

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/

Kecenderungan Stres Akademik pada Mahasiswa Ditinjau dari Aspek Demografis

Verlanda Yuca [1]*, Ade Herdian Putra[2], Zadrian Ardi[3]
Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
[1]*Email penulis koresponden: verlandayuca@fip.unp.ac.id

Riwayat Artikel

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

Abstrak

Stres akademik merupakan permasalahan yang umum dihadapi mahasiswa akibat tingginya tuntutan perkuliahan. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kecenderungan stres akademik mahasiswa berdasarkan lima dimensi Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), yaitu pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation, dan despondency, serta menelaah perbedaannya ditinjau dari jenis kelamin, semester, dan usia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang melibatkan 515 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan skala ESSA dan dianalisis secara deskriptif, uji beda, korelasi, serta analisis klaster. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang pada seluruh dimensi, dengan proporsi berkisar antara 59,0% sampai 64,5%, dan tidak ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin, semester, maupun usia. Analisis klaster mengidentifikasi tiga profil stres akademik yang berbeda. Temuan ini mengindikasikan stres akademik bersifat lintas kelompok sehingga layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi perlu dirancang bersifat universal dan berjenjang.

Kata kunci: Stres Akademik; Mahasiswa; ESSA; Bimbingan Dan Konseling; Perguruan Tinggi.

Abstract

Academic stress is a common problem faced by university students due to the high demands of higher education. This study aimed to describe the tendency toward academic stress among university students across five dimensions of the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), namely pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation, and despondency, and to examine differences based on gender, semester, and age. A quantitative descriptive design was employed involving 515 university students. Data were collected using the ESSA scale and analyzed descriptively, along with mean difference tests, correlation, and cluster analysis. Results showed that the majority of students fell into the moderate category across all five dimensions, ranging from 59.0% to 64.5%, and no statistically significant differences were found based on gender, semester, or age. Cluster analysis identified three distinct academic stress profiles among students. These findings suggest that academic stress cuts across demographic groups, implying that guidance and counseling services in higher education should be designed as universal and tiered prevention programs.

Keywords: *Academic Stress; University Students; ESSA; Guidance And Counseling; Higher Education*

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



PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi menuntut mahasiswa untuk menghadapi berbagai tekanan akademik, mulai dari beban tugas perkuliahan, tuntutan pencapaian nilai, hingga ekspektasi diri dan lingkungan terhadap keberhasilan studi. Ketika tuntutan tersebut melampaui kapasitas adaptasi mahasiswa, muncul kondisi yang dikenal sebagai stres akademik, yaitu respons fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku individu terhadap tekanan yang berkaitan dengan tuntutan pendidikan yang dihadapinya (Sun et al., 2011). Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) mengembangkan Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) untuk mengukur stres akademik ke dalam lima dimensi, yaitu pressure from study (tekanan dari tuntutan belajar), workload (beban tugas), worry about grades (kekhawatiran terhadap nilai), self-expectation (ekspektasi diri), dan despondency (keputusasaan), yang masing-masing merefleksikan aspek berbeda dari pengalaman stres akademik mahasiswa.

Stres akademik merupakan fenomena yang umum dialami mahasiswa di Indonesia. Penelitian pada mahasiswa di Indonesia melaporkan bahwa stres akademik berhubungan erat dengan kesehatan mental mahasiswa (Nurmala et al., 2020). Studi lain pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir Universitas Andalas turut melaporkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa umumnya berada pada kategori sedang (Shuvy & Susanti, 2025), sementara penelitian pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi mengidentifikasi beragam sumber stressor akademik yang dihadapi mahasiswa dalam menjalani perkuliahan (Kusaini et al., 2024). Meskipun demikian, pola stres akademik pada lima dimensi ESSA secara simultan, beserta keterkaitannya dengan karakteristik demografis mahasiswa, belum banyak dikaji secara khusus, khususnya pada konteks mahasiswa di Sumatera Barat.

Sejumlah penelitian terdahulu melaporkan temuan yang tidak konsisten mengenai hubungan antara karakteristik demografis dengan stres akademik mahasiswa. Sebagian studi melaporkan adanya perbedaan stres akademik berdasarkan jenis kelamin (Dalimunthe & Daulay, 2024; Roni et al., 2024), sementara studi pada mahasiswa semester awal dan semester akhir tidak menemukan perbedaan stres akademik yang signifikan antara kedua kelompok tersebut (Putri et al., 2022). Ketidakkonsistenan temuan ini menunjukkan perlunya kajian yang lebih komprehensif mengenai profil stres akademik mahasiswa beserta variabel demografis yang menyertainya. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kecenderungan stres akademik mahasiswa pada lima dimensi ESSA, yaitu pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation, dan despondency, serta menguji ada tidaknya perbedaan kecenderungan tersebut ditinjau dari jenis kelamin, semester, dan usia mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar empiris bagi konselor perguruan tinggi dalam merancang program pencegahan dan penanganan stres akademik yang tepat sasaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif-komparatif. Populasi dan sampel penelitian adalah 515 mahasiswa aktif program sarjana, terdiri atas mahasiswa semester 2, 4, 6, dan 8, dengan rentang usia 18-24 tahun. Data dikumpulkan menggunakan Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun et al. (2011), terdiri atas 16 item dengan model skala Likert 1-5 (1=sangat tidak setuju; 5=sangat setuju), yang mengukur lima dimensi stres akademik: pressure from study (4 item), workload (3 item), worry about grades (3 item), self-expectation (3 item), dan despondency (3 item). Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,788 untuk skor total ESSA, dengan koefisien masing-masing dimensi berkisar antara 0,587 (despondency) hingga 0,790 (pressure from study), yang secara umum berada pada kategori reliabilitas dapat diterima. Data demografis meliputi jenis kelamin, semester, dan usia mahasiswa. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap: (1) statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum skor tiap dimensi; (2) kategorisasi kecenderungan stres akademik ke dalam tiga jenjang (rendah, sedang, tinggi) berdasarkan norma kategorisasi jenjang (Azwar, 2021) menggunakan skor terstandarisasi tiap dimensi, yaitu skor $Z < -1$ dikategorikan rendah, $-1 \leq Z \leq 1$ dikategorikan sedang, dan $Z > 1$

dikategorikan tinggi; (3) uji beda menggunakan independent sample t-test untuk variabel jenis kelamin, one-way ANOVA untuk variabel semester, dan korelasi Pearson untuk variabel usia; (4) analisis korelasi Pearson untuk menelaah keterkaitan antar kelima dimensi stres akademik; serta (5) analisis klaster (cluster analysis) menggunakan algoritma K-means untuk mengelompokkan mahasiswa ke dalam profil-profil berdasarkan kemiripan pola skor kelima dimensi secara simultan, dengan jumlah klaster optimal ditentukan melalui metode elbow (Kodinariya & Makwana, 2013) dan hasil klasterisasi divisualisasikan menggunakan teknik reduksi dimensi t-distributed Stochastic Neighbor Embedding (t-SNE) (van der Maaten & Hinton, 2008). Seluruh analisis data diolah menggunakan bantuan perangkat lunak statistik dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang telah dikumpulkan dari 515 mahasiswa dianalisis untuk memperoleh gambaran kecenderungan stres akademik pada lima dimensi, kategorisasi jenjang kecenderungan, profil demografis responden, hasil uji beda berdasarkan variabel demografis, korelasi antar dimensi, serta profil klaster stres akademik. Gambaran umum skor lima dimensi stres akademik disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Lima Dimensi Stres Akademik (n=515)

Dimensi	Mean	SD	Min	Maks
Pressure from Study	12,41	4,07	4	20
Workload	9,57	2,91	3	15
Worry about Grades	9,43	3,05	3	15
Self-Expectation	8,89	2,94	3	15
Despondency	8,86	2,78	3	15

Sumber: Hasil pengolahan data primer (2026). Rentang skor per item 1-5 (skala Likert).

Tabel 1 menunjukkan bahwa dimensi Pressure from Study memiliki skor rata-rata tertinggi (M=12,41; rentang 4-20 dari 4 item) dibandingkan dimensi lainnya, yang mengindikasikan bahwa tekanan dari tuntutan belajar merupakan sumber stres akademik yang relatif paling menonjol dirasakan mahasiswa. Untuk memperoleh gambaran yang lebih bermakna secara praktis, skor tersebut selanjutnya distandarisasi dan dikategorikan ke dalam tiga jenjang, sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Kecenderungan Stres Akademik (n=515)

Dimensi	Rendah	Sedang	Tinggi
Pressure from Study	103 (20,0%)	315 (61,2%)	97 (18,8%)
Workload	89 (17,3%)	332 (64,5%)	94 (18,3%)
Worry about Grades	101 (19,6%)	327 (63,5%)	87 (16,9%)
Self-Expectation	74 (14,4%)	331 (64,3%)	110 (21,4%)
Despondency	115 (22,3%)	304 (59,0%)	96 (18,6%)
Komposit	30 (5,8%)	451 (87,6%)	34 (6,6%)

Sumber: Hasil pengolahan data primer (2026). Kategorisasi menggunakan norma jenjang tiga kategori (Azwar, 2021): Z<-1 = rendah; -1≤Z≤1 = sedang; Z>1 = tinggi.

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang pada seluruh dimensi stres akademik, dengan proporsi berkisar antara 59,0% (Despondency) sampai dengan 64,5% (Workload). Pada skor komposit gabungan kelima dimensi, sebanyak 87,6% mahasiswa berada pada kategori sedang, sementara proporsi mahasiswa dengan kecenderungan tinggi (6,6%) relatif seimbang dengan proporsi kecenderungan rendah (5,8%). Pola ini sejalan

dengan temuan Shuvy dan Susanti (2025) pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir Universitas Andalas yang juga melaporkan tingkat stres akademik berada pada kategori sedang.

Sebelum menelaah perbedaan kecenderungan stres akademik berdasarkan variabel demografis, profil demografis responden penelitian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Profil Demografis Responden Penelitian (n=515)

Variabel	Kategori	n (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	240 (46,6%)
	Perempuan	275 (53,4%)
Semester	2	145 (28,2%)
	4	135 (26,2%)
	6	131 (25,4%)
	8	104 (20,2%)
Usia (tahun)	M=20,34; SD=1,33; Rentang 18-24	

Sumber: Hasil pengolahan data primer (2026).

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden penelitian relatif proporsional berdasarkan jenis kelamin dan tersebar pada keempat jenjang semester genap (2, 4, 6, dan 8), dengan rentang usia 18 hingga 24 tahun. Selanjutnya, untuk menjawab tujuan penelitian mengenai ada tidaknya perbedaan kecenderungan stres akademik berdasarkan variabel demografis, dilakukan uji beda pada skor total ESSA menggunakan independent sample t-test untuk variabel jenis kelamin, one-way ANOVA untuk variabel semester, dan korelasi Pearson untuk variabel usia. Hasil uji beda disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Beda Stres Akademik (Skor Total ESSA) Berdasarkan Variabel Demografis

Variabel	Statistik	p	Keterangan
Jenis kelamin	t=0,79	0,431	Tidak sig.
Semester	F=0,43	0,729	Tidak sig.
Usia (r)	r=0,01	0,843	Tidak sig.

Sumber: Hasil pengolahan data primer (2026). Taraf signifikansi α=0,05.

Tabel 4 menunjukkan bahwa tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada skor total stres akademik berdasarkan jenis kelamin (t=0,79; p=0,431), semester (F=0,43; p=0,729), maupun usia (r=0,01; p=0,843). Hasil serupa juga konsisten dijumpai pada analisis per dimensi, di mana kelima dimensi stres akademik secara individual juga tidak menunjukkan perbedaan signifikan berdasarkan ketiga variabel demografis tersebut (p>0,05 pada seluruh perbandingan). Temuan ini konsisten dengan penelitian Putri dkk. (2022) yang juga tidak menemukan perbedaan stres akademik antara mahasiswa semester awal dan semester akhir.

Selain menelaah perbedaan antarkelompok, penelitian ini turut menelaah keterkaitan antar kelima dimensi stres akademik melalui analisis korelasi Pearson, sebagaimana disajikan pada Tabel 5.

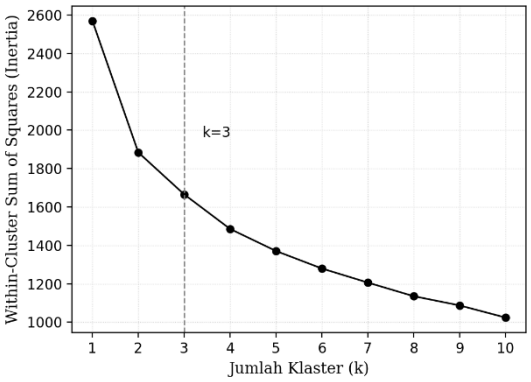
Tabel 5. Matriks Korelasi Antar Dimensi Stres Akademik (Pearson r)

Dimensi	PS	WL	WG	SE	D
Pressure from Study (PS)	1,00	0,33	0,29	0,21	0,27
Workload (WL)	0,33	1,00	0,28	0,17	0,23
Worry about Grades (WG)	0,29	0,28	1,00	0,30	0,23
Self-Expectation (SE)	0,21	0,17	0,30	1,00	0,14
Despondency (D)	0,27	0,23	0,23	0,14	1,00

Sumber: Hasil pengolahan data primer (2026). Seluruh koefisien korelasi signifikan pada p<0,01.

Tabel 5 menunjukkan bahwa seluruh dimensi stres akademik berkorelasi positif satu sama lain, meskipun dengan kekuatan yang tergolong lemah hingga moderat, berkisar dari r=0,14 (antara Self-Expectation dan Despondency) hingga r=0,33 (antara Pressure from Study dan Workload). Kekuatan korelasi yang relatif lemah dibandingkan korelasi antar dimensi pada konstruk psikologis lain mengindikasikan bahwa kelima dimensi stres akademik, meskipun berasal dari satu payung konsep ESSA (Sun et al., 2011), tetap merepresentasikan pengalaman stres yang cukup independen satu sama lain, sehingga seorang mahasiswa yang mengalami tekanan tinggi pada satu dimensi tidak serta-merta mengalami tekanan tinggi pula pada dimensi lainnya.

Sebagai pelengkap analisis di atas yang bersifat variable-centered, penelitian ini turut melakukan analisis profil (person-centered) menggunakan algoritma K-means untuk mengelompokkan mahasiswa ke dalam subkelompok (klaster) berdasarkan kemiripan pola skor pada kelima dimensi stres akademik secara simultan. Jumlah klaster optimal ditentukan menggunakan metode elbow, sebagaimana disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Elbow Plot Penentuan Jumlah Klaster Optimal
Sumber: Hasil pengolahan data primer (2026), algoritma K-means (Kodinariya & Makwana, 2013).

Gambar 1 menunjukkan penurunan nilai inertia yang tajam dari k=1 ke k=3, kemudian melandai secara bertahap (diminishing returns) setelah k=3, sehingga k=3 dipilih sebagai jumlah klaster optimal. Profil rata-rata skor kelima dimensi stres akademik pada masing-masing klaster disajikan pada Tabel 6.

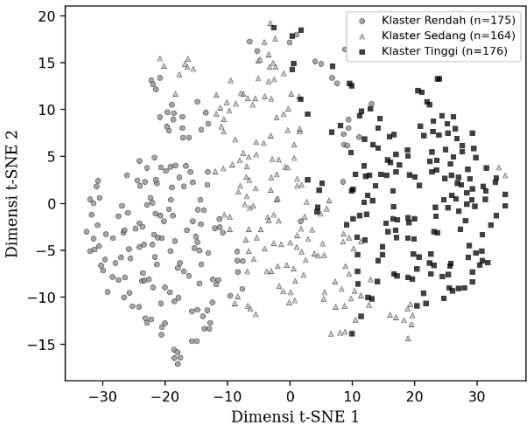
Tabel 6. Profil Rata-Rata Skor Kelima Dimensi Stres Akademik per Klaster (k=3)

Klaster	n (%)	PS	WL	WG	SE	D
Rendah	175 (34,0%)	-0,63	-0,48	-0,99	-0,67	-0,30
Sedang-Cemas	164 (31,8%)	-0,18	-0,40	0,47	0,24	-0,45
Tinggi	176 (34,2%)	0,79	0,85	0,55	0,44	0,72

Sumber: Hasil pengolahan data primer (2026). PS=Pressure from Study; WL=Workload; WG=Worry about Grades; SE=Self-Expectation; D=Despondency.

Tabel 6 menunjukkan tiga profil klaster yang terbentuk secara empiris murni berdasarkan pola data, tanpa ditentukan sebelumnya oleh peneliti. Klaster Rendah (34,0%) menunjukkan skor negatif konsisten pada seluruh dimensi, dan Klaster Tinggi (34,2%) menunjukkan skor positif konsisten pada seluruh dimensi, sejalan dengan pola yang diharapkan. Menariknya, klaster kedua (31,8%) tidak menunjukkan pola sedang yang merata pada seluruh dimensi, melainkan profil yang khas: skor Worry about Grades (Z=0,47) dan Self-Expectation (Z=0,24) berada di atas rata-rata, sedangkan skor Workload (Z=-0,40) dan Despondency (Z=-0,45) berada di bawah rata-rata. Klaster ini dinamakan Klaster Sedang-Cemas karena mencerminkan mahasiswa yang secara umum mampu mengelola beban tugas dengan cukup baik dan tidak mudah putus asa, namun

tetap menyimpan kekhawatiran cukup tinggi terhadap capaian nilai dan ekspektasi diri. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak selalu bermanifestasi secara seragam pada seluruh dimensi dalam diri seorang mahasiswa, melainkan dapat membentuk profil-profil kualitatif yang berbeda. Visualisasi sebaran klaster pada ruang dua dimensi menggunakan teknik t-SNE disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Visualisasi t-SNE Sebaran Klaster Stres Akademik Mahasiswa
Sumber: Hasil pengolahan data primer (2026), teknik t-SNE (van der Maaten & Hinton, 2008), perplexity=30.

Gambar 2 memperlihatkan sebaran klaster dengan tumpang tindih (overlap) yang lebih besar dibandingkan pola yang biasa dijumpai pada konstruk psikologis dengan korelasi antar dimensi yang kuat, sejalan dengan temuan korelasi lemah-moderat pada Tabel 5. Meskipun demikian, gradien umum dari Klaster Rendah di sisi kiri menuju Klaster Tinggi di sisi kanan tetap dapat diamati, dengan Klaster Sedang-Cemas menempati posisi yang lebih tersebar karena profilnya yang tidak seragam pada kelima dimensi. Temuan klaster ini memberikan nuansa penting terhadap hasil uji beda pada Tabel 4: meskipun kelompok demografis (jenis kelamin, semester, dan usia) tidak membedakan secara signifikan stres akademik mahasiswa, pada tingkat individu tetap dijumpai subkelompok Klaster Tinggi yang cukup besar (34,2%) serta subkelompok Klaster Sedang-Cemas (31,8%) dengan kebutuhan intervensi yang spesifik pada aspek kekhawatiran nilai dan ekspektasi diri, berbeda dengan kebutuhan Klaster Tinggi yang lebih menyeluruh pada seluruh dimensi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan dan konseling idealnya tidak hanya membedakan intervensi berdasarkan tingkat keparahan stres semata, tetapi juga mempertimbangkan profil atau bentuk stres akademik yang dialami tiap mahasiswa.

Temuan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang untuk seluruh dimensi stres akademik menunjukkan bahwa stres akademik merupakan pengalaman yang umum dan cukup dapat dikelola oleh sebagian besar mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa stres akademik berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa di Indonesia (Nurmala et al., 2020), serta konsisten dengan penelitian pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi yang mengidentifikasi beragam stressor akademik yang dihadapi mahasiswa dalam perkuliahan sehari-hari (Kusaini et al., 2024).

Tidak ditemukannya perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini berbeda dengan sebagian studi yang melaporkan adanya kesenjangan gender dalam stres akademik (Dalimunthe & Daulay, 2024; Roni et al., 2024). Perbedaan hasil ini kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik program studi, budaya institusi, serta metode pengukuran stres akademik yang digunakan pada masing-masing penelitian. Demikian pula, tidak ditemukannya perbedaan berdasarkan semester dalam penelitian ini konsisten dengan temuan Putri dkk. (2022) yang membandingkan mahasiswa semester awal dan semester akhir dan juga tidak menemukan perbedaan stres akademik yang signifikan antara kedua kelompok tersebut, meskipun secara teoretis mahasiswa pada semester berbeda diperkirakan menghadapi tuntutan akademik yang berbeda pula (misalnya mata kuliah dasar pada semester awal versus tugas akhir

pada semester atas). Temuan ini mengindikasikan bahwa sumber tekanan akademik mungkin bersifat konstan sepanjang masa studi meskipun bentuknya berbeda-beda pada tiap tahap perkuliahan.

Korelasi yang relatif lemah hingga moderat antar kelima dimensi stres akademik (Tabel 5), yang dikonfirmasi pula oleh profil klaster yang tidak seragam (Tabel 6), memberikan implikasi penting bagi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Berbeda dengan konstruk psikologis yang dimensinya sangat berkorelasi kuat, di mana satu bentuk layanan cenderung dapat menjangkau seluruh dimensi sekaligus, stres akademik tampaknya memerlukan pendekatan yang lebih terdiferensiasi. Sebagian mahasiswa memerlukan bantuan mengelola beban tugas (workload) dan tekanan belajar (pressure from study), sementara sebagian lainnya, sebagaimana teridentifikasi pada Klaster Sedang-Cemas, lebih memerlukan bantuan mengelola kekhawatiran terhadap nilai dan ekspektasi diri meskipun beban tugasnya relatif terkendali. Rahma (2024) menekankan pentingnya layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dirancang secara kontekstual sesuai kebutuhan spesifik mahasiswa, bukan sekadar adaptasi dari layanan bimbingan dan konseling di jenjang sekolah menengah. Program self-regulated learning juga dapat menjadi salah satu strategi intervensi yang relevan, mengingat kemampuan regulasi diri yang baik berkaitan dengan rendahnya stres akademik mahasiswa (Srifianti et al., 2023).

Sebagai tindak lanjut, konselor perguruan tinggi dapat memanfaatkan layanan konseling berbasis teknologi digital, seperti konseling daring (online counseling), untuk menjangkau mahasiswa secara lebih fleksibel mengingat keterbatasan waktu mahasiswa dalam mengikuti sesi konseling tatap muka di tengah padatnya jadwal perkuliahan (Ifdil & Ardi, 2013). Layanan bimbingan kelompok maupun pelatihan strategi koping juga dapat dirancang secara berjenjang: program psikoedukasi universal bagi seluruh mahasiswa mengenai manajemen stres akademik secara umum, dilengkapi dengan layanan responsif yang lebih spesifik bagi Klaster Tinggi maupun Klaster Sedang-Cemas sesuai kebutuhan masing-masing.

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