

GAMBARAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

Elizabeth Dorothy Telaumbanua¹, Karina Brahmana²

¹Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan; elizabethdorothyabeth@gmail.com

²Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan; karinabrahmana@uhn.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2025-07-14

Revised 2025-07-25

Accepted 2025-08-30

ABSTRAK

Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan stress dan gangguan pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Gambaran Tingkat Stress Pada Mahasiswa Akhir Yangb Sedang Mengerjakan Skripsi Dalam Menyusun Skripsi Di universitas HKBP Nommensen Medan. Tingkat stres dapat dipahami sebagai tinggi rendahnya suatu stres (kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang, sebagaimana yang di jelaskan oleh(Priyoto, 2014). Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling dan melibatkan 329 mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan dan Menyusun skripsi sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala stress. Analisis data digunakan dengan uji univariat deskriptif untuk mendeskripsikan atau menggambarkan terkait dengan variable tersebut. Hasil analisis menunjukan bahwa Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang menyusun skripsi mayoritas mengalami stres pada kategori sedang. Dari 329 responden, sebanyak 249 orang (75,7%) berada pada tingkat stres sedang, 79 orang (24,0%) berada pada tingkat stres berat, sementara hanya 1 orang (0,3%) yang berada pada tingkat stres ringan. Data ini menunjukkan bahwa fase penyusunan skripsi merupakan tahap akademik yang sangat menekan mahasiswa. Secara umum, tekanan ini muncul karena beban akademik yang tinggi, revisi yang berulang, serta keterbatasan waktu untuk menyelesaikan skripsi. Temuan ini dapat memperluas ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi perkembangan yang berkaitan dengan gambaran tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa semester.

Kata Kunci: Tingkat Stres; Mahasiswa; Skripsi

ABSTRACT

In reality, quite a number of students experience various difficulties in writing their thesis, causing stress and sleep disturbances. This study aims to determine the level of stress experienced by final year students who are writing their thesis at HKBP Nommensen University in Medan. Stress levels can be understood as the degree of stress (a condition caused by interactions between individuals and their environment that creates a gap between demands arising from various situations and an individual's biological, psychological, and social resources, as explained by Priyoto (2014). This study used a quantitative approach with purposive sampling techniques and involved 329 final year students who were working on and writing their thesis as research subjects. Data collection was carried out using a stress scale. Data analysis was used with a descriptive univariate test to describe or illustrate the variables. The results of the analysis show that the majority of final year students at HKBP Nommensen University in Medan who are writing their thesis experience moderate stress. Of the 329 respondents, 249 people (75.7%) were at a moderate stress level, 79 people (24.0%) were at a severe stress level, while only 1 person (0.3%) was at a mild stress level. These data indicate that the thesis writing phase is an academically stressful period for students. In general, this stress arises due to high academic workload, repeated revisions, and time constraints for completing the thesis. These findings can expand knowledge, particularly in the field of developmental psychology related to stress levels in writing theses among semester students.

Keyword: Stress Level, Students, Thesis

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Elizabeth Dorothy Telaumbanua
Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan

1. PENDAHULUAN

Tahap akhir studi adalah suatu periode yang menantang bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, karena dimana pada fase ini mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan untuk menyelesaikan pendidikan sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan oleh universitas dan dari fakultas. Secara umum, di penghujung masa studi, mahasiswa diberikan tugas akhir yang disebut skripsi. Menurut Baharuddin (Rorrong, Wantania, & Lumentut, 2021) adalah sebuah karya ilmiah yang wajib disusun oleh mahasiswa sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan akademiknya. Selain menjadi persyaratan kelulusan, skripsi juga berfungsi sebagai bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam membahas penelitian yang sesuai dengan bidang studinya. Skripsi tidak hanya menjadi syarat untuk menyelesaikan pendidikan, tetapi juga diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana. Penyusunannya dapat dilakukan secara individu, di mana setiap mahasiswa harus memiliki topik dan judul yang berbeda. Hal ini bertujuan agar mahasiswa dapat mandiri dalam menyelesaikan

permasalahan penelitian serta untuk mengukur kemampuan mereka dalam menyusun skripsi (Izah, Aini, & Bukhori, 2023).

Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan stress dan gangguan pola tidur. Salah satu fenomena yang mencerminkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas HKBP Nommensen Medan adalah meningkatnya jumlah mahasiswa yang mengalami gejala stres akademik, seperti kecemasan berlebih, kelelahan mental, dan kesulitan berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi. Beberapa mahasiswa mengaku sering mengalami tekanan akibat revisi skripsi yang berulang, ketidakjelasan arahan dari dosen pembimbing, serta tenggat waktu yang semakin dekat. Selain itu, faktor eksternal seperti tuntutan keluarga untuk segera lulus dan persaingan akademik di antara teman sebaya turut memperparah kondisi stres mereka. Akibatnya, sebagian mahasiswa mengalami penurunan produktivitas, kesulitan tidur, bahkan muncul kecenderungan untuk menunda penyelesaian skripsi mereka. Mahasiswa dituntut untuk memiliki kedewasaan dalam hal berpikir, bertindak, dan berperilaku, sebab semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin besar pula tekanan yang harus dihadapi dalam berbagai aspek (Utomo & Kurniati, 2020).

Selain itu, harapan orang tua juga terhadap anak-anak mereka seringkali menimbulkan atau menyebabkan stres yang akhirnya berubah menjadi beban berat, sehingga sulit untuk ditanggung oleh anak. Beberapa kesulitan yang sering dialami mahasiswa saat menyusun skripsi yaitu: meliputi proses revisi yang berulang, kesulitan mencari referensi, lamanya waktu menunggu tanggapan dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu penelitian, serta kesibukan dosen pembimbing yang sulit dihubungi (Nugroho & Purwanti, 2010). Akibatnya, kesulitan-kesulitan ini dapat memicu munculnya perasaan negatif seperti ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan hilangnya motivasi. Hal ini seringkali menyebabkan mahasiswa menunda-nunda dalam penyusunan skripsi, bahkan ada yang memilih untuk tidak menyelesaikannya dalam jangka waktu tertentu.

Setiap mahasiswa sangat berharap dapat menyelesaikan studinya di perguruan tinggi dalam waktu delapan semester atau empat tahun. Namun, kenyataannya masih banyak mahasiswa yang belum mampu lulus tepat waktu, bahkan ada juga yang membutuhkan waktu lebih lama. Menurut penelitian Zakaria (DEWI, Lestari, & Dewi, 2020) ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres pada saat menyusun skripsi antara lain: kesulitan menuangkan pikiran ke dalam bentuk tulisan, tekanan dari orang tua untuk segera lulus, serta rasa malas dalam mengerjakan skripsi. Faktor-faktor ini menciptakan tekanan besar bagi mahasiswa dan memicu stres, yang dapat dikenali melalui berbagai gejala yang muncul. Stress sendiri adalah suatu respon fisik atau psikologis yang dialami oleh tubuh manusia sebagai suatu reaksi akibat adanya ancaman atau bahaya bagi dirinya.

Menurut Firdiansyah dkk., (Ilham, Ibrahim, & Igrisa, 2020) reaksi stress terdiri dari 3 yaitu perubahan fisiologis (metabolisme tubuh), perubahan psikologis (sikap) dan perubahan perilaku. Seperti halnya stress yang dialami mahasiswa, gejala biologis yang terjadi yaitu sakit kepala, susah tidur, bermasalah pada lambung (sakit mag), mudah sakit dan mudah kelelahan secara fisik. Sedangkan gejala psikologisnya yaitu cemas, gelisah, takut, mudah marah, tersinggung, kebingungan, kebosanan, sulit mengambil keputusan, lelah, kehilangan konsentrasi, kehilangan semangat, mudah menyerah dan mudah malas. Gejala perilaku yang muncul meliputi kebiasaan menundakan pengerjaan skripsi, menghindari pertemuan dengan dosen pembimbing, enggan mengerjakan skripsi, sulit tidur, perut terasa mulas, serta perubahan pola makan. Tanda-tanda stres pada mahasiswa juga terlihat dari menurunnya semangat dan hilangnya rasa optimis selama proses pengerjaan skripsi, yang disebabkan

oleh berbagai hambatan yang dihadapi serta kurangnya motivasi untuk berusaha. Akibatnya, skripsi sering dianggap sebagai beban berat dan dipersepsikan secara negatif oleh mahasiswa.

Menurut Abdulghani (Setyawan, Setiawati, Dharmawan, & Pramesti, 2021) menyatakan bahwa stres dapat memiliki dampak positif maupun negatif. Stres akan berdampak positif jika tekanan yang dialami tidak melebihi batas toleransi atau kemampuan seseorang. Dampak positif stres pada mahasiswa antara lain: memicu tantangan untuk mengembangkan diri dan meningkatkan kreativitas. Di sisi lain, dampak negatif stres dapat berupa: kesulitan berkonsentrasi selama perkuliahan atau proses bimbingan skripsi, menurunnya minat terhadap aktivitas yang biasa dilakukan, hilangnya motivasi, serta perubahan perilaku yang kurang adaptif. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi, dengan lebih dari 350 juta orang di dunia mengalaminya, menjadikan stres sebagai penyakit peringkat ke-4 secara global. Prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di dunia berkisar antara 38% hingga 71%, di Asia antara 39,6% hingga 61,3%, sementara di Indonesia angkanya mencapai 36,7% hingga 71,6% (Rizdanti & Akbar, 2022). Data BPS tahun 2019 juga menunjukkan bahwa 61,3% mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami stres, terutama akibat proses penyusunan skripsi.

Tingkat stress ringan adalah stress yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stress ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan sering kali dialami dalam kehidupan sehari-hari dan dapat membantu seseorang menjadi lebih waspada. Masalah-masalah tersebut umumnya hanya menimbulkan stres sementara dan tidak menyebabkan gangguan fisik atau mental yang serius, kecuali jika terus-menerus stress itu dihadapi. Tingkat stress sedang adalah kondisi stress yang lebih tinggi dari stres ringan tetapi belum mencapai pada tahap tingkat stres berat (Handayani & Fithroni, 2022). Stres ini terjadi ketika seseorang menghadapi tekanan yang cukup signifikan tetapi masih dapat dikelola dengan strategi coping yang efektif, sedangkan Tingkat stress berat adalah suatu kondisi stres yang sangat intens dan berkepanjangan, yang dapat mengganggu fungsi kognitif, emosional, dan fisik seseorang secara signifikan. Stres berat sering kali ditandai oleh perasaan kewalahan, ketidakmampuan mengatasi tekanan, serta munculnya dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Daily hassles (masalah sehari-hari) merujuk pada suatu peristiwa-peristiwa kecil dalam keseharian yang membutuhkan penyesuaian dalam waktu yang singkat. Misalnya, seseorang mungkin menghadapi kesulitan tertentu, tetapi kesulitan tersebut tidak berlangsung lama dan dapat diselesaikan dalam waktu yang relatif cepat. Beberapa contoh masalah sehari-hari misalnya seperti: bertemu dengan orang yang tidak diinginkan, menghadapi kemacetan, berkomunikasi dengan orang lain, menyelesaikan tugas-tugas penting, tenggat waktu yang mendadak, atau berdebat dengan orang lain (MAIMUNAH, 2019).

Masalah-masalah tersebut umumnya hanya dapat menimbulkan stres sementara dan tidak dapat menyebabkan gangguan fisik atau mental yang serius. Hal ini sejalan dengan pendapat Hawari (2016), yang menyatakan bahwa stres ringan adalah sebuah model stres yang menjelaskan bahwa stress merupakan variabel bebas (independent) atau faktor penyebab seseorang mengalami stres. Dengan kata lain, stres adalah situasi lingkungan yang dirasakan sangat menekan, di mana individu dapat menerima rangsangan stres secara langsung tanpa melalui suatu proses penilaian.

Faktor-faktor penyebab stres ini berperan dalam menentukan seberapa besar tingkat stres yang mungkin dialami. Oleh karena itu, tekanan yang berasal dari lingkungan dapat menjadi penyebab dan penentu gangguan kesehatan jika terjadi secara berulang dan dalam intensitas yang berbahaya. Adapun situasi-situasi yang memungkinkan menjadi pemicu terjadinya stress adalah beban kerja, kepanasan,

kedinginan, suara keributan, ruangan yang berbau menyengat, cahaya yang terlalu terang, lingkungan yang kotor, ventilasi yang tidak memadai, dan lain sebagainya (Syamsuddin, Lestari, & Fachlevy, 2018).

Dalam hal ini, peneliti juga mengaitkan dari berbagai hasil fenomena umum yang dipaparkan dari peneliti lainnya, Peneliti telah wawancara terhadap mahasiswa UHN. Berikut hasil wawancaranya

"Saya merasa sangat tertekan dalam mengerjakan skripsi ini, awalnya saya mengira skripsi ini gampang. dan setelah saya kerjakan ternyata sangat sulit apalagi revisi dari Dosen pembimbing 1 dan 2 memaksa untuk melakukan banyak hal. belum lagi keluarga menuntut saya harus lulus Tahun ini. Kalau seandainya saya tidak lulus tahun ini saya bisa saja dipermalukan dan jadi bahan perbincangan tetangga, keluarga dan banyak orang. karena anak tetangga saya ada yang lulus kuliah 5 tahun dia jadi bahan perbincangan semua orang. Dan saya tidak mau seperti itu. Dengan cara beribadah ke Gereja tiap hari minggu, dan setiap hari saya berdoa dan meminta berkat kepada Tuhan supaya diberikan kelancaran dan dipermudah pada saat mengerjakan skripsi. Tindakan yang saya lakukan adalah saya pergi keluar jalan-jalan menghirup udara segar untuk menghilangkan rasa penat lalu mendengarkan musik dan saya memilih tidur karena menurut saya tidur adalah cara yang efektif menghilangkan rasa stress untuk sementara saya mencoba untuk tetap tenang dan tidak terburu-buru dalam mengerjakan skripsi. Saya membagi waktu dengan baik dan selalu berdiskusi dengan teman untuk mencari solusi jika mengalami kesulitan." (Hamidah, 2022).

Stres dan tertekan. Terkadang saya merasa putus asa dan ingin menyerah. Saya kehilangan motivasi dan sulit untuk fokus karena tekanan yang begitu besar. Saya merasa jenuh karena ngerjainnya sendiri dan berpikir sendiri. Saya mengalami kesulitan dalam mengumpulkan data, ditambah revisi yang terus-menerus membuat saya merasa sangat stres. Saya sering merasa cemas hingga sulit tidur. Pada saat saya mau mengerjakan skripsi terkadang saya mau menunda ngerjainnya karena bingung, Bingung karena tidak tau lagi mau buat apa. Caranya dengan berpikir positif kalau aku harus bisa tamat tahun ini jadi aku mulai membangkitkan minatku lagi lalu kalau menurut saya berat saya berhenti sejenak dengan cara menonton dan mendengar musik (Bereki & Saputra, 2020).

Dari hasil kutipan wawancara dapat disimpulkan bahwa stress sering terjadi saat sedang menyusun skripsi seperti berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas dan tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang merasa ingin mengakhiri studinya begitu saja. Berdasarkan hasil observasi pengamatan yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa yang sedang dalam masa pengerjaan skripsi terkadang membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan studinya, dengan alasan kurang berminat dalam hal penelitian, sulit menentukan judul penelitian, sulit mendapatkan referensi serta merasa cemas untuk bertemu dengan dosen pembimbing. Setiap individu pasti mengalami stres, yang dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik dari lingkungan eksternal maupun dari dalam diri sendiri. Stres umumnya muncul ketika seseorang menghadapi beban yang terlalu berat. Mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami tingkat stres yang berbeda beda kategorinya dan ada beberapa mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi memiliki tingkatan stress yang lebih tinggi karena selain menyelesaikan mata kuliah, mereka juga harus mengerjakan tugas akhir. Skripsi merupakan suatu kewajiban akademik yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas. Semakin cepat mahasiswa tersebut menyelesaikan tugas akhirnya, maka akan semakin cepat mereka juga dapat lulus dan mengikuti wisuda, serta memiliki peluang lebih besar untuk segera mencari pekerjaan. Namun, menyelesaikan skripsi bukanlah hal yang mudah, karena terdapat berbagai kendala yang dapat menghambat proses penyelesaiannya. Hal ini sering kali membuat mahasiswa merasa terbebani dan mengalami stres. Tingkat stres yang dialami mahasiswa pun bervariasi, mulai dari stres ringan, sedang, hingga berat, tergantung pada tekanan dan tantangan yang mereka hadapi.

Stress jangka pendek dapat dijadikan stimulus untuk perubahan dan perkembangan, sehingga dalam hal ini dapat dianggap positif. Namun, apabila stress berlangsung secara terus menerus dalam jangka waktu yang panjang maka dapat mengakibatkan menurunnya perhatian dan konsentrasi, penurunan kepuasan hidup, penyakit fisik, perilaku kesehatan yang buruk. Stress juga akan berpengaruh terhadap kemampuan akademik mahasiswa dan terhambatnya akademik mahasiswa dan menghambat proses dalam penyusunan skripsi (Sari & Faizah, 2018).

Hasil penelitian terdahulu tentang Gambaran Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas HKBP Nomensen Medan adalah mengalami stres, terutama saat menyusun skripsi. Gejala fisik seperti sakit kepala, insomnia, dan perubahan berat badan juga ditemukan dalam penelitian tersebut. Ada korelasi yang kuat antara faktor-faktor penyebab stres dan tingkat stres yang dialami, seperti yang diungkapkan dalam penelitian lain. Para penelitian lain yang serupa dalam melakukan penelitian mengenai Gambaran Tingkat Stress juga menemukan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat akhir yang belum memasuki tahap penyusunan skripsi. Hal ini disebabkan oleh tekanan waktu, tuntutan akademik, dan hambatan dalam proses penyusunan tugas akhir (Hutapea, 2020).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (Mulya & Indrawati, 2016) penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih, serta membuat perbandingan atau menghubungkannya dengan variabel lain. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini bersifat deskriptif semata, tanpa mencari penjelasan, menguji hipotesis, membuat prediksi, atau mengeksplorasi implikasi. Hasil penelitian ini berupa gambaran deskriptif mengenai variabel-variabel tertentu, yang disajikan dalam bentuk frekuensi, rata-rata, atau kualifikasi lainnya untuk setiap kategori dalam suatu variabel (Rizani, Purba, Sinaga, Wandra, & Siagian, 2022).

Subjek penelitian mengacu pada individu, kelompok, atau objek yang menjadi pusat perhatian dalam suatu penelitian. Subjek ini merupakan pihak yang memberikan informasi atau data yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2018), subjek penelitian adalah atribut atau sifat dari objek yang diteliti, dan pemilihannya didasarkan pada kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, kriteria subjek yang digunakan adalah mahasiswa akhir yang sedang menghadapi skripsi. Berdasarkan kriteria tersebut, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Menurut Sugiyono (Sutioningsih, Suniawati, & Hamsanikeda, 2019) telah ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Maulana, 2020). Peneliti mengambil populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i aktif yang sedang menyusun skripsi di Universitas HKBP Nomensen Medan.

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya hendak diteliti. Dan satuan-satuan tersebut dinamakan unit analisis, dan dapat berupa orang-orang, institusi-institusi, benda-benda, dan seterusnya. yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik purposive sampling adalah metode penentuan sampel berdasarkan ciri-ciri atau Teknik pengumpulan data merupakan salah satu metode yang ada di dalam pengumpulan data dengan menggunakan teknik atau cara yang digunakan oleh para peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data yang akan saya gunakan adalah menggunakan Angket atau kuesioner didefinisikan

sebagai jumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi, dengan menggunakan Skala Likert yang dibagi menjadi dua bagian yaitu aitem Favorable dan aitem Unfavorable yang memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang berada pada tahap penyusunan skripsi. Jumlah keseluruhan responden penelitian adalah 329 mahasiswa yang diperoleh melalui teknik purposive sampling, di mana kriteria utamanya adalah mahasiswa aktif yang sedang menempuh semester akhir serta tengah mengerjakan tugas akhir skripsi. Melalui data yang dikumpulkan, peneliti memperoleh gambaran mengenai karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, fakultas atau jurusan, semester perkuliahan, serta tingkat stres yang dialami. Dengan demikian, subjek penelitian ini tidak hanya merepresentasikan mahasiswa dari satu jurusan saja, melainkan mencakup berbagai latar belakang fakultas di lingkungan Universitas HKBP Nommensen Medan. Variasi karakteristik tersebut memberikan deskripsi yang lebih menyeluruh mengenai kondisi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi proses akademik yang penuh tekanan, khususnya saat menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan.

Analisis Data

Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

			STRESS
N			276
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		153.3732
	Std. Deviation		18.60035
Most	Extreme Absolute		.119
Differences	Positive		.119
	Negative		-.113
Test Statistic			.119
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			<.001
Monte Carlo Sig. (2-Sig. tailed) ^d			<.001
	99% Confidence Lower Bound		.000
	Interval	Upper Bound	.000

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data variabel penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji one- sample Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan SPSS versi 30 for windows. Kategori yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah jika $p > 0,05$ maka data dapat dikatakan normal karena memiliki nilai signifikansi sebesar 0,001.

Uji Reliabilitas

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
Tingkat Stress	0.914	54	Reliabel

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian memberikan hasil yang konsisten apabila digunakan berulang kali pada kondisi yang sama. Menurut Sugiyono (2023), reliabilitas menunjukkan tingkat keajegan suatu instrumen. Instrumen yang reliabel berarti instrumen tersebut dapat dipercaya karena menghasilkan data yang stabil dan konsisten.

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan program *SPSS versi 30 for Windows* diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,914 pada 54 item pernyataan skala stres. Karena nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,60, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian ini reliabel. Dengan demikian, skala stres yang digunakan dalam penelitian ini layak untuk dipakai sebagai alat ukur tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas HKBP Nommensen Medan.

Uji Univariat deskriptif

Tabel Hasil 3. Uji Univariat Deskriptif

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Jenis Kelamin * Kriteria Tingkat Stress	329	100.0%	0	0.0%	329	100.0%
Usia * Kriteria Tingkat Stress	329	100.0%	0	0.0%	329	100.0%
Fakultas/Jurusan * Kriteria Tingkat Stress	329	100.0%	0	0.0%	329	100.0%
Semester * Kriteria Tingkat Stress	329	100.0%	0	0.0%	329	100.0%

Analisis deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. metode analisis deskriptif berfungsi untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2022, hlm.147).

Pembahasan

Hasil penelitian ini memberikan gambaran jelas bahwa mahasiswa tingkat akhir Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang menyusun skripsi mayoritas mengalami stres pada kategori sedang. Dari 329 responden, sebanyak 249 orang (75,7%) berada pada tingkat stres sedang, 79 orang (24,0%) berada pada tingkat stres berat, sementara hanya 1 orang (0,3%) yang berada pada tingkat stres ringan. Data ini menunjukkan bahwa fase penyusunan skripsi merupakan tahap akademik yang sangat menekan mahasiswa. Secara umum, tekanan ini muncul karena beban akademik yang tinggi, revisi yang berulang, serta keterbatasan waktu untuk menyelesaikan skripsi. Dengan proporsi stres sedang yang dominan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tetap mampu bertahan, namun kondisi ini berisiko meningkat menjadi stres berat jika tidak ditangani dengan baik (Fadila & Khoirunnisa, 2021).

Fenomena dominasi stres sedang ini sejalan dengan penelitian Rahmadina dan Putri (Mawati & Primanita, 2024) yang menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih banyak berada pada kategori stres sedang dibandingkan kategori lainnya. Menurutnya, penyusunan skripsi menimbulkan tekanan tersendiri karena adanya tuntutan kelulusan tepat waktu serta beban akademik yang kompleks. Hasil penelitian ini menegaskan kembali pola yang serupa, di mana stres ringan hampir tidak ditemukan pada

responden. Hal ini memperkuat pandangan bahwa fase skripsi merupakan salah satu momen paling kritis dalam perjalanan akademik mahasiswa (Perdana & Wijaya, 2021).

Apabila ditinjau dari distribusi jenis kelamin, terlihat bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan mahasiswa laki-laki. Dari 221 responden perempuan, 168 orang (51,1%) berada pada kategori stres sedang, 52 orang (15,8%) mengalami stres berat, dan hanya 1 orang (0,3%) yang mengalami stres ringan. Sementara itu, dari 108 responden laki-laki, sebanyak 81 orang (24,6%) berada pada kategori stres sedang dan 27 orang (8,2%) pada kategori stres berat, tanpa ada yang berada pada kategori stres ringan. Data ini memperlihatkan bahwa secara proporsional, perempuan memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami stres dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini dapat dipahami karena beban akademik yang sama dapat ditanggapi secara berbeda oleh mahasiswa dengan latar belakang gender yang berbeda (KURNIAWATI, 2023).

Temuan ini konsisten dengan penelitian Roni dkk., (Rizdanti & Akbar, 2022) yang melaporkan bahwa mahasiswa perempuan menunjukkan tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki ketika menghadapi beban akademik yang sama. Hasil tersebut menunjukkan adanya kesesuaian pola antara penelitian sebelumnya dengan penelitian ini. Perempuan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan saat menghadapi tekanan akademik, sehingga hasil penelitian ini memperkuat argumen tersebut.

Selain jenis kelamin, distribusi tingkat stres juga dapat ditinjau dari faktor usia. Penelitian ini menunjukkan bahwa responden berusia 22 tahun merupakan kelompok terbanyak, yaitu 124 orang (37,7%), dengan 85 orang (25,8%) berada pada stres sedang dan 39 orang (11,9%) berada pada stres berat. Pada usia 21 tahun, terdapat 48 orang responden, dengan 36 orang (10,9%) stres sedang dan 12 orang (3,6%) stres berat. Sementara responden berusia 25 tahun berjumlah 44 orang, dengan 40 orang (12,2%) stres sedang, 3 orang (0,9%) stres berat, dan 1 orang (0,3%) stres ringan. Data ini menunjukkan bahwa usia 21–23 tahun merupakan kelompok yang paling rentan mengalami stres berat karena berada di fase transisi menuju kelulusan (Perdana & Wijaya, 2021).

Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Aulia dan Panjaitan (Rabbani & Wahyudi, 2023) yang menemukan bahwa mahasiswa usia 21–23 tahun berada pada masa tekanan akademik tertinggi. Usia ini biasanya bertepatan dengan masa pengerjaan skripsi sekaligus mempersiapkan diri untuk kelulusan dan karier selanjutnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung temuan Rahmawati bahwa usia merupakan faktor yang memengaruhi variasi stres mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, faktor usia harus dipertimbangkan dalam penyusunan program bimbingan akademik.

Berdasarkan distribusi fakultas, penelitian ini menemukan variasi tingkat stres yang cukup menarik. Responden dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis berjumlah 100 orang (30,4%), dengan 58 orang (17,6%) stres sedang dan 42 orang (12,8%) stres berat. Fakultas Psikologi juga menyumbang 100 orang responden, dengan 83 orang (25,2%) stres sedang dan 17 orang (5,2%) stres berat. Fakultas Kedokteran dengan 33 responden, didominasi oleh 28 orang (8,5%) stres sedang dan 5 orang (1,5%) stres berat. Perbedaan distribusi ini menunjukkan bahwa karakteristik akademik tiap fakultas berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Fakultas dengan beban penelitian empiris tinggi cenderung melahirkan proporsi stres berat lebih besar.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Rahmawati dkk., (Nurchayani & Prastuti, 2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dari fakultas dengan beban penelitian dan tuntutan laporan lebih tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih berat. Dalam penelitian ini, hal tersebut terlihat jelas pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis, di mana proporsi stres berat cukup signifikan.

Apabila ditinjau dari semester, mayoritas responden berasal dari semester 8, yaitu 227 orang (69%), dengan 174 orang (52,9%) mengalami stres sedang dan 52 orang (15,8%) stres berat. Semester 7

menyumbang 96 responden (29,2%), sebagian besar juga mengalami stres sedang. Sementara itu, responden dari semester 6 dan 9 hanya berjumlah masing-masing 3 orang (0,9%), dengan distribusi stres ringan, sedang, dan berat yang lebih bervariasi. Data ini menegaskan bahwa puncak stres terjadi pada mahasiswa semester 8 yang benar-benar sedang menyelesaikan skripsi menjelang kelulusan.

Berdasarkan data empiris dari berbagai kategori, dapat disimpulkan bahwa stres mahasiswa tingkat akhir pada umumnya berada dalam kategori sedang dengan kecenderungan meningkat ke kategori berat. Hal ini berarti tekanan akademik pada fase skripsi sudah menjadi fenomena yang hampir dialami oleh semua mahasiswa. Penelitian ini menegaskan bahwa skripsi bukan hanya persoalan akademik, tetapi juga terkait dengan kondisi psikologis mahasiswa. Temuan ini mengarahkan pada pentingnya evaluasi sistem bimbingan akademik agar tekanan yang dirasakan mahasiswa tidak berkembang menjadi stres berat (Ariyani & Kristin, 2021).

Namun demikian, adanya 24% mahasiswa yang mengalami stres berat merupakan temuan yang mengkhawatirkan. Proporsi ini cukup besar dan menunjukkan adanya kelompok mahasiswa yang tidak mampu mengatasi beban akademik dengan baik. Kondisi ini berpotensi menyebabkan keterlambatan kelulusan, penurunan produktivitas, hingga munculnya masalah kesehatan mental. Temuan negatif ini menegaskan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres sedang, ada sebagian yang benar-benar membutuhkan perhatian khusus.

Penelitian ini telah berhasil menggambarkan kondisi stres mahasiswa tingkat akhir secara detail berdasarkan jenis kelamin, usia, fakultas, dan semester. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu hanya dilakukan di satu universitas sehingga generalisasi ke seluruh mahasiswa Indonesia masih terbatas. Selain itu, metode deskriptif yang digunakan hanya menyajikan gambaran umum tanpa menelusuri faktor-faktor penyebab secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan universitas lain dengan metode yang lebih variatif, misalnya analisis komparatif atau kualitatif.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 329 responden, sebanyak 249 orang (75,7%) berada pada kategori stres sedang, 79 orang (24,0%) pada kategori stres berat, dan 1 orang (0,3%) pada kategori stres ringan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stres pada tingkat sedang.
2. Berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa laki-laki berjumlah 108 orang dengan 81 orang (24,6%) stres sedang dan 27 orang (8,2%) stres berat. Mahasiswa perempuan berjumlah 221 orang dengan 1 orang (0,3%) stres ringan, 168 orang (51,1%) stres sedang, dan 52 orang (15,8%) stres berat. Data ini menunjukkan perempuan memiliki jumlah yang lebih besar pada kategori stres sedang dan stres berat dibandingkan laki-laki.
3. Berdasarkan usia, kelompok usia 22 tahun merupakan yang terbanyak, yaitu 124 orang (37,7%) dengan 85 orang (25,8%) stres sedang dan 39 orang (11,9%) stres berat. Usia 21 tahun berjumlah 48 orang dengan 36 orang (10,9%) stres sedang dan 12 orang (3,6%) stres berat. Usia 23 tahun berjumlah 50 orang dengan 37 orang (11,2%) stres sedang dan 13 orang (4,0%) stres berat.
4. Berdasarkan fakultas/jurusan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis terdiri dari 100 responden dengan 58 orang (17,6%) stres sedang dan 42 orang (12,8%) stres berat. Fakultas Psikologi terdiri dari 100 responden dengan 83 orang (25,2%) stres sedang dan 17 orang (5,2%) stres berat. Fakultas Kedokteran terdiri dari 33 responden dengan 28 orang (8,5%) stres sedang dan 5 orang (1,5%) stres berat.

berat. Fakultas Teknik terdiri dari 23 responden dengan 18 orang (5,5%) stres sedang dan 5 orang (1,5%) stres berat. Fakultas lain memiliki distribusi yang lebih kecil, namun tetap didominasi stres sedang.

5. Berdasarkan semester, mahasiswa semester 8 merupakan kelompok terbesar, yaitu 227 orang (69,0%) dengan 174 orang (52,9%) stres sedang, 52 orang (15,8%) stres berat, dan 1 orang (0,3%) stres ringan. Semester 7 berjumlah 96 orang (29,2%) dengan 71 orang (21,6%) stres sedang dan 25 orang (7,6%) stres berat. Semester 6 dan 9 masing-masing hanya berjumlah 3 orang (0,9%) dengan distribusi stres sedang dan berat.
6. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa skripsi merupakan fase akademik yang menimbulkan tekanan signifikan. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres sedang, namun terdapat 79 orang (24,0%) yang sudah berada pada kategori stres berat, sehingga memerlukan perhatian lebih agar tidak berdampak buruk terhadap kesehatan mental maupun proses kelulusan.
- 7.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyani, B., & Kristin, F. (2021). Model Pembelajaran Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ips Siswa Sd. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 353. <https://doi.org/10.23887/jipp.V5i3.36230>
- Bereki, I., & Saputra, W. M. (2020). Pengaruh Perilaku Belajar, Kecerdasan Emosional, Dan Tingkat Pemahaman Akuntansi Terhadap Stres Belajar Mahasiswa Akuntansi. *Jurnal Ekonomi, Akuntansi Dan Manajemen Multiparadigma (Jeamm)*, 1(2), 23–34. <https://doi.org/10.51182/Jeamm.V1i2.1838>
- Dewi, N. P. R. I., Lestari, N. K. Y., & Dewi, N. L. P. T. (2020). Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 61–68. <https://doi.org/10.36376/Bmj.V7i1.108>
- Fadila, N. A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 189–198.
- Hamidah, H. M. N. H. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Pada Anak Broken Home Di Desa Ngranget Dagangan Madiun*. Iain Ponorogo.
- Handayani, F., & Fithroni, H. (2022). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 131–138.
- Ilham, R., Ibrahim, S. A., & Igrisa, M. D. P. (2020). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jambura Journal Of Health Sciences And Research*, 2(1), 12–23. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.V2i1.4349>
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal Di Pondok Pesantren. *Journal Of Islamic And Contemporary Psychology (Jicop)*, 3(1s), 231–242. <https://doi.org/10.25299/jicop.V3i1s.12364>
- Kurniawati, P. D. (2023). *Pengaruh Self-Control Terhadap Grit Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Yudharta Pasuruan*. Universitas Yudharta. Opgehaal Van <https://repository.yudharta.ac.id/id/eprint/4478>
- Maimunah, S. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi Di Pos Lansia Amanah Desa Bero Trucuk Kabupaten Klaten. *Jurnal Keperawatan*.
- Maulana, M. A. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Stres Belajar Dengan Kecanduan Game Online Pada*

- Remaja Di Smk Negeri 2 Jember*. Fakultas Keperawatan. Opgehaal Van [Http://Repository.Unej.Ac.Id/Handle/123456789/101427](http://Repository.Unej.Ac.Id/Handle/123456789/101427)
- Mawati, I., & Primanita, R. Y. (2024). Kontribusi Growth Mindset Terhadap Grit Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Edu Sociata (Jurnal Pendidikan Sosiologi)*, 7(1), 221–228. <https://doi.org/10.33627/Es.V7i1.2006>
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302. <https://doi.org/10.14710/Empati.2016.15224>
- Nugroho, S. A., & Purwanti, O. S. (2010). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo I Kabupaten Sukoharjo*. Opgehaal Van [Http://Hdl.Handle.Net/11617/3642](http://hdl.handle.net/11617/3642)
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. *Psikovidya*, 24(2), 94–101. <https://doi.org/10.37303/Psikovidya.V24i2.161>
- Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Psycho Idea*, 19(2), 186. <https://doi.org/10.30595/Psychoidea.V19i2.10711>
- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh Academic Self-Efficacy Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 202–211. <https://doi.org/10.29313/Bcsps.V3i1.5188>
- Rizani, M. I., Purba, I. E., Sinaga, J., Wandura, T., & Siagian, M. T. (2022). Perbedaan Beban, Lingkungan Dan Tingkat Stres Kerja Antara Perawat Di Ruang Rawat Inap Umum Dan Ruang Rawat Inap Covid-19 Di Rsud Deli Serdang Tahun 2020. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 431–447. <https://doi.org/10.31004/Prepotif.V6i1.3445>
- Rizdanti, S., & Akbar, S. (2022). Hubungan Religiusitas Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. *Jurnal Kedokteran Stm (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 94–100. <https://doi.org/10.30743/Stm.V5i2.318>
- Rorrong, J. F., Wantania, J. J. E., & Lumentut, A. M. (2021). Hubungan Psikologis Ibu Hamil Dengan Kejadian Hipertensi Gravidarum. *E-Clinic*, 9(1). <https://doi.org/10.35790/Ecl.V9i1.32419>
- Sari, A. N., & Faizah, A. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Primer (Hipertensi Esensial) Pada Pasien Di Puskesmas Baloi Permai Kota Batam. *Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.37776/Zk.V9i1.243>
- Setyawan, I. A., Setiawati, O. R., Dharmawan, A. K., & Pramesti, W. (2021). Pengaruh Stres Dengan Perilaku Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 241–247. <https://doi.org/10.35816/Jiskh.V10i1.593>
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1). <https://doi.org/10.33650/Jkp.V7i1.502>
- Utomo, R. W., & Kurniati, M. (2020). Studi Kasus Dampak Penerapan Cognitive Behaviour Therapy (Cbt) Terhadap Stress Narapidana Lapas Kelas Ii A Bengkulu. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 315–324.