J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah
Vol.4, No.2, Februari 2025

Analisis Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi) di STIE Pembangunan Tanjungpinang

Cindy Emilia[1], Dimas Pangestu[2], Flora Akyuwen[3], Nurul Hannisya Pahlevi[4], Sairin Prayoga[5], Eka Kurnia Saputra[6]
[1,2,3,4,5,6]Prodi Manajemen, STIE Pembangunan Tanjungpinang
E-mail: cinworkspace@gmail.com[1], dimpangestusr10@gmail.com[2], floraakywn@gmail.com[3], hannisyanurul@gmail.com[4], sairinprayoga@gmail.com[5], ekakurniasaputra.ms@gmail.com[6]

Article History:
Received: 23 Desember 2024
Revised: 13 Januari 2025
Accepted: 21 Januari 2025

Keywords: *Stress, Student, Thesis*

Abstract: *A thesis is a scientific paper written by students to complete their undergraduate program (S1). The thesis writing process is often a source of excessive stress for students, caused by various factors that can hinder the work, such as difficulty in finding journals, difficulty in obtaining research objects, inability to find relevant phenomena in the objects studied, and challenges for students who work to balance work and college assignments. This study aims to analyze the level of stress of students in completing their thesis. The method used is qualitative with a phenomenological approach. Data collection was carried out through the snowball sampling technique, where researchers interacted with a number of relevant participants and collected primary data. Data collection techniques include participant observation, in-depth interviews, and distributing questionnaires to students. Data analysis was carried out using descriptive analytical and percentage methods. To ensure the validity of the data, this study applies the triangulation technique, where the data obtained supports each other. The results of the study provide an overview of the level of stress of students in compiling a thesis, factors that trigger stress symptoms, and the impacts caused by the stress.*

PENDAHULUAN

Penyusunan skripsi adalah sebuah karya akademis yang mengajarkan mahasiswa untuk menganalisis fenomena yang terjadi dalam kehidupan manusia dengan pendekatan ilmiah, sesuai dengan bidang studi yang mereka pelajari. Di samping itu, penulisan skripsi juga bermanfaat bagi dosen dan mahasiswa untuk mengevaluasi sejauh mana pengetahuan dan pemahaman mahasiswa terhadap ilmu yang telah dipelajari selama perkuliahan.

Bimbingan skripsi pada dasarnya merujuk pada pendampingan selama proses penulisan skripsi. Berbagai masalah sering muncul selama pengerjaan skripsi, seperti mahasiswa yang kurang fokus pada topik penelitian, kebingungan mengenai latar belakang masalah, ketidakpahaman terhadap teori yang akan diterapkan, kesulitan dalam memahami metodologi penelitian, tantangan saat mengumpulkan data, kesulitan dalam menganalisis data, serta kompleksitas dalam menyusun

pembahasan data secara sistematis dan terstruktur. Semua tantangan ini tidak hanya menguji kemampuan intelektual mahasiswa, tetapi juga kemampuan emosional mereka. Dalam situasi seperti ini, bimbingan skripsi menjadi metode yang efektif untuk mencapai hasil penelitian yang berkualitas dan optimal.

Mahasiswa adalah istilah yang digunakan untuk merujuk kepada individu yang sedang menjalani pendidikan di tingkat perguruan tinggi, yang tentunya berbeda dari tingkat pendidikan sebelumnya seperti sekolah menengah. Memilih untuk menjadi mahasiswa berarti bersiap untuk memasuki tahap pendidikan yang lebih tinggi, yang disertai dengan peraturan belajar, materi yang dipelajari, kurikulum, dan tugas-tugas yang lebih kompleks dan menantang. Sehubungan dengan tugas-tugas tersebut, pada akhir masa studi, seorang mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akhir yang dikenal sebagai skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar.

Skripsi merupakan sebuah karya tulis ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa sebagai bagian dari penyelesaian program studi Strata Satu (S1). Karya ini menjadi indikator kemampuan akademik mahasiswa dalam melakukan penelitian dengan tema yang relevan dengan disiplin ilmunya. Skripsi harus disusun dan dipertahankan untuk meraih gelar sarjana strata satu. Umumnya, skripsi merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk lulus (Mutakien, 2015). Proses pengerjaan skripsi dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa, dan diharapkan dapat diselesaikan sesuai dengan tenggat waktu yang ditetapkan oleh universitas.

Menurut Robbins (Rialmi, 2021), stres adalah respons negatif yang dialami oleh individu ketika menghadapi tekanan yang berlebihan akibat tuntutan, rintangan, atau peluang yang terlalu banyak. Proses penulisan skripsi sering kali menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa, disebabkan oleh berbagai faktor yang dapat menghambat kemajuan mereka. Salah satu faktor tersebut termasuk kesulitan dalam menemukan jurnal yang relevan, kesulitan dalam mendapatkan objek penelitian, fenomena yang tidak dapat ditemukan pada objek yang diteliti, serta tantangan bagi mahasiswa yang bekerja untuk menyeimbangkan antara pekerjaan dan tugas kuliah. Selain itu, dukungan dari keluarga dan teman juga dapat menjadi penghalang dalam proses penulisan skripsi, karena seringkali muncul konflik yang tidak terduga dalam lingkungan tersebut. Semua faktor yang dihadapi mahasiswa selama pengerjaan skripsi ini dapat membuat mereka lebih rentan terhadap stres.

Terdapat dua jenis hambatan dalam penyelesaian skripsi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Sugiarti *et al*., 2024). Faktor internal mencakup kurangnya minat atau motivasi dari mahasiswa serta kemampuan akademik yang rendah dalam merumuskan masalah atau ide (Adinda *et al*., 2023). Sementara itu, faktor eksternal meliputi kesulitan dalam memahami materi atau judul skripsi yang sedang dikerjakan, kesulitan dalam mencari literatur atau data, serta masalah yang muncul dengan dosen pembimbing saat melakukan konsultasi skripsi Siang (Pratiwi & Roosyanti, 2019). Jika hambatan-hambatan ini tidak dapat diatasi oleh mahasiswa, maka akan muncul stres.

Secara umum, stres dapat dipahami sebagai respons seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap perubahan dalam lingkungan yang dianggap mengganggu dan mengancam keberadaannya. Ketika perubahan di sekitarnya terjadi dengan sangat cepat dan intens, individu mungkin merasa kewalahan untuk beradaptasi, sehingga batas toleransi mereka terhadap stres mulai terlampaui. Kondisi ini sebaiknya dihindari dan ditangani Anoraga (Sosiady & Ermansyah, 2020). Di sisi lain, menjelaskan bahwa stres adalah reaksi negatif yang dialami oleh individu yang menghadapi tekanan berlebihan akibat tuntutan, rintangan, atau peluang yang terlalu banyak (Rialmi, 2021).

Menurut Sopiah (Sukoco & Bintang, 2018), stres dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu eustress (stres positif) dan distress (stres negatif). Eustress merujuk pada jenis stres yang

memiliki dampak positif, di mana pengalaman stres yang moderat dapat memotivasi individu untuk mencapai tujuan, mengubah lingkungan mereka, dan berhasil menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Di sisi lain, distress adalah kondisi yang menunjukkan penyimpangan fisik, mental, dan perilaku dari fungsi yang sehat.

Berdasarkan penjelasan dan latar belakang masalah tersebut, rumusan masalah yang diajukan adalah bagaimana tingkat stres yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa saat menyelesaikan skripsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan sebuah studi yang mengadopsi metodologi kualitatif. Pendekatan yang paling tepat untuk penelitian ini adalah fenomenologi, yang merupakan cabang ilmu yang fokus pada pemahaman struktur pengalaman dan kesadaran (Sugiyono, 2016). Secara umum, fenomenologi mempelajari fenomena, yaitu segala sesuatu yang muncul dalam pengalaman individu. Proses pemilihan responden dilakukan dengan menggunakan teknik *snowball sampling*, di mana peneliti dapat berinteraksi dengan sejumlah partisipan yang berpotensi. Metode kualitatif ini berlandaskan pada filsafat *post positivisme* dan digunakan untuk meneliti objek dalam kondisi alami, dengan peneliti berperan sebagai instrumen utama (Sugiyono, 2017). Teknik pengumpulan data dilakukan secara kombinasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian lebih menekankan pada makna daripada generalisasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi, kuesioner, dan wawancara mendalam dengan narasumber untuk memperoleh data yang relevan dengan tujuan penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ekonomi (FE) Program Studi Manajemen di STIE Pembangunan Tanjungpinang, khususnya selama kegiatan bimbingan skripsi. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yang sedang menjalani proses pembimbingan skripsi.

Data yang dikumpulkan dari lapangan dianalisis dan disajikan dalam bentuk persentase. Hasil presentase tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan penalaran atau logika yang sesuai dengan teori yang menjadi dasar penelitian, tanpa memanipulasi data yang ada. Untuk memastikan validitas data, dilakukan uji triangulasi teknik sesuai dengan kaidah keabsahan dalam penelitian kualitatif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model analisis jalinan atau *flow model of analysis*, yang mencakup reduksi data, penyajian data, verifikasi, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi sering kali mengalami tingkat stres yang cukup tinggi. Proses penyelesaian skripsi memerlukan waktu, usaha, dan komitmen yang besar. Selain itu, mahasiswa sering menghadapi tekanan dari dosen pembimbing, tenggat waktu yang ketat, serta harapan dari keluarga dan teman-teman. Tugas-tugas lain yang harus diselesaikan bersamaan dengan skripsi, seperti pekerjaan paruh waktu, juga dapat menambah kompleksitas kehidupan dan meningkatkan tingkat stres.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen STIE Pembangunan Tanjungpinang. Data penelitian dikumpulkan melalui penyebaran lembar instrumen penelitian kepada narasumber, yaitu mahasiswa program studi manajemen yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi. Pada tahap awal penelitian, peneliti mengumpulkan data dari 16 responden yang sedang menyusun skripsi. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi untuk mengumpulkan

informasi terkait proses penyusunan skripsi dari para narasumber.

Selanjutnya, peneliti melakukan pengujian terhadap narasumber dengan memberikan kuesioner yang berkaitan dengan proses penyusunan skripsi. Data terakhir diperoleh dengan memastikan kelengkapan informasi penelitian melalui wawancara mendalam dengan setiap narasumber untuk memenuhi kebutuhan data penelitian.

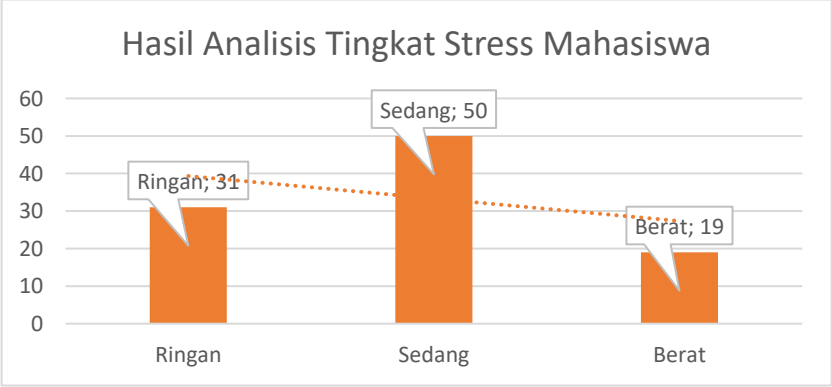
Berdasarkan hasil observasi dan data yang diperoleh dari kuesioner, peneliti menghitung jumlah masing-masing subjek yang menunjukkan perilaku stres mahasiswa. Penghitungan ini mengacu pada norma kategorisasi skor subjek yang dibagi menjadi tiga kategori, yaitu ringan, sedang, dan berat. Berikut adalah hasil pengkategorian tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

Tabel. 1 Analisis Hasil Tingkat Stres Mahasiswa

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	< 51	5	31
Sedang	51-75	8	50
Berat	> 75	3	19
Total		16	100

Sumber: Data Diolah Penulis (2024)

Berdasarkan informasi yang terdapat dalam Tabel 1, tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi di Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen STIE Pembangunan Tanjungpinang dapat dijelaskan sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Analisis Tingkat Stres Mahasiswa

Analisis grafik pada gambar 1. diatas, menunjukkan bahwa: (1) 31% mahasiswa mengalami tingkat stres yang tergolong ringan dalam menyelesaikan skripsi, (2) 50% mahasiswa berada pada kategori stres sedang, dan (3) 19% mahasiswa mengalami tingkat stres yang termasuk dalam kategori berat saat menyelesaikan skripsi.

Statistik yang mengukur informasi mengenai tingkat stres mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi ini menjadi dasar untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai kondisi stres yang dialami oleh setiap mahasiswa melalui wawancara mendalam. Pengambilan data melalui wawancara bertujuan agar peneliti dapat mengidentifikasi berbagai permasalahan atau alasan yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres saat menyusun skripsi, berdasarkan jawaban yang diberikan pada beberapa pertanyaan dalam instrumen wawancara.

Dari 16 mahasiswa yang diwawancarai, ditemukan kesamaan dalam jawaban mereka

mengenai tantangan yang dihadapi saat menyusun skripsi, yang dapat memicu kondisi stres. Data menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai kendala terkait dengan:

1. Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang khususnya program studi manajemen, mereka banyak menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyusunan skripsi, seperti kesulitan dalam menemukan fenomena penelitian, menentukan variabel, pengumpulan data di lapangan, memilih objek penelitian, serta mencari jurnal yang relevan dengan penelitian sebelumnya. Namun, hambatan-hambatan ini dapat diatasi berkat dukungan yang diberikan oleh dosen pembimbing, yang memberikan arahan yang sangat membantu kepada mahasiswa, sehingga masalah tersebut dapat diselesaikan.
2. Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang khususnya jurusan manajemen yang dimana mereka bekerja seringkali mengalami stres akibat kesulitan dalam membagi waktu antara tuntutan pekerjaan dan penyelesaian tugas akhir. Hal ini menjadi tantangan yang signifikan bagi mereka, karena mereka harus menyeimbangkan tanggung jawab sebagai karyawan dengan kewajiban untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu. Kondisi ini sering kali dapat memicu stres. Namun, berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa STIE Pembangunan mampu mengatasi masalah tersebut dengan baik. Mereka tetap menjalankan pekerjaan mereka dengan baik sambil memastikan bahwa proses penyusunan skripsi juga berjalan lancar.
3. Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang khususnya jurusan manajemen sering kali mengalami motivasi yang rendah dalam menyelesaikan skripsi mereka. Hal ini disebabkan oleh minimnya dukungan dari orang-orang terdekat, seperti orang tua, keluarga, teman sekamar, dan teman kuliah, serta kurangnya dorongan dari diri sendiri untuk memotivasi semangat dalam menyelesaikan skripsi.
4. Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang khususnya jurusan manajemen seringkali menghadapi tantangan dalam proses pembimbingan. Salah satu masalah yang muncul adalah frekuensi bimbingan skripsi, yang bisa dilakukan seminggu sekali, sebulan sekali, atau bahkan lebih jarang, tergantung pada kondisi mahasiswa. Di sisi lain, ada juga faktor dari dosen pembimbing, di mana penundaan dalam sesi bimbingan sering terjadi karena kesibukan dosen, sehingga beberapa mahasiswa mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi mereka.
5. Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang khususnya jurusan manajemen merasakan dampak stres akibat proses penyusunan skripsi, yang dapat mengakibatkan perubahan dalam pola tidur, kesulitan tidur karena memikirkan skripsi, perubahan nafsu makan, cepat merasa lelah, serta kebingungan dan kecemasan ketika melihat teman-teman yang sudah menyelesaikan atau hampir menyelesaikan skripsi mereka.

Beberapa kondisi ini muncul akibat berbagai masalah yang dihadapi mahasiswa saat menyusun skripsi. Stres dalam proses penyusunan skripsi dapat disebabkan oleh berbagai kesulitan atau hambatan yang dialami mahasiswa, baik yang berasal dari dalam diri mereka sendiri maupun dari lingkungan eksternal. Faktor internal mencakup tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi, yang bersumber dari diri mereka sendiri, seperti merumuskan permasalahan, menyusun konsep isi skripsi, mencari data atau referensi yang relevan, serta menuliskan ide-ide mereka ke dalam naskah skripsi.

Selain itu, salah satu tantangan internal yang dihadapi mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi adalah biaya yang diperlukan. Banyak mahasiswa yang berasal dari latar belakang ekonomi yang kurang mampu, sehingga mereka merasa perlu segera menyelesaikan skripsi, karena semakin lama prosesnya, semakin besar pula biaya yang harus dikeluarkan. Selain itu, ada juga mahasiswa yang terjebak dalam kegiatan organisasi dan memiliki pekerjaan sampingan, yang mengakibatkan

waktu yang tersedia untuk mengerjakan skripsi menjadi tidak maksimal. Faktor internal lainnya termasuk sikap pesimis, malas, dan kebiasaan menunda-nunda dalam menyusun skripsi. Perasaan cemas, takut, dan malas, serta kecenderungan untuk menunda-nunda, merupakan dampak dari berbagai kesulitan atau hambatan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mereka.

Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi sering kali merasakan kecemasan dan ketakutan jika mereka tidak dapat menyelesaikannya tepat waktu. Selain perasaan cemas dan takut, mahasiswa di semester akhir juga cenderung menjadi malas dan menunda-nunda proses penyusunan skripsi akibat berbagai hambatan yang mereka hadapi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sawitri & Widiasavitri, 2021), yang menunjukkan bahwa stres yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan skripsi dapat memunculkan gejala fisik, psikologis, dan perilaku. Proses penyelesaian skripsi memang dapat meningkatkan tingkat stres yang signifikan pada mahasiswa, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengambil langkah-langkah untuk mengurangi stres dan memperhatikan tanda-tanda yang muncul, serta melakukan tindakan yang diperlukan untuk mengatasinya.

Meskipun stres merupakan masalah serius bagi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres, seperti berolahraga, meditasi, cukup tidur, atau meluangkan waktu untuk bersantai dan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Selain itu, untuk mencegah atau mengurangi tingkat stres, mahasiswa disarankan untuk banyak berdiskusi dengan dosen pembimbing, berkomunikasi dengan teman-teman yang juga sedang menyusun skripsi, sering berinteraksi dengan orang tua, serta memotivasi diri agar tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen STIE Pembangunan Tanjungpinang, ditemukan bahwa 19% mahasiswa mengalami tingkat stres yang tergolong berat. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang kesulitan dalam mengelola stres mereka dengan efektif. Namun, penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa, yaitu sekitar 50%, berada dalam kategori tingkat stres sedang. Faktor-faktor yang memicu stres pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi berasal dari aspek internal dan eksternal. Beberapa penyebabnya meliputi tekanan dari diri sendiri, dosen pembimbing, jadwal yang padat, harapan dari keluarga, interaksi dengan teman-teman, serta ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatur waktu dan menentukan prioritas dalam pengerjaan skripsi, yang semuanya berkontribusi terhadap munculnya stres.

Sehubungan dengan hal tersebut, untuk membantu mahasiswa mengurangi stres saat menyusun skripsi, diperlukan dukungan atau *support system* yang baik serta bimbingan dari berbagai pihak, termasuk keluarga, teman-teman, dan terutama dari pihak universitas maupun fakultas. Hal ini didasari guna mencakup juga dukungan dalam bentuk layanan psikologis dan konseling. Selain itu, penting untuk memberikan edukasi dan meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi.

DAFTAR REFERENSI

Adinda, S. L. P., Apelia, S., Vanesa, S., & Afriyani, D. (2023). Analisis Kualitatif Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ilmu Ekonomi Pembangunan Tanjungpinang. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 7*(3), 30631–30633.

Mutakien, T. Z. (2015). Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, *2*(1).

Pratiwi, D. E., & Roosyanti, A. (2019). Analisis faktor penghambat skripsi mahasiswa jurusan pendidikan guru sekolah dasar Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. *Jurnal Pendidikan Dasar*, *10*(1), 101–114.

Rialmi, Z. (2021). Manajemen Konflik & Stres. *Angewandte Chemie International Edition*, *6*(11), 951–952.

Sawitri, A. R., & Widiasavitri, P. N. (2021). Strategi Coping Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Tengah Pandemi COVID. *Jurnal Psikologi Udayana*, *8*(1), 78–85.

Sosiady, M., & 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), 14–28.

Sugiarti, S., Utami, R. J., Ikhlas, A., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., & Muis, M. A. (2024). Gambaran Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Journal on Education*, *6*(2), 11251–11259.

Sugiyono. (2016). Pdf-Buku-Metode-Penelitian-Sugiyono_Compress.Pdf (p. 62).

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. ALFABETA.

Sukoco, I., & Bintang, M. R. (2018). Analisis Manajemen Stress Pada Perusahaan Pers (Studi Pada PJTV). *AdBispreneur: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Administrasi Bisnis Dan Kewirausahaan*, *2*(3), 263–278.