



ANALISIS FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR DAN UPAYA MENGATASINYA PERSPEKTIF TEORI PSIKOSOSIAL ERIC ERIKSON

*¹Ali Uroidli, Andry *²Syahrul Prayoga, *³Siti Khorriyatul Khotimah

UIN Sunan Ampel Surabaya

aliuroidli01@gmail.com, andrysyahrulprayoga@gmail.com, khotim_psi@yahoo.com

Article Info

Article History:

Received March 1st, 2024

Revised March 20th, 2024

Accepted April 30th, 2024

ABSTRACT

This study aims to analyze the factors that cause academic stress in final year students and design coping strategies using Erik Erikson's Psychosocial theory approach. The research method used is mixed quantitative and qualitative research with a case study approach at UIN Sunan Ampel Surabaya. Data collection was carried out through participatory observation, in-depth interviews, and online questionnaires filled out by 20 respondents of final year students of the Master of Islamic Education Study Program. Data analysis was conducted using multiple linear regression for quantitative data and Miles and Huberman data analysis for qualitative data. The results showed that self-motivation has a significant influence on academic stress levels ($p < 0.05$), although campus environment factors, workload, and family conditions also have an important role with an overall total of 80.7%. Support from relevant institutions such as universities and the government is considered important in overcoming academic stress, by providing counseling services, mental well-being programs, time management training, and social activities. By creating a supportive environment, it is expected that students can feel more motivated and able to manage academic stress better.

Keyword: Academic Stress, Socio-Emotional, Final Year Students

Copyright © 2024 Jurnal IDEA.
All rights reserved.

Corresponding Author:

Ali Uroidli

UIN Sunan Ampel Surabaya

aliuroidli01@gmail.com

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir serta merancang strategi penanggulangannya dengan pendekatan teori Psikososial Erik Erikson. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian campuran kuantitatif dan kualitatif dengan pendekatan studi kasus di UIN Sunan Ampel Surabaya. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan kuesioner daring yang diisi oleh 20 responden mahasiswa tingkat akhir Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda untuk data kuantitatif dan analisis data Miles dan Huberman untuk data kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik ($p < 0.05$), meskipun faktor lingkungan kampus, beban pekerjaan, dan kondisi keluarga juga memiliki peran penting dengan total keseluruhan 80.7%. Dukungan dari lembaga terkait seperti universitas dan pemerintah dianggap penting dalam mengatasi stres akademik, dengan menyediakan layanan konseling, program kesejahteraan mental, pelatihan manajemen waktu, dan kegiatan sosial. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, diharapkan mahasiswa dapat merasa lebih termotivasi dan mampu mengelola stres akademik dengan lebih baik.

Kata Kunci: Stres Akademik, Sosio-Emosional, Mahasiswa Tingkat Akhir

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu penting yang semakin mendapat perhatian di berbagai kalangan, termasuk di lingkungan akademik.(Novianti, 2023) Kesehatan mental merujuk pada kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa dan bertindak.(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015) Di antara berbagai kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental, mahasiswa tingkat akhir adalah salah satu yang paling terpengaruh.(Nazira et al., 2022) Masa-masa akhir di perguruan tinggi seringkali disertai dengan tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, dan berbagai tuntutan lainnya yang dapat memicu stres yang signifikan.(Fakhriyani, 2022)

Stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk tekanan untuk menyelesaikan skripsi, tesis atau tugas akhir, persiapan menghadapi dunia kerja, serta harapan dan tuntutan dari keluarga dan lingkungan sekitar.(Ahmad & Abdul Latif, 2023) Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 36.7-71.6%.(Yuda et al., 2023) Studi-studi terdahulu seperti yang dilakukan oleh Adnan Suddin dan Nur Suci Ramadhani pada tahun 2018 menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir seringkali mengalami tingkat stres akademik yang tinggi karena mereka menghadapi tekanan akademik yang lebih besar, seperti tugas akhir, ujian skripsi atau tesis serta persiapan untuk memasuki dunia kerja.(Sauddin & Ramadhani, 2018)

Studi kasus mengenai kesehatan mental mahasiswa di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya telah diungkap dalam penelitian yang dilakukan oleh Yunia Lailia Putri pada tahun 2024.(Putri, 2024) Penelitian ini menjelaskan kondisi stres mahasiswa Program Studi Matematika yang sedang menyelesaikan skripsi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti ektefisiologis, emosional, tingkah laku dan sosial.(Putri, 2024) Secara keseluruhan, faktor-faktor tersebut tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi sebesar 84,2%.(Putri, 2024)

Perkembangan emosional merupakan bagian dari perkembangan sosio-emosional yang memiliki kaitan erat dengan kemampuan individu dalam menghadapi stres.(Neviyarni, 2020) Teori perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson menekankan pentingnya perkembangan emosi sosial pada berbagai tahap kehidupan.(Arini, 2021) Menurut Erikson, setiap tahap perkembangan melibatkan konflik atau krisis yang harus diselesaikan individu untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.(Devita Retno, 2021) Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, krisis identitas dan peran sosial yang dihadapi dapat memengaruhi tingkat stres yang dialami.(Yuda et al., 2023)

Penelitian terdahulu yang mengkaji hubungan antara teori psikososial Erikson dengan pencegahan atau penanggulangan stress seperti yang dilakukan oleh Anis Rahayu pada tahun 2021 menunjukkan bahwa analisis dampak pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 perspektif teori Psikososial Erikson membantu dalam merancang intervensi yang efektif untuk mengurangi stres di kalangan remaja dan dewasa muda.(Rahayu, 2021) Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Valentino Reyklyv Mokalu dan Charis Vita Junuary Boangmanalu pada tahun 2021 menjelaskan implikasi teori Psikososial Erik Erikson bagi pendidikan berupa menjaga keseimbangan tahapan-tahapan emosional peserta didik dapat

memberikan ruang bagi peserta didik dalam mengembangkan kreativitas serta minat belajar.(Mokalu & Boangmanalu, 2021)

Kedua penelitian tersebut belum secara spesifik membahas implikasi teori psikososial Erikson terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir, khususnya di lingkungan perguruan tinggi Islam seperti UIN Sunan Ampel Surabaya.(Mokalu & Boangmanalu, 2021) Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan stress akademik mahasiswa tingkat akhir serta merancang strategi dalam mengatasi masalah tersebut dengan pendekatan teori Psikososial Erik Erikson sehingga dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa dan mengurangi tingkat stres di kalangan mahasiswa tingkat akhir.(Arini, 2021; Piaw, 2014)

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah jenis penelitian campuran kuantitatif dan kualitatif (*mixed methods*) dengan pendekatan studi kasus di UIN Sunan Ampel Surabaya.(Cortini, 2014) Penelitian campuran ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor penyebab stress akademik mahasiswa tahap akhir beserta upaya mengatasinya ditinjau dari teori Psikososial Erikson.(Nurcholis et al., 2023) Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir semester dua Program Studi (Prodi) Magister Pendidikan Agama Islam (PAI) di UIN Sunan Ampel Surabaya. Objek penelitian adalah faktor penyebab stress akademik yang dialami oleh mahasiswa pada tahap akhir perkuliahan mereka.(Ansori, 2015)

Penelitian ini melibatkan 20 responden yang merupakan mahasiswa semester dua Prodi Magister PAI UIN Sunan Ampel Surabaya. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* untuk memperoleh karakteristik responden yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan.(Rai & Thapa, 2019) Pengambilan data menggunakan metode observasi partisipatif dan wawancara mendalam kepada beberapa subjek penelitian.(Abdul Rohim, 2017) Pengambilan data melalui angket dilakukan secara daring (*online*) dengan memanfaatkan *platform google form*.(Aziz et al., 2021) Kuesioner tersebut terdiri dari 10 pernyataan mengenai kondisi yang dialami saat mengerjakan tugas akhir dengan kisi-kisi meliputi masing-masing lima pernyataan respon emosi dan pemikiran.(Koviliana, 2018) Pilihan jawaban kuesioner ini menggunakan skala likert dengan hasil validasi alat ukur ini yaitu $r \text{ hitung} = 0,616 - 0,887$. (IPB University, 2023)

Analisis data yang digunakan menggunakan dua model untuk menganalisis data kuantitatif dan kualitatif.(Gebang, 2021) Data kuantitatif hasil kuesioner berupa nilai faktor-faktor penyebab stress akademik mahasiswa Magister PAI tingkat akhir dianalisis menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan aplikasi SPSS 26.(Herlina, 2019) Sedangkan data kualitatif berupa upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi stress akademik melalui perspektif teori perkembangan sosio-emosional Erikson dianalisis menggunakan analisis data Miles dan Huberman meliputi pengumpulan data, reduksi dan penyajian data.(Miles dan Huberman, 1994)

Hasil dan Temuan

1. Analisis Faktor-faktor Penyebab Stress Akademik Mahasiswa PAI Tingkat Akhir

Hasil dan temuan penelitian ini memberikan informasi berharga berupa tabel yang mengidentifikasi faktor-faktor yang berpotensi mempengaruhi keadaan stress akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir studi mereka.(Putri, 2024) Tabel tersebut menyajikan data yang menggambarkan hubungan antara variabel-variabel seperti tingkat stres akademik, dukungan sosial, beban kerja, dan motivasi intrinsik dengan tingkat kelelahan psikologis dan akademik yang dialami oleh mahasiswa.(Oktaviona et al., 2023) Analisis data dalam penelitian ini menyoroti pentingnya faktor-faktor psikologis dan akademik ini dalam memahami tingkat stres pada mahasiswa, yang pada gilirannya dapat memberikan landasan untuk pengembangan intervensi dan strategi pendukung yang lebih efektif di lingkungan pendidikan tinggi.(Arini, 2021)

Tabel 1. Coefficient Factors

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
(Constant)	1.214	1.183		1.026	.321
Lingkungan Kampus	-.518	.204	-.484	-2.540	.023
Beban Pekerjaan	.098	.184	.091	.532	.602
Kondisi Keluarga	.221	.184	.228	1.200	.249
Motivasi Diri	1.090	.262	.934	4.167	.001

a. Dependent Variable: Stress Akademik

Analisis koefisien faktor terhadap variabel dependen, yaitu tingkat stress akademik, menghasilkan temuan menarik. Dari lima faktor yang diteliti, hanya faktor motivasi diri yang terbukti memiliki pengaruh signifikan dengan nilai $p < 0.05$.(Roflin & Andriyanu, 2021) Koefisien standar yang tinggi untuk motivasi diri, sebesar 1.090, dengan error standar yang relatif rendah sebesar 0.262, menunjukkan kekuatan prediksi faktor ini terhadap tingkat stress akademik. Selain itu, koefisien beta yang cukup tinggi sebesar 0.934 dan nilai t-tes yang signifikan pada tingkat $p < 0.001$, menegaskan pentingnya motivasi diri dalam memengaruhi tingkat stress akademik pada mahasiswa.(Darma, 2008)

Faktor-faktor lain seperti Lingkungan Kampus, Beban Pekerjaan, Kondisi Keluarga tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stress akademik dengan nilai signifikansi di atas 0.05.(Meiryani, 2021) Analisis data ini juga memberikan informasi bahwa meskipun lingkungan dan beban kerja mahasiswa serta faktor-faktor lainnya mungkin memiliki peran dalam pengalaman stres akademik mahasiswa, namun pada analisis ini, motivasi diri muncul sebagai prediktor utama yang perlu dipertimbangkan dalam mengidentifikasi dan mengelola tingkat stress akademik pada mahasiswa.(Putri, 2024)

Tabel 2. Model Summary

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.898 ^a	.807	.755	.60624
<i>a. Predictors: (Constant), Motivasi Diri, Beban Pekerjaan, Kondisi Keluarga, Lingkungan Kampus</i>				

Analisis tersebut menyoroti pentingnya faktor motivasi diri dalam menentukan tingkat stres akademik mahasiswa. Temuan menunjukkan bahwa motivasi diri memiliki pengaruh signifikan, menegaskan bahwa semangat internal sangat berperan dalam mengelola stres akademik.(Oktaviona et al., 2023) Namun demikian, meskipun faktor lingkungan kampus, beban pekerjaan, dan kondisi keluarga tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara individu, keseluruhan model mampu menjelaskan sebagian besar variasi dalam tingkat stres akademik mahasiswa dengan Tingkat presentase sebesar 80.7%. Hal ini menjelaskan wawasan berharga bagi pengembangan strategi pendukung di lingkungan pendidikan tinggi, yang dapat lebih terfokus pada memperkuat motivasi diri serta mempertimbangkan interaksi antara faktor-faktor tersebut.(Hastuti, 2022)

Penemuan ini memberikan pemahaman mendalam tentang dinamika stres akademik, dengan menyoroti pentingnya motivasi diri sebagai pendorong utama.(Lestari et al., 2021) Dalam konteks ini, fokus pada pembangunan motivasi diri dapat menjadi landasan untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih inklusif dan mendukung bagi mahasiswa.(Mujiati & Yoenanto, 2023) Meskipun demikian, penelitian ini juga menggarisbawahi perlunya mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti lingkungan kampus, beban pekerjaan, dan kondisi keluarga secara holistik dalam pengembangan strategi pendukung yang efektif.(Uroidli et al., 2024)

Analisis ini menggarisbawahi kompleksitas dalam menangani stres akademik di kalangan mahasiswa. Meskipun motivasi diri menonjol sebagai faktor kunci, faktor-faktor lain juga perlu dipertimbangkan dalam upaya untuk mengurangi tingkat stres secara efektif.(Kurniawati & Noviani, 2022) Dengan demikian, temuan ini dapat menjadi landasan yang berharga bagi pengembangan strategi pendukung yang lebih holistik dan terarah di lingkungan pendidikan tinggi dengan tujuan akhir meningkatkan kesejahteraan dan kinerja akademik mahasiswa.(Johari & Ahmad, 2019)

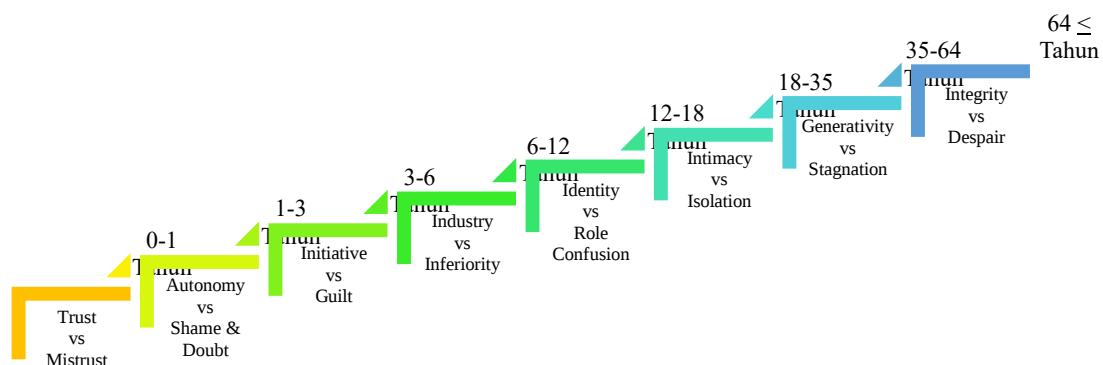
2. Upaya-upaya dalam Mengatasi Stres Akademik Perspektif Teori Psikososial Erik Erikson

Teori psikososial Erik Erikson merupakan salah satu teori perkembangan manusia yang paling terkenal dalam psikologi.(Retno, 2021) Erikson, seorang psikolog Jerman-Amerika, mengembangkan teori ini sebagai elaborasi dari teori perkembangan psikoseksual Sigmund Freud.(Arif, 2019) Teori ini menekankan bahwa perkembangan individu terjadi sepanjang hidup dan dipengaruhi oleh interaksi sosial serta pengalaman di berbagai tahap kehidupan.(Perry & Erikson, 1965) Erikson mengidentifikasi delapan tahap perkembangan psikososial yang harus dilalui individu, masing-masing dengan konflik atau krisis yang khas yang perlu diselesaikan agar dapat berkembang dengan

sehat.(Masdani, 2021) Setiap tahap membawa potensi untuk pertumbuhan pribadi atau kemunduran, tergantung pada bagaimana konflik tersebut diselesaikan.

Sejarah teori psikososial Erikson dimulai pada pertengahan abad ke-20 ketika ia bekerja sebagai psikoanalisis.(Habsy et al., 2023) Erikson memperluas konsep Freud tentang tahap perkembangan psikoseksual dengan memasukkan aspek sosial dan budaya, yang dianggapnya penting dalam membentuk identitas individu.(Arif, 2019) Pada tahun 1950, Erikson mempublikasikan bukunya yang terkenal yakni *Childhood and Society* buku ini memperkenalkan delapan tahap perkembangan yang berfokus pada tantangan psikososial yang dihadapi individu dari masa bayi hingga usia lanjut.(Perry & Erikson, 1965) Erikson berpendapat bahwa keberhasilan atau kegagalan dalam menyelesaikan krisis pada setiap tahap akan mempengaruhi kemampuan individu untuk menghadapi tantangan di tahap berikutnya dan untuk mencapai kesejahteraan psikososial secara keseluruhan.(Admin, 2022)

Gambar 1. Tahapan-tahapan Perkembangan Sosio-Emosioal Erik Erikson

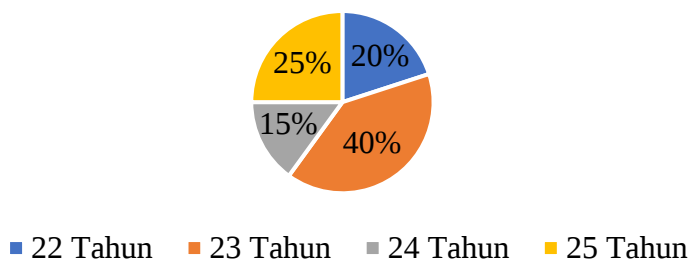


Tahapan perkembangan psikososial Erikson terdiri dari: (1) Kepercayaan vs. Ketidakpercayaan (bayi, 0-1 tahun), di mana anak belajar untuk percaya atau tidak percaya pada dunia sekitarnya; (2) Otonomi vs. Rasa Malu dan Keraguan (balita, 1-3 tahun), di mana anak belajar untuk mengembangkan rasa kemandirian; (3) Inisiatif vs. Rasa Bersalah (pra-sekolah, 3-6 tahun), di mana anak mulai mengambil inisiatif dan melakukan kegiatan sendiri; (4) Ketekunan vs. Rasa Rendah Diri (usia sekolah, 6-12 tahun), di mana anak mengembangkan rasa kompetensi dan kepercayaan diri; (5) Identitas vs. Kekacauan Peran (remaja, 12-18 tahun), di mana individu mencari identitas pribadi dan sosial; (6) Keintiman vs. Isolasi (dewasa muda, 18-35 tahun), di mana individu mencari hubungan yang dekat dengan orang lain; (7) Generativitas vs. Stagnasi (dewasa pertengahan, 35-64 tahun), di mana individu berusaha untuk berkontribusi pada generasi berikutnya; dan (8) Integritas vs. Keputusaasaan (usia lanjut, 64 tahun ke atas), di mana individu merefleksikan hidupnya dan merasa puas atau menyesal. Setiap tahap ini berkontribusi pada pembentukan kepribadian dan kemampuan sosial yang sehat sepanjang hidup.(Admin, 2022; Perry & Erikson, 1965)

Penelitian ini memusatkan perhatian pada rentang umur 18-35 tahun, menurut Erikson, ini adalah periode yang dikenal dengan konflik "*intimacy vs isolation*".(Rusuli, 2022) Pada tahap ini, individu berusaha untuk membentuk hubungan yang intim dan dekat dengan orang lain. Keberhasilan dalam tahap ini akan menghasilkan kemampuan untuk menjalin hubungan yang dalam dan bermakna, sedangkan kegagalan dapat

mengarah pada isolasi sosial dan kesepian. Selama periode ini, individu juga seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan emosional yang memerlukan penanganan yang tepat. (Sa'adah & Rosidi, 2023)

Gambar 2. Diagram Rentang Usia Responden



Berdasarkan data yang diperoleh, rentang usia responden adalah 22 hingga 25 tahun. Responden usia 22 tahun terdiri dari 20%, usia 23 tahun adalah 40%, usia 24 tahun adalah 15%, dan usia 25 tahun adalah 25%. Rentang usia ini sesuai dengan tahap perkembangan psikososial Erik Erikson, yaitu tahap keenam (*Intimacy vs. Isolation*). Pada tahap ini, yang berkisar pada usia dewasa awal (sekitar 20-39 tahun), individu menghadapi tantangan dalam membentuk hubungan intim dan berkomitmen dengan orang lain. (Perry & Erikson, 1965)

Dalam rentang usia 18-35 tahun, individu sering kali berjuang dengan masalah emosional seperti kecemasan, stres, dan depresi. (Ramadhan, 2022) Masalah-masalah ini dapat muncul karena tekanan dari berbagai sumber seperti studi akademik, pekerjaan, hubungan pribadi, dan ekspektasi sosial. (Prasetyo & Triwahyuni, 2022) Mahasiswa tingkat akhir, misalnya, sering menghadapi tekanan tambahan berupa penyelesaian tesis. Tesis sering kali menjadi tantangan besar yang memerlukan motivasi diri yang tinggi, keterampilan manajemen waktu, dan kemampuan untuk mengatasi hambatan mental dan emosional. (Nurcholis et al., 2023)

Berdasarkan teori Erikson, pemahaman terhadap tahap "*intimacy vs isolation*" sangat relevan bagi mahasiswa tingkat akhir dalam keberhasilan dalam membangun hubungan yang mendalam dan suportif dapat memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan untuk mengatasi tantangan akademik seperti penyelesaian tesis. (Widihapsari & Susilawati, 2018) Sebaliknya, ketidakmampuan untuk menjalin hubungan intim dapat memperburuk perasaan isolasi dan menurunkan motivasi diri. Motivasi diri yang rendah ini sering kali berkontribusi pada sifat suka menunda (*procrastination*), kecemasan akademik bahkan depresi. (Sirois, 2023)

Berdasarkan uraian diatas, upaya yang dapat dilakukan oleh individu untuk mengatasi masalah motivasi diri dan masalah emosional dalam konteks pendidikan, berdasarkan teks yang telah Anda berikan:

- a. Mahasiswa perlu menentukan tujuan akademis dan pribadi yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan berbatas waktu. Contohnya, menetapkan target penyelesaian Tesis dari perencanaan, pelaksanaan, pengolahan data hingga penyusunan laporan. (Machali, 2021)
- b. Penyusunan jadwal harian atau mingguan yang mencakup waktu untuk belajar, tugas, dan kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu mengelola waktu dengan lebih

- baik. Ini juga termasuk memberikan waktu untuk istirahat dan relaksasi agar tidak terjadi kelelahan.(Fajhriani. N, 2020)
- c. Berbagi perasaan dan tantangan dengan orang-orang terdekat dapat memberikan dukungan emosional. Teman dan keluarga dapat memberikan perspektif baru, motivasi, dan bahkan bantuan praktis dalam mengatasi kesulitan yang dihadapi.(Hidayat et al., 2022)
 - d. Mengidentifikasi dan mengimplementasikan strategi *coping* yang positif seperti teknik relaksasi, *mindfulness*, olahraga, atau hobi dapat membantu mengurangi stres. Mahasiswa juga bisa mempelajari teknik manajemen stres seperti pernapasan dalam atau meditasi.(Husniah & Fauzi, 2023)
 - e. Menyeimbangkan waktu antara belajar dan kegiatan rekreasi penting untuk menjaga kesehatan mental. Melibatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan seperti olahraga, seni, atau bersosialisasi dengan teman dapat membantu menyegarkan pikiran dan mengembalikan energi.(Rusdi, 2015)
 - f. Apabila masalah emosional yang dihadapi terasa terlalu berat untuk diatasi sendiri, penting untuk mencari bantuan dari profesional seperti konselor atau psikolog. Mereka dapat memberikan bimbingan, dukungan, dan terapi yang dibutuhkan untuk mengatasi masalah tersebut.(Hidayati & Ardiansyah, 2018)
 - g. Mahasiswa perlu mengasah keterampilan manajemen diri seperti disiplin, pengendalian diri, dan perencanaan jangka panjang. Keterampilan ini dapat membantu dalam menghadapi tantangan akademik dan emosional dengan lebih baik serta meningkatkan produktivitas dan efisiensi dalam belajar.(Rusdi, 2015)

Upaya mengatasi stres dari dalam seperti uraian diatas dapat lebih efektif jika didukung oleh dukungan dari lembaga terkait.(Najah, 2015) Lembaga pemerintah dapat memberikan program kesejahteraan karyawan yang meliputi sesi konseling atau pelatihan manajemen stres.(Kinerja et al., 2011) Selain itu, perusahaan dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, seperti fleksibilitas jam kerja atau ruang santai untuk istirahat. Dukungan dari luar ini dapat memberikan pengakuan terhadap pentingnya kesejahteraan mental dan memberikan sumber daya tambahan bagi individu dalam mengatasi stres mereka.(Wistarini & Marheni, 2019)

Universitas memiliki peran penting dalam membantu mengatasi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.(Najah, 2015) Pertama-tama, lembaga pendidikan tersebut dapat menyediakan layanan kesehatan mental yang memadai, seperti konseling psikologis dan dukungan emosional, untuk membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik.(Nabilla & Ichwani, 2022) Dengan adanya sumber daya ini, mahasiswa dapat merasa lebih didukung dan memiliki akses untuk mengekspresikan dan memproses perasaan mereka terkait stres akademik yang mereka alami.(Oktavilia & Marahayu, 2023; P. K. Putri et al., 2022)

Selain itu, universitas juga dapat menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung.(Riswari et al., 2021) Ini bisa dilakukan melalui program-program yang mempromosikan kesejahteraan siswa, seperti pelatihan keterampilan manajemen waktu, lokakarya relaksasi, dan kegiatan sosial yang memungkinkan mahasiswa untuk berinteraksi dan membangun jaringan dukungan antar sesama.(Pasaribu, 2019) Dengan

demikian, mahasiswa tidak hanya mendapatkan dukungan praktis untuk mengatasi stres, tetapi juga merasa diakui dan terhubung dengan komunitas akademik yang peduli.(U. D. A. Wibowo, 2021)

Universitas memiliki peran dalam memperluas opsi bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi minat dan kegiatan di luar kegiatan akademik.(Pasaribu, 2019) Dengan menyediakan akses ke klub, organisasi, dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang beragam, mahasiswa dapat menemukan outlet kreatif untuk melepaskan stres dan menyeimbangkan kehidupan akademik mereka dengan kegiatan yang mereka nikmati.(Abdillah & Ardiyansyah, 2019) Dengan demikian, universitas tidak hanya membantu mahasiswa mengatasi stres akademik, tetapi juga membantu mereka dalam mengembangkan keseimbangan hidup yang sehat dan berkelanjutan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami stres akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir dengan pendekatan teori psikososial Erik Erikson.(Mokalu & Boangmanalu, 2021) Penelitian terdahulu telah membahas berbagai faktor yang memengaruhi stres akademik, seperti tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, dan harapan dari keluarga, namun studi yang secara khusus mengaitkan teori psikososial Erikson dengan pengalaman stres mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi Islam, seperti UIN Sunan Ampel Surabaya, masih terbatas.(Putri, 2024; Yuda et al., 2023) Penelitian ini menyoroti pentingnya motivasi diri sebagai faktor utama yang memengaruhi tingkat stres akademik, suatu temuan yang belum banyak dieksplorasi secara mendalam dalam konteks teori psikososial Erikson sebelumnya.(Oktaviona et al., 2023)

Penelitian ini memberikan argumen bahwa motivasi diri adalah faktor kunci dalam mengatasi stres akademik.(Johari & Ahmad, 2019) Berdasarkan hasil regresi linier berganda, motivasi diri muncul sebagai prediktor signifikan terhadap tingkat stres akademik dengan nilai signifikansi $p < 0.05$.(Budi Darma, 2008) Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa dengan motivasi diri yang tinggi lebih mampu mengelola tekanan akademik dan mempertahankan kesejahteraan emosional mereka.(Tsabitah & Hasan, 2022) Sementara itu, faktor lain seperti lingkungan kampus, beban pekerjaan, dan kondisi keluarga tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara individu. Namun, keseluruhan model mampu menjelaskan sebagian besar variasi dalam tingkat stres akademik, menunjukkan bahwa kombinasi faktor-faktor tersebut tetap penting.(Syahrini, 2023)

Hasil keseluruhan penelitian ini menegaskan pentingnya memperkuat motivasi diri mahasiswa sebagai strategi utama dalam mengatasi stres akademik.(Tsabitah & Hasan, 2022) Dalam analisis kuantitatif, motivasi diri terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik, dengan koefisien beta yang cukup tinggi sebesar 0.934.(Siahaan, 2023) Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan motivasi diri yang kuat memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi tekanan akademik. Sementara itu, faktor-faktor lain meskipun tidak signifikan secara statistik dalam penelitian ini, tetap penting untuk dipertimbangkan dalam konteks intervensi holistik.(Prasetio & Triwahyuni, 2022)

Penelitian ini membahas hubungan antara faktor penyebab stres akademik dan motivasi diri. Rendahnya motivasi diri terbukti sebagai faktor utama yang menyebabkan tingkat stres

akademik yang tinggi.(Lestari et al., 2021) Temuan ini menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa harus difokuskan pada peningkatan motivasi diri.(Johari & Ahmad, 2019) Mahasiswa yang kurang termotivasi cenderung mengalami lebih banyak tekanan akademik, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kinerja akademik mereka dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.(Yunanda & Laksmiwati, 2022)

Dalam upaya mengatasi stres melalui perspektif psikososial Erikson, penelitian ini menyoroti beberapa strategi yang dapat ditempuh baik dari sisi internal maupun eksternal.(Widihapsari & Susilawati, 2018) Dari sisi internal, mahasiswa dapat menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik, menyusun jadwal yang terstruktur, berbagi perasaan dengan orang terdekat, dan menerapkan teknik manajemen stres.(Pasaribu, 2019) Motivasi diri yang kuat dapat diperkuat melalui aktivitas yang memberikan kepuasan pribadi dan meningkatkan rasa pencapaian.(Kurniawati & Noviani, 2022)

Dari sisi eksternal, dukungan dari lembaga terkait seperti universitas dan pemerintah sangat penting.(Barseli et al., 2017) Universitas dapat menyediakan layanan konseling dan program kesejahteraan mental, sementara pemerintah dapat mengembangkan kebijakan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa.(Marpaung, 2016) Program-program seperti pelatihan keterampilan manajemen waktu, lokakarya relaksasi, dan kegiatan sosial dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik.(Abdillah & Ardiyansyah, 2019) Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, mahasiswa dapat merasa lebih termotivasi dan mampu mengatasi tekanan akademik.(Jiyanto, 2022)

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu 20 responden, yang mungkin tidak mewakili seluruh populasi mahasiswa tingkat akhir.(Hadiwijaya et al., 2014) Selain itu, penelitian ini hanya dilakukan di satu universitas, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi ke perguruan tinggi lain.(Kesehatan et al., 2012) Metode pengumpulan data yang menggunakan kuesioner daring juga memiliki keterbatasan dalam hal validitas respon.(Koviliana, 2018)

Keberlanjutan penelitian ini dapat diarahkan pada pengembangan studi yang lebih luas dengan sampel yang lebih besar dan mencakup berbagai universitas.(Siregar, 2023) Penelitian mendatang juga dapat mengeksplorasi interaksi antara faktor-faktor penyebab stres akademik dan faktor-faktor lainnya seperti dukungan sosial dan lingkungan kampus.(Fajriawan et al., 2022) Dengan demikian, temuan yang lebih komprehensif dapat diperoleh untuk merancang intervensi yang lebih efektif.(R. Wibowo et al., 2021)

Tindak lanjut penelitian mendatang dapat mencakup eksperimen intervensi yang dirancang untuk meningkatkan motivasi diri mahasiswa.(Tarigan, 2018) Intervensi semacam itu dapat melibatkan pelatihan keterampilan manajemen diri, program mentoring, dan kegiatan yang mempromosikan kesejahteraan emosional.(Ahmad Syukri Sitorus, 2023) Evaluasi efektivitas intervensi tersebut dapat memberikan wawasan lebih lanjut tentang cara terbaik untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.(Susanti et al., 2022)

Dalam rangka mencapai hasil yang lebih holistik, penelitian mendatang juga dapat mengintegrasikan pendekatan kualitatif yang lebih mendalam.(Gebang, 2021) Wawancara mendalam dan studi kasus dapat memberikan pemahaman yang lebih kaya tentang pengalaman individu mahasiswa dan bagaimana mereka mengatasi stres akademik.(Hansen, 2020) Dengan

demikian, strategi yang lebih terpersonalisasi dapat dikembangkan untuk mendukung mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik.(Utami, 2020)

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi diri adalah faktor utama dalam menentukan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun faktor lain seperti lingkungan kampus, beban pekerjaan, dan kondisi keluarga juga berperan, motivasi diri menonjol sebagai prediktor yang paling signifikan. Dalam mengatasi stres tersebut, pembangunan motivasi diri menjadi strategi utama. Selain itu, dari perspektif teori psikososial Erik Erikson, beberapa strategi pengelolaan stres dapat dilakukan baik dari sisi internal maupun eksternal. Secara internal, mahasiswa perlu mengembangkan tujuan spesifik, menyusun jadwal terstruktur, berbagi perasaan dengan orang terdekat, dan menerapkan teknik manajemen stres. Sementara itu, dari sisi eksternal, dukungan lembaga terkait seperti universitas dan pemerintah sangat penting dalam menyediakan layanan kesehatan mental dan program kesejahteraan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, R., & Ardiyansyah, A. Y. (2019). Kohesivitas Kelompok Dengan Komitmen Organisasi Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa. *JURNAL SPIRITS*, 9(2). <https://doi.org/10.30738/spirits.v9i2.6325>
- Abdul Rohim, M. F. (2017). Wawancara dan Observasi. *Pengumpulan data*, 1.
- Admin. (2022). *Tahapan Perkembangan Psikososial Berdasarkan Teori Erik Erikson. Entrepreneur and Career Development*.
- Ahmad, S., & Abdul Latif, N. F. (2023). Pengaruh Tekanan Akademik, Keyakinan Tingkah Laku Akademik dan Kebimbangan dalam Kalangan Pelajar Universiti. *Educatum: Journal of Social Sciences*, 9(2). <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol9.2.2.2023>
- Ahmad Syukri Sitorus. (2023). Kepercayaan Diri, Keterampilan Sosial dan Emosional Anak; Studi Korelasional dan Stimulasi. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 11(1). <https://doi.org/10.23887/paud.v11i1.54350>
- Ansori. (2015). Pengertian Subjek dan Objek Penelitian. *Jurnal Sistem Informasi*, 3(April).
- Arif, A. M. (2019). Teori Psikoseksual dan Psikososial. *Academia Accelerat ing the world's research. TEORI*.
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01). <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Asih Puji Hastuti. (2022). Pengembangan Pendidikan Tinggi Melalui Budaya Learning Organization Era Society 5.0. *At Turots: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2). <https://doi.org/10.51468/jpi.v3i2.72>
- Aziz, F., Firmansyah, Ishak, P., Fani Tamarwut, F., Fadhila Amri, N., & Abasa, S. (2021). Sosialisasi dan Pelatihan Aplikasi Google Form Sebagai Kuesioner Online untuk Pendataan Peserta Kartu Indonesia Sehat (KIS) Desa Aeng Towa Kabupaten Takalar. *Global Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.51577/globalabdimas.v1i2.357>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling*

- dan Pendidikan, 5(3). <https://doi.org/10.29210/119800>
- Budi Darma. (2008). Statistik Penelitian Menggunakan SPSS. In *Statistic*.
- Cortini, M. (2014). Mix-method research in applied psychology. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(23). <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n23p1900>
- Devita Retno. (2021). *Teori Psikososial Erikson dan Perkembangannya*. DosenPsikologi.com - Your Online Psychology.
- Eddy Roflin, Iche Andriyanu Liberti, P. (2021). Aplikasi SPSS untuk Penelitian dan Riset Pasar. In *PT Elex Media Komputindo*.
- Fajhriani, N, D. (2020). Manajemen Waktu Belajar di Perguruan Tinggi pada Masa Pandemi Covid-19. *JIEMAN: Journal of Islamic Educational Management*, 1(3). <https://doi.org/10.35719/jieman.v1i3.27>
- Fajriawan, R., Pranatha, A., & Puspanegara, A. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan STIKES Kuningan dalam Menyusun Skripsi. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(01). <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i01.572>
- Fakhriyani, D. V. (2022). Literasi Kesehatan Mental (Konsep, Strategi dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental). *Madza Media*.
- Gebang, A. A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif* (Nomor June).
- Habsy, B. A., Sufiandi, A. C., Baktiadi, A. N., & Asmarani, E. M. (2023). Teori Perkembangan Sosial Emosi Erikson dan Perkembangan Moral Kohlberg. *Tsaqofah*, 4(1), 217–228. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i1.2163>
- Hadiwijaya, K., Fiftiyanti, Y., Wulandari, T., & ... (2014). Keterbatasan Penelitian. *Management*
- Hansen, S. (2020). Investigasi Teknik Wawancara dalam Penelitian Kualitatif Manajemen Konstruksi. *Jurnal Teknik Sipil*, 27(3). <https://doi.org/10.5614/jts.2020.27.3.10>
- Herlina, V. (2019). Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner SPSS. In *Elex Media Komputindo*.
- Hidayat, T., Irwandi, I., Nopriyeni, & Rusdi. (2022). Peningkatan Mutu Penyelenggara Pendidikan Melalui Forum Pemangku Kepentingan Daerah Program Sekolah Penggerak. *Setawar Abdimas*, 1(2). <https://doi.org/10.36085/sa.v1i2.3606>
- Hidayati, S. A., & Ardiansyah. (2018). Penerapan Metode Analytical Hierarchy Process (AHP) Untuk Appointment System Pada Sistem Informasi Konsultan Psikolog Berbasis Website (Studi Kasus: Kota Tangerang, Banten). *Jurnal Cendikia*, 16(2).
- Husniah, W. O., & Fauzi, M. I. (2023). Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 5.
- IPB University. (2023). Tabel R-Hitung. In *Perpustakaan IPB University*.
- Irfan Syahroni, M. (2023). Analisis Data Kuantitatif. *eJurnal Al Musthafa*, 3(3). <https://doi.org/10.62552/eam.v3i3.64>
- Jiyanto, J. (2022). Konsep Hereditas dan Lingkungan Pendidikan dalam Perspektif Al-Qur'an. *Andragogi: Jurnal Diklat Teknis Pendidikan dan Keagamaan*, 10(1). <https://doi.org/10.36052/andragogi.v10i1.268>

- Johari, M. A., & Ahmad, S. (2019). Persepsi Tekanan Akademik dan Kesejahteraan Diri di dalam Kalangan Pelajar Universiti di Serdang, Selangor. *Educatum: Journal of Social Sciences*, 5(1). <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol5.1.4.2019>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Pengertian Kesehatan Mental. In *Riskesdas 2018* (Vol. 3).
- Kesehatan, P. E., Kesehatan, B. L., & Kohor, P. (2012). Keunggulan dan Keterbatasan Beberapa Metode Penelitian Kesehatan. *Media of Health Research and Development*, 3(01 Mar). <https://doi.org/10.22435/mpk.v3i1.931>.
- Kinerja, P., Melalui, K., Kerja, L., & Komitmen, D. A. N. (2011). Peningkatan Kinerja Karyawan Melalui Kepemimpinan, Lingkungan Kerja Dan Komitmen. *JDM (Jurnal Dinamika Manajemen)*, 2(2). <https://doi.org/10.15294/jdm.v2i2.2476>
- Koviliana, V. (2018). Kuesioner Penelitian. *balita BGM, X*.
- Kurniawati, A. D., & Noviani, J. (2022). Motivational Profiles of Prospective Mathematics Teachers Based on Different Types of Personalities. *Beta: Jurnal Tadris Matematika*, 15(1). <https://doi.org/10.20414/betajtm.v15i1.502>
- Lestari, P. E., Ramaita, R., & Ameliati, S. (2021). Studi Literatur: Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(1). <https://doi.org/10.26751/ijp.v6i1.869>
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif. In *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Mualawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*.
- Marpaung, J. (2016). Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy in Reducing Stress. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 3(1). <https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.263>
- Masdani. (2021). Konsep Pendekatan dan Metode Pendidikan Islam. *Jurnal Penelitian Tarbawi: Pendidikan Islam dan Isu-Isu Sosial*, 6(1). <https://doi.org/10.37216/tarbawi.v6i1.400>
- Meiryani. (2021). Memahami Uji T dalam Regresi Linear. In *Binus University Faculty Of Economics and Communication Accounting*.
- Miles, Matthew B dan Huberman, A. M. (1994). Qualitative Data Analysis. In *CEUR Workshop Proceedings*.
- Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya bagi Pendidikan Agama Kristen di Sekolah. *Vox Edukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2). <https://doi.org/10.31932/ve.v12i2.1314>
- Mujiafiat, K. A., & Yoenanto, N. H. (2023). Kesiapan Guru dalam Pelaksanaan Pendidikan Inklusi. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 5(2). <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i2.4918>
- Nabilla, N., & Ichwani, A. (2022). Sistem Infomasi Layanan E-Konseling Psikologi untuk Mahasiswa Berbasis Website dengan Metode Prototype. *Jurnal Mnemonic*, 5(2). <https://doi.org/10.36040/mnemonic.v5i2.5244>
- Najah, N. A. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres di Sekolah pada Siswa Akselerasi MAN Denanyar Jombang. *Journal of Chemical Information and Modeling*,

53(9).

- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022). Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Banda Aceh. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1). <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>
- Neviyarni, A. (2020). Perkembangan Kognitif, Bahasa, Perkembangan Sosio-Emosional dan Implikasinya dalam Pembelajaran. *Inovasi Pendidikan*, 7(2). <https://doi.org/10.31869/ip.v7i2.2380>
- Novianti, D. (2023). Isu Kesehatan Mental (Mental Health) dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen. *Jurnal Kadesi*, 5(1).
- Nurcholis, I. A., Safitri, W., & Alfiani, F. (2023). Academic Stress Scale on Final Year English Students When Writing Thesis During Pandemic Covid-19 at Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *JURNAL EDUSCIENCE*, 10(1). <https://doi.org/10.36987/jes.v10i1.3940>
- Oktavilia, E. A., & Marahayu, N. M. (2023). Instagram Sebagai Media Ekspresi Emosi Untuk Mendukung Tercapainya Kesehatan Mental Mahasiswa. *Mandala Of Health*, 13(2).
- Pasaribu, S. (2019). Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Interaksi Sosial Mahasiswa. *Jurnal Analitika Magister Psikologi UMA*, 8(1).
- Perry, J. B., & Erikson, E. H. (1965). Childhood and Society. *Journal of Marriage and the Family*, 27(1). <https://doi.org/10.2307/349827>
- Piaw, C. Y. (2014). Ujian Regresi, Analisis Faktor dan Analisis SEM. In *McGrawHill Education*.
- Prasetyo, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Gangguan Psikologis pada Mahasiswa Jenjang Sarjana: Faktor-Faktor Risiko dan Protektif. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1). <https://doi.org/10.22146/gamajop.68205>
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>
- Putri, Y. L. (2024). *Analisis Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Menggunakan Regresi Logistik Ordinal*.
- Rai, N., & Thapa, B. (2019). A Study on Purposive Sampling Method in Research. *Kathmandu: Kathmandu School of Law*.
- Ramadhan, H. (2022). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi*, 4.
- Riswari, F., Yuniarti, N., Ediyanto, E., & Sunandar, A. (2021). Implementasi Lingkungan Belajar yang Inklusif sebagai Wujud Pendidikan Inklusi di Perguruan Tinggi. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.17977/um027v6i22021p085>
- Rusdi, R. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i2.3768>
- Rusuli, I. (2022). Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep

- Islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 75–89. <https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384>
- Sa'adah, N., & Rosidi, R. (2023). Tantangan-Tantangan Sosial dan Emosional Siswa: Fokus pada Peran Penting Guru Bimbingan dan Konseling di Tingkat SMP dan SMA. *Mutiara : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.61404/jimi.v1i1.10>
- Sauddin, A., & Ramadhani, N. S. (2018). Analisis Pengaruh Keterampilan Mengajar, Emosi Mahasiswa, Tekanan Akademik dan Perceived Academic Control Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Menggunakan SEM-PLS. *Jurnal MSA (Matematika dan Statistika serta Aplikasinya)*, 6(1). <https://doi.org/10.24252/msa.v6i1.5063>
- Siahaan, E. (2023). Statistika Penelitian. In *Universitas Sumatera Utara* (Nomor 1).
- Siregar, F. ahmad. (2023). Pengembangan Sistem Petanian Berkelanjutan Untuk Mencapai Keberlanjutan Pangan. *Jurnal Universitas Medan Area*.
- Sirois, F. M. (2023). Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 20, Nomor 6). <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
- Susanti, S., Bujawati, E., Sadarang, R. A. I., & Ihwana, D. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2). <https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i2.20540>
- Tarigan, P. B. (2018). Quasi Eksperimen. *Efektivitas Lavender*, 53(9).
- Thasya Nur Oktaviona, Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres pada Mahasiswa Akhir. *JURNAL KEPERAWATAN TROPIS PAPUA*, 6(1). <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344>
- Tsabitah, R. A., & Hasan, N. (2022). Efikasi Diri dan Motivasi Belajar dengan Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 2(1). <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.52-58>
- Uroidli, A. (2024). Internalization of Islamic Education Values in the Pancasila Student Profile Strengthening Project through a Multidisciplinary Approach. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 15(1), 23–54.
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyyah*, 3(1). <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v3i1.69>
- Wibowo, R., Hasibuan, S., & Valianto, B. (2021). Pengaruh Motivasi Berprestasi, Penyesuaian Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa FIK UNIMED. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 7(2). <https://doi.org/10.24114/jpor.v7i2.31227>
- Wibowo, U. D. A. (2021). Pelatihan Altruisme dalam Kerelawanan pada Mahasiswa Komunitas Psikososial. *Dharma Bhakti Ekuitas*, 6(1). <https://doi.org/10.52250/p3m.v6i1.417>
- Widihapsari, I. A. G. K., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Udayana yang Berasal dari Luar Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01). <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p05>
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 000.
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran Tingkat Stres Akademik

Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1).

Yunanda, B. A., & Laksmiwati. (2022). Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Artikel Ilmiah. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5).