

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: xx~xx
E-ISSN: xxxx-xxxx
http://dx.doi.org/

Stres Akademik Mahasiswa dalam Penyelesaian Tugas Akhir

Siti Fitriana[1*], Dini Rakhmawati[2]
Bimbingan dan Konseling, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, Indonesia
[1*]Email penulis koresponden: sitifitriana@upgris.ac.id

Riwayat Artikel

Submited: 22-11-2026
Accepted: 24-11-2026
Published: 24-11-2026

Abstrak

Penyelesaian tugas akhir merupakan fase akademik yang menuntut kemampuan mahasiswa dalam membuat skripsi atau artikel ilmiah, proses bimbingan, revisi, manajemen waktu, serta tuntutan penyelesaian studi. Tuntutan tersebut berpotensi memunculkan stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stres akademik mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir serta mengidentifikasi dimensi stres yang paling dominan. Metode penelitian kuantitatif deskriptif. Responden terdiri atas 104 mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Data menggunakan skala stres akademik sebanyak 19 item yang mencakup aspek fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 47,12% mahasiswa berada pada kategori sedang, 47,12% kategori tinggi, dan 0,96% kategori sangat tinggi. Berdasarkan dimensinya, stres fisik memperoleh skor tertinggi (63,89%), emosional (59,09%), perilaku (55,59%), dan kognitif (52,50%). Temuan menunjukkan bahwa tekanan penyelesaian tugas akhir bersifat multidimensional. Hasil penelitian mengimplikasikan perlunya sistem pendampingan mahasiswa tingkat akhir yang mengintegrasikan dukungan akademik dengan pengelolaan stres, regulasi emosi, manajemen waktu, serta efikasi diri.

Kata kunci: Stres Akademik; Mahasiswa Tingkat Akhir; Tugas Akhir; Stres Fisik; Regulasi Emosi.

Abstract

Completing a final project is an academic phase that demands students' capabilities in producing a thesis or scientific article, navigating the supervision and revision processes, managing time, and meeting graduation requirements. These demands can potentially trigger academic stress. This study aims to describe the level of academic stress among students completing their final projects and to identify the most dominant stress dimension. A descriptive quantitative research method was employed. The respondents consisted of 104 students currently working on their final projects. Data were collected using a 19-item academic stress scale covering physical, emotional, cognitive, and behavioral aspects. Data analysis utilized descriptive statistics. The results showed that 47.12% of students were in the moderate stress category, 47.12% were in the high category, and 0.96% were in the very high category. Based on the dimensions, physical stress obtained the highest score (63.89%), followed by emotional stress (59.09%), behavioral stress (55.59%), and cognitive stress (52.50%). These findings indicate that the pressures associated with completing a final project are multidimensional. The study implies a need for a support system for final-year students that integrates academic assistance with stress management, emotion regulation, time management, and self-efficacy.

Keywords: *Academic Stress; Final-Year Students; Final Project; Physical Stress; Emotion Regulation*

Prosiding ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*



PENDAHULUAN

Penyelesaian tugas akhir merupakan salah satu fase penting dalam pendidikan tinggi. Pada fase ini mahasiswa tidak hanya dituntut menghasilkan karya ilmiah sebagai salah satu persyaratan akademik untuk menyelesaikan studi, tetapi juga harus mampu mengintegrasikan kemampuan meneliti, berpikir kritis, komunikasi akademik, pengelolaan waktu, kemandirian belajar, dan kemampuan memecahkan masalah. Kompleksitas tersebut menyebabkan tugas akhir berbeda dengan tugas akademik reguler karena pengerjaannya berlangsung dalam jangka waktu relatif panjang dan melibatkan berbagai tahapan yang saling berkaitan. Putri (2021) menjelaskan bahwa pengerjaan skripsi dapat menjadi stressor karena mahasiswa harus menghadapi tuntutan penyelesaian studi, hubungan dengan pembimbing, substansi penelitian, dan proses penulisan secara bersamaan.

Mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir dapat menghadapi kesulitan menentukan masalah penelitian, menyusun kerangka konseptual, menentukan metodologi, memperoleh partisipan atau data penelitian, menganalisis data, menulis laporan, serta menjalani proses bimbingan dan revisi. Dengan demikian diperlukan resiliensi akademik. Jika resiliensi meningkat, maka mahasiswa akan mampu untuk mengatasi kesulitan apapun yang muncul di dalam kehidupan (Willda, 2015). Komitmen merupakan dimensi tertinggi dalam pembentukan resiliensi akademik (Fitriana, 2023). Hasil penelitian Fitriana et al. (2023) menunjukkan bahwa faktor regulasi emosi, optimisme, efikasi diri dan dukungan dari teman dan keluarga mempengaruhi resiliensi akademik, sedangkan dilihat dari jenis kelamin tidak perbedaan resiliensi akademik perempuan dengan laki-laki (Fitriana, 2023).

Penelitian Pusparini et al. (2025) menunjukkan bahwa kesulitan manajemen waktu, kompleksitas prosedur penelitian, serta perbedaan ekspektasi dalam proses supervisi menjadi sumber stres penting selama penulisan tugas akhir. Penelitian Fernandes et al. (2023), misalnya, menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan dengan persepsi mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi besarnya tuntutan eksternal, tetapi juga cara mahasiswa menilai kemampuan dirinya dalam mengatasi tuntutan tersebut. Sedangkan Rustiani dan Pangestu (2022) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan tugas akhir mengalami berbagai sumber stres, termasuk beban kerja dan pengelolaan waktu, persoalan akademik, hubungan interpersonal, dan persoalan finansial. Kondisi tersebut juga dapat menghasilkan kelelahan emosional dan penurunan kepercayaan diri mahasiswa.

Irham et al. (2026) mengidentifikasi manifestasi stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam bentuk kognitif, emosional, perilaku, dan fisik. Mahasiswa dapat mengalami kebingungan menentukan arah penelitian, ketidakstabilan emosi, prokrastinasi, maupun kelelahan fisik. Sedangkan Angela dan Murti (2026) menempatkan regulasi emosi sebagai variabel penting dalam memahami stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Tekanan tersebut dapat berkembang menjadi stres akademik ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki mahasiswa. Stres akademik tidak hanya berkaitan dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan, tetapi melibatkan proses penilaian individu terhadap tuntutan akademik dan kemampuannya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik serupa belum tentu menunjukkan tingkat stres yang sama.

Stres akademik dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk. Secara fisik, mahasiswa dapat mengalami kelelahan, perubahan pola tidur, ketegangan tubuh, dan respons fisiologis ketika menghadapi situasi akademik yang menekan. Penelitian Shofia dan Trihandayani (2023) menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan dengan kualitas tidur mahasiswa. Kondisi tersebut menjadi penting karena gangguan istirahat dapat berdampak pada konsentrasi dan produktivitas akademik.

Secara emosional, stres dapat muncul dalam bentuk kecemasan, kesedihan, frustrasi, mudah tersinggung, serta kekhawatiran terhadap kemampuan menyelesaikan studi. Regulasi emosi menjadi salah satu sumber daya psikologis penting dalam menghadapi kondisi tersebut.

Kasman et al. (2025) menemukan hubungan antara stres akademik dengan strategi regulasi emosi pada mahasiswa. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan mahasiswa mengelola respons emosional merupakan salah satu aspek penting dalam adaptasi terhadap tuntutan akademik.

Stres akademik juga dapat memengaruhi aspek kognitif. Mahasiswa dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi, pikiran berulang mengenai tugas akhir, kesulitan mengambil keputusan, atau menurunnya keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Apabila kondisi tersebut tidak dikelola secara adaptif, mahasiswa dapat mengalami kesulitan mempertahankan produktivitas dalam proses penyelesaian tugas akhir.

Pada aspek perilaku, tekanan akademik dapat berhubungan dengan kecenderungan menghindari atau menunda aktivitas akademik. Penelitian longitudinal Liu dan Li (2024) memperlihatkan adanya hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Penelitian Catacutan et al. (2024) terhadap 409 mahasiswa juga menemukan hubungan signifikan antara prokrastinasi dan stres akademik. Dengan demikian, stres dan prokrastinasi dapat membentuk siklus yang kurang adaptif: tekanan mendorong penundaan, sedangkan penundaan meningkatkan tuntutan waktu dan tekanan berikutnya.

Kondisi mahasiswa tingkat akhir menjadi semakin kompleks karena mereka juga menghadapi transisi dari kehidupan akademik menuju dunia kerja atau pendidikan lanjutan. Selain target penyelesaian tugas akhir, mahasiswa dapat menghadapi ekspektasi keluarga, perbandingan sosial dengan teman yang telah menyelesaikan studi, persoalan finansial, serta ketidakpastian mengenai karier. Oleh sebab itu, stres penyelesaian tugas akhir perlu dipahami secara multidimensional.

Meskipun penelitian mengenai stres akademik mahasiswa telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus memetakan profil stres mahasiswa penyusun tugas akhir berdasarkan aspek fisik, emosional, kognitif, dan perilaku masih relevan dikembangkan. Identifikasi aspek yang dominan penting karena dapat memberikan dasar yang lebih spesifik bagi pengembangan layanan mahasiswa.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, pemetaan tersebut diperlukan untuk menentukan bentuk layanan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Apabila stres lebih dominan pada aspek emosional, intervensi regulasi emosi dapat menjadi prioritas. Apabila manifestasi perilaku berupa prokrastinasi lebih dominan, layanan dapat diarahkan pada self-management dan manajemen waktu. Sementara dominannya respons fisik memerlukan integrasi antara pengelolaan stres dengan perilaku hidup sehat dan strategi relaksasi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan tingkat stres akademik mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir; dan (2) mengidentifikasi dimensi stres akademik yang paling dominan berdasarkan aspek fisik, emosional, kognitif, dan perilaku.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berorientasi pada penggambaran tingkat dan profil stres akademik mahasiswa tanpa memberikan manipulasi terhadap variabel penelitian. Penelitian melibatkan 104 mahasiswa yang sedang berada dalam proses penyelesaian tugas akhir. Responden merupakan mahasiswa yang telah memasuki tahapan penyusunan, penelitian, bimbingan, atau revisi tugas akhir. Stres akademik diukur menggunakan instrumen sebanyak 19 item. Analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif berupa nilai minimum, maksimum, mean, median, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Selain skor keseluruhan, analisis dilakukan terhadap setiap dimensi stres untuk mengetahui manifestasi stres akademik yang paling dominan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis terhadap 104 responden menunjukkan skor stres akademik berada antara 22 dan 63. Rata-rata skor keseluruhan sebesar 43,99 (SD = 6,80). Setelah dikonversikan ke skala 100, diperoleh rata-rata sebesar 57,88 (SD = 8,94).

Tabel 1. Statistik Deskriptif Stres Akademik

Statistik	Skor Total	Skala 100
N	104	104
Minimum	22,00	28,95
Maksimum	63,00	82,89
Mean	**43,99**	**57,88**
SD	6,80	8,94
Median	45,00	59,21

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Akademik

Kategori	n	%
Sangat Rendah	0	0,00
Rendah	5	4,81
Sedang	49	47,12
Tinggi	49	47,12
Sangat Tinggi	1	0,96
Total	**104**	**100,00**

Sebanyak 49 mahasiswa (47,12%) berada pada kategori sedang dan jumlah yang sama berada pada kategori tinggi. Satu mahasiswa (0,96%) berada pada kategori sangat tinggi dan lima mahasiswa (4,81%) pada kategori rendah. Dengan menggabungkan kategori tinggi dan sangat tinggi, terdapat 50 mahasiswa (48,08%) yang menunjukkan tingkat stres tinggi hingga sangat tinggi.

Tabel 3. Profil Dimensi Stres Akademik

Dimensi	Jumlah Item	Mean	Persentase
Fisik	5	12,78	63,89%
Emosional	5	11,82	59,09%
Perilaku	4	8,89	55,59%
Kognitif	5	10,50	52,50%

Temuan menunjukkan bahwa dimensi fisik merupakan manifestasi stres yang paling dominan (63,89%). Selanjutnya secara berurutan adalah dimensi emosional (59,09%), perilaku (55,59%), dan kognitif (52,50%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa stres akademik merupakan kondisi yang cukup menonjol pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Sebanyak 47,12% mahasiswa berada pada kategori sedang dan 48,08% berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Dengan demikian, hanya sebagian kecil mahasiswa yang menunjukkan stres pada kategori rendah. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa tugas akhir bukan hanya merupakan aktivitas akademik, tetapi fase yang memiliki tuntutan psikologis khusus. Mahasiswa harus mengelola berbagai pekerjaan yang saling bergantung. Keterlambatan pada satu tahapan, misalnya pengumpulan data, dapat memengaruhi analisis data, proses bimbingan, revisi, hingga jadwal ujian.

Hasil penelitian sejalan dengan Pusparini et al. (2025), yang menemukan bahwa kesulitan manajemen waktu, kompleksitas prosedur penelitian, dan konflik ekspektasi supervisi merupakan sumber penting stres selama penulisan tugas akhir. Penelitian tersebut juga menemukan kelelahan emosional dan menurunnya kepercayaan diri sebagai kondisi yang dapat menghambat kemajuan mahasiswa. Temuan tersebut memberikan perspektif penting bahwa tingginya stres mahasiswa tingkat akhir tidak selalu dapat dijelaskan sebagai rendahnya motivasi atau kedisiplinan mahasiswa. Stres dapat muncul dari interaksi antara tuntutan individual, kompleksitas penelitian, sistem supervisi, tuntutan waktu, dan sumber daya psikologis mahasiswa.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada ditemukannya stres fisik sebagai dimensi paling dominan sebesar 63,89%**.** Temuan tersebut menunjukkan bahwa tekanan penyelesaian tugas akhir telah termanifestasi dalam respons fisiologis mahasiswa. Manifestasi dalam instrumen antara lain berupa tangan berkeringat ketika bertemu pembimbing, munculnya keringat dingin ketika mahasiswa tidak dapat menjawab pertanyaan pembimbing, serta kesulitan tidur akibat memikirkan tugas akhir. Temuan mengenai tidur relevan dengan penelitian Shofia dan Trihandayani (2023), yang menunjukkan bahwa stres akademik memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Kondisi ini penting karena kualitas tidur yang kurang baik berpotensi menciptakan siklus yang merugikan: tekanan akademik mengganggu tidur, sedangkan kurangnya istirahat dapat mengurangi konsentrasi dan kemampuan mahasiswa menjalankan aktivitas akademik secara optimal. Dominannya aspek fisik juga memberikan perspektif berbeda terhadap pendampingan tugas akhir. Evaluasi kemajuan mahasiswa sebaiknya tidak semata-mata berdasarkan jumlah halaman, frekuensi bimbingan, atau kecepatan revisi. Kondisi fisik dan kesejahteraan mahasiswa juga perlu diperhatikan.

Stres emosional menempati urutan kedua dengan skor 59,09%**.** Manifestasinya antara lain berupa kesedihan ketika menerima revisi berulang, kegelisahan terhadap batas waktu penyelesaian studi, dan respons emosional ketika membandingkan perkembangan tugas akhirnya dengan mahasiswa lain. Temuan tersebut relevan dengan Pusparini et al. (2025), yang menemukan kelelahan emosional selama proses penulisan tugas akhir. Regulasi emosi menjadi penting karena mahasiswa tidak dapat sepenuhnya menghilangkan stressor seperti revisi, deadline, atau evaluasi pembimbing. Hal yang dapat dikembangkan adalah kapasitas mahasiswa dalam merespons stressor secara lebih adaptif. Kasman et al. (2025), melalui penelitiannya menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dan strategi regulasi emosi. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa regulasi emosi dan gender merupakan prediktor penting stres akademik pada mahasiswa (Iskandar et al., 2024). Temuan penelitian ini memiliki implikasi bahwa regulasi emosi perlu menjadi bagian dari pendampingan mahasiswa penyusun tugas akhir**.** Mahasiswa perlu dibantu membedakan antara revisi terhadap karya ilmiah dengan evaluasi terhadap harga dirinya. Revisi perlu dipersepsikan sebagai bagian dari proses akademik, bukan sebagai indikator ketidakmampuan pribadi.

Dimensi perilaku memperoleh persentase 55,59%**.** Respons yang muncul antara lain menunda revisi, perubahan produktivitas, serta perilaku menghindari pekerjaan tugas akhir. Prokrastinasi merupakan aspek penting karena mahasiswa yang merasa tertekan dapat mengurangi ketidaknyamanan sementara dengan menghindari aktivitas yang menjadi sumber tekanan. Namun, strategi tersebut justru dapat meningkatkan stres dalam jangka panjang. Catacutan et al. (2024) menemukan hubungan signifikan antara prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa. Bukti yang lebih kuat berasal dari penelitian longitudinal Liu dan Li (2024) yang menunjukkan keterkaitan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Temuan tersebut relevan dengan kondisi mahasiswa kontemporer karena perilaku penghindaran tugas tidak selalu muncul sebagai tidak melakukan aktivitas apa pun, tetapi dapat bergeser menjadi aktivitas digital yang memberikan pengalihan sementara.

Stres kognitif memperoleh persentase 52,50%**.** Meskipun menjadi dimensi paling rendah, skor tersebut tetap menunjukkan adanya tekanan kognitif pada mahasiswa. Manifestasi yang muncul antara lain kejenuhan akibat terus memikirkan tugas akhir, kesulitan berkonsentrasi

dalam proses bimbingan, serta kesulitan mengingat hasil revisi. Kondisi tersebut penting karena penyelesaian tugas akhir justru membutuhkan fungsi kognitif yang relatif kompleks. Ketika mahasiswa berada dalam tekanan, perhatian dapat terbagi antara pekerjaan yang harus diselesaikan dengan kekhawatiran mengenai kemungkinan gagal, deadline, evaluasi pembimbing, dan masa depan akademiknya. Akibatnya, sumber daya kognitif yang seharusnya digunakan untuk menganalisis data atau memperbaiki tulisan dapat terserap oleh kekhawatiran.

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* relevan untuk kondisi tersebut. Andriyan et al. (2026) menerapkan konseling kelompok berbasis CBT untuk mengatasi stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Pendekatan tersebut menekankan identifikasi dan restrukturisasi pola pikir yang tidak adaptif serta pengembangan *self-management*.

Temuan aspek emosional yang relatif tinggi memperlihatkan pentingnya regulasi emosi. Kasman et al. (2025) menunjukkan hubungan antara stres akademik dengan strategi regulasi emosi mahasiswa. Penelitian Iskandar et al. (2024) juga menemukan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu prediktor stres akademik. Mahasiswa yang mampu melakukan *cognitive reappraisal* dapat menafsirkan situasi akademik yang menekan secara lebih adaptif. Revisi dari pembimbing, misalnya, dapat dipahami sebagai bagian dari proses penyempurnaan karya daripada sebagai bentuk kegagalan. Hal tersebut penting karena stressor tugas akhir tidak mungkin dihilangkan seluruhnya. Deadline, evaluasi, revisi, dan tuntutan penelitian merupakan bagian inheren dari proses akademik. Oleh sebab itu, intervensi yang realistis bukan hanya mengurangi stressor, tetapi meningkatkan kapasitas mahasiswa dalam menghadapi stressor tersebut. Hasil penelitian memberikan implikasi penting bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi. Pendampingan mahasiswa tingkat akhir perlu menggunakan pendekatan bertingkat berdasarkan tingkat dan manifestasi stres.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pemetaan multidimensional manifestasi stres akademik mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir**.** Berbeda dengan penelitian yang hanya mengidentifikasi tingkat stres secara umum, penelitian ini menunjukkan urutan intensitas manifestasi stres, yaitu: fisik, emosional, perilaku, kognitif. Dominannya dimensi fisik menunjukkan bahwa stres penyelesaian tugas akhir tidak hanya merupakan fenomena psikologis yang bersifat subjektif, tetapi telah termanifestasi dalam respons fisiologis mahasiswa. Temuan tersebut memperluas pemahaman bahwa pendampingan tugas akhir perlu bergerak dari pendekatan yang semata-mata berorientasi pada kemajuan akademik menuju pendekatan academic–psychological well-being

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan kondisi yang cukup menonjol pada mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir. Rata-rata stres akademik mencapai 57,88. Sebanyak 47,12% mahasiswa berada pada kategori sedang, 47,12% kategori tinggi, dan 0,96% kategori sangat tinggi. Dengan demikian, 48,08% mahasiswa berada pada tingkat stres tinggi hingga sangat tinggi. Berdasarkan dimensinya, stres fisik merupakan manifestasi paling dominan sebesar 63,89%, diikuti stres emosional sebesar 59,09%, stres perilaku sebesar 55,59%, dan stres kognitif sebesar 52,50%. Temuan memperlihatkan bahwa stres dalam penyelesaian tugas akhir merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan kondisi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif.

Perguruan tinggi perlu mengembangkan sistem pendampingan mahasiswa tingkat akhir yang mengintegrasikan dukungan akademik dengan kesejahteraan psikologis. Screening stres, regulasi emosi, manajemen waktu, strategi coping, pencegahan prokrastinasi, penguatan academic self-efficacy, konseling, serta supervisi tugas akhir yang suportif dapat menjadi komponen utama program pendampingan.

DAFTAR PUSTAKA

Andriyan, A., Yamin, M., Arqi, M. A., & Patech, L. R. (2026). Konseling kelompok berbasis Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi. GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 16(1). https://doi.org/10.24127/gdn.v16i1.15802

Angela, F. R., & Murti, H. A. S. (2026). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa dalam proses penyusunan tugas akhir. Jurnal Psikologi, 6(1).

Catacutan, S. M., Ortiz, M. J., Mangadlao, T. D., Mission, R. J., Nonong, R. G., & Obenza, D. M. (2024). The relationship between procrastination and academic stress among university students. International Journal of Multidisciplinary Studies in Higher Education, 1(1), 12–21. https://doi.org/10.70847/586367

Fernandes, F., Ananda, Y., & Rahmili, F. T. (2023). Efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Jurnal Ilmu Kesehatan, 7(2).

Fitriana, S., Wibowo, M, Purwanto, E, Sunawan. (2023). Classification Test Forming Academic Resilience In Final Year Students. Proceedings of the 2nd Semarang International Conference on Counseling and Educational Psychology (SICCEP 2023).

Fitriana, S. (2023). Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir: Studi Kasus Dalam Proses Penyelesaian Skripsi. Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum.

Fitriana, S., Wibowo, M, Purwanto, E, Sunawan. (2023). Final Semester Student Academic Resilience Level. Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities, 6(10s), 1090–1095. Retrieved from https://jrtdd.com/index.php/journal/article/view/1591.

Irham, A. S., Mulyana, E., & Sudarmi. (2026). Stres akademik pada mahasiswa semester akhir dalam penyusunan skripsi pada Prodi PIPS di Institut Pendidikan Indonesia Garut. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11(2). https://doi.org/10.23969/jp.v11i02.46949

Iskandar, I., Bakar, A. Y. A., Defrianti, D., & Setiawan, M. E. (2024). Emotion regulation and gender as the key predictors of academic stress among STEM students in Islamic universities. Cogent Education. https://doi.org/10.1080/23311908.2024.2406640

Kasman, A., Sagita, D. D., Simarmata, S. W., Harahap, A. C. P., Batubara, A., Armitasari, A., & Ritonga, R. (2025). The correlation between academic stress and emotion regulation. Indonesian Research Journal in Education, 9(2), 875–887. https://doi.org/10.22437/irje.v9i02.43567

Liu, Q., & Li, J. (2024). A one-year longitudinal study on the mediating role of problematic TikTok use and gender differences in the association between academic stress and academic procrastination. Humanities and Social Sciences Communications, 11, 1132.

Pusparini, L. D., Permana, I. G. Y., & Mahayanti, N. W. S. (2025). Unpacking academic stress among undergraduate students during thesis writing: A qualitative study of stressors, stages, and institutional challenges. Mimbar Ilmu, 30(3), 426–436. https://doi.org/10.23887/mi.v30i3.102474

Putri, P. K. (2021). Coping stress among students during undergraduate research project. Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta, 5(2). https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v5i2.14623.

Rustiani, R., & Pangestu, A. B. (2022). Factors impacting the final-year students' perceived stress during pandemic: SBM-ITB students' thesis progress. Journal of Business and Management, 11(3).

Shofia, S., & Trihandayani, D. (2023). The effect of academic stress on sleep quality of students in Jabodetabek. Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi, 9(1). https://doi.org/10.2685/jippuhamka.v9i1.11387.

Willda, T., Nazriati, E., & Firdaus. (2015). Hubungan Resiliensi Diri Terhadap Tingkat Stres Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. Journal of Chemical Information and Modeling, 01(01), 1689–1699.

BIODATA PENULIS KORESPONDEN



Penulis korespondensi Dr. Siti Fitriana, S.Pd., M.Pd., Kons Universitas PGRI Semarang, (Scopus ID: 60719586800, https://orcid.org/0009-0002-4075-9671, Sinta ID: 6087929) 08156648748.