

# SURVEI TINGKAT STRES MAHASISWA FKIP ANGKATAN 2022

## DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS

### MUHAMMADIYAH JEMBER

Oleh:

**Novi Afriliya<sup>1</sup>**

**Weni Febriyanti<sup>2</sup>**

**Andini Fatima Azizah<sup>3</sup>**

**Yuniar Firjinia Fatwa<sup>4</sup>**

**Agus Milu Susetyo<sup>5</sup>**

Universitas Muhammadiyah Jember

Alamat: JL. Karimata No. 49, Kelurahan Sumbersari, Kecamatan Sumbersari,  
Kabupaten Jember, Jawa Timur (68121).

*Korespondensi Penulis: [afriliyanovi97@gmail.com](mailto:afriliyanovi97@gmail.com), [febriwenni88@gmail.com](mailto:febriwenni88@gmail.com),*  
*[andiniazizah21@gmail.com](mailto:andiniazizah21@gmail.com), [yuniarfirjiniaf@gmail.com](mailto:yuniarfirjiniaf@gmail.com),*  
*[agusmilus@unmuuhjember.ac.id](mailto:agusmilus@unmuuhjember.ac.id).*

***Abstract.** Completing a final thesis is a psychologically demanding phase for university students, especially those in their final year, as it requires advanced academic skills, time management, and mental readiness. This study describes stress levels experienced by students of the Faculty of Teacher Training and Education (FKIP) Class of 2022 at the University of Muhammadiyah Jember during the thesis-writing process and identifies dominant contributing factors. Using a descriptive quantitative approach, 123 respondents were selected through purposive sampling, and data were collected via a Likert-scale questionnaire measuring stress intensity and contributing factors. Analysis showed that most students experienced moderate stress, followed by low and high levels. Social support was found to be the most influential factor, followed by the role of supervisors, time pressure, procrastination, and academic workload. These findings indicate that academic stress is shaped not only by academic demands but also by*

---

*Received November 11, 2025; Revised November 26, 2025; December 15, 2025*

*\*Corresponding author: [afriliyanovi97@gmail.com](mailto:afriliyanovi97@gmail.com)*

# **SURVEI TINGKAT STRES MAHASISWA FKIP ANGKATAN 2022 DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

*interpersonal and psychosocial factors. The study emphasizes the need for institutions to enhance supervision, strengthen counseling, and foster a supportive learning environment, serving as a basis for more effective student support strategies in higher education.*

**Keywords:** Academic Stress, Final-Year Students, Social Support, Thesis Writing.

**Abstrak.** Menyelesaikan tugas akhir merupakan fase yang menuntut secara psikologis bagi mahasiswa, terutama bagi mereka yang berada di tahun terakhir, karena membutuhkan keterampilan akademik yang tinggi, manajemen waktu yang efektif, dan kesiapan mental yang kuat. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres yang dialami mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Jember selama proses penulisan tugas akhir serta mengidentifikasi faktor dominan yang menyebabkannya. Dengan pendekatan kuantitatif deskriptif, 123 responden dipilih melalui *purposive sampling*, dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert yang mengukur intensitas stres serta faktor penyebabnya. Analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, diikuti oleh rendah dan tinggi. Dukungan sosial menjadi faktor paling berpengaruh, diikuti peran dosen pembimbing, tekanan waktu, prokrastinasi, dan beban akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi tidak hanya oleh tuntutan akademik, tetapi juga faktor interpersonal dan psikososial. Penelitian ini menekankan perlunya peningkatan kualitas bimbingan, penguatan layanan konseling, dan terciptanya lingkungan belajar yang mendukung, sebagai dasar strategi pendampingan mahasiswa yang lebih efektif di perguruan tinggi.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial, Mahasiswa Tingkat Akhir, Stres Akademik, Tugas Akhir.

## **LATAR BELAKANG**

Pendidikan tinggi memiliki peran penting dalam mencetak generasi yang berilmu, kritis, dan berdaya saing (Sanga & Wangdra, 2023). Salah satu tuntutan akademik yang harus dipenuhi mahasiswa adalah penyusunan tugas akhir atau skripsi yang menuntut kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Proses ini sering menimbulkan tekanan psikologis karena mahasiswa harus melalui serangkaian tahapan yang kompleks dalam waktu yang terbatas. Secara umum, stres mahasiswa merupakan reaksi emosional,

mental, dan fisik terhadap tekanan akademik, sosial, maupun pribadi yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Tekanan dapat muncul karena beban tugas yang berat, tuntutan prestasi, tekanan waktu, hingga kekhawatiran mengenai masa depan. Hidayati (2021) menyatakan bahwa stres adalah hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya ketika tuntutan yang dihadapi melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Stres akademik memiliki tingkatan rendah, sedang, dan tinggi yang ditandai gejala seperti kelelahan, gangguan tidur, penurunan motivasi belajar, sulit berkonsentrasi, hingga kecemasan berlebihan (Nurmala, 2020). Mahasiswa tingkat akhir menjadi kelompok yang paling rentan mengalami stres, mengingat penyusunan tugas akhir merupakan proses yang menentukan keberhasilan studi dan kelulusan.

Penelitian terdahulu juga menegaskan tingginya stres pada mahasiswa tingkat akhir. Seto et al. (2020) menemukan bahwa 77% mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Flores mengalami stres kategori sedang akibat kesulitan menentukan topik, keterbatasan waktu, ketidaksesuaian bimbingan, dan rendahnya motivasi belajar. Serupa dengan itu, Danu et al. (2024) mengungkapkan bahwa 48% mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA mengalami stres akademik tinggi karena keterbatasan referensi, konflik bimbingan, tekanan orang tua, dan dorongan untuk segera menyelesaikan studi. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal.

Walaupun kajian mengenai stres mahasiswa tingkat akhir telah banyak dilakukan, namun sebagian besar masih bersifat umum dan belum berfokus pada konteks mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Jember. Padahal, mahasiswa FKIP memiliki beban akademik ganda karena selain menyusun tugas akhir, mereka juga harus mengembangkan kompetensi profesional sebagai calon guru, meliputi penguasaan materi ajar, keterampilan pedagogik, serta etika profesi. Beban ganda tersebut memperbesar potensi stres baik secara akademik maupun psikologis.

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian yang secara khusus mengkaji tingkat stres mahasiswa FKIP Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Jember dalam menyusun tugas akhir serta mengidentifikasi faktor dominan penyebabnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi

# **SURVEI TINGKAT STRES MAHASISWA FKIP ANGKATAN 2022 DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

psikologis mahasiswa tingkat akhir dan menjadi dasar penyusunan strategi manajemen stres yang efektif di lingkungan kampus.

## **KAJIAN TEORITIS**

Stres merupakan reaksi alami manusia terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri. Purnama (2017) mendefinisikan stres sebagai respons nonspesifik tubuh terhadap setiap tekanan yang dikenakan padanya, sehingga stres dapat dipahami sebagai reaksi fisiologis maupun psikologis yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang menantang. Sejalan dengan itu, Asmarany et al. (2024) menjelaskan bahwa stres merupakan hubungan antara individu dan lingkungan yang dinilai membahayakan sumber daya yang dimiliki individu untuk menanganinya. Menurut Barseli et al. (2020) stres adalah kondisi mental yang terjadi ketika tuntutan yang diterima individu tidak seimbang dengan kemampuan dirinya dalam memenuhi tuntutan.

Stres akademik muncul ketika mahasiswa menghadapi tekanan tugas, tuntutan prestasi, ujian, atau kendala dalam proses bimbingan yang dirasakan melebihi kemampuan mereka. Febriana & Simanjuntak (2023) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan respons terhadap tuntutan akademik yang memengaruhi aspek fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku, sehingga dapat menimbulkan gejala seperti kelelahan, gangguan tidur, dan hilangnya motivasi belajar. Sejalan dengan itu, Sholihah et al. (2023) menyatakan bahwa stres akademik terjadi ketika tuntutan akademik melampaui kemampuan individu, menimbulkan beban fisik maupun emosional. Rohimah (2021) menambahkan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami stres karena proses penyusunan tugas akhir yang membutuhkan konsentrasi tinggi, manajemen waktu, serta interaksi intens dengan pembimbing. Temuan Seto et al. (2020) menunjukkan bahwa 77% mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori stres sedang akibat kesulitan menentukan topik, ketidaksesuaian gaya bimbingan, keterbatasan waktu, dan rendahnya motivasi belajar.

Nurmala (2020) membagi tingkat stres menjadi tiga kategori, yaitu stres ringan, sedang, dan berat. Pada stres ringan, mahasiswa masih dapat mengontrol diri dan menjalankan aktivitas belajar dengan normal. Stres sedang ditandai dengan gejala seperti sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan penurunan motivasi belajar. Sedangkan pada stres berat, muncul gangguan tidur, kelelahan emosional, hingga risiko depresi

apabila tekanan tidak tertangani dengan baik. Fenomena ini banyak dialami mahasiswa tingkat akhir. Hasil serupa ditunjukkan oleh Danu et al. (2024) di Universitas Nusa Cendana, di mana 48% mahasiswa mengalami stres akademik tinggi karena kesulitan menentukan topik penelitian, keterbatasan referensi, serta tekanan keluarga untuk segera menyelesaikan studi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres dapat meningkat seiring bertambahnya tuntutan akademik yang harus dipenuhi mahasiswa. Tingkat stres mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, termasuk kondisi psikologis, kemampuan manajemen waktu dan diri, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Pengukuran tingkat stres penting untuk mendukung strategi pendampingan lembaga pendidikan agar dampak negatif stres terhadap prestasi akademik dapat diminimalkan. Stres akademik memiliki efek ganda; Goff (2011) menyatakan bahwa tekanan akademik yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, dan memicu perilaku maladaptif, sementara Smeltzer & Bare (2008) menekankan bahwa stres dalam batas wajar dapat mendorong kreativitas dan pengembangan diri. Faktor penyebab stres pada mahasiswa tingkat akhir bersifat multidimensional, mencakup peran pembimbing (*role of supervisor*), metode analisis data (*data analysis method*), kesenjangan penelitian (*research gap*), tinjauan pustaka (*literature review*), serta dukungan sosial (*support system*), dengan *support system* sebagai faktor paling dominan. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berasal dari kendala teknis penelitian, tetapi juga aspek interpersonal dan sosial. Selain itu, Fitriani et al. (2022) mengidentifikasi faktor stres akademik pada perkuliahan daring, termasuk prokrastinasi, rendahnya *self-efficacy*, kualitas jaringan internet buruk, kesulitan memahami materi karena keterbatasan interaksi dengan dosen, beban ekonomi, dan banyaknya tugas dalam waktu singkat, yang secara keseluruhan meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa dan menghambat pengelolaan akademik yang optimal.

Berdasarkan seluruh teori tersebut, dapat dipahami bahwa mahasiswa tingkat akhir, termasuk mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Jember yang sedang menyusun tugas akhir, berada pada posisi yang rentan terhadap stres akademik akibat tuntutan akademik, teknis, dan sosial yang meningkat. Dengan demikian, diperlukan pengukuran tingkat stres yang lebih spesifik untuk menggambarkan kondisi aktual yang mereka alami.

# **SURVEI TINGKAT STRES MAHASISWA FKIP ANGKATAN 2022 DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif karena bertujuan menggambarkan tingkat stres mahasiswa FKIP Angkatan 2022 secara objektif melalui data numerik yang dapat dianalisis secara statistik. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk memperoleh gambaran empiris mengenai kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik selama penyusunan tugas akhir tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Pandiangan & Albina, 2023). Desain penelitian yang digunakan adalah survei dengan penyebaran kuesioner terstruktur kepada responden sebagai upaya menjaring data secara faktual dan luas dalam waktu yang efisien (Susanto et al., 2024). Subjek penelitian adalah mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Jember Angkatan 2022 yang sedang menyusun tugas akhir, sedangkan objek penelitiannya adalah tingkat stres akademik yang mereka alami berdasarkan gejala psikologis dan fisik seperti kecemasan, kelelahan, penurunan motivasi belajar, serta gangguan tidur (Barseli et al., 2020). Populasi penelitian terdiri atas 190 mahasiswa dan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling berdasarkan kriteria mahasiswa aktif yang telah melakukan bimbingan tugas akhir, sehingga diperoleh 123 responden yang dianggap representatif (Ramadani et al., 2024).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Skala Stres Akademik Mahasiswa (SSAM) yang diadaptasi dari Hariaty et al. (2023), terdiri dari 20 pernyataan menggunakan skala Likert lima tingkat untuk mengukur indikator stres akademik yang berkaitan dengan beban tugas, tuntutan waktu, konflik akademik, dan reaksi emosional. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form agar lebih efektif dan mudah diakses oleh responden. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif kuantitatif melalui program SPSS versi 25 dengan menghitung skor total, persentase, dan kategori tingkat stres (rendah, sedang, tinggi), kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan diagram untuk memudahkan interpretasi hasil penelitian sesuai dengan tujuan penelitian ini.

Teknik reliabilitas dan validitas instrumen digunakan untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian mampu mengukur variabel secara tepat dan konsisten. Uji validitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana setiap butir pernyataan dalam kuesioner mampu mengukur konstruk stres akademik yang dimaksud. Prosedur uji validitas dilakukan dengan cara: (1) menyebarkan kuesioner uji coba kepada minimal 190

responden yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian; (2) mengumpulkan data hasil uji coba; dan (3) melakukan analisis korelasi *Product Moment Pearson* antara skor item dan skor total menggunakan program SPSS versi 25.

Adapun rumus korelasi **Product Moment Pearson** adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2] [N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

**Keterangan:**

$r_{xy}$  = koefisien korelasi item-total

$X$  = skor item

$Y$  = skor total

$N$  = jumlah responden

Kriteria validitas ditentukan dengan membandingkan nilai  $r_{hitung\_item}$  dengan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Suatu butir pernyataan dinyatakan **valid** apabila  $r_{hitung\_item} > r_{tabel}$ . Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen. Prosedur uji reliabilitas meliputi: (1) menggunakan butir pernyataan yang telah dinyatakan valid; (2) menguji konsistensi jawaban responden menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* di SPSS; dan (3) menafsirkan hasil uji reliabilitas dengan ketentuan bahwa nilai  $\alpha \geq 0,70$  menunjukkan instrumen reliabel.

Rumus *Cronbach's Alpha* adalah sebagai berikut:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

**Keterangan:**

$\alpha$  = nilai reliabilitas

$k$  = jumlah item

$\sigma_i^2$  = varians masing-masing item

$\sigma_t^2$  = varians total

Kriteria penilaian reliabilitas adalah:

- $\alpha \geq 0,70 \rightarrow$  reliabel
- $0,70 - 0,80 \rightarrow$  reliabilitas cukup
- $> 0,80 \rightarrow$  reliabilitas tinggi

Nilai  $\alpha$  antara 0,7–0,8 menunjukkan reliabilitas cukup, sedangkan nilai di atas 0,8 menunjukkan reliabilitas tinggi. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas ini, instrumen yang digunakan dalam penelitian dapat dinyatakan sahih dan layak digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik mahasiswa.

**SURVEI TINGKAT STRES MAHASISWA FKIP ANGKATAN 2022  
DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH JEMBER**

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tingkat stres mahasiswa FKIP Angkatan 2022 terbagi menjadi tiga kategori utama, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berikut ini disajikan pembahasan rinci berdasarkan analisis data dari 123 responden (dari total populasi 190 mahasiswa FKIP Angkatan 2022). Semua pengelompokan kategori dan perhitungan mengikuti prosedur yang dijelaskan pada metode penelitian (Skala Likert 1–5, 20 butir).

**Perhitungan Kategori Tingkat Stres**

Rumus interval kategori:  $\text{Interval} = (\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Minimum}) / 3$

*Dengan jumlah item = 20 (skala 1–5):*

Skor minimum = 20; Skor maksimum = 100

Interval =  $(100 - 20) / 3 = 26,67$

Kategori:

1. Rendah: 20,00 – 46,67
2. Sedang: 46,68 – 73,34
3. Tinggi: 73,35 – 100,00

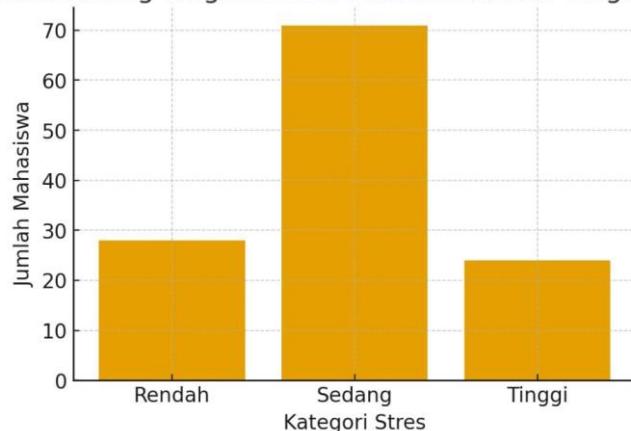
Distribusi frekuensi masing-masing kategori dapat dilihat pada Tabel 1.

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah	28	22.8
Sedang	71	57.7
Tinggi	24	19.5

**Tabel 1. Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa FKIP Angkatan 2022**

Distribusi tersebut divisualisasikan kembali dalam diagram batang pada Gambar 1 guna mempermudah pemahaman pola data.

Diagram Batang Tingkat Stres Mahasiswa FKIP Angkatan 2022



**Gambar 1. Tingkat Stres Mahasiswa FKIP Angkatan 2022**

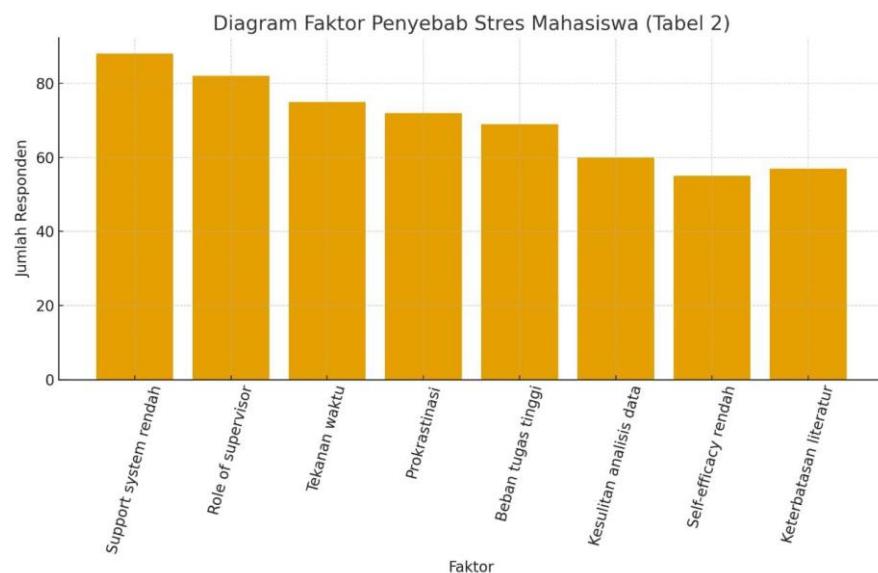
Mayoritas responden (57,7%) berada pada kategori stres sedang, menunjukkan adanya tekanan akademik yang nyata namun belum bersifat sepenuhnya patologis.

Faktor	Jumlah (n)	Persentase (%)
Support system rendah	88	71.5
Role of supervisor (gaya bimbingan)	82	66.7
Tekanan waktu	75	61.0
Prokrastinasi	72	58.5
Beban tugas tinggi	69	56.1
Kesulitan analisis data	60	48.8
Self-efficacy rendah	55	44.7
Keterbatasan literatur/research gap	57	46.3

**Tabel 2. Frekuensi faktor penyebab stres**

Distribusi tersebut divisualisasikan kembali dalam diagram batang pada Gambar 2 guna mempermudah pemahaman pola data.

# **SURVEI TINGKAT STRES MAHASISWA FKIP ANGKATAN 2022 DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**



**Gambar 2. Frekuensi Faktor Penyebab Stres**

Persentase pada tabel faktor menunjukkan proporsi responden (dari 123) yang menyatakan faktor tersebut sebagai penyebab signifikan bagi mereka; responden dapat memilih lebih dari satu faktor sehingga jumlah persentase faktorial tidak harus berjumlah 100%. Hasil analisis mendeskripsikan bahwa tingkat stres pada mahasiswa FKIP Angkatan 2022 berada pada kategori sedang (57,7%). Pengelompokan kategori mengikuti rumus interval yang dipaparkan sebelumnya sehingga klasifikasi bersifat terukur dan konsisten dengan prosedur penelitian kuantitatif deskriptif. Kondisi stres sedang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tekanan yang cukup berarti gejala yang umum dilaporkan meliputi sulit berkonsentrasi, kelelahan mental, gangguan tidur ringan, dan penurunan motivasi belajar tetapi sebagian besar masih dapat menjalankan fungsi akademik dengan strategi coping tertentu.

Dari sisi faktor penyebab, '*support system rendah*' muncul sebagai faktor dominan (71,5%). Temuan ini menandakan bahwa aspek interpersonal dukungan emosional dan praktis dari keluarga, teman, maupun pembimbing akademik memegang peranan penting dalam mengurangi atau memperparah stres mahasiswa saat menyusun tugas akhir. Ketika dukungan kurang, mahasiswa melaporkan perasaan terisolasi, kebingungan dalam mengambil keputusan akademik, dan berkurangnya motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir tepat waktu.

Peran pembimbing (*role of supervisor*) juga terlihat sangat memengaruhi (66,7%). Masalah yang sering muncul meliputi jadwal bimbingan yang tidak konsisten, umpan

balik yang kurang konstruktif, serta perbedaan ekspektasi antara mahasiswa dan dosen pembimbing. Ketidakharmonisan dalam interaksi pembimbing–mahasiswa ini dapat memperpanjang waktu penyelesaian skripsi dan menambah beban psikologis mahasiswa. Faktor teknis seperti tekanan waktu (61,0%), prokrastinasi (58,5%), beban tugas (56,1%), dan kesulitan analisis data (48,8%) juga berkontribusi pada munculnya stres. Kombinasi beban akademik dan kendala teknis memperbesar peluang terjadinya akumulasi tekanan yang apabila tidak ditangani dapat meningkatkan proporsi mahasiswa pada kategori stres tinggi.

Secara teoretis, hasil ini konsisten dengan kajian yang menyatakan bahwa stres akademik muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu (Barseli et al., 2020; Febriana & Simanjuntak, 2023). Temuan mengenai dominasi faktor dukungan sosial juga mendukung Susmiatin et al. (2024) yang menempatkan *support system* sebagai determinan penting pada tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Implikasi praktis dari temuan ini menekankan perlunya intervensi multidimensi dari pihak fakultas, antara lain: (1) peningkatan sistem bimbingan (jadwal yang terstruktur dan pelatihan bagi dosen pembimbing tentang umpan balik konstruktif), (2) program pendampingan psikologis dan *workshop* manajemen waktu, (3) fasilitasi kelompok pendukung sebaya (*peer-support*), dan (4) pelatihan metodologi dan penggunaan perangkat analisis data untuk menurunkan beban teknis mahasiswa.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa FKIP Angkatan 2022 berada pada kategori sedang dan dipengaruhi oleh faktor social-interpersonal (*support system*, pembimbing) serta faktor teknis-akademik. Intervensi fakultas yang terarah diharapkan mampu mengurangi proporsi mahasiswa pada kategori stres tinggi dan meningkatkan keberhasilan penyelesaian tugas akhir.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa FKIP Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Jember selama menyusun tugas akhir didominasi oleh kategori stres sedang, dengan kontribusi dari stres rendah dan tinggi, sehingga menggambarkan bahwa proses penyusunan skripsi tetap menjadi fase penuh tekanan namun masih dapat diadaptasi oleh sebagian besar mahasiswa. Faktor utama penyebab stres adalah kurangnya *support system*, baik dukungan emosional maupun akademik,

# **SURVEI TINGKAT STRES MAHASISWA FKIP ANGKATAN 2022 DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

disertai faktor lain seperti peran pembimbing, tekanan waktu, prokrastinasi, beban tugas, kesulitan analisis data, rendahnya *self-efficacy*, dan keterbatasan literatur, yang menunjukkan bahwa stres bersifat multidimensional. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan kualitas pendampingan akademik dan dukungan psikologis dari fakultas serta dosen pembimbing, sementara mahasiswa diharapkan mampu menerapkan manajemen waktu yang baik dan memperkuat dukungan sosial untuk meminimalkan tekanan. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya bersifat deskriptif dan berfokus pada satu fakultas, sehingga penelitian selanjutnya disarankan melibatkan populasi lebih luas atau menggunakan pendekatan *mixed methods* agar pemahaman mengenai stres akademik mahasiswa tingkat akhir menjadi lebih mendalam.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan dukungan fasilitas selama proses penelitian ini berlangsung. Penghargaan juga penulis sampaikan kepada seluruh mahasiswa angkatan 2022 yang telah berpartisipasi dan memberikan data dengan penuh kesediaan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada para dosen yang telah memberikan masukan, arahan, serta ulasan naskah yang membantu penyempurnaan artikel ini. Artikel ini merupakan bagian dari hasil penelitian penulis mengenai tingkat stres mahasiswa dalam proses penyusunan tugas akhir.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal keperawatan jiwa*, 5(1), 40-47.
- Asmarany, A. I., Arif, H. M., Yuminah, M. A., Aripin, H. Z., Arini, D. U., Psi, M. M., ... & Syamsulbahri, M. M. (2024). *Manajemen stres*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Bachtiar, N., Hasan, M. I., & Andodo, C. (2023). Stres akademik mahasiswa kesehatan terhadap perubahan psikologis, fisiologis, motivasi dan kualitas belajar mahasiswa. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 14(2), 127–135.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95–99.

- Danu, L., Takaeb, A. E., & Toy, S. M. (2024). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir prodi kesehatan masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416.
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 144–153.
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvianetri, S., & David, D. (2022). Kuliah daring: tingkat stres akademik pada mahasiswa dan faktor yang mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 147–176.
- Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 45-51.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- My, M., Fitriani, S., Santri, D. D., Chaniago, F., & Febrina, M. (2025). Manajemen stres semester akhir: memahami dampaknya pada kualitas hidup dan kesejahteraan mental mahasiswa. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(2 Mei), 2913–2926.
- Nurmala, M. D., Wibowo, T. U. S. H., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat stres mahasiswa dalam pembelajaran online pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 5(2).
- Pandiangan, D. F., & Albina, M. (2023). *Model dan tahapan penelitian kuantitatif: Pendekatan teoretis dan praktis dalam kajian pendidikan*. IHSAN: *Jurnal Pendidikan Islam*, 3(3).<https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i3.1494>
- Purnama, R. (2017). Penyelesaian stres melalui coping spiritual. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 12(1), 70–83.
- Ramadani, U. P., Muthmainnah, R., Ulhilma, N., Wazabirah, A., Hidayatullah, R., & Harmonedi. (2024). *Strategi penentuan populasi dan sampel dalam penelitian pendidikan: Antara validitas dan representativitas*. QOSIM: *Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(2).<https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1021>
- Sanga, L. D., & Wangdra, Y. (2023, September). Pendidikan adalah faktor penentu daya saing bangsa. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi (SNISTEK)* (Vol. 5, pp. 84–90).
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menulis tugas akhir. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739.

**SURVEI TINGKAT STRES MAHASISWA FKIP ANGKATAN 2022  
DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH JEMBER**

- Sholihah, N. H., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2023). Stres akademik dan hubungannya dengan regulasi diri pada mahasiswa. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 56–67.
- Smeltzer, S.C.dan Bare, B. G. (2008). Brunner And Sudarth's textbook of medical-surgical nursing. Terj. Agung. Jakarta: EGC.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). *Konsep penelitian kuantitatif: Populasi, sampel, dan analisis data (Sebuah tinjauan pustaka)*. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 1–12.<https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Susmiatin, E. A., Ishariani, L., Kartikasari, M., & Ardiansyah, I. (2025). Analisis faktor-faktor penyebab stres selama mengerjakan skripsi mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri. STIKes Karya Husada Kediri.
- Tyas, D. A. H., & Prasetyo, I. (2024). Pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja pegawai melalui kepuasan kerja sebagai variabel intervening pada PT. Pegadaian Syariah Cabang Bangkalan. *MAP (Jurnal Manajemen dan Administrasi Publik)*, 7(3), 288–300.
- Waruwu, M., Pu'at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). *Metode penelitian kuantitatif: Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan*. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932.<https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>