

Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Paralel Psikologi Universitas Esa Unggul yang Sedang Mengambil Tugas Akhir Skripsi

Arnold Raffles Noel Tampubolon¹, Siti Masitoh², Deny Surya Saputra³

^{1,2,3} Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 30/07/2026 Direvisi : 24/08/2026 Dipublikasikan : 31/08/2026 Kata kunci: <i>Tingkat Stres; Mahasiswa Tingkat Akhir; Tugas Akhir Skripsi; Mahasiswa Paralel; Universitas Esa Unggul.</i>	Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan akademik yang kompleks, terutama ketika harus menyelesaikan tugas akhir skripsi bersamaan dengan menjalankan aktivitas pekerjaan. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang berpotensi meningkatkan tingkat stres mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa paralel Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang mengambil tugas akhir skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel penelitian terdiri atas 73 mahasiswa paralel Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen <i>Perceived Stress Scale-10</i> (PSS-10) dengan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,916, sehingga instrumen dinyatakan memiliki konsistensi yang sangat baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa berada pada kategori rendah sebanyak 19 responden (26,0%), sedang sebanyak 39 responden (53,4%), dan tinggi sebanyak 15 responden (20,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang akibat tuntutan penyelesaian skripsi dan tanggung jawab pekerjaan secara bersamaan. Penelitian ini mengindikasikan pentingnya dukungan akademik, layanan konseling psikologis, serta pengembangan strategi koping dan manajemen waktu untuk membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tekanan selama proses penyelesaian studi.
Penulis Korespondensi: Arnold Raffles Noel Tampubolon Email: noelraffles@student.esaunggul.ac.id	

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang berada pada tahap akhir pendidikan tinggi menghadapi fase transisi penting sebelum memasuki dunia kerja. Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan berbagai kewajiban akademik, salah satunya adalah penyusunan tugas akhir atau skripsi. Proses penyelesaian skripsi melibatkan berbagai tahapan mulai dari penyusunan proposal, pencarian referensi, pengumpulan data, analisis penelitian, proses bimbingan, seminar hasil, hingga pelaksanaan sidang akhir. Tahapan tersebut membutuhkan kemampuan berpikir kritis, konsistensi, manajemen waktu, serta kesiapan psikologis dalam menghadapi berbagai hambatan selama proses penyelesaian studi (Rizki, 2025). Namun, dalam praktiknya penyelesaian skripsi tidak selalu berjalan sesuai dengan rencana karena mahasiswa sering

menghadapi berbagai kendala seperti kesulitan menentukan topik penelitian, keterbatasan referensi, hambatan pengumpulan data, proses analisis yang kompleks, serta revisi berulang dari dosen pembimbing. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa selama menjalani tahap akhir pendidikan.

Tekanan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dapat menjadi semakin kompleks pada mahasiswa kelas paralel yang menjalankan aktivitas akademik bersamaan dengan pekerjaan. Mahasiswa paralel umumnya memiliki karakteristik berbeda dibandingkan mahasiswa reguler karena sebagian mahasiswa harus membagi waktu antara kewajiban perkuliahan dan tanggung jawab profesional. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa perlu mengatur waktu, energi, serta perhatian untuk memenuhi tuntutan akademik sekaligus mempertahankan performa pekerjaan. Konflik jadwal antara kegiatan kerja, proses bimbingan skripsi, penyelesaian tugas akademik, serta target pekerjaan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas dan mempertahankan keseimbangan aktivitas.

Fenomena tekanan akibat peran ganda tersebut terlihat dari hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa paralel Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang juga bekerja. Hasil pilot study menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai bentuk tekanan psikologis seperti kecemasan, perasaan kewalahan, kelelahan fisik, serta kesulitan mengatur waktu antara pekerjaan dan penyelesaian skripsi. Salah satu responden menyampaikan bahwa tuntutan pekerjaan dan tugas akademik yang muncul secara bersamaan menyebabkan munculnya rasa stres dan khawatir tidak mampu memberikan performa optimal pada kedua peran tersebut. Responden lainnya juga mengungkapkan bahwa tekanan meningkat ketika tenggat waktu pekerjaan bertepatan dengan deadline tugas kuliah maupun proses revisi skripsi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya beban psikososial yang berpotensi meningkatkan tingkat stres mahasiswa selama penyelesaian tugas akhir.

Stres dapat dipahami sebagai respons individu terhadap tuntutan yang dipersepsikan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres muncul melalui proses penilaian individu terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan tersebut. Ketika individu menilai bahwa tekanan yang dihadapi lebih besar dibandingkan kemampuan coping yang tersedia, maka dapat muncul pengalaman stres. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, tuntutan akademik seperti penyelesaian skripsi, revisi penelitian, target kelulusan, serta tuntutan pekerjaan dapat menjadi sumber stres apabila tidak mampu dikelola secara efektif.

Menurut Cohen dan Herbert (1996), stres merupakan kombinasi respons kognitif dan emosional negatif yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dipersepsikan berada di luar kendalinya. Respons tersebut dapat berupa munculnya kekhawatiran, pikiran negatif, perasaan tertekan, kecemasan, serta gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Sementara itu, Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa stres melibatkan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan lingkungan yang memengaruhi kondisi individu. Oleh karena itu, tingkat stres setiap mahasiswa dapat berbeda meskipun menghadapi tuntutan yang relatif sama karena dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi, strategi coping, dukungan sosial, pengalaman individu, serta persepsi terhadap tekanan yang dialami.

Secara fisiologis, stres berkaitan dengan aktivasi sistem tubuh melalui peningkatan hormon seperti epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang berperan dalam respons tubuh menghadapi tekanan (Ratnaningtyas et al., 2019). Respons tersebut pada dasarnya merupakan mekanisme adaptasi tubuh, tetapi apabila berlangsung secara terus-menerus dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi fisik maupun psikologis. Mahasiswa yang mengalami stres berkepanjangan dapat mengalami kelelahan, gangguan konsentrasi, perubahan suasana hati, penurunan motivasi, serta hambatan dalam menyelesaikan aktivitas akademik maupun pekerjaan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tingginya tuntutan akademik. Djoar dan Anggarani (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai sumber stres

akademik seperti tuntutan penyelesaian tugas akhir, proses bimbingan, revisi penelitian, serta kekhawatiran terhadap kelulusan. Penelitian Mubarak et al. (2025) juga menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa tingkat akhir dapat muncul akibat akumulasi beban penyelesaian skripsi, persiapan kelulusan, dan tuntutan akademik lainnya. Selain itu, penelitian Clariska et al. (2020), Maisa et al. (2021), Septianingsih et al. (2024), dan Ireyné et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kecenderungan mengalami stres dalam kategori sedang hingga tinggi ketika menghadapi tuntutan penyelesaian studi.

Selain tuntutan akademik, mahasiswa yang bekerja juga menghadapi sumber stres tambahan berupa tuntutan pekerjaan. Pekerjaan memang dapat memberikan manfaat seperti pengalaman profesional, kemandirian, dan pengembangan keterampilan, tetapi pada saat yang sama dapat meningkatkan beban tanggung jawab mahasiswa. Jadwal kerja yang padat dapat mengurangi waktu untuk melakukan bimbingan, menyelesaikan penelitian, maupun beristirahat. Apabila tuntutan pekerjaan dan akademik muncul secara bersamaan, mahasiswa berpotensi mengalami konflik peran yang dapat meningkatkan tekanan psikologis.

Tingkat stres mahasiswa juga dipengaruhi oleh kemampuan dalam mengelola berbagai tuntutan tersebut. Faktor internal seperti kemampuan manajemen stres, efikasi diri, kondisi psikologis, serta karakteristik kepribadian dapat memengaruhi bagaimana individu menghadapi tekanan. Sementara itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial, lingkungan akademik, lingkungan kerja, dan tuntutan organisasi juga berperan dalam menentukan tingkat stres seseorang (Insani, 2024; Kurniaty, 2020). Dengan demikian, pengukuran tingkat stres diperlukan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai kondisi psikologis mahasiswa yang sedang menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan.

Penelitian mengenai stres mahasiswa telah banyak dilakukan, tetapi sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada hubungan stres dengan variabel lain seperti kualitas tidur, kecemasan, maupun prestasi akademik. Penelitian yang secara khusus menggambarkan tingkat stres mahasiswa paralel Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi sekaligus menjalankan aktivitas pekerjaan masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian deskriptif yang mampu memberikan gambaran mengenai distribusi tingkat stres pada kelompok mahasiswa tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, mahasiswa paralel Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang mengambil tugas akhir skripsi menghadapi kondisi yang kompleks karena harus menjalankan dua tuntutan utama, yaitu menyelesaikan pendidikan dan mempertahankan tanggung jawab pekerjaan. Perbedaan kemampuan adaptasi dan strategi koping menyebabkan tingkat stres yang dialami mahasiswa dapat berbeda-beda. Oleh karena itu, penelitian mengenai “Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Paralel Psikologi Universitas Esa Unggul yang Sedang Mengambil Tugas Akhir Skripsi” penting dilakukan untuk mengetahui distribusi tingkat stres mahasiswa berdasarkan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi empiris mengenai kondisi psikologis mahasiswa serta menjadi dasar bagi pengembangan dukungan akademik maupun layanan psikologis yang sesuai bagi mahasiswa tingkat akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat stres pada mahasiswa paralel Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang mengambil tugas akhir skripsi. Penelitian deskriptif digunakan karena penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hubungan antarvariabel, melainkan untuk mengetahui dan menggambarkan kondisi tingkat stres yang dialami oleh subjek penelitian berdasarkan data yang diperoleh (Sugiyono, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa paralel Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang menjalani proses penyusunan tugas akhir skripsi. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan karakteristik atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti. Adapun kriteria responden dalam

penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul kelas paralel yang sedang mengambil mata kuliah tugas akhir skripsi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian berupa skala pengukuran stres. Instrumen yang digunakan mengacu pada konsep stres yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek stres psikologis, meliputi respons fisik, emosional, kognitif, dan perilaku individu ketika menghadapi tekanan. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa. Data yang diperoleh kemudian dikategorikan ke dalam tingkat stres rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan hasil skor yang diperoleh responden. Hasil analisis tersebut digunakan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi stres mahasiswa paralel Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 73 mahasiswa paralel Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang menyusun tugas akhir skripsi. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10). Analisis data dilakukan melalui uji validitas, uji reliabilitas, analisis deskriptif kategorikal, serta tabulasi silang berdasarkan karakteristik demografis responden.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Tingkat Stres (PSS-10)

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item
Tingkat Stres	0,916	10

Berdasarkan Tabel 1, hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,916 dengan jumlah item sebanyak 10 pernyataan. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi sehingga seluruh item dalam skala mampu mengukur konstruk tingkat stres secara konsisten. Selain itu, hasil uji validitas dalam penelitian menunjukkan bahwa seluruh item PSS-10 dinyatakan valid dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga instrumen dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres responden.

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan PSS-10

Kategori Tingkat Stres	Rentang Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	0–13	19	26,0
Sedang	14–26	39	53,4
Tinggi	27–40	15	20,5
Total	0–40	73	100,0

Berdasarkan Tabel 2, hasil kategorisasi tingkat stres menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa paralel Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 39 mahasiswa (53,4%). Selanjutnya, sebanyak 19 mahasiswa (26,0%) berada pada kategori stres rendah, sedangkan 15 mahasiswa (20,5%) berada pada kategori stres tinggi. Rentang skor tingkat stres responden berada pada angka 2 hingga 32, yang menunjukkan adanya variasi tekanan psikologis yang dialami mahasiswa selama proses penyelesaian tugas akhir.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan penyelesaian skripsi dan tanggung jawab pekerjaan, tetapi tekanan tersebut masih berada pada tingkat yang dapat dikelola. Kondisi ini menggambarkan bahwa mahasiswa

menghadapi berbagai tuntutan peran ganda, namun sebagian besar masih memiliki kemampuan adaptasi sehingga belum mencapai tingkat stres ekstrem.

Tabel 3. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Stres Rendah n (%)	Stres Sedang n (%)	Stres Tinggi n (%)	Total
Perempuan	14 (25,9%)	29 (53,7%)	11 (20,4%)	54
Laki-laki	5 (26,3%)	10 (52,6%)	4 (21,1%)	19
Total	19 (26,0%)	39 (53,4%)	15 (20,5%)	73

Berdasarkan Tabel 3, tingkat stres sedang menjadi kategori dominan baik pada responden perempuan maupun laki-laki. Pada kelompok perempuan, sebanyak 29 mahasiswa (53,7%) berada pada kategori stres sedang, sedangkan pada kelompok laki-laki sebanyak 10 mahasiswa (52,6%) berada pada kategori yang sama. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pola tingkat stres mahasiswa relatif serupa pada kedua kelompok gender.

Tabel 4. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Lama Bekerja Sambil Kuliah

Lama Bekerja/Kuliah	Stres Rendah n (%)	Stres Sedang n (%)	Stres Tinggi n (%)	Total
≤ 2 tahun	5 (22,7%)	14 (63,6%)	3 (13,6%)	22
3–4 tahun	12 (34,3%)	13 (37,1%)	10 (28,6%)	35
5–6 tahun	3 (20,0%)	10 (66,7%)	2 (13,3%)	15
> 6 tahun	0 (0%)	1 (100%)	0 (0%)	1
Total	20 (27,4%)	38 (52,1%)	15 (20,5%)	73

Berdasarkan Tabel 4, kategori stres sedang menjadi kondisi yang paling banyak ditemukan pada hampir seluruh kelompok lama bekerja sambil kuliah. Proporsi stres sedang tertinggi ditemukan pada mahasiswa dengan masa kerja 5–6 tahun sebesar 66,7%, sedangkan mahasiswa dengan masa kerja 3–4 tahun memiliki jumlah stres tinggi terbesar yaitu 10 responden (28,6%). Hal ini menunjukkan bahwa lama bekerja tidak selalu berbanding lurus dengan meningkat atau menurunnya stres, karena mahasiswa dengan pengalaman kerja menengah justru menunjukkan kecenderungan stres tinggi yang lebih besar.

Tabel 5. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Jenis Pekerjaan	Stres Rendah n (%)	Stres Sedang n (%)	Stres Tinggi n (%)	Total
Karyawan swasta/administrasi	15 (33,3%)	23 (51,1%)	7 (15,6%)	45
Pendidikan/mahasiswa	1 (6,3%)	11 (68,8%)	4 (25,0%)	16
Profesional/instansi	2 (50,0%)	1 (25,0%)	1 (25,0%)	4
Jasa/informal/wirausaha	1 (12,5%)	3 (37,5%)	4 (50,0%)	8
Total	19 (26,0%)	38 (52,1%)	16 (21,9%)	73

Berdasarkan Tabel 5, tingkat stres sedang mendominasi sebagian besar kelompok pekerjaan. Kelompok pendidikan/mahasiswa memiliki proporsi stres sedang tertinggi sebesar 68,8%, sedangkan kelompok jasa/informal/wirausaha menunjukkan tingkat stres tinggi terbesar yaitu 50%. Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik pekerjaan dapat memengaruhi pengalaman stres mahasiswa, terutama pekerjaan yang memiliki tingkat ketidakpastian atau tuntutan pengelolaan waktu yang lebih besar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa paralel Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang menyusun tugas akhir skripsi mengalami tingkat stres dalam kategori sedang. Dari 73 responden, sebanyak 39 mahasiswa (53,4%) berada pada kategori stres sedang, 19 mahasiswa (26,0%) berada pada kategori stres rendah, dan 15 mahasiswa (20,5%) berada pada kategori stres tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa proses penyelesaian skripsi sekaligus menjalankan aktivitas pekerjaan memberikan tekanan psikologis kepada mahasiswa, tetapi mayoritas mahasiswa masih mampu melakukan penyesuaian terhadap tuntutan yang dihadapi.

Kondisi tersebut sesuai dengan konsep stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), bahwa stres muncul ketika individu melakukan penilaian terhadap tuntutan lingkungan dan merasa bahwa tuntutan tersebut mendekati atau melebihi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Dalam konteks mahasiswa paralel, tuntutan penyelesaian skripsi, proses bimbingan, revisi penelitian, serta target pekerjaan menjadi sumber tekanan yang harus dikelola secara bersamaan. Mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga harus mempertahankan performa kerja sehingga terjadi proses adaptasi terhadap dua peran yang berjalan secara bersamaan.

Dominasi tingkat stres sedang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan nyata, namun tekanan tersebut belum berkembang menjadi kondisi stres berat. Hal ini dapat menunjukkan bahwa mahasiswa masih memiliki strategi koping dan kemampuan adaptasi yang cukup untuk menghadapi berbagai tuntutan. Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa respons stres dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu dan lingkungan, sehingga tingkat stres seseorang tidak hanya ditentukan oleh besarnya tuntutan, tetapi juga bagaimana individu mempersepsikan dan mengelola tekanan tersebut.

Ditinjau berdasarkan jenis kelamin, penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan dan laki-laki memiliki pola tingkat stres yang relatif sama, yaitu dominan berada pada kategori stres sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja dapat menjadi sumber tekanan yang dialami oleh kedua kelompok gender. Beban akademik seperti penyelesaian skripsi, proses revisi, dan pengolahan data yang berjalan bersamaan dengan tanggung jawab pekerjaan menjadi faktor yang berpotensi meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan lama bekerja sambil kuliah, ditemukan bahwa mahasiswa dengan masa kerja 3–4 tahun memiliki jumlah stres tinggi paling banyak. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman kerja yang lebih lama tidak secara otomatis membuat mahasiswa memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Pada kelompok tertentu, masa kerja menengah dapat menjadi periode yang cukup menantang karena mahasiswa masih harus melakukan penyesuaian terhadap tuntutan pekerjaan sekaligus menyelesaikan tahap akhir pendidikan. Kondisi ini berkaitan dengan konsep konflik peran (*role conflict*), yaitu keadaan ketika individu menghadapi tuntutan dari beberapa peran yang harus dijalankan secara bersamaan.

Selain itu, berdasarkan jenis pekerjaan, kelompok mahasiswa yang bekerja pada sektor jasa/informal/wirausaha memiliki proporsi stres tinggi terbesar. Hal tersebut dapat disebabkan oleh karakteristik pekerjaan yang cenderung memiliki fleksibilitas tetapi juga ketidakpastian pendapatan, tuntutan pengelolaan waktu, serta tanggung jawab yang lebih besar terhadap keberlangsungan pekerjaan. Sebaliknya, mahasiswa yang bekerja sebagai karyawan swasta/administrasi lebih banyak berada pada kategori stres sedang karena memiliki pola kerja yang relatif lebih terstruktur.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik. Djoar dan Anggarani (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akibat proses penyelesaian tugas akhir, sedangkan Mubarak et al. (2025) menyebutkan bahwa stres akademik dapat muncul akibat revisi penelitian, tuntutan kelulusan, dan hambatan selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, penelitian Clariska et al. (2020),

Maisa et al. (2021), Septianingsih et al. (2024), dan Ireynne et al. (2020) juga menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres ketika menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa paralel Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang mengambil tugas akhir skripsi mengalami tekanan psikologis akibat kombinasi tuntutan akademik dan pekerjaan. Namun, dominasi kategori stres sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki kapasitas adaptasi untuk menghadapi tekanan tersebut. Oleh karena itu, dukungan akademik, penguatan strategi koping, manajemen waktu, serta layanan pendampingan psikologis menjadi aspek penting untuk membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stres pada mahasiswa paralel Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang mengambil tugas akhir skripsi, dapat disimpulkan bahwa proses penyelesaian skripsi yang dilakukan bersamaan dengan aktivitas pekerjaan menjadi salah satu kondisi yang dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi mahasiswa. Tuntutan akademik berupa penyelesaian penelitian, proses bimbingan, revisi, serta target kelulusan yang berjalan bersamaan dengan tanggung jawab pekerjaan menyebabkan mahasiswa menghadapi tantangan dalam mengelola waktu, energi, dan tuntutan peran yang dimiliki. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa paralel memiliki kemampuan adaptasi yang cukup dalam menghadapi berbagai tekanan, meskipun tetap mengalami beban psikologis selama proses penyelesaian tugas akhir. Kondisi stres yang dialami mahasiswa menggambarkan pentingnya kemampuan manajemen diri, strategi koping, serta dukungan lingkungan dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara seimbang.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan perlunya perhatian dari institusi pendidikan dalam menyediakan dukungan akademik maupun layanan psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir, khususnya mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa. Program pendampingan skripsi, layanan konseling, serta edukasi mengenai manajemen stres dapat menjadi upaya preventif untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan selama proses penyelesaian studi. Bagi mahasiswa, penting untuk meningkatkan kemampuan mengatur waktu, mengenali batas kemampuan diri, serta membangun strategi koping yang adaptif agar mampu menghadapi berbagai tuntutan secara efektif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian dengan mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat stres, seperti dukungan sosial, strategi koping, efikasi diri, maupun kondisi lingkungan kerja dan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health* (pp. 31–67). Sage.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Dinda, R. F., Yulianti, A. B., & Lantika, U. A. (2023). Hubungan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahap akademik Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Medical Science*. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6888>

- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.
- Ireyne, O. P. S., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(7).
- Kurniaty, H. (2020). The effect of environmental work stress, organizational work stress and personal work stress on employee performance in the Department of Population and Civil Registration of South Barito District. *Restorica: Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi Negara dan Ilmu Komunikasi*, 6(2), 70–81.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, E. H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>
- Maisa, E., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan*, 13(2).
- Mubarok, A.S., Opier, N.M., Ramopoly. I.H., Junizar, L.J. (2025). *Psikologi: Stress Akademik Dan Penanganannya*. Penerbit Buku Sonpedia.
- Nurasih, N., et al. (2022). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 78–85.
- Ratnaningtyas, F. A., et al. (2019). Respon fisiologis dan respon stres pada mahasiswa akhir. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(3), 150–158.
- Rizki, A. (2025). *Hubungan antara adaptasi diri dengan tingkat stres mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2004). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
- Septianingsih, N. L. R., Negara, I. M. K., & Wulansari, N. T. (2024). Hubungan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat III di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 144–148. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v8i2.614>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*.
- Sutisna, E. D. N., & Merida, S. C. (2025). Gambaran stres akademik mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.