

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi

Adrakal Muna^{*1}, Tahara Dilla Santi², Putri Ariscasari³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia
Email: ¹adrakal.muna2019@gmail.com, ²tahara.dilla@unmuha.ac.id, ³putri_ariscasari@yahoo.co.id

Abstrak

Stres pada mahasiswa akhir adalah kekhawatiran yang semakin meningkat, berpotensi memengaruhi kinerja akademik dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Aceh. Pendekatan kuantitatif cross-sectional digunakan, melibatkan 85 siswa yang dipilih menggunakan proporsional sampling yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara mengambil wakil-wakil dari setiap populasi. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang divalidasi dan dianalisis menggunakan SPSS 29. Analisis data dilakukan analisis univariat dan bivariat dipresentasikan dalam bentuk tabel dengan menggunakan uji Chi-Square. Temuan menunjukkan bahwa 44,7% mahasiswa mengalami stres ringan, dengan jenis kelamin ($p=0,002$), dukungan dosen ($p=0,040$), dukungan keluarga ($p=0,025$), dukungan teman sebaya ($p=0,005$), dan tekanan penyelesaian tesis ($p=0,017$) secara signifikan terkait dengan tingkat stres. Namun, prestasi akademik tidak berhubungan signifikan dengan stres ($p=0,199$). Penelitian ini menunjukkan bahwa perlunya intervensi kelembagaan, termasuk program bimbingan dan lokakarya manajemen stres, untuk mengurangi stres di antara siswa tahun terakhir.

Kata Kunci: Dukungan Dosen, Dukungan Keluarga, Dukungan Teman Sebaya, Prestasi Akademik, Stres

Abstract

Stress in final students is a growing concern, potentially affecting academic performance and mental health. This study aims to examine the factors that affect the incidence of stress in students who are preparing their thesis at the University of Muhammadiyah Aceh. A cross-sectional quantitative approach was used, involving 85 students who were selected using proportional sampling, which is sampling carried out by taking representatives from each population. Data were collected through questionnaires that were validated and analyzed using SPSS 29. Data analysis was carried out univariate and bivariate analysis presented in the form of a table using the Chi-Square test. The findings showed that 44.7% of students experienced mild stress, with gender ($p=0.002$), lecturer support ($p=0.040$), family support ($p=0.025$), peer support ($p=0.005$), and thesis completion pressure ($p=0.017$) significantly related to stress levels. However, academic achievement was not significantly associated with stress ($p=0.199$). The study suggests the need for institutional interventions, including mentorship programs and stress management workshops, to reduce stress among final year students.

Keywords: Academic Achievement, Family Support, Lecturer Support, Peer Support, Stress

1. PENDAHULUAN

Stres adalah suatu kondisi yang dialami seseorang ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan yang dibebankan pada dirinya dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres merupakan suatu hal yang dialami setiap orang dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan termasuk mahasiswa (Seto, Wondo and Mei, 2020).

Penelitian Ross, (2008) di dalam (Musabiq and Karimah, 2018) mengungkapkan bahwa pada mahasiswa, terdapat empat faktor yang dapat menyebabkan stres, yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Stres interpersonal adalah hasil dari menghadapi konflik dengan individu lain, seperti teman, orangtua, atau pasangan. Stres intrapersonal terdapat dalam diri individu sendiri, di antaranya adalah masalah finansial, perubahan pola makan, tidur, serta penurunan kesehatan. Stres akademik berkaitan dengan kegiatan perkuliahan dan hal-hal yang dihadapi sebagai mahasiswa, seperti

hasil ujian yang buruk, tugas yang banyak, dan materi yang sulit. Stres dalam lingkungan terjadi ketika kita menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar kita, seperti kurangnya waktu untuk berlibur, kemacetan lalu lintas, dan juga ketidaknyamanan tempat tinggal.

Mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi di Nigeria mengungkapkan bahwa penyebab stres mahasiswa adalah tekanan dari akademisi, masalah sosial, ketidakmampuan memenuhi kebutuhan finansial, tekanan untuk mendapatkan nilai bagus, kekhawatiran terhadap kinerja sebelumnya di bidang pendidikan (Akunne, 2021). Faktor lain yang menyebabkan stres pada mahasiswa yaitu kondisi studi (kesulitan berkonsultasi dengan pembimbing dan tidak dapat mencari referensi di perpustakaan), dan masalah pribadi (konflik dengan teman dan keluarga) (Syahril, 2021).

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi kesulitan dalam proses penyusunan skripsi sehingga banyak faktor yang membuat mahasiswa mengalami stres seperti kurangnya dukungan dosen, dukungan keluarga dan dukungan teman sehingga mahasiswa lebih terbebani dan mudah mengalami stres.

Menurut WHO (2019) dalam Arisandi, (2021) tercatat lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia mengalami gejala stres yang berujung pada depresi, dan 800.000 di antaranya meninggal karena bunuh diri karena tidak mampu mengatasi stres. Sekitar 79% upaya bunuh diri terkait stres dan masalah kesehatan terjadi antara usia 15-29 tahun, dan distribusi peristiwa stres lebih banyak terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pria (45,38%). Kejadian stres terjadi di berbagai negara karena beban kerja, situasi ekonomi, hubungan sosial, konflik, pendidikan, dll.

Menurut Fitasari 2011; Ambarwati 2017 dalam Arisandi, 2021 hasil penelitian yang dilakukan prevalensi stres pada mahasiswa di Dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6% (Arisandi, 2021).

Berdasarkan penelitian Faradina, 2022 saat covid diketahui kondisi kesejahteraan psikologis masyarakat Aceh, 48.3% berada pada tingkat tinggi dan 48.9% berada pada tingkat sedang. Sementara itu, 7.8% masyarakat Aceh berada dalam kondisi stres tingkat tinggi, 70.7% stres tingkat sedang, dan sisanya pada tingkat rendah (Faradina *et al.*, 2022).

Stres yang tidak di atasi dengan baik akan berakibat pada ketidakmampuan seseorang berinteraksi secara positif dengan lingkungannya (Sosiady, 2020). Berbagai strategi koping dalam mengelola stres. Strateginya berolahraga saat stres, mendengarkan musik, berkumpul dengan teman dan kerabat untuk melakukan aktivitas sosial tambahan, manajemen waktu yang baik, menonton film, bermain game, pergi piknik/tamasya, mendengar musik, membaca buku dll (Akunne, 2021).

Dari uraian latar belakang diatas stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti jenis kelamin, dukungan dosen, dukungan keluarga, dukungan teman, tuntutan waktu menyelesaikan skripsi, dan prestasi akademik. Faktor tersebut dapat berpengaruh dalam cepat atau lama mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Aceh.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan desain Cross Sectional yaitu variabel independen dan dependen diteliti secara bersama dalam satu waktu yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Aceh berjumlah 586 orang yang tersebar di 6 fakultas yang berbeda, dengan jumlah sampel 85 mahasiswa yang ditetapkan menggunakan teknik Proporsional Sampling yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara mengambil wakil-wakil dari setiap populasi menggunakan rumus slovin. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 11-30 Juni 2024 dengan memberikan angket kepada responden. Instrumen dalam penelitian ini meliputi kuesioner kejadian stress yaitu DASS 42 (*Depression Anxiety Stres Scales*) dengan nilai cronbach's alpha 0,951. Kuesioner dukungan dosen, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya yang telah diuji validitas dengan nilai sig <0.05 yaitu valid dan reliabilitasnya dengan nilai >0,60 yang artinya reliabel. Analisis data dilakukan analisis univariat dan bivariat dipresentasikan dalam bentuk tabel dengan menggunakan uji Chi-Square selanjutnya data dianalisis dan diolah menggunakan program computer SPSS 29.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini meliputi Analisa univariat dan bivariat sesuai dengan hasil penelitian ini diperoleh kategori faktor berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis Univariat Distribusi Frekuensi Kejadian Stres, Jenis Kelamin, Dukungan Dosen, Dukungan Keluarga, Dukungan Teman Sebaya, Tuntutan waktu menyelesaikan Skripsi dan Prestasi Akademik

Deskripsi	Frekuensi	Persentase
Kejadian Stres		
Normal	18	21.2
Ringan	38	44.7
Sedang	20	23.5
Parah	9	10.6
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	25	29.4
Perempuan	60	70.6
Dukungan Dosen		
Mendukung	35	41.2
Kurang Mendukung	50	58.8
Dukungan Keluarga		
Mendukung	37	43.5
Kurang Mendukung	48	56.5
Dukungan Teman Sebaya		
Mendukung	40	47.1
Kurang Mendukung	45	52.9
Tuntutan Waktu Menyelesaikan Skripsi		
Tidak Ada	37	43.5
Ada	38	56.5
Prestasi Akademik		
3,0-3,5	46	54.1
>3,5	39	45.9
Total	85	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar (44,7%) mahasiswa yang sedang menyusun skripsi melaporkan mengalami stres ringan. Sebagian besar responden yang diteliti berjenis kelamin perempuan (70,6%). 58,8% responden menyatakan mereka kurang memperoleh dukungan dari dosen selama menyelesaikan skripsi. 56,5% responden menyatakan mereka kurang memperoleh dukungan dari keluarga selama menyelesaikan skripsi. 52,9% responden menyatakan mereka kurang memperoleh dukungan dari teman sebaya selama menyelesaikan skripsi. 56,5% responden menyatakan mereka dituntut untuk cepat menyelesaikan skripsi. 54,1% sebagian besar responden dengan nilai ipk 3,0-3,5.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji tabulasi silang yang dimana untuk melihat hubungan antara jenis kelamin, dukungan dosen, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, tuntutan waktu menyelesaikan skripsi dan prestasi akademik dengan kejadian stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Setelah dilakukan uji tabulasi silang maka diperoleh hasil yang disajikan dalam tabel 2.

Berdasarkan tabel 2 Hasil uji statistik ditemukan terdapat lima variabel yang memiliki hubungan dengan kejadian stres yaitu jenis kelamin (p-value 0,002), dukungan dosen (p-value 0,040), dukungan keluarga (p-value 0,025), dukungan teman sebaya (p-value 0,005), tuntutan waktu menyelesaikan skripsi (p-value 0,017), sedangkan prestasi akademik (p-value 0,199) tidak menunjukkan hubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Table 2. Analisis Bivariat Hubungan Jenis Kelamin, Dukungan Dosen, Dukungan Keluarga, Dukungan Teman Sebaya, Tuntutan waktu menyelesaikan Skripsi dan Prestasi Akademik

Variabel	Kejadian Stres								Total		P-value
	Normal		Ringan		Sedang		Parah		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Jenis Kelamin											
Laki-Laki	12	48.0	7	28.0	4	16.0	2	8.0	25	100	0.002
Perempuan	6	10.0	31	51.7	16	26.7	7	11.7	60	100	
Dukungan Dosen											
Mendukung	11	31.4	13	37.1	5	14.3	6	17.1	35	100	0.040
Kurang Mendukung	7	14.0	25	50.0	15	30.0	3	6.0	50	100	
Dukungan Keluarga											
Mendukung	10	27.0	21	56.8	4	10.8	2	5.4	36	100	0.025
Kurang Mendukung	8	16.7	17	35.4	16	33.3	7	14.6	49	100	
Dukungan Teman Sebaya											
Mendukung	12	30.0	11	27.5	14	35.0	3	7.5	40	100	0.005
Kurang Mendukung	6	13.3	27	60.0	6	13.3	6	13.3	45	100	
Tuntutan Waktu Menyelesaikan Skripsi											
Tidak Ada	8	21.6	14	37.8	14	37.8	1	2.7	37	100	0.017
Ada	10	20.8	24	50.0	6	23.5	8	16.7	48	100	
Prestasi Akademik											
3,0-3,5	11	23.9	18	39.1	14	30.4	3	6.5	46	100	0.199
>3,5	7	17.9	20	51.3	6	15.4	6	15.4	39	100	

3.2. Pembahasan

3.2.1. Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Stres

Hasil analisis uji statistik chi-square menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diperoleh nilai (p-value 0,002). Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih tinggi sebesar 70,6% di bandingkan laki-laki 29,4%.

Penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan (Yunitasari, 2022) berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil responden laki-laki berjumlah 48 responden, berbanding terbalik dengan responden perempuan yang berjumlah lebih banyak yaitu 102 responden. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan menunjukkan hasil yang lebih banyak, dan hasil penelitian didapatkan bahwa perempuan memiliki tingkat stress yang lebih tinggi. Adanya perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik dan otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik. Menyebabkan hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, takut, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menganggap bahwa konflik justru dapat memberikan dorongan yang positif.

Perbedaan laki-laki dan perempuan adalah pada kemampuan mengelola rasa stres. Ternyata perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dibandingkan pria yang disebabkan oleh perbedaan otak mereka. Wanita pada umumnya lebih mudah terkena psikosomatis dibanding pria. Alasannya karena wanita lebih emosional, lebih mudah mengalami stres, cemas dan ketegangan dibanding pria (Dini and Iswanto, 2019). Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stres. Laki-laki dituntut oleh lingkungan sekitar untuk lebih kuat daripada perempuan, sehingga laki-laki lebih menggunakan akalanya daripada perasaannya sedangkan perempuan lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah (Dwiputri A. *et al.*, 2023).

Laki-laki lebih dominan menggunakan *Problem Focused Coping* karena pria biasanya menggunakan rasio atau logika selain itu pria terkadang kurang emosional sehingga mereka lebih memilih untuk langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi atau langsung menghadapi sumber stres.

Sedangkan wanita lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping* karena mereka lebih menggunakan perasaan atau lebih emosional sehingga jarang menggunakan logika atau rasio yang membuat wanita cenderung untuk mengatur emosi dalam menghadapi sumber stress. Hal ini didukung karena otak perempuan lebih bisa mengaitkan memori dan keadaan sosial, ini yang menjadi alasan perempuan lebih sering mengandalkan emosi dan perasaan. Sedangkan otak laki-laki tidak didesain untuk terkoneksi pada perasaan atau emosi (Dalimunthe and Daulay, 2024).

Hasil penelitian (Kountul, Kolibu and Korompis, 2019) dari 90 responden yang berjenis kelamin laki-laki, 22,9% mengalami stress ringan sedangkan sebanyak 12,1% stress berlebih. Dari 167 mahasiswa perempuan, 35,0% mengalami stress berlebih sedangkan yang stress ringan 30,0%. Nilai signifikansi sebesar 0,004 menunjukkan ada hubungan antara jenis kelamin dengan stress mahasiswa.

3.2.2. Hubungan Dukungan Dosen dengan Kejadian Stres

Hasil analisis uji statistik chi-square menunjukkan adanya hubungan antara dukungan dosen dengan kejadian stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diperoleh nilai (p-value 0,040). Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa proporsi responden yang dukungan dosen tidak mendukung lebih tinggi sebesar 56.5%, dibandingkan responden yang dukungan dosen mendukung 43.5%.

Penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Mandira, 2020) dari 78 responden ada 23 orang (18,3%) yang memiliki komunikasi dosen baik dengan stres berat, 9 orang (7,1%) stres ringan, 46 orang (36,5%) stres sedang. Komunikasi sangat diperlukan antara dosen dan mahasiswa sehingga dapat menciptakan hubungan yang baik kedepannya, baik mahasiswa yang ingin dibimbing oleh dosen, maupun dosen dalam membimbing mahasiswanya. Dalam komunikasi inilah terdapat berbagai faktor kejiwaan didalamnya, sehingga hal ini juga patut diperhatikan (Ulansari and Sena, 2020).

Dari hasil uji Chi-Square pada penelitian (Ngguyu, 2018) didapatkan hasil p-value 0,005 ($p \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara komunikasi dosen pembimbing dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam menyusun tugas akhir.

Lingkungan sosial utama mahasiswa di rumah adalah orangtua. Lingkungan sosial di kampus adalah dosen dan teman-teman. Dosen dan teman-teman memiliki pengaruh yang besar terhadap konsep diri dan motivasi mahasiswa dalam perkuliahan. Menurut Walgito di dalam Widianoro, 2019 adalah hubungan antara siswa dan guru haruslah bersifat timbal balik, yakni saling menerima dan mempercayai sehingga tujuan yang diinginkan dari proses belajar mengajar dapat tercapai (Widianoro, Nugroho and Arief, 2019). Kelancaran proses bimbingan sangat ditentukan oleh kualitas hubungan antara dua pihak tersebut. Selama proses bimbingan skripsi, dukungan dari pihak dosen sangat dibutuhkan mahasiswa (Dachrud 2019).

3.2.3. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Stres

Hasil analisis uji statistik chi-square menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan kejadian stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diperoleh nilai (p-value 0,025). Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa proporsi responden yang dukungan keluarga tidak mendukung lebih tinggi sebesar 56.5%, di bandingkan responden yang dukungan keluarga mendukung 43.5%.

Sejalan dengan penelitian (Yuniati and Hasibuan, 2020) Dari hasil uji koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,243, sehingga pengaruh dukungan keluarga dapat disimpulkan memiliki pengaruh sebesar 24,3% terhadap stress yang dirasakan mahasiswa secara negative, sedangkan sebesar 75,7% hal lain yang tidak diteliti memiliki pengaruh pada stress yang dirasakan mahasiswa ketika mengerjakan tugas akhir. maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir di Universitas Setia Budi Surakarta.

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan, atau penerimaan keluarga, keluarga berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggota keluarga. Keluarga yang mendukung akan selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan. Dukungan keluarga adalah unsur terpenting dalam membantu seseorang

memecahkan masalahnya (Pambudi, Gunawan and Kandar, 2020). Dukungan keluarga juga merupakan sebuah hubungan atau relasi interpersonal berkaitan dengan tindakan sikap yang mendukung, penerimaan dan perhatian antar anggota keluarga. Dukungan keluarga dianggap mampu menyangga efek kesehatan mental individu, oleh karenanya individu yang berada didalam lingkungan sosial yang suportif, secara umum mampu mewujudkan kondisi diri lebih baik dibandingkan dengan individu dengan lingkungan yang kurang atau bahkan tidak suportif. Dukungan keluarga secara tindakan, sikap serta penerimaan ampuh membantu individu yang sakit, keluarga memiliki peranan penting sebagai pendukung yang selalu siaga membantu, menderma bantuan dalam bentuk apapun jika diperlukan (Safitri, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian (Lestari *et al.*, 2023) menunjukkan bahwa responden yang menerima dukungan keluarga kurang dan mengalami stres sedang sebanyak 4 responden (57,1%), sedangkan responden yang mendapat dukungan keluarga baik dan tidak mengalami stres (normal) sebanyak 14 responden (56,0%). Hasil pengujian terhadap variabel yang diteliti dilakukan dengan menggunakan uji chi square, dari hasil pengujian diperoleh nilai P sebesar 0,026 yang berarti nilai P sebesar $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres siswa.

Hasil uji statistik pearson Chi Square pada penelitian (Paususeke 2018) didapatkan nilai P Value dari dukungan keluarga emosional dengan tingkat stres $\geq 0,005$, dan dukungan keluarga material dengan tingkat stres $\geq 0,007$, dan dukungan keluarga informasi dengan tingkat stres $\geq 0,016$. Ha diterima dan menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan UNSRAT Manado.

3.2.4. Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kejadian Stres

Hasil analisis uji statistik chi-square menunjukkan adanya hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kejadian stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diperoleh nilai (p-value 0,005). Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa proporsi responden yang dukungan teman sebaya tidak mendukung sebesar 57.6%, sedangkan proporsi responden yang memiliki dukungan teman sebaya mendukung 42.4%.

Sejalan dengan hasil penelitian (Rahakratat, Wuisang and Tendean, 2021) menunjukkan bahwa gambaran dukungan sosial teman sebaya sebanyak 102 responden (100%) mengalami dukungan sosial teman sebaya tinggi. Sementara gambaran tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat IV yang menyusun skripsi terdapat 51 responden (50.0%) mengalami stres sedang, 50 responden (49.0%) mengalami stres ringan dan 1 responden (1.0%) mengalami stres berat. hasil uji statistik pearson correlation diperoleh nilai $p = 0.013 < 0.05$ dengan demikian Ha diterima sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress Mahasiswa Keperawatan yang sementara Menyusun Skripsi.

Bentuk dukungan sosial teman sebaya terbagi menjadi beberapa yaitu, dukungan penilaian yang dapat berupa bantuan nasehat untuk menjadi solusi permasalahan yang dihadapi agar membantu menurunkan stres. Dukungan nyata yang dapat berupa tindakan atau bantuan yang dilakukan secara langsung dalam menyelesaikan suatu masalah. Dukungan harga diri yang dapat berupa dukungan yang diberikan oleh suatu individu terhadap perasaan seseorang sebagai bagian dari sebuah kelompok dimana para individu maupun anggota kelompoknya mempunyai dukungan yang berkaitan dengan self-esteem seseorang. Dukungan milik yaitu berupa dukungan yang menyatakan perasaan diterima pendapatnya oleh seseorang secara individu maupun kelompok (Cohen and Syme, 2018).

Hasil uji statistik hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan mahasiswa yang sedang melakukan skripsi pada penelitian (Puji Lestari and Binqalbi Ruzain, 2023) didapatkan hasil nilai signifikansi pada uji spearman rho adalah $p= 0,000$. Nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa korelasi antara dukungan teman sebaya dengan stres adalah bermakna. Nilai korelasi spearman sebesar $-0,3777$ menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi yang lemah. Artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka akan semakin rendah pula tingkat stres mahasiswa yang sedang melakukan skripsi.

Dukungan sosial teman sebaya akan mengurangi stres pada mahasiswa sehingga kesehatan menjadi optimal. Dukungan sosial yang baik akan berpengaruh untuk terhindar dari stres dan juga berbagai penyakit (Rahakratat, Wuisang and Tendean, 2021). Mahasiswa yang mendapatkan pengaruh yang baik dari teman sebaya mengalami susah mengalami stres dibandingkan mahasiswa yang mendapatkan pengaruh yang kurang baik dari teman sebaya. Mahasiswa menganggap dukungan teman dapat meningkatkan kepercayaan dirinya (Kountul, Kolibu and Korompis, 2019). Mahasiswa dapat selalu meningkatkan pertemanan dengan teman sebaya untuk bisa mendapatkan dukungan didalam pembelajaran terutama saat menyusun skripsi. Dukungan sosial teman sebaya yang positif tentunya bisa menjadi manajemen yang tepat bagi mahasiswa dalam mengurangi stres.

3.2.5. Hubungan Tuntutan Waktu Menyelesaikan Skripsi dengan Kejadian Stres

Hasil analisis uji statistik chi-square menunjukkan adanya hubungan antara tuntutan waktu menyelesaikan skripsi dengan kejadian stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diperoleh nilai (p-value 0,017). Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa proporsi responden yang ada tuntutan lebih tinggi sebesar 56.5%, di bandingkan yang tidak ada tuntutan 43.5%.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari jurnal berjudul "The Relationship of Family Support with the Stress Level of Nursing Students in the Preparation of Scientific Papers" Data yang dirilis oleh American College Health Association (2013), menyatakan bahwa dari 32.964 orang sebanyak (27,9%) mengalami masalah stres yang disebabkan oleh tekanan dalam menyelesaikan karya ilmiah (Pambudi, Gunawan and Kandar, 2020).

Selama menikmati diperkuliahan, mahasiswa akan menghadapi beberapa tantangan, serta tuntutan yang terus menerus untuk bisa menyesuaikan dan melakukan perubahan. Tantangan kehidupan kampus dalam lingkungan baru sangat berbeda dengan lingkungan pendidikan sebelumnya. Saat melakukan penyusunan skripsi ternyata jumlahnya tidak sedikit mahasiswa saat mengalami kesulitan pada prosesnya. Kesulitan tersebut yang akhirnya menimbulkan tekanan bagi mahasiswa akhir. Semakin kompleks dalam penyusunan skripsi, maka semakin tinggi tingkat kesulitan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya hal tersebut yang akan memicu reaksi salah satunya stress (Rosalia Juwita Putri, 2023).

Seorang mahasiswa berada dalam semester akhir tidak menutup kemungkinan akan menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa tersebut, karena selalu dituntut untuk melakukan yang terbaik dalam penyelesaian skripsinya (Darsa and Razak, 2023). Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan dari orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan, dorongan maupun keinginan dari pihak ini akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam memandang penyelesaian studi sesuai batas waktu yang ditentukan atau tidak (Indarwati, 2018).

Menurut penelitian Nursalam (2015) dalam (Apipudin, Rahman and Suarningsih, 2021) burnout merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang Penuh dengan tuntutan. Pada mahasiswa tingkat akhir situasi yang penuh dengan tuntutan tersebut diakibatkan oleh proses menyusun skripsi.

3.2.6. Hubungan Prestasi Akademik dengan Kejadian Stres

Hasil analisis uji statistik chi-square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara prestasi akademik dengan kejadian stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diperoleh nilai (p-value 0,199). Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa proporsi responden lebih tinggi prestasi akademik 3,0-3,5 sebesar 56.5%, di bandingkan prestasi akademik $\geq 3,5$ sebesar 43.5%.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Priharyuni, Maryani, and Wicaksono 2019) rata-rata tingkat stres sebesar 26.37 (sedang) dengan data terbanyak adalah 26 (sedang). Data paling rendah sebesar 1 (ringan) dan data tertinggi 50 (sedang). Sedangkan rata-rata IP adalah 3.23 (sedang) dengan data terbanyaknya 3.20 (sedang). Nilai minimal sebesar 2.72 (rendah) dan nilai maksimal 3.96 (tinggi). Hasil uji korelasi, didapatkan nilai korelasi antara tingkat stres dengan IP adalah

-0.069. Angka ini menunjukkan ada hubungan yang sangat rendah serta semakin besar tingkat stres, IP semakin turun, dan sebaliknya. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $p = 0.123$. Karena $p > 0.05$, maka hubungan yang ada tidak bermakna secara statistik. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan IP.

Prestasi akademik adalah istilah untuk menunjukkan suatu pencapaian tingkat keberhasilan tentang suatu tujuan, karena suatu usaha belajar telah dilakukan oleh seseorang secara optimal. Prestasi akademik merupakan suatu hasil pendidikan yang diperoleh mahasiswa berdasarkan pada kegiatan akademik seperti tugas, presentasi, praktek, serta ujian. Simbol dari prestasi akademik mahasiswa adalah Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) (Rakhmanti 2020). Untuk meraih prestasi akademik yang baik, banyak sekali faktor yang perlu diperhatikan, salah satunya faktor internal dari kondisi psikologis adalah stres. Stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktivitas kognitif, sehingga jika seseorang mendapat tekanan atau stresor dari faktor-faktor tersebut yang melebihi kemampuannya untuk mentoleransi maka akan berakibat terganggunya proses belajar seseorang yang tercermin dari indeks prestasi akademik pada mahasiswa (Muthia, 2020).

Hasil analisis hubungan antara indeks prestasi dengan tingkat stres akademik mahasiswa pada penelitian (B and Hamzah, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa indeks prestasi responden didominasi oleh nilai indeks prestasi sangat memuaskan sebanyak 103 orang (50,5%) dan terdapat 32 responden (31,1%) yang memiliki tingkat stres akademik sedang pada indeks prestasi sangat memuaskan. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square diperoleh nilai $p=0,302 > 0,05$ maka hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara indeks prestasi dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika.

Berdasarkan buku Pedoman Akademik Institut Teknologi dan Sains Nahdlatul Ulama Pekalongan tahun 2019, penyelesaian akhir studi jenjang S-1 dalam upaya untuk memperoleh jumlah SKS yang telah ditentukan hanya dapat ditempuh dengan satu alternatif yaitu skripsi. Tujuan dari penyusunan skripsi adalah untuk memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa dalam menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dan dimiliki guna merancang, melaksanakan serta menyusun laporan penelitian ilmiah dalam bidang yang dikuasai dengan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan dan di bawah bimbingan dosen yang ditunjuk (Maula and Ngizudin, 2023).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kejadian stress pada mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor signifikan. Jenis kelamin, dukungan dosen, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya dan tuntutan waktu menyelesaikan skripsi menunjukkan hubungan yang kuat dengan kejadian stress, di mana rendahnya dukungan, banyak tuntutan dalam faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan risiko tingginya kejadian stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Namun, prestasi akademik tidak berkorelasi secara signifikan dengan stress. Temuan ini menekankan perlunya universitas menerapkan program pendampingan terstruktur dan inisiatif dukungan sejawat. Penelitian di masa depan harus mengeksplorasi intervensi manajemen stress dan studi longitudinal untuk melacak perubahan stress siswa dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Akunne, L.I. and Nnadi, G.C. (2021) 'Causes of Stress and Coping Strategies among Final Year Students in Tertiary Institutions in Nigeria', *Advances in Research*, (May), pp. 28–35. Available at: <https://doi.org/10.9734/air/2021/v22i230295>.
- Apipudin, A., Rahman, I.A. and Suarningsih, P.A. (2021) 'Stres Level Overview Of Level Iv Students In Completing The Thesis At Stikes Muhammadiyah Ciamis', *Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis : Jurnal Kesehatan*, 8, pp. 37–49.
- Arisandi, W. and Setia, A. (2021) 'Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020', *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKMI)*, 2(2), pp. 1–9.
- B, H. and Hamzah, R. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada

- Mahasiswa Stikes Graha Medika', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), p. 59. Available at: <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>.
- Cohen, S. and Syme, S.L. (2018) 'Issues in the Study and Application of Social Support', *Social Support and Health*, pp. 3–22.
- Dachrud, M. (2012) 'Dukungan Dosen Pembimbing Pada Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi', *Academia*, pp. 1–19.
- Dalimunthe, S.I. and Daulay, A.A. (2024) 'Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin', 7, pp. 91–102.
- Darsa, J. and Razak, A. (2023) 'Hubungan Dukungan Sosial Dengan Coping Stresss Pada Mahasiswa Semester Akhir The Relationship between Social Support and Coping Stress in Final Semester Students', *Journal of Art, Humanity and Social Studies*, Vol 3 No 5(5), pp. 111–118.
- Dini, P.R. and Iswanto, A. (2019) 'Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran', *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 10(2), pp. 88–148. Available at: <https://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/50/51>.
- Dwiputri A., R. *et al.* (2023) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi', *Window of Public Health Journal*, 4(4), pp. 567–577. Available at: <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1115>.
- Faradina, S. *et al.* (2022) 'Wacana Identifikasi Kondisi Psikologis Masyarakat Aceh Selama Pandemi Identification of The Psychological Conditions of The Aceh People During The COVID-19 Pandemic', 14(02), pp. 123–132.
- Indarwati (2018) 'GAMBARAN STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UIN ALAUDDIN MAKASSAR', Available at: <https://doi.org/10.1098/rspb.2014.1396%0A>
- Kountul, Y.P.D., Kolibu, F.K. and Korompis, G.E.C. (2019) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado', *Jurnal KESMAS*, 7(5), pp. 1–7.
- Lestari, S. *et al.* (2023) 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon', *Journal Of Social Science Research*, 3, pp. 2682–2691. Available at: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5150/3633>.
- Mandira, E. and C. (2020) 'Hubungan Komunikasi Dosen Pembimbing Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Stikes Widya Dharma Husada Tangerang', *Edu Dharma Journal*, 4(1), pp. 1–9.
- Maula, U. and Ngizudin, Ri. (2023) 'Hubungan stres dengan IPK dann Penyelesaian skripsi pada mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Saintek ITSNU Pekalongan', *Jurnal SCIENCE AND RESEARCH TECHNOLOGY*, Vol. 1, No(1), pp. 1–7.
- Musabiq, S. and Karimah, I. (2018) 'Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa', *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), p. 74. Available at: <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>.
- Muthia, D. (2020) 'Hubungan antara Tingkat Stres dengan Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Hasaniddin', 21(1), pp. 1–9.
- Ngguyu, O. (2018) 'Hubungan Komunikasi Dosen Pembimbing Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Prodi Ners Stikes Chmk', Available at: <https://doi.org/10.1098/rspb.2014.1396%0A>
- Pambudi, H.A., Gunawan, D.P.W. and Kandar, K. (2020) 'Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan pada Penyusunan Karya Ilmiah', *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 4(1), pp. 24–28. Available at: <https://doi.org/10.36474/caring.v4i1.174>.

- Paususeke, L.J. (2015) 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan skripsi Di Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan Unsrat Manado', 36(June), p. 5860.
- Priharyuni, C.Y., Maryani and Wicaksono, B. (2015) 'Pengaruh tingkat stres mahasiswa kedokteran yang mengerjakan skripsi terhadap prestasi akademik di Universitas Sebelas Maret', *Nexus Pendidikan Kedokteran dan Kesehatan*, 4(2), pp. 55–63. Available at: <https://jurnal.fk.uns.ac.id/index.php/Nexus-Pendidikan-Kedokteran/article/download/789/342>.
- Puji Lestari, F. and Binqalbi Ruzain, R. (2023) 'Dukungan sosial teman sebaya berkorelasi terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi', *Jurnal Ners Indonesia*, 14(1). Available at: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.
- Rahakratat, B., Wuisang, M. and Tendean, A.F. (2021) 'Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Keperawatan Unklab', *Klabat Journal of Nursing*, 3(2), p. 10. Available at: <https://doi.org/10.37771/kjn.v3i2.573>.
- Rakhmanti, A. (2017) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta'.
- Rosalia Juwita Putri, I.N.P.R. (2023) 'Tingkat stres saat menyusun skripsi: Bagaimana peran motivasi belajar dan dukungansosialnya?', *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(02), pp. 305–315.
- Safitri, N.A. (2022) 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa', *Jurnal Sudut Pandang (JSP) EISSN*, 2(12), pp. 2798–5962. Available at: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>.
- Seto, S.B., Wondo, M.T.S. and Mei, M.F. (2020) 'Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)', *Jurnal Basicedu*, 4(3), pp. 733–739. Available at: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>.
- Sosiady, M. and 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-RIYASAH*, 11(1), p. 14. Available at: <https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>.
- Syahril, Janna, S.R. and . F. (2021) 'The Academic Stress of Final-Year Students in Covid-19 Pandemic Era', *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 13(1), pp. 80–89. Available at: <https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i1.407>.
- Ulansari, N.L. and Sena, I.G. (2020) 'Peran Meditasi Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir', *Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar*, 7(September), pp. 10–27.
- Widiantoro, D., Nugroho, S. and Arief, Y. (2019) 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dari Dosen Dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa', *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(1), pp. 1–14. Available at: <https://doi.org/10.33367/psi.v4i1.649>.
- Yuniati, R. and Hasibuan, D.M. (2020) 'Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir di Universitas Setia Budi Surakarta - The Influence of Family Support on The Level of Stress in Students Doing Final Assignments at The Setia Budi University of ', *Jurnal Proceeding 1st Setiabudi - CIHAMS* [Preprint].