatang. Kondisi seperti sekarang ini, mahasiswa dituntut untuk memiliki beberapa kemampuan khusus untuk meningkatkan kualitas diri mereka.

Hal ini menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan dalam hidup mereka atau sering disebut mengalami stres. Menurut Napitupulu (2021) kondisi stres diartikan sebagai gejala manusiawi yang pasti dialami oleh setiap orang, akan tetapi cara mengatasi tingkatan stres yang dihadapi setiap orang akan berbeda. Sedangkan, dalam penelitian internasional oleh Shirom, menunjukkan bahwa mahasiswa merasa khawatir cemas dan stres menjadi bagian dari kehidupan mereka (Umasugi, 2015)

Stres menurut Calvo (Moesarofah, 2021) yaitu proses hubungan dinamis antar individu dan lingkungannya dimana terdapat tuntutan lingkungan yang menjadi beban pada seorang individu dan menjadi ancaman kesejahteraannya. Syle, juga mendefinisikan stres sebagai hubungan timbal balik non spesifik dari tubuh seseorang yang disebabkan

oleh tuntutan yang membangkitkan respon tertentu (Bela et al., 2023)

Markam (Miskanik et al., 2019) mendefinisikan stres adalah suatu keadaan saat beban yang diterima terasa terlalu berat dan tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi beban tersebut. Sedangkan, Brunner dan Suddarth mendefinisikan stres sebagai kondisi yang dihasilkan dari perubahan lingkungan yang menantang, merusak atau mengancam dari keseimbangan seseorang (Hamadi et al., 2018).

Alvin (Kountul et al., 2018) stres dalam belajar merupakan tekanan yang saat kegiatan belajar yang dialami oleh mahasiswa, seperti tenggang waktu tugas dan hal lainnya. Menurut Barseli, mendefinisikan stres akademik yaitu tekanan yang timbul akibat dari adanya pandangan subjektif pada suatu kondisi akademik yang terjadi (Harahap, et al., 2020).

Wilks (Indria et al., 2019) menyatakan stres akademik sebagai masalah yang berasal dari ketidakmampuan siswa dalam melakukan adaptasi terhadap tuntutan akademik yang dianggap sebagai tekanan yang menimbulkan rasa tidak nyaman. Menurut Busari, stres akademik adalah gabungan kekhawatiran kognitif, emosi dan sikap yang terjadi pada kalangan remaja dengan ditandai dengan keadaan tidak fokus, takut gagal dan memandang masa depan yang buruk (Ahmad, 2020).

Faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa ada beberapa macam, menurut Polina dan Siang (Nabila, 2021) faktor penyebab stres akademik ada 2 yaitu faktor internal, yang mencakup motivasi dari diri mahasiswa dan kemampuan akademik yang dimiliki rendah, Sedangkan faktor eksternal yaitu sulitnya mencari judul skripsi yang digunakan untuk mendaftar mata kuliah skripsi, kesulitan pencarian jurnal pendukung dan permasalahan dengan dosen pembimbing. Sedangkan, Livina menyatakan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa hal seperti : beban tugas kuliah, bosan yang menyebabkan gangguan dari segi kesehatan fisik maupun mental (Rianita & Sinaga, 2023). Rahmawati (Barseli et al., 2017) juga mendefinisikan penyebab stres akademik umumnya disebabkan oleh proses pembelajaran dalam bentuk tekanan untuk naik kelas, banyak tugas, mencontek, lamanya belajar, rendahnya prestasi yang diperoleh.

Gejala-gejala stres akademik dapat terjadi kepada mahasiswa, menurut Sriati (Ermansyah, 2020) stres akademik dapat diketahui dengan gejala sebagai berikut :

1. Reaksi fisik, gejala stres yang dapat dirasakan dan dilihat secara langsung seperti kondisi fisik tubuh, yaitu : mudah Lelah, sakit kepala, sering berkeringat dingin, sering buang air kecil dan denyut jantung tidak teratur.
2. Pikiran, gejala stres dalam segi sapek pikiran meliputi : pikiran kacau, menjadi pelupa, tidak mempunyai arah hidup, kehilangan harapan, prestasi menurun, sulit berkonsentrasi dan tidak memiliki prioritas.
3. Perilaku, dari aspek perilaku gejala stres akademik ditunjukkan dengan tanda merasa gugu, suka membolos, tidak disiplin, malas belajar, tidak memiliki keterampilan, dan sering menyalahkan orang lain.
4. Reaksi Emosi, dari aspek emosi siswa mengalami stres akademik dapat diketahui melalui sering emosional, mudah kecewa, merasa ketakutan dan panik.

Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pembangunan merupakan salah satu

perguruan tinggi swasta yang berlokasi di Kota Tanjungpinang, Provinsi Kepulauan Riau. Lokasi kampus ini terletak di Jl. R. H. Fisabilillah, No. 34, Sei Jang, Bukit Bestari, Sei Jang, Kec. Bukit Bestari, Kota Tanjung Pinang, Kepulauan Riau 29122. Kampus memiliki 2 konsentrasi jurusan ini yaitu S1 Akuntansi dan S1 Manajemen dengan 3 jenis kelas dalam proses pembelajarannya yakni : kelas pagi, kelas sore dan kelas malam.

Fenomena stres akademik terutama pada mahasiswa yang sedang menyusun mata kuliah skripsi yang sering terjadi di kampus ini sebagai berikut :

1. Faktor ekonomi, mahasiswa yang mengikuti kelas malam mayoritas kuliah sambil bekerja, dalam realitanya banyak yang mengalami keterlambatan menyelesaikan mata kuliah skripsi.
2. Jadwal bimbingan skripsi kurang efektif, beberapa mahasiswa mengeluhkan tentang dosen pembimbing yang kurang fleksibel dalam menentukan jadwal bimbingan.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti akan melakukan analisa yang lebih mendalam terkait variabel stres akademik pada mahasiswa, sehingga rumusan masalah penelitian ini yaitu “Bagaimana stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi Di STIE Pembangunan Tanjungpinang?”

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif. Jenis data yang digunakan yaitu menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer berasal dari wawancara langsung kepada informan, sedangkan data sekunder berasal dari jurnal-jurnal ilmiah yang memiliki hubungan dengan penelitian ini.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara. Metode studi pustaka dan metode dokumentasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi. Pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling*, dimana peneliti secara acak mengambil informan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 6 orang mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang :

**Tabel 1 Definisi Operasional Variabel**

Variabel	Definisi	Indikator
Stres Akademik	Menurut Rahmawati, stres akademik merupakan kondisi ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki siswa, sehingga mereka merasa terbebani oleh tuntutan dan tekanan (Barseli et al., 2017)	Indikator Stres Akademik : 1.Faktor Internal 1) Pola Pikir 2) Kepribadian 3) Keyakinan 2.Faktor Eksternal 1) Pelajaran lebih padat 2) Tekanan untuk berprestasi 3) Dorongan status sosial 4) Orang tua saling berlomba Menurut Barseli et al., (2017)

Sumber : Hasil Pengolahan Penelitian (2023)

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini meliputi reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2017) penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan teknik

pengumpulan data dari bermacam sumber (triangulasi).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengumpulan data dari informan diperoleh data karakteristik informan, sebagai berikut :

**Tabel 2 Karakteristik Informan**

Karakteristik	Jumlah Informan	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	4 Orang	67%
Perempuan	2 Orang	33%
<b>Total</b>	<b>6 Orang</b>	<b>100%</b>
<b>Semester</b>		
< 8 Semester	5 Orang	83%
> 8 Semester	1 Orang	17%
<b>Total</b>	<b>6 Orang</b>	<b>100%</b>
<b>Program Studi</b>		
S1 Akuntansi	3 Orang	50%
S1 Manajemen	3 Orang	50%
<b>Total</b>	<b>6 Orang</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Penelitian (2023)

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa informan berjumlah 6 orang dengan jenis kelamin 4 orang laki-laki dan 2 orang perempuan. Berdasarkan semester yang ditempuh informan yang menempuh kurang dari 8 semester sejumlah 5 orang dan diatas semester 8 berjumlah 1 orang. Dan terakhir berdasarkan program studi yang mereka terdiri dari mahasiswa prodi S1 akuntansi berjumlah 3 orang dan prodi S1 manajemen 3 orang.

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara dengan informan, diperoleh data sebagai berikut ini :

**Tabel 3 Rekapitulasi Hasil Wawancara**

No	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
<b>Faktor Internal</b>			
1	Pola Pikir	Apakah saudara merasa kesulitan saat menyusun skripsi? Tolong dijelaskan	<b>Informan MRF,</b> ” Iya, karena susah mencari datanya” <b>Informan SA,</b> “sedikit” <b>Informan MEP,</b> “Alhamdulillah tidak merasa kesulitan selama mengerjakan skripsi ” <b>Informan FR,</b> “dalam penyusunan sedikit, namun pada pencarian sampel penelitian sulit, karena umkm yg di butuhkan 91.” <b>Informan DA,</b> “Sedikit kesulitan, kesulitannya itu kurang bisa menjelaskan fenomena kepada dosen pembimbing 1, sehingga setiap bimbingan yag ditanya terkait fenomena dan itu juga harus di pertajam lagi ” <b>Informan J,</b> “iya ”
		Bentuk kesulitan seperti apa yang saudara	<b>Informan MRF,</b> “Seperti mencari jurnal dan waktu” <b>Informan SA,</b> “saya pribadi kesulitan dalam menemukan jurnal terbaru”

		alami saat menyusun skripsi? Tolong jelaskan	<p><b>Informan MEP</b>, “Untuk kesulitan hanya masalah jarak dan lokasi objek yg menjadi tempat penelitian”</p> <p><b>Informan FR</b>, “hanya kesulitan dalam mencari penelitian terdahulu yang relevan.”</p> <p><b>Informan DA</b>, “Kesulitan memahami dan menjelaskan fenomena dari permasalahan yang saya angkat sebagai judul penelitian sata di objek penelitian yang saya pilih ”</p> <p><b>Informan J</b>, “ keterbatasan waktu”</p>
2	Kepribadian	Bagaimana cara saudara untuk jadwal menyusun skripsi? Tolong dijelaskan	<p><b>Informan MRF</b>, “Buat skripsi pada saat tidak ada mata kuliah dan tidak ada tugas”</p> <p><b>Informan SA</b>, “saya menargetkan dalam seminggu sekali saya menyusun”</p> <p><b>Informan MEP</b>, “saya selalu membawa laptop sehingga disaat ada waktu kosong saya dapat mengerjakan skripsi dimanapun”</p> <p><b>Informan FR</b>, “menjadikan skripsi sebagai prioritas, sehingga ketika ada waktu kosong saya akan menyusun skripsi.”</p> <p><b>Informan DA</b>, “Ketika ada waktu yang kosong saya menyicil untuk membuat skripsi ”</p> <p><b>Informan J</b>, “saat jam kosong ”</p>
		Apakah saudara bersemangat saat menyusun skripsi? Jika, saudara merasa malas mengerjakan skripsi apa yang saudara lakukan? Tolong dijelaskan.	<p><b>Informan MRF</b>, “Tidak terlalu semangat, jika saya malas mengerjakan skripsi saya nonton netflix”</p> <p><b>Informan SA</b>, “saya bersemangat, jika saya malas terkadang saya lawan rasa malas tersebut dengan cara buka laptop dulu dan lanjut buat skripsi”</p> <p><b>Informan MEP</b>, “saya sangat bersemangat dalam mengerjakan skripsi”</p> <p><b>Informan FR</b>, “bersemangat karna ada target untuk lulus dalam waktu 3,5th.”</p> <p><b>Informan DA</b>, “Sejauh ini bersemangat tapi juga terkadang malas karena harus mengerjakan dan memahami fenomena setiap kali bimbingan dan hal itu lagi yang harus diperbaiki”</p> <p><b>Informan J</b>, “saya sangat bersemangat”</p>
3	Keyakinan	Apakah saudara yakin dapat menyelesaikan skripsi sesuai target yang direncanakan? Tolong dijelaskan	<p><b>Informan MRF</b>, “Inshaallah, saya yakin karna saya mau cepat lulus”</p> <p><b>Informan SA</b>, “bismillah bisa tamat tahun depan dan bisa sempro dibulan 1 atau 2 ini”</p> <p><b>Informan MEP</b>, “insyallah”</p> <p><b>Informan FR</b>, “saya yakin, karena saya memberikan 1000% yang ada di diri saya dalam mengerjakan skripsi.”</p> <p><b>Informan DA</b>, “Saya yakin kalau saya bisa menyelesaikan skripsi meskipun target yang saya mau melenceng dari yang seharusnya, yang penting skripsi siap dan tidak menjadi</p>

			stress yang berkepanjangan” <b>Informan J</b> , “ ”
		Bagaimana cara meyakinkan diri saudara sendiri untuk selalu bersemangat menyusun skripsi dan bimbingan dengan dosen pembimbing? Tolong dijelaskan.	<b>Informan MRF</b> , “Selalu berfikir optimis dan meyakinkan diri supaya semangat.” <b>Informan SA</b> , “harus yakin karena saya sangat bersemangat untuk bisa lulus dan mendapatkan gelas s1” <b>Informan MEP</b> , “mengingat orang tua” <b>Informan FR</b> , “jangan terlalu dibawa stress, jika pusing tetap untuk mencoba mencari referensi. atau mencoba refreshing seperti me time. sehingga tidak ada beban untuk bimbingan.” <b>Informan DA</b> , “Ya lebih di bawa santai aja tapi jangan terlalu santai-santai kali, yang penting skripsi bisa di kerjain sampai selesai” <b>Informan J</b> , “Menetapkan target target kecil, Dan selalu menjaga komunikasi baik dengan dosen pembimbing”
<b>Faktor Eksternal</b>			
4	Pelajaran lebih padat	Apakah saudara saat ini masih mengulang mata kuliah lain selain mata kuliah skripsi? Tolong dijelaskan	<b>Informan MRF</b> “Tidak ada” <b>Informan SA</b> , “tidak” <b>Informan MEP</b> , “iya disemester 9 ini saya masih memiliki mata kuliah” <b>Informan FR</b> , “hanya mata kuliah wajib semester 7.” <b>Informan DA</b> , “Sejuah ini belum ada mk yang ngulang” <b>Informan J</b> , “tidak”
		Apakah standar penyusunan skripsi terlalu banyak dan sulit untuk dipahami? Tolong dijelaskan	<b>Informan MRF</b> , “Masih standar pembuatan skripsi, karena masih bisa mengikuti pedoman penyusunan skripsi.” <b>Informan SA</b> , “tidak” <b>Informan MEP</b> , “alhamdulillah tidak” <b>Informan FR</b> , “tidak sulit. saya mampu memahami standar yg ditentukan” <b>Informan DA</b> , “Tidak terlalu sulit dan sejauh ini juga masih mudah untuk dipahami. Mungkin saja untuk masalah tahun referensi jurnal saja yang sulit dicari karena harus 10 tahun terakhir.” <b>Informan J</b> , “tidak”
5	Tekanan untuk berprestasi tinggi	Apakah terdapat seseorang yang mendorong saudara untuk menyelesaikan skripsi dengan	<b>Informan MRF</b> , “Tidak ada, saya berharap bisa menyelesaikan skripsi ini dengan nilai terbaik” <b>Informan SA</b> , “orang tua” <b>Informan MEP</b> , “keluarga dan teman-teman” <b>Informan FR</b> , “ya, kedua org tua dan sahabat” <b>Informan DA</b> , “Ada pastinya kedua orang tua dan orang-orang terdekat yang berkontribusi

		<p>nilai terbaik? Tolong dijelaskan</p>	<p>dalam pembuatan skripsi saya.” <b>Informan J</b>, “ada beberapa kawan ”</p>
		<p>Apakah keluarga selalu menuntut untuk saudara menyelesaikan skripsi dengan cepat? Tolong dijelaskan</p>	<p><b>Informan MRF</b>, “Tidak ada, orang tua saya menyuruh saya membuat skripsi sebisa nya. ” <b>Informan SA</b>, “iyaa tapi itu semua demi kebaikan saya ” <b>Informan MEP</b>, “keluarga hanya menuntut untuk memiliki target kapan dapat menyelesaikan skripsi agar tidak terlalu lama membuang-buang waktu” <b>Informan FR</b>, “tidak, hanya saya yg punya target untuk bisa membahagiakan org tua .” <b>Informan DA</b>, “Tidak, orang tua selalu bilang yang penting skripsi itu siap dan gak ada tuntutan untuk segera cepat siap ” <b>Informan J</b>, “ tidak ada tuntutan”</p>
6	Dorongan status sosial	<p>Apakah lingkungan sekitar (teman/saudara) mendukung saudara dalam menyusun skripsi? Tolong dijelaskan</p>	<p><b>Informan MRF</b>, “Ada, karena lingkungan teman saya mendorong untuk semangat dalam membuat skripsi ini. ” <b>Informan SA</b>, “sangat mendukung ” <b>Informan MEP</b>, “iya apabila memiliki teman yg juga mengerjakan skripsi maka kita juga akan termotivasi untuk membuat skripsi ” <b>Informan FR</b>, “yaa teman2 saya sangat supportive. mereka menjadi support system saya dlm mengerjakan skripsi.” <b>Informan DA</b>, “Sangat mendukung karena tanpa mereka juga saya tidak akan bisa menyelesaikan skripsi dari bab 1 sampai dengan bab 3” <b>Informan J</b>, “Sangat mendukung ”</p>
		<p>Apakah terdapat pihak lain yang mendukung saudara dalam menyusun skripsi? Tolong dijelaskan</p>	<p><b>Informan MRF</b>, “Tidak ada” <b>Informan SA</b>, “diri saya sendiri yang paling utama mendukung dlam nyusun skripsi ” <b>Informan MEP</b>, “Sejauh ini pihak lain itu lebih ke teman aja karena sama-sama mengambil skripsi juga” <b>Informan FR</b>, “dosen pembimbing 1&amp;2, teman2 saya.” <b>Informan DA</b>, “Ada, orang-orang terdekat yang membantu saya mengerjakan skripsi ” <b>Informan J</b>, “Iya, ada beberapa kerabat ”</p>
7	Orang tua saling berlomba	<p>Bagaimana sikap dan perilaku orang tua saat mengetahui saudara sedang</p>	<p><b>Informan MRF</b>, “Mendukung untuk menyelesaikan skripsi dengan secepatnya.” <b>Informan SA</b>, “memberikan semangat yang luar biasa” <b>Informan MEP</b>, “Mendukung sekali ” <b>Informan FR</b>, “orang tua sangat mendukung.</p>

	menyusun skripsi? Tolong dijelaskan.	namun juga saya perlu memperhatikan kondisi kesehatan karna memakan banyak energi ” <b>Informan DA</b> , “Sangat senang dan selalu mendukung terus-terusan supaya selesai tanpa halangan.” <b>Informan J</b> , “Sangat baik, memberikan semangat untuk menyelesaikana skripsi”
--	---	--

Sumber : Data penelitian (2023)

Berdasarkan hasil rekapitulasi wawancara tabel 2, hasil penyajian data sebagai berikut ini:

**Tabel 3 Hasil Penyajian Data**

No	Indikator	Penyajian Data
<b>Faktor Internal</b>		
1	Pola Pikir	Berdasarkan hasil rekapitulasi wawancara tabel 2, terkait kesulitan penyusunan skripsi, sebagian informan merasa kesulitan dalam menyusun skripsi dengan kendala yang dihadapi seperti : susahnya memperoleh jurnal pendukung penelitian terbaru yang sesuai, sulitnya mendapatkan sampel sesuai dengan konsep penelitian, tidak bisa menjelaskan fenomena/ masalah penelitian kepada dosen pembimbing.
2	Kepribadian	Berdasarkan hasil rekapitulasi wawancara tabel 2, terkait cara mengatur waktu menyusun skripsi diperoleh informasi 4 informan “mengerjakan skripsi saat waktu kosong”, 2 orang informan “Menyusun skripsi sesuai jadwal pribadi”. Selain itu, untuk mengatasi rasa malas dari dalam diri informan mereka melakukan nonton hiburan seperti netflik dan istirahat sejenak.
3	Keyakinan	Berdasarkan hasil rekapitulasi wawancara tabel 2, terkait keyakinan menyelesaikan skripsi, para informan yakin akan menyelesaikan skripsi dengan secepatnya. Sedangkan, terkait cara meyakinkan diri sendiri, para informan selalu berpikir optimis, tidak dibawa stress, mengangsur penyusunan skripsi secara berkala, dan menjalin hubungan baik dengan dosen pembimbing.
<b>Faktor Eksternal</b>		
1	Pelajaran Lebih Padat	Berdasarkan hasil rekapitulasi wawancara tabel 2, terkait pengulangan mata kuliah, para informan tidak sedang mengulang mata kuliah sebelumnya. Terkait pemahaman standar penyusunan skripsi di kampus, para informan merasa tidak sulit memahami standar penyusunan skripsi di kampus STIE.
2	Tekanan Untuk Berprestasi	Berdasarkan hasil rekapitulasi wawancara tabel 2, terkait dorongan untuk berprestasi informan 5 informan memperoleh dorongan dari orang tua, keluarga, dan teman dekatnya untuk menyelesaikan skripsi dengan nilai terbaik, 1 informan tidak mendapatkan dorongan dari orang lain. Terkait tuntutan dari pihak keluarga, 1 informan mendapatkan tuntutan dari orang tua untuk mendapatkan nilai mata kuliah skripsi tinggi, sedangkan informan lainnya keluarga tidak menuntut untuk nilai yang tinggi.
3	Dorongan Status Sosial	Berdasarkan hasil rekapitulasi wawancara tabel 2. Terkait dorongan dari lingkungan sekitar, seluruh informan

		memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar mereka saat menyusun skripsi. Sedangkan, terkait pihak tertentu sebagian informan mendapat dorongan dari dosen pembimbing, kerabat dan teman. Akan tetapi 2 informan tidak mendapatkan dorongan tersebut.
4	Orang Tua Saling Berlomba	Berdasarkan hasil rekapitulasi wawancara tabel 2, terkait sikap perilaku orang tua seluruh informan merasa keluarga mendukung dalam menyusun skripsi.

Sumber : Data penelitian (2023)

Berdasarkan hasil penyajian data tabel 3, terkait variabel stres akademik dengan indikator faktor internal sebagai berikut :

1. Pola pikir, dari segi pola pikir dalam menyusun skripsi mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang mengalami kesulitan dalam memperoleh jurnal pendukung terbaru, memperoleh sampel sesuai penelitian dan kurang komunikasi dengan dosen pembimbing. Mahasiswa yang kurang memahami penelitian yang dilakukan harus mendapatkan bimbingan khusus dari para dosen untuk mengurangi tingkat stres dari mahasiswa. Hal ini jika terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan tingkat stres dan keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi akan terus terulang.
2. Kepribadian, dari segi kepribadian dalam menyusun skripsi mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang memanfaatkan waktu kosong dan membuat jadwal pribadi untuk menyusun skripsi. Dari segi kepribadian mahasiswa dapat dengan baik mengelola waktu dalam proses menyusun skripsi. Hal ini sangat baik dengan pengelolaan waktu yang baik akan meminimalkan stress pada mahasiswa.
3. Keyakinan, dari segi keyakinan dalam menyusun skripsi mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yakin akan menyelesaikan penyusunan skripsi secepatnya, walaupun mengalami akan mengalami keterlambatan. Hal ini merupakan perasaan positif untuk memberikan semangat bagi mahasiswa dalam mengurangi stres yang terjadi.

Berdasarkan hasil penyajian data tabel 3, terkait variabel stres akademik dengan indikator faktor eksternal sebagai berikut :

1. Pelajaran lebih padat, dari aspek mata kuliah mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang tidak ada yang mengulang mata kuliah sebelumnya dan mudah memahami standar penyusunan skripsi kampus ini. Hal ini menjadi suatu yang baik karena mahasiswa tidak memperoleh tekanan dan beban dari mata kuliah lainnya. Hal ini juga dapat mengurangi tingkat stres dari mahasiswa dari segi mata kuliah.
2. Tekanan untuk berprestasi, dari aspek ini mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang Sebagian mahasiswa tidak mendapatkan tekanan untuk mendapatkan nilai yang tinggi, hanya ingin lulus dengan cepat. Akan tetapi terdapat juga mahasiswa memiliki tekanan dari keluarga untuk memperoleh nilai mata kuliah skripsi yang tinggi. Umumnya mahasiswa yang mendapatkan tuntutan dari keluarga akan jauh merasa tertekan dalam mengerjakan skripsi, hal buruk yang dapat terjadi mahasiswa dapat mengalami gangguan mental karena dituntut untuk mendapatkan nilai tinggi.
3. Dorongan Status Sosial, dari aspek ini Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar seperti dosen pembimbing, akan tetapi terdapat juga mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan tersebut. Ketika mahasiswa tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan kemungkinan mahasiswa akan sulit untuk memperoleh informasi/ referensi untuk mempercepat penyusunan skripsi. Jika dikaitkan dengan stress akademik, mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar mudah merasa tertekan karena beban skripsi semakin besar.

4. Orang Tua Saling Berlomba, dari segi aspek ini Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang orang tua selalu mendukung anaknya dalam menyusun skripsi. Hal ini menjadi hal yang baik, dengan adanya dukungan penuh dari keluar dapat membuta semangat dan mengurangi rasa tertekan dan cemas saat menyusun skripsi.

## KESIMPULAN

Stres akademik merupakan masalah yang terjadi yang diakibatkan dari kemampuan mahasiswa lebih rendah daripada tuntutan akademik. Hasil penelitian tentang stres akademik dalam menyusun skripsi diketahui Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang Sebagai berdasarkan faktor internal stress akademik mahasiswa mengalami stress yang timbul dari kesulitan dalam memperoleh jurnal pendukung terbaru, memperoleh sampel sesuai penelitian dan kurang komunikasi dengan dosen pembimbing. Sedangkan faktor eksternal timbul dari tekanan dari orang tua untuk memperoleh nilai tinggi mata kuliah skripsi dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

Saran untuk mahasiswa dalam mengurangi stress, sebaiknya mahasiswa aktif dalam mengikuti perkembangan teknologi digital untuk mempermudah memperoleh jurnal pendukung terbaru seperti menggunakan website : google scholar, garuda, dll. Selain itu, untuk mendapatkan dukungan dari pihak luar seperti dosen pembimbing, mahasiswa harus menyesuaikan pola atau jadwal bimbingan serta berperilaku yang baik kepada dosen terkait.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. A., & Ambotang, A. S. Bin. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Persekitaran Keluarga Terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(5), 12–23. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i5.407>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Hamadi, Wiyono, J., & Rahayu, W. (2018). Perbedaan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2013. *Jurnal Nursing News*, 3(1), 1–10.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–7.
- Miskanik, Krisnanda, V. D., & Albab, S. (2019). Efektivitas Teknik Manajemen Stres Dalam Konseling Kelompok Untuk Mencegah Perilaku Prokastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Simposium Nasional Ilmiah Dengan Tema: (Peningkatan Kualitas Publikasi Ilmiah Melalui Hasil Riset Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, November)*, 852–858. <https://doi.org/10.30998/simponi.v0i0.331>
- Moesarofah. (2021). Manajemen Stres dalam Mereduksi Stres Mahasiswa di Masa Learn from Home. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*, 7(1), 46–51.
- Mohbir Umasugi, Irfandi Buamonabot, A. (2015). Pengukuran Tingkat Stres Mahasiswa Yang

- Belum Dan Sudah Bekerja: Sebuah Studi Deskriptif. *Jurnal Manajemen Sinergi (JMS)*, 03(1), 56–65.
- Nabila, A. S. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi (JMO)*, 12(2), 156–165.
- Napitupulu, R. M. (2021). HUBUNGAN ANTARA AKTIFITAS FISIK DAN MANAJEMEN STRES PADA MAHASISWA FISIOTERAPI. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(1), 76–95.
- Rianita, M., & Sinaga, E. (2023). Manajemen Stres Mahasiswa Dalam Menjalani Pembelajaran Campuran: Studi Kualitatif. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1201–1210. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir ( Skripsi ) ( Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau ). *Jurnal EL-RYASAH*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA, CV.