**Jurnal Ruang Sosialia**
Volume 02, Number 01, 2026 pp. 402-421
Open Access:

# Analisis Pengaruh Stres Akademik dalam Penyusunan Skripsi Terhadap Kondisi Emosional Mahasiswa Tingkat Akhir

**Zul Akhriya Nisa[1*]**

[1]Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

**ARTICLE INFO**

**Article history:**
Received March, 25, 2026
Revised April 01, 2026
Accepted April 10, 2026
Available online April 11, 2026

***Kata Kunci:***
Stres Akademik, Penyusunan Skripsi, Kondisi Emosional, Mahasiswa Tingkat Akhir, Regresi Linear Sederhana.

**Keywords:**
*Academic Stress, Thesis Preparation, Emotional Condition, Final-Year Students, Simple Linear Regression.*

*This is an open access article under the CC BY-SA license.*
*Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Insan Ghani Cendekia.*

**ABSTRAK**

Penyusunan skripsi merupakan salah satu tahapan akademik yang sering menimbulkan berbagai tekanan bagi mahasiswa tingkat akhir. Berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian penelitian, pengumpulan data, revisi, keterbatasan waktu, serta hambatan dalam proses bimbingan, berpotensi memunculkan stres akademik yang berdampak pada kondisi emosional mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres akademik dalam penyusunan skripsi terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain korelasional eksplanatif. Sampel penelitian berjumlah 39 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dan dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala Likert yang mengukur variabel stres akademik dan kondisi emosional. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS melalui uji validitas, reliabilitas, statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, korelasi Pearson Product Moment, dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh item instrumen dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,943 pada variabel stres akademik dan 0,904 pada variabel kondisi emosional. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai t hitung sebesar 8,671 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,819 menunjukkan hubungan yang sangat kuat, sedangkan nilai koefisien determinasi ($R^2$) sebesar 0,670 menunjukkan bahwa stres akademik memberikan kontribusi sebesar 67% terhadap kondisi emosional mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi, maka semakin besar pula perubahan kondisi emosional yang dirasakan. Oleh karena itu, diperlukan upaya pendampingan akademik dan psikologis yang lebih optimal guna membantu mahasiswa mengelola stres serta menjaga stabilitas emosional selama proses penyelesaian skripsi.

***ABSTRACT***

*Writing a thesis is one of the academic stages that often creates considerable pressure for final-year university students. Various academic demands, including conducting research, collecting data, revising manuscripts, managing time constraints, and dealing with supervision-related difficulties, may lead to academic stress that affects students' emotional conditions. This study aimed to analyze the effect of academic stress during thesis preparation on the emotional condition of final-year students. The study employed a quantitative approach using a survey method with an explanatory correlational design. The sample consisted of 39 final-year students who were preparing their theses and were selected through simple random sampling. Data were collected using Likert-scale questionnaires measuring academic stress and emotional condition variables. Data analysis was conducted using SPSS through validity and reliability tests, descriptive statistics, normality tests, linearity tests, Pearson Product Moment correlation, and simple linear regression analysis. The results indicated that all questionnaire items were valid and reliable, with Cronbach's Alpha values of 0.943 for the academic stress variable and 0.904 for the emotional condition variable. The simple linear regression analysis revealed a t-value of 8.671 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that academic stress had a positive and significant effect on students' emotional conditions. The correlation coefficient (R) of 0.819 indicated a very strong relationship, while the coefficient of determination ($R^2$) of 0.670 showed that academic stress contributed 67% to the emotional condition of final-year students. These findings suggest that higher levels of*

*Corresponding author
E-mail addresses: zulakhriyanisaa@gmail.com

*academic stress experienced during thesis preparation are associated with greater emotional disturbances among students. Therefore, academic institutions are encouraged to provide more comprehensive academic and psychological support to help students manage stress and maintain emotional stability throughout the thesis completion process.*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi menempatkan skripsi sebagai salah satu syarat akademik yang harus diselesaikan mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Penyusunan skripsi tidak hanya menuntut kemampuan akademik, tetapi juga kemampuan mengelola tekanan, waktu, dan emosi selama proses penelitian berlangsung (Aprilia & Yoenanto, 2022). Pada tahap ini mahasiswa akhir dihadapkan pada berbagai tuntutan, mulai dari penentuan topik, penyusunan proposal, pengumpulan data, hingga penyelesaian laporan penelitian. Kompleksitas tugas tersebut sering kali menjadikan penyusunan skripsi sebagai sumber stres akademik yang signifikan bagi mahasiswa tingkat akhir.

Fenomena stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir merupakan permasalahan yang banyak ditemukan di berbagai perguruan tinggi. Berdasarkan penelitian Marfuatunnisa dan Sandjaja (2023), mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan tingkat stres akademik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya resiliensi akademik, kesulitan mencari bantuan akademik, serta tuntutan penyelesaian tugas akhir dalam waktu tertentu.(Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023) Kondisi tersebut menunjukkan bahwa skripsi bukan hanya menjadi tantangan akademik, tetapi juga tantangan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

Data empiris juga menunjukkan bahwa stres selama penyusunan skripsi dialami oleh sebagian besar mahasiswa tingkat akhir. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Kota Makassar menemukan bahwa dari 405 responden, sebanyak 31% berada pada kategori stres tinggi dan 6% pada kategori stres sangat tinggi selama proses penyusunan skripsi (Dalfiqih et al., 2023). Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik yang muncul pada masa penyelesaian tugas akhir merupakan fenomena yang nyata dan memerlukan perhatian dari berbagai pihak.

Berdasarkan hasil pengamatan yang sering ditemukan di lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa tingkat akhir umumnya mengalami berbagai hambatan selama penyusunan skripsi. Hambatan tersebut meliputi kesulitan menentukan judul penelitian, revisi yang berulang, keterbatasan referensi ilmiah, kesulitan memperoleh responden penelitian, serta proses bimbingan yang terkadang tidak berjalan sesuai harapan. Situasi tersebut sering memunculkan perasaan tertekan, khawatir, dan takut tidak mampu menyelesaikan studi tepat waktu. Fenomena ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tuntutan akademik dan faktor psikologis menjadi penyebab utama stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Dwiputri A. et al., 2023).

Stres akademik yang dialami mahasiswa akhir tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional. Ketika tuntutan yang dihadapi dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, mahasiswa cenderung mengalami perubahan emosi berupa kecemasan, frustrasi, mudah marah, sedih, hingga burnt out. Kondisi emosional yang tidak stabil dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam mengambil keputusan, berkonsentrasi, dan menyelesaikan tugas akademik secara optimal (Anandita Dewi et al., 2023).

Dalam konteks psikologi pendidikan, kondisi emosional merupakan salah satu aspek penting yang menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mudah beradaptasi terhadap tekanan dan tantangan yang muncul selama penyusunan skripsi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah berisiko mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi

memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Aprilia & Yoenanto, 2022).

Fenomena lain yang sering ditemukan di lapangan adalah munculnya perilaku penundaan akademik atau academic procrastination. Banyak mahasiswa menunda pengerjaan skripsi karena merasa cemas terhadap hasil penelitian, takut melakukan kesalahan, atau merasa terbebani oleh banyaknya revisi. Penundaan tersebut kemudian menyebabkan pekerjaan semakin menumpuk dan pada akhirnya meningkatkan tingkat stres yang dirasakan. Siklus antara stres, kecemasan, dan penundaan akademik ini sering kali berdampak pada kondisi emosional mahasiswa yang semakin tidak stabil (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Selain faktor akademik, tekanan sosial juga turut memperburuk kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Harapan orang tua untuk segera lulus, perbandingan dengan teman sebaya yang telah menyelesaikan studi, serta kekhawatiran memasuki dunia kerja sering kali menjadi sumber tekanan tambahan. Akumulasi berbagai tekanan tersebut dapat memunculkan perasaan tidak berdaya, rendah diri, dan pesimisme terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas akhir (Dwiputri A. et al., 2023).

Berdasarkan realitas yang terjadi di lingkungan perguruan tinggi, proses penyelesaian tugas akhir (skripsi) terbukti menjadi salah satu sumber tekanan akademik yang signifikan bagi mahasiswa pada tahap akhir studi, di mana mereka dihadapkan pada serangkaian tuntutan akademik yang bersifat kompleks dan multidimensional, mencakup tahapan penetapan fokus penelitian, penyusunan proposal ilmiah, perolehan dan pengolahan data empiris, hingga penulisan laporan akhir secara sistematis. Sejumlah hambatan substantif kerap ditemukan dalam proses ini, di antaranya keterbatasan aksesibilitas terhadap jadwal bimbingan dosen pembimbing, rendahnya tingkat responsivitas dalam proses konsultasi akademik, inkonsistensi umpan balik yang diterima pada setiap sesi pertemuan, serta kesulitan dalam aspek metodologis yang meliputi pengembangan instrumen penelitian, penerapan teknik analisis data statistik, dan keterbatasan akses terhadap referensi ilmiah yang relevan. Tekanan tersebut semakin intensif seiring adanya tenggat waktu penyelesaian studi, kekhawatiran terhadap keterlambatan wisuda, dan beban finansial yang terus berlangsung, sehingga secara langsung berkontribusi terhadap munculnya berbagai manifestasi emosional seperti kecemasan berlebihan, penurunan kapasitas konsentrasi, gangguan pola tidur, peningkatan afek negatif, serta timbulnya keraguan terhadap kompetensi diri (self-doubt) yang acap kali diperkuat oleh perbandingan sosial dengan rekan sebaya yang telah lebih dahulu menyelesaikan tugas akhirnya. Kondisi ini diperparah oleh kecenderungan prokrastinasi akademik berupa penundaan pengerjaan skripsi secara berulang yang justru memperburuk akumulasi tekanan yang dialami, dan apabila berlangsung dalam rentang waktu yang berkepanjangan, berpotensi berkembang menjadi kejenuhan akademik (academic burnout) yang ditandai oleh kelelahan emosional mendalam, degradasi motivasi belajar, hilangnya dorongan untuk menyelesaikan tugas akhir, serta munculnya perasaan putus asa terhadap keberlangsungan proses studi, sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik dalam konteks penyelesaian skripsi merupakan permasalahan yang riil, kompleks, dan berpotensi memberikan dampak negatif yang substansial terhadap kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi cenderung mengalami gangguan emosional yang lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan tingkat stres yang rendah. Kondisi ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara stres akademik dan kondisi emosional mahasiswa (Aprilia & Yoenanto, 2022). Berdasarkan hal tersebut, pemahaman yang komprehensif mengenai dampak stres akademik terhadap kondisi psikologis mahasiswa menjadi suatu kebutuhan yang mendesak, guna mendukung pengembangan strategi adaptasi yang lebih efektif dan terukur dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul sepanjang proses penyelesaian tugas akhir.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa penyusunan skripsi merupakan fase yang rentan menimbulkan stres akademik dan perubahan kondisi emosional pada mahasiswa tingkat akhir. Tingginya tuntutan akademik, berbagai hambatan penelitian, serta tekanan sosial

yang menyertai proses penyelesaian skripsi menjadikan topik ini penting untuk diteliti (Dwiputri A. et al., 2023). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara empiris pengaruh stres akademik yang dialami selama proses penyusunan skripsi terhadap kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir, sehingga diharapkan dapat menghasilkan gambaran ilmiah yang memadai mengenai keterkaitan antara kedua variabel yang dikaji.

Penelitian ini memiliki urgensi yang signifikan mengingat banyaknya mahasiswa akhir yang menghadapi tekanan akademik saat menempuh proses penyelesaian tugas akhir, di mana berbagai tuntutan seperti kewajiban menyelesaikan penelitian, revisi berulang, keterbatasan waktu, serta desakan untuk lulus sesuai target berpotensi besar memengaruhi keseimbangan emosional mahasiswa yang tercermin dari munculnya rasa cemas, frustrasi, tertekan, hingga melemahnya motivasi belajar. Apabila kondisi ini dibiarkan tanpa penanganan yang memadai, dampaknya tidak hanya akan terasa pada penurunan performa akademik, tetapi juga pada kesehatan psikologis mahasiswa secara keseluruhan, sehingga penelitian ini dilaksanakan guna menghasilkan data empiris mengenai keterkaitan antara stres akademik dan kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Dengan menerapkan pendekatan kuantitatif, penelitian ini dirancang untuk mengukur tingkat stres akademik dan kondisi emosional mahasiswa akhir yang tengah menyusun skripsi sekaligus menganalisis besarnya pengaruh stres akademik terhadap kondisi emosional mereka secara sistematis dan terukur, sehingga hasilnya diharapkan dapat menjadi rujukan ilmiah bagi perguruan tinggi, dosen pembimbing, maupun unit layanan bimbingan dan konseling dalam merancang program pendampingan yang tepat sasaran guna mendukung mahasiswa menghadapi tekanan selama proses pengerjaan skripsi berlangsung.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain penelitian korelasional eksplanatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan serta pengaruh antara variabel stres akademik dalam penyusunan skripsi terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir melalui data numerik yang dianalisis secara statistik. Desain korelasional eksplanatif digunakan untuk menjelaskan sejauh mana variabel independen memengaruhi variabel dependen berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh dari responden penelitian, (Sugiyono, 2022). Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan antarvariabel secara objektif dan terukur sehingga hasil penelitian dapat dijadikan dasar dalam menarik kesimpulan yang bersifat ilmiah.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menetapkan mahasiswa tingkat akhir yang tengah menjalani proses penyelesaian skripsi di lingkungan perguruan tinggi sebagai subjek penelitian. Penetapan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang secara langsung menghadapi tekanan emosional yang kompleks, meliputi kekhawatiran terhadap keterlambatan penyelesaian studi, beban finansial, kecemasan berlebih, penurunan kapasitas konsentrasi, gangguan pola tidur, peningkatan afek negatif, serta munculnya keraguan terhadap kompetensi diri (self-doubt). Di sisi lain, tekanan akademik yang dihadapi mencakup proses penyusunan proposal penelitian, keterbatasan aksesibilitas terhadap jadwal bimbingan, serta rendahnya responsivitas dosen dalam proses konsultasi akademik. Kondisi tersebut dipandang relevan dan selaras dengan tujuan penelitian ini, yakni mengkaji serta menganalisis sejauh mana pengaruh stres akademik terhadap kondisi emosional mahasiswa yang sedang menempuh tahap akhir masa studi mereka.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi di perguruan tinggi. Penentuan sampel penelitian dilakukan melalui pendekatan probability sampling dengan menggunakan metode simple random sampling, yakni teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang setara bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai responden. Pemilihan teknik ini didasarkan pada pertimbangan bahwa simple random sampling mampu meminimalkan bias seleksi sekaligus meningkatkan tingkat representativitas sampel terhadap keseluruhan populasi. Adapun penentuan jumlah sampel dilakukan dengan mengacu pada formula Slovin, sehingga jumlah responden yang

diperoleh diharapkan dapat merepresentasikan karakteristik populasi secara proporsional dan memadai. Penggunaan metode simple random sampling dalam penelitian kuantitatif dinilai efektif dalam menghasilkan data yang bersifat objektif serta memiliki kapasitas generalisasi yang memadai terhadap populasi penelitian secara keseluruhan, (Nurzanah et al., 2022) .

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu stres akademik dalam proses penyusunan skripsi sebagai variabel bebas (X) diukur melalui sejumlah indikator, meliputi tekanan akademik, beban tugas, kekhawatiran terhadap penyelesaian skripsi, tekanan waktu, serta hambatan dalam proses bimbingan akademik dan kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir sebagai variabel terikat (Y) Variabel terikat ini diukur berdasarkan respons afektif mahasiswa terhadap berbagai kondisi emosional yang muncul sepanjang proses penyusunan tugas akhir.

Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi tekanan psikologis yang timbul sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa selama proses penyusunan skripsi (Aqibul Muttaqin, 2025). Sementara itu, kondisi emosional mahasiswa didefinisikan sebagai keadaan afektif yang dialami selama menjalani proses penyusunan skripsi, yang tercermin melalui manifestasi kecemasan, kesedihan, frustrasi, kemunculan emosi negatif lainnya, serta tingkat stabilitas emosi yang dimiliki oleh mahasiswa yang bersangkutan, (Amanda Gracia, Muhamamad Nurwanhidin, 2025).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri atas dua skala pengukuran utama. Pertama, skala stres akademik yang mencakup indikator tekanan akademik, beban tugas, kekhawatiran terhadap penyelesaian skripsi, tekanan waktu, kesulitan dalam proses bimbingan, serta academic burnout. Kedua, skala kondisi emosional yang meliputi indikator kecemasan, kesedihan, self-doubt, gangguan pola tidur, frustrasi, stabilitas emosi, serta manifestasi emosi negatif lainnya. Kedua skala tersebut disusun dengan menggunakan skala Likert lima tingkat, dengan rentang respons sebagai berikut: sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), ragu-ragu (3), setuju (4), dan sangat setuju (5). Pernyataan terdiri atas item favorable dan unfavorable. Skor untuk item favorable diberikan secara berurutan dari 5 sampai 1, sedangkan item unfavorable diberikan secara terbalik dari 1 sampai 5. Pemilihan skala Likert dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa skala tersebut memiliki kapasitas yang memadai dalam mengukur sikap, persepsi, serta pengalaman subjektif responden secara sistematis, sekaligus memungkinkan analisis data secara kuantitatif dengan tingkat kemudahan dan akurasi yang tinggi.

Pengujian validitas butir dilaksanakan dengan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment, yaitu dengan cara mengkorelasikan skor setiap butir pernyataan dengan skor total instrumen. Butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasinya memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengevaluasi konsistensi internal instrumen secara keseluruhan. Instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien Cronbach's Alpha yang diperoleh lebih besar dari 0,70. Penggunaan korelasi Pearson Product Moment dalam pengujian validitas serta Cronbach's Alpha dalam pengujian reliabilitas merupakan prosedur standar yang lazim diterapkan dalam penelitian kuantitatif, mengingat kedua teknik tersebut dinilai mampu menunjukkan tingkat ketepatan dan konsistensi alat ukur secara empiris. Pelaksanaan pengujian ini dipandang esensial untuk memastikan bahwa instrumen penelitian yang digunakan memiliki kualitas psikometrik yang baik, sehingga data yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, (Tavakol & Dennick, 2011) .

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui tiga teknik utama, yaitu penyebaran kuesioner, dokumentasi, dan studi literatur. Kuesioner digunakan sebagai instrumen pengumpulan data primer guna memperoleh informasi mengenai tingkat stres akademik dan kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi, di mana instrumen tersebut dikembangkan berdasarkan indikator-indikator dari masing-masing variabel penelitian dan diberikan kepada responden untuk mengidentifikasi pengalaman serta pandangan mereka terhadap tekanan akademik dan kondisi emosional yang dialami sepanjang

proses penyusunan tugas akhir. Selain kuesioner, teknik dokumentasi diterapkan untuk memperoleh data pendukung yang berkaitan dengan profil responden serta informasi lain yang relevan dengan konteks penelitian, sedangkan studi literatur dilaksanakan melalui penelaahan sistematis terhadap berbagai sumber kepustakaan, meliputi buku teks, jurnal ilmiah, dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan tema stres akademik dan kondisi emosional mahasiswa, dengan tujuan untuk memperkokoh landasan teoretis, memperkaya kajian pustaka, serta menjadi acuan dalam pengembangan instrumen penelitian dan penyusunan pembahasan hasil penelitian secara komprehensif.

Analisis data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan memanfaatkan perangkat lunak statistik Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Proses analisis diawali dengan penerapan statistik deskriptif guna mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi data pada masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas untuk mengevaluasi apakah data penelitian berdistribusi normal, serta uji linearitas untuk memverifikasi ada tidaknya hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependen. Setelah seluruh asumsi klasik terpenuhi, pengujian hipotesis dilaksanakan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana guna mengukur besarnya pengaruh stres akademik terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir secara kuantitatif dan terukur.

pengujian hipotesis dilakukan menggunakan pengujian utama yaitu analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh stres akademik terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, analisis korelasi Pearson Product Moment digunakan sebagai analisis pendukung untuk mengetahui arah dan tingkat keeratan hubungan antara variabel stres akademik dan kondisi emosional mahasiswa, (Córdova Olivera et al., 2023).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres akademik dalam penyusunan skripsi terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Proses analisis data dilakukan melalui pendekatan regresi linear sederhana dengan memanfaatkan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Subjek penelitian terdiri atas 39 mahasiswa tingkat akhir yang ditetapkan sebagai responden, dengan stres akademik sebagai variabel bebas (X) dan kondisi emosional sebagai variabel terikat (Y). Pengujian hipotesis dilaksanakan guna memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai sejauh mana stres akademik dalam penyusunan skripsi memberikan pengaruh terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir.

### Uji Validitas Variabel Stress Akademik

Uji validitas instrumen dilaksanakan dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana setiap butir pernyataan pada variabel stres akademik mampu merepresentasikan konstruk yang hendak diteliti. Metode pengujian validitas yang digunakan adalah teknik korelasi Pearson Product Moment, yakni dengan mengkorelasikan skor masing-masing butir pernyataan dengan skor total variabel (Total_X). Mengacu pada jumlah responden sebanyak 39 orang, maka diperoleh nilai r tabel sebesar 0,316 pada taraf signifikansi 5%, yang selanjutnya dijadikan sebagai batas kritis dalam penentuan kevalidan setiap butir instrumen penelitian.

**Tabel 1. Uji Validitas Variabel X (Stress Akademik)**

| Item | r Hitung | r Tabel | Sig. | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| P1 | 0,880 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P2 | 0,796 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P3 | 0,840 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P4 | 0,716 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P5 | 0,687 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P6 | 0,828 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P7 | 0,872 | 0,316 | 0,000 | Valid |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| P8 | 0,671 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P9 | 0,763 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P10 | 0,710 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P11 | 0,829 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P12 | 0,844 | 0,316 | 0,000 | Valid |

Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh butir pernyataan pada variabel stres akademik menunjukkan nilai koefisien korelasi (r hitung) yang melampaui nilai r tabel sebesar 0,316. Nilai korelasi item terhadap skor total berada pada rentang 0,671 hingga 0,880, dengan rincian sebagai berikut: P1 memperoleh nilai korelasi sebesar 0,880; P2 sebesar 0,796; P3 sebesar 0,840; P4 sebesar 0,716; P5 sebesar 0,687; P6 sebesar 0,828; P7 sebesar 0,872; P8 sebesar 0,671; P9 sebesar 0,763; P10 sebesar 0,710; P11 sebesar 0,829; serta P12 sebesar 0,844. Di samping itu, keseluruhan item memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berada di bawah ambang batas 0,05.

Mengacu pada hasil pengujian tersebut, seluruh butir pernyataan pada variabel stres akademik dinyatakan valid karena telah memenuhi kriteria pengujian validitas, yakni nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel serta nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Dengan terpenuhinya kedua kriteria tersebut, keseluruhan item pernyataan dinyatakan layak dan dapat dipergunakan sebagai instrumen penelitian dalam mengukur tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir pada proses penyusunan skripsi. Berdasarkan hasil uji validitas, instrumen stres akademik terbukti memiliki kemampuan yang memadai dalam mengukur aspek-aspek yang menjadi indikator variabel penelitian, meliputi tekanan akademik, beban tugas, kekhawatiran terhadap penyelesaian skripsi, tekanan waktu, dan kesulitan bimbingan, sehingga instrumen tersebut dinyatakan layak untuk digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian.

**Uji Validitas Variabel Kondisi Emosional**

Uji validitas instrumen variabel kondisi emosional dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan cara mengorelasikan skor masing-masing item pernyataan dengan skor total variabel (Total_Y). Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan setiap butir pernyataan dalam mengukur variabel kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 39 orang sehingga diperoleh nilai *r* tabel sebesar 0,316 pada taraf signifikansi 5%.

**Tabel 2. Uji Validitas Variabel Y (Kondisi Emosional )**

| Item | r Hitung | r Tabel | Sig. | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| P13 | 0,813 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P14 | 0,801 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P15 | 0,694 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P16 | 0,796 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P17 | 0,749 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P18 | 0,760 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P19 | 0,687 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P20 | 0,770 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P21 | 0,770 | 0,316 | 0,000 | Valid |
| P22 | 0,479 | 0,316 | 0,002 | Valid |
| P23 | 0,505 | 0,316 | 0,001 | Valid |
| P24 | 0,524 | 0,316 | 0,001 | Valid |

Hasil uji validitas membuktikan bahwa seluruh item pernyataan pada variabel kondisi emosional memperoleh nilai koefisien korelasi (r hitung) yang melampaui nilai r tabel sebesar 0,316. Nilai korelasi item terhadap skor total berada pada rentang 0,479 hingga 0,813, dengan rincian sebagai berikut: P13 memperoleh nilai korelasi sebesar 0,813; P14 sebesar 0,801; P15

sebesar 0,694; P16 sebesar 0,796; P17 sebesar 0,749; P18 sebesar 0,760; P19 sebesar 0,687; P20 sebesar 0,770; P21 sebesar 0,770; P22 sebesar 0,479; P23 sebesar 0,505; serta P24 sebesar 0,524. Di samping itu, keseluruhan item menunjukkan nilai signifikansi yang berada di bawah ambang batas 0,05, yakni berkisar antara 0,000 hingga 0,002.

Mengacu pada hasil pengujian tersebut, seluruh item pernyataan pada variabel kondisi emosional dinyatakan valid karena telah memenuhi kriteria pengujian validitas, yaitu nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel (0,316) serta nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Dengan terpenuhinya kedua kriteria tersebut, keseluruhan butir pernyataan dinyatakan layak dipergunakan sebagai instrumen penelitian dalam mengukur kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan skripsi.

**Uji Reabilitas Stress Akademik**

Uji reliabilitas dilaksanakan dengan tujuan untuk mengidentifikasi tingkat konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur variabel stres akademik secara akurat dan stabil. Metode yang digunakan dalam pengujian reliabilitas pada penelitian ini adalah Cronbach's Alpha dengan memanfaatkan bantuan perangkat lunak SPSS. Adapun kriteria yang digunakan sebagai acuan dalam penetapan reliabilitas instrumen adalah apabila nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh melebihi batas minimal sebesar 0,70, maka instrumen tersebut dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang memadai untuk digunakan dalam penelitian.

**Tabel 3. Uji Reabilitas Variabel X**

| **Reliability Statistics** | |
|---|---|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| ,943 | 12 |

**Sumber:** Hasil Olah Data SPSS, 2026.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen variabel stres akademik yang terdiri atas 12 butir pernyataan memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,943, yang secara signifikan melampaui batas minimum yang telah ditetapkan sebesar 0,70 (0,943 > 0,70). Berdasarkan perolehan nilai tersebut, instrumen variabel stres akademik dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

Tingginya nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh mengindikasikan bahwa setiap butir pernyataan dalam instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dalam mengukur konstruk stres akademik. Hal ini mencerminkan bahwa instrumen mampu menghasilkan data yang stabil dan konsisten apabila diterapkan pada subjek penelitian dengan karakteristik yang relatif sama. pada hasil pengujian tersebut, dapat ditegaskan bahwa seluruh butir pernyataan pada variabel stres akademik telah memenuhi kriteria reliabilitas yang dipersyaratkan, sehingga instrumen tersebut dinyatakan layak untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian. Dengan terpenuhinya kriteria reliabilitas dimaksud, instrumen stres akademik dapat diandalkan untuk mengukur tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi.

**Uji Reabilitas Variabel Kondisi Emosional**

konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur variabel kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir secara akurat dan stabil. Metode pengujian reliabilitas yang diterapkan dalam penelitian ini adalah Cronbach's Alpha dengan memanfaatkan bantuan perangkat lunak SPSS. Adapun kriteria penentu reliabilitas instrumen mengacu pada nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh, di mana suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai yang dihasilkan melebihi batas minimal yang telah ditetapkan, yakni sebesar 0,70.

**Tabel 3. Uji Reabilitas Variabel Y**

| **Reliability Statistics** | |
|---|---|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| ,904 | 12 |

**Sumber:** Hasil Olah Data SPSS, 2026.

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas, instrumen kondisi emosional yang terdiri atas 12 butir pernyataan memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,904, yang melampaui nilai minimum yang dipersyaratkan sebesar 0,70 (0,904 > 0,70). Perolehan nilai tersebut membuktikan bahwa instrumen kondisi emosional memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

Tingginya nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh mengindikasikan bahwa setiap butir pernyataan dalam instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai dalam mengukur kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Hal ini mencerminkan bahwa instrumen mampu menghasilkan data yang stabil, konsisten, dan dapat diandalkan untuk keperluan penelitian. hasil pengujian tersebut, dapat ditegaskan bahwa seluruh butir pernyataan pada variabel kondisi emosional telah memenuhi kriteria reliabilitas yang dipersyaratkan, sehingga instrumen tersebut dinyatakan layak untuk dipergunakan sebagai instrumen penelitian. Dengan terpenuhinya kriteria dimaksud, instrumen kondisi emosional dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan, kesedihan, frustrasi, emosi negatif lainnya, serta stabilitas emosi mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

**Kesimpulan Uji Reliabilitas Instrumen**

Hasil uji reliabilitas pada kedua variabel penelitian menunjukkan bahwa variabel Stres Akademik (X) memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,943, sedangkan variabel Kondisi Emosional (Y) memperoleh nilai sebesar 0,904. Kedua nilai tersebut secara konsisten berada di atas batas minimum yang dipersyaratkan sebesar 0,70, sehingga keseluruhan instrumen penelitian dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Perolehan nilai tersebut mencerminkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan dinyatakan layak untuk dipergunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian yang mengkaji pengaruh stres akademik dalam penyusunan skripsi terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir.

**Tabel 4. Rekapitulasi Uji Reliabilitas**

| Variabel | Cronbach's Alpha | Kriteria | Keterangan |
|---|---|---|---|
| Stres Akademik (X) | 0,943 | > 0,70 | Sangat Reliabel |
| Kondisi Emosional (Y) | 0,904 | > 0,70 | Sangat Reliabel |

**Statistik Deskripsi Variabel Penelitian**

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian yang meliputi variabel stres akademik dan kondisi emosional mahasiswa akhir. Analisis ini mencakup nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi dari masing-masing variabel yang diteliti.

**Tabel 5. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian**

| Variabel | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|---|---|---|---|---|---|
| Stres Akademik | 39 | 12 | 60 | 38,13 | 10,916 |
| Kondisi Emosional | 39 | 12 | 60 | 36,90 | 9,689 |

**Sumber:** Hasil Olah Data SPSS, 2026.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 39 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Pada variabel stres akademik diperoleh skor minimum sebesar 12 dan skor maksimum sebesar 60 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 38,13 serta standar deviasi sebesar 10,916. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori sedang hingga cenderung tinggi. Sementara itu, nilai standar deviasi yang relatif besar mengindikasikan adanya variasi tingkat stres akademik di antara responden penelitian.

Pada variabel kondisi emosional diperoleh skor minimum sebesar 12 dan skor maksimum sebesar 60 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 36,90 serta standar deviasi sebesar 9,689. Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir berada pada tingkat yang cukup beragam. Nilai rata-rata yang mendekati nilai tengah rentang skor mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami perubahan kondisi emosional pada tingkat sedang selama proses penyusunan skripsi. Adapun nilai standar deviasi yang cukup besar menunjukkan adanya perbedaan kondisi emosional antarresponden dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik selama penyusunan skripsi.

Berdasarkan perbandingan nilai rata-rata kedua variabel, diketahui bahwa rata-rata skor stres akademik (38,13) lebih tinggi dibandingkan rata-rata skor kondisi emosional (36,90). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi selama proses penyusunan skripsi, yang selanjutnya berpotensi memengaruhi kondisi emosional mereka. Namun demikian, untuk mengetahui arah hubungan dan besarnya pengaruh antara kedua variabel tersebut diperlukan analisis lanjutan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan regresi linear sederhana.

**Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan sebagai salah satu syarat dalam penggunaan analisis regresi linear sederhana dan dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel kondisi emosional berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden.

**Tabel 6. Hasil uji normalitas Shapiro-wilk**

| Variabel | Shapiro-Wilk | Sig. | Keterangan |
|---|---|---|---|
| Kondisi Emosional | 0,985 | 0,879 | Normal |

**Sumber:** Hasil Olah Data SPSS, 2026.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel kondisi emosional berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden (n = 39). Hasil uji normalitas menunjukkan nilai statistik Shapiro-Wilk sebesar 0,985 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,879. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Karena nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,879 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data variabel kondisi emosional berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas telah terpenuhi sehingga analisis statistik parametrik, seperti korelasi Pearson Product Moment dan regresi linear sederhana, dapat dilanjutkan untuk menguji hubungan dan pengaruh antarvariabel penelitian.

**Uji Lineritas**

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel stres akademik dan kondisi emosional bersifat linear. Pengujian ini penting dilakukan karena regresi linear sederhana mensyaratkan adanya hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

**Tabel 7. Hasil uji linearitas**

| Komponen | F Hitung | Sig. | Keterangan |
|---|---|---|---|
| Linearity | 67,817 | 0,000 | Linear |
| Deviation from Linearity | 0,855 | 0,645 | Tidak terdapat penyimpangan linearitas |

**Sumber:** Hasil Olah Data SPSS, 2026.

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa pada komponen Linearity diperoleh nilai F hitung sebesar 67,817 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel stres akademik dan kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir.

Selain itu, pada komponen Deviation from Linearity diperoleh nilai F hitung sebesar 0,855 dengan nilai signifikansi sebesar 0,645. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, apabila nilai signifikansi pada Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05 maka tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linear. Oleh karena itu, karena nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,645 > 0,05, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penyimpangan linearitas pada hubungan antara variabel stres akademik dan kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan hasil uji linearitas tersebut, dapat dinyatakan bahwa hubungan antara variabel stres akademik dan kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir memenuhi asumsi linearitas. Dengan demikian, analisis regresi linear sederhana dapat digunakan untuk menguji pengaruh stres akademik terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir karena salah satu asumsi penting dalam analisis regresi telah terpenuhi.

**Uji kelayakan model (uji F)**

Uji F dilakukan untuk mengetahui apakah model regresi yang digunakan layak dalam menjelaskan hubungan antara stres akademik dan kondisi emosional mahasiswa.

**Tabel 7. Hasil uji F**

| Sumber Variasi | Sum of Squares | df | Mean Square | F Hitung | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Regresi | 2391,037 | 1 | 2391,037 | 75,193 | 0,000 |
| Residual | 1176,553 | 37 | 31,799 | | |
| Total | 3567,590 | 38 | | | |

**Sumber:** Hasil Olah Data SPSS, 2026.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa nilai Sum of Squares Regression sebesar 2391,037 dan Sum of Squares Residual sebesar 1176,553 dengan nilai F hitung sebesar 75,193 serta tingkat signifikansi sebesar 0,000.

Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, model regresi dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05, sehingga model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan layak dan signifikan. Dengan demikian, variabel stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir.

Nilai F hitung sebesar 75,193 menunjukkan bahwa model regresi memiliki kemampuan yang baik dalam menjelaskan hubungan antara stres akademik dan kondisi emosional mahasiswa. Hasil ini memperkuat temuan pada uji t sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh stres akademik dalam penyusunan skripsi terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir dapat diterima.

Secara keseluruhan, hasil uji F menunjukkan bahwa model regresi linear sederhana yang dibangun dalam penelitian ini mampu menjelaskan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat secara signifikan, sehingga dapat digunakan untuk memprediksi perubahan kondisi

emosional mahasiswa berdasarkan tingkat stres akademik yang dialaminya selama proses penyusunan skripsi.

**Uji t (parsial)**

Uji t dilakukan untuk mengetahui pengaruh secara parsial variabel stres akademik terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir.

**Tabel 8. Hasil uji T**

| Variabel | t Hitung | t Tabel | Sig. | Keputusan |
|---|---|---|---|---|
| Stres Akademik | 8,671 | 2,026 | 0,000 | $H_0$ Ditolak |

**Sumber:** Hasil Olah Data SPSS, 2026.

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel stres akademik memiliki nilai t hitung sebesar 8,671, sedangkan nilai t tabel pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (df = 37) adalah sebesar 2,026. Selain itu, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, apabila nilai t hitung lebih besar daripada t tabel (t hitung > t tabel) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka hipotesis nol ($H_0$) ditolak dan hipotesis alternatif ($H_1$) diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 8,671 lebih besar daripada t tabel sebesar 2,026 (8,671 > 2,026) dan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05). Oleh karena itu, $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi, maka semakin besar pula perubahan kondisi emosional yang dirasakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam memengaruhi kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir selama menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

**Uji koefisien Determinasi ($R^2$)**

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel stres akademik dalam menjelaskan variasi kondisi emosional mahasiswa.

**Tabel 9. Hasil koefisien determinasi**

| R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|---|---|---|---|
| 0,819 | 0,670 | 0,661 | 5,639 |

**Sumber:** Hasil Olah Data SPSS, 2026.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,819. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara stres akademik dan kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sangat kuat dan memiliki arah hubungan yang positif. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi, maka semakin tinggi pula perubahan kondisi emosional yang dirasakan mahasiswa.Nilai koefisien determinasi (R Square) yang diperoleh sebesar 0,670 atau 67,0%. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel stres akademik mampu menjelaskan sebesar 67,0% variasi kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Dengan kata lain, perubahan kondisi emosional mahasiswa sebesar 67,0% dipengaruhi oleh stres akademik yang dialami selama penyusunan skripsi.

Sementara itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0,661 menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah sampel dan jumlah variabel dalam model, kontribusi stres akademik terhadap kondisi emosional mahasiswa tetap berada pada angka 66,1%. Hal ini mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan memiliki kemampuan yang baik dalam menjelaskan hubungan antara kedua variabel penelitian.Adapun sisanya sebesar 33,0% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel stres akademik yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi, resiliensi, kepribadian, kondisi keluarga,

lingkungan pertemanan, kondisi ekonomi, maupun faktor psikologis lainnya. Selain itu, nilai Std. Error of the Estimate sebesar 5,639 menunjukkan tingkat kesalahan prediksi model regresi yang relatif kecil, sehingga model yang digunakan cukup baik dalam memprediksi kondisi emosional mahasiswa berdasarkan tingkat stres akademik yang dialaminya.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki kontribusi yang besar terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini semakin memperkuat hasil uji regresi dan uji t yang menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kondisi emosional mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

**Uji regresi linear sederhana**

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh stres akademik terhadap kondisi emosional mahasiswa.

**Tabel 10. Hasil analisis regeresi linear sederhana**

| Variabel | B | Std. Error | t | Sig. |
|---|---|---|---|---|
| Konstanta | 9,192 | 3,320 | 2,768 | 0,009 |
| Stres Akademik | 0,727 | 0,084 | 8,671 | 0,000 |

**Sumber:** Hasil Olah Data SPSS, 2026.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai konstanta (a) sebesar 9,192 dengan nilai signifikansi 0,009. Nilai tersebut menunjukkan bahwa apabila variabel stres akademik dianggap konstan atau bernilai nol, maka nilai kondisi emosional mahasiswa diprediksi sebesar 9,192.

Selanjutnya, variabel stres akademik memiliki koefisien regresi (B) sebesar 0,727 dengan nilai *t* hitung sebesar 8,671 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik berpengaruh signifikan terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama penyusunan skripsi, maka semakin tinggi pula perubahan kondisi emosional yang dirasakan mahasiswa.

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor stres akademik akan diikuti oleh peningkatan skor kondisi emosional sebesar 0,727 satuan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh stres akademik dalam penyusunan skripsi terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir dapat diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perubahan kondisi emosional mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

**Hasil Pengujian Hipotesis**

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai t hitung sebesar 8,671 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih besar dari t tabel (2,026) dan lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Oleh karena itu, $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik berpengaruh secara signifikan terhadap kondisi emosional mahasiswa dengan kontribusi pengaruh sebesar 67,0%.

## 3.2 Pembahasan

### a. Variabel Stres Akademik Mahasiswa Akhir

Berdasarkan hasil penelitian, variabel stres akademik memperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 38,13 yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi selama proses penyusunan skripsi. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji regresi yang menunjukkan nilai t hitung sebesar 8,671 dengan signifikansi 0,000 (<0,05), sehingga stres akademik terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap kondisi

emosional mahasiswa. Tingginya stres akademik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penyusunan skripsi menjadi salah satu fase akademik yang penuh tekanan karena mahasiswa dituntut menyelesaikan tugas akhir sesuai standar akademik dan target waktu yang telah ditetapkan. Kondisi ini menjelaskan bahwa stres akademik berkaitan erat dengan meningkatnya tuntutan akademik dan menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa (Pantic, 2022).

Jika dikaitkan dengan indikator penelitian, stres akademik mahasiswa tampak dipengaruhi oleh tekanan akademik, beban tugas, dan kekhawatiran penyelesaian skripsi. Tekanan akademik muncul karena mahasiswa harus memenuhi tuntutan penyusunan karya ilmiah yang baik, sedangkan beban tugas terlihat dari berbagai tahapan skripsi yang harus diselesaikan mulai dari penyusunan proposal, pengumpulan data, analisis data, hingga revisi. Selain itu, kekhawatiran terhadap penyelesaian skripsi juga menjadi sumber stres karena mahasiswa merasa cemas apabila tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu. Hasil penelitian yang menunjukkan tingginya skor stres akademik mengindikasikan bahwa ketiga indikator tersebut menjadi faktor dominan yang dirasakan responden selama proses penyusunan skripsi. Penelitian yang menyatakan bahwa tuntutan akademik dan kekhawatiran terhadap pencapaian akademik merupakan sumber utama stres pada mahasiswa perguruan tinggi (Pantic, 2022).

Tekanan waktu dan kesulitan bimbingan turut memperkuat munculnya stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Tekanan waktu terlihat dari adanya target penyelesaian skripsi dan tuntutan untuk segera menyelesaikan studi, sedangkan kesulitan bimbingan dapat berupa keterbatasan jadwal konsultasi, proses revisi yang berulang, maupun kendala komunikasi dengan dosen pembimbing. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa merasa terbebani sehingga tingkat stres akademik meningkat. Temuan ini terlihat dari kuatnya hubungan antara stres akademik dan kondisi emosional yang ditunjukkan oleh nilai korelasi (R) sebesar 0,819. Dengan demikian, semakin tinggi tekanan waktu dan kesulitan bimbingan yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dirasakan selama penyusunan skripsi (Viliam et al., 2021).

### b. Kondisi Emosional Mahasiswa Akhir

Berdasarkan hasil penelitian, variabel kondisi emosional memperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 36,90 yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami perubahan kondisi emosional pada kategori sedang selama proses penyusunan skripsi. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa stres akademik memberikan kontribusi sebesar 67% terhadap kondisi emosional mahasiswa ($R^2$ = 0,670). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar perubahan kondisi emosional yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh tingkat stres akademik yang mereka rasakan. Dengan kata lain, semakin tinggi tekanan akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin besar pula perubahan emosional yang muncul selama penyusunan skripsi. Temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang kuat dengan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental mahasiswa .

Stres akademik mahasiswa tampak dipengaruhi oleh tekanan akademik, beban tugas, dan kekhawatiran penyelesaian skripsi. Tekanan akademik muncul karena mahasiswa harus memenuhi tuntutan penyusunan karya ilmiah yang baik, sedangkan beban tugas terlihat dari berbagai tahapan skripsi yang harus diselesaikan mulai dari penyusunan proposal, pengumpulan data, analisis data, hingga revisi. Selain itu, kekhawatiran terhadap penyelesaian skripsi juga menjadi sumber stres karena mahasiswa merasa cemas apabila tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu. Hasil penelitian yang menunjukkan tingginya skor stres akademik mengindikasikan bahwa ketiga indikator tersebut menjadi faktor dominan yang dirasakan responden selama proses penyusunan skripsi. Temuan ini yang menyatakan bahwa tuntutan akademik dan kekhawatiran terhadap pencapaian akademik merupakan sumber utama stres pada mahasiswa perguruan tinggi (Barbayannis et al., 2022).

Tekanan waktu dan kesulitan bimbingan turut memperkuat munculnya stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Tekanan waktu terlihat dari adanya target penyelesaian skripsi dan tuntutan untuk segera menyelesaikan studi, sedangkan kesulitan bimbingan dapat berupa

keterbatasan jadwal konsultasi, proses revisi yang berulang, maupun kendala komunikasi dengan dosen pembimbing. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa merasa terbebani sehingga tingkat stres akademik meningkat. Temuan ini terlihat dari kuatnya hubungan antara stres akademik dan kondisi emosional yang ditunjukkan oleh nilai korelasi (R) sebesar 0,819. Dengan ini, semakin tinggi tekanan waktu dan kesulitan bimbingan yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dirasakan selama penyusunan skripsi.

### c. Hubungan Stres Akademik dengan Kondisi Emosional Mahasiswa Akhir

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai t hitung sebesar 8,671 dengan tingkat signifikansi 0,000 (<0,05) yang menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, nilai koefisien korelasi (R = 0,819) menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel, sedangkan nilai koefisien determinasi ($R^2$ = 0,670) mengindikasikan bahwa 67% kondisi emosional mahasiswa dapat dijelaskan oleh stres akademik yang dialami selama penyusunan skripsi. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa, maka semakin besar pula perubahan kondisi emosional yang muncul. Selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti penyelesaian penelitian, revisi, pengolahan data, hingga target kelulusan yang dapat menimbulkan tekanan psikologis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan kehidupan emosional mahasiswa (Sujanto & Heng, 2024).

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui berbagai indikator stres akademik yang meliputi tekanan akademik, beban tugas, kekhawatiran penyelesaian skripsi, tekanan waktu, dan kesulitan bimbingan. Ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang tinggi dan merasa kesulitan memenuhi target yang ditetapkan, mereka cenderung mengalami tekanan psikologis yang memengaruhi kondisi emosionalnya. Kondisi ini kemudian memunculkan berbagai respons emosional seperti kecemasan, kesedihan, dan frustrasi, terutama ketika mahasiswa mengalami hambatan dalam proses penelitian atau kesulitan memperoleh bimbingan dari dosen pembimbing. Nilai rata-rata stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan kondisi emosional dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi faktor dominan yang mendorong munculnya gangguan emosional pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan tersebut didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi rentan mengalami stres akademik akibat tuntutan akademik yang kompleks dan ketidakpastian dalam penyelesaian tugas akhir (Nurtamami et al., 2023).

hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan stres akademik cenderung diikuti oleh meningkatnya emosi negatif lainnya serta menurunnya stabilitas emosi mahasiswa. Hal ini terlihat dari besarnya kontribusi stres akademik terhadap kondisi emosional mahasiswa yang mencapai 67%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, regulasi emosi, resiliensi, dan kondisi lingkungan. Dengan kata lain, mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi selama penyusunan skripsi akan lebih mudah merasa cemas, sedih, tertekan, mudah marah, dan mengalami ketidakstabilan emosi dibandingkan mahasiswa yang mampu mengelola stresnya dengan baik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat hipotesis bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa regulasi emosi dan psychological well-being memiliki hubungan erat dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir (Angela & Murti, 2026).

### d. Kaitan Hasil Penelitian dan Penelitian Terdahulu

Hasil analisis statistik menunjukkan nilai t hitung sebesar 8,671 dengan taraf signifikansi 0,000 yang berada di bawah ambang batas 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa stres akademik

memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Adapun koefisien korelasi sebesar 0,819 mengindikasikan adanya hubungan yang sangat kuat di antara kedua variabel tersebut. Hal ini bermakna bahwa peningkatan intensitas stres akademik yang dialami mahasiswa dalam proses penyelesaian tugas akhir berbanding lurus dengan meningkatnya gangguan kondisi emosional, yang tercermin dari munculnya respons afektif negatif seperti kecemasan, kesedihan, frustrasi, serta berbagai bentuk tekanan emosional lainnya. Temuan ini memiliki relevansi dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Josephin Sujanto dan Pamela Hendra Heng, yang mengungkapkan bahwa stres akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh proses penyusunan skripsi memiliki pengaruh nyata terhadap subjective well-being. Dalam hal ini, tingginya beban stres akademik yang dirasakan berbanding terbalik dengan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang pada akhirnya turut berdampak pada kualitas kondisi emosional mereka secara keseluruhan (Sujanto & Heng, 2024).

Temuan penelitian ini turut diperkuat oleh hasil kajian yang dilakukan oleh Rubi Rimonda dkk., yang menemukan adanya keterkaitan antara psychological well-being dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Kajian tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik dalam intensitas tinggi selama proses penyelesaian skripsi cenderung mengalami gangguan pada dimensi psikologis maupun emosionalnya(Rubi Rimonda, Muliane Fanonta, Maiza Duana, Perry Boy Chandra Siahaan, Firman Firdauz Saputra, Laila Apriani Hasanah Harahap, Meutia Paradhiba, Mardi Fadillah, 2025). Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebesar 67% variasi kondisi emosional mahasiswa dapat dijelaskan oleh variabel stres akademik, sebagaimana tercermin dari nilai koefisien determinasi $R^2$ sebesar 0,670. Besarnya kontribusi tersebut mengindikasikan bahwa tekanan akademik yang bersumber dari akumulasi beban tugas, kekhawatiran terhadap penyelesaian skripsi, keterbatasan waktu, serta hambatan dalam proses bimbingan merupakan faktor-faktor dominan yang secara nyata memengaruhi kondisi emosional mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat dan memperluas temuan penelitian terdahulu dengan menegaskan bahwa stres akademik merupakan salah satu prediktor utama yang secara signifikan berkontribusi terhadap perubahan kondisi emosional mahasiswa pada jenjang akhir studi. Artinya, tekanan akademik yang muncul selama proses penyusunan skripsi tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menjaga stabilitas emosinya. Oleh karena itu, hasil penelitian ini semakin mempertegas bahwa stres akademik merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap munculnya berbagai permasalahan emosional pada mahasiswa tingkat akhir selama menyelesaikan skripsi.

### e. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bukti empiris bahwa stres akademik dalam konteks penyusunan skripsi memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir, dengan besaran kontribusi mencapai 67%. Temuan ini mengindikasikan bahwa beragam bentuk tekanan yang muncul sepanjang proses penyelesaian tugas akhir, meliputi akumulasi beban akademik, keterbatasan waktu, kekhawatiran terhadap kelancaran penyelesaian skripsi, serta hambatan dalam interaksi bimbingan, berpotensi mengganggu stabilitas emosional mahasiswa yang manifestasinya tampak melalui munculnya kecemasan, kesedihan, frustrasi, maupun berbagai respons emosi negatif lainnya. Sehubungan dengan hal tersebut, mahasiswa dituntut untuk mengembangkan kapasitas manajemen stres dan regulasi emosi yang lebih baik guna menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih adaptif, sekaligus menjaga keseimbangan kondisi emosional selama proses penyelesaian studi berlangsung.

Dari sisi implikasi praktis, penelitian ini memberikan rekomendasi kepada institusi perguruan tinggi dan program studi untuk memberikan perhatian yang lebih komprehensif terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Institusi pendidikan dapat mengambil langkah strategis dengan mengembangkan program pendampingan akademik dan psikologis

secara terpadu, mencakup penyediaan layanan konseling, penyelenggaraan pelatihan manajemen stres, serta pelaksanaan monitoring kemajuan penyusunan skripsi secara berkala dan terstruktur. Di samping itu, dosen pembimbing diharapkan mampu membangun pola komunikasi yang lebih efektif, menyampaikan arahan yang terstruktur dan konkret, serta menciptakan iklim bimbingan yang suportif sehingga secara bertahap dapat mereduksi intensitas stres akademik yang dialami mahasiswa.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memberikan penguatan terhadap konsepsi bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor determinan yang memainkan peran signifikan dalam membentuk dan memengaruhi kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini berpotensi menjadi referensi ilmiah yang relevan bagi pengembangan kajian di bidang psikologi pendidikan maupun bimbingan dan konseling, khususnya yang berorientasi pada isu kesehatan mental mahasiswa. Lebih lanjut, penelitian ini membuka ruang eksplorasi bagi penelitian berikutnya untuk mengkaji variabel-variabel lain yang turut berkontribusi terhadap dinamika kondisi emosional mahasiswa, seperti dukungan sosial, resiliensi, self-efficacy, regulasi emosi, dan psychological well-being. Hal ini mengingat masih terdapat sekitar 33% varians kondisi emosional mahasiswa yang belum dapat dijelaskan oleh variabel stres akademik dalam penelitian ini, sehingga memberi peluang bagi pengembangan model penelitian yang lebih komprehensif ke depannya.

## 4. SIMPULAN DAN SARAN

### 4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis, dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian mengenai pengaruh stres akademik dalam penyusunan skripsi terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir, dapat ditegaskan bahwa stres akademik dalam penyusunan skripsi terbukti memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis regresi linear sederhana memperlihatkan perolehan nilai koefisien regresi sebesar 0,727 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 yang berada di bawah ambang batas 0,05. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi akan seiring diikuti oleh peningkatan perubahan kondisi emosional yang dirasakan. Kondisi dimaksud dapat termanifestasi melalui munculnya berbagai respons emosional negatif, seperti kecemasan, kesedihan, frustrasi, serta beragam bentuk emosi negatif lainnya yang pada akhirnya berdampak pada stabilitas emosional mahasiswa secara keseluruhan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hubungan antara stres akademik dan kondisi emosional berada pada kategori sangat kuat dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,819. Selain itu, nilai koefisien determinasi ($R^2$) sebesar 0,670 menunjukkan bahwa stres akademik mampu menjelaskan sebesar 67,0% variasi kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir, sedangkan sisanya sebesar 33,0% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti dukungan sosial, resiliensi, kemampuan regulasi emosi, lingkungan keluarga, serta karakteristik individu mahasiswa.

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat ditegaskan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor determinan yang memiliki peran signifikan dalam memengaruhi kondisi emosional mahasiswa selama proses penyusunan skripsi berlangsung. Sehubungan dengan hal tersebut, diperlukan sinergi dan kontribusi nyata dari berbagai pihak, khususnya institusi perguruan tinggi, dosen pembimbing, dan mahasiswa itu sendiri, dalam upaya mengelola stres akademik secara efektif melalui program pendampingan akademik yang terstruktur, penyediaan layanan konseling yang memadai, penguatan jaringan dukungan sosial, serta pengembangan kemampuan manajemen stres yang komprehensif. Upaya-upaya tersebut diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam membantu mahasiswa mempertahankan kondisi emosional yang lebih stabil, sehingga proses penyusunan skripsi dapat diselesaikan secara optimal dan berkualitas.

### 4.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang membuktikan bahwa stres akademik dalam penyusunan skripsi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir, terdapat beberapa rekomendasi yang perlu dipertimbangkan oleh berbagai pihak yang terlibat. Bagi mahasiswa tingkat akhir, disarankan untuk senantiasa meningkatkan kemampuan manajemen stres melalui pengelolaan waktu yang terencana, penetapan target pengerjaan skripsi yang realistis, serta penerapan strategi coping yang adaptif, guna mencegah tekanan akademik berkembang menjadi gangguan emosional yang lebih serius. Di samping itu, mahasiswa juga dianjurkan untuk mengoptimalkan pemanfaatan dukungan sosial yang bersumber dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen pembimbing sebagai sumber motivasi dan penguatan psikologis selama proses penyusunan skripsi berlangsung. Bagi dosen pembimbing, diharapkan dapat menghadirkan pendampingan akademik yang lebih intensif, responsif, dan konstruktif kepada mahasiswa yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi, mengingat komunikasi yang efektif serta pemberian arahan yang terstruktur dan jelas berpotensi menurunkan tingkat stres akademik sekaligus mendorong terciptanya kondisi emosional yang lebih stabil pada mahasiswa. Adapun bagi institusi perguruan tinggi, disarankan untuk mengembangkan program pendampingan akademik dan layanan konseling yang lebih mudah diakses oleh mahasiswa tingkat akhir, serta meningkatkan pelatihan mengenai manajemen stres, regulasi emosi, dan pengembangan resiliensi akademik sebagai langkah preventif dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang muncul selama proses penyusunan skripsi.

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengkaji topik serupa, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta cakupan wilayah penelitian yang lebih luas, sehingga hasil penelitian yang diperoleh memiliki tingkat generalisasi yang lebih tinggi dan dapat merepresentasikan populasi yang lebih beragam. Selain itu, penelitian selanjutnya juga direkomendasikan untuk mengintegrasikan variabel-variabel lain yang berpotensi memberikan pengaruh terhadap kondisi emosional mahasiswa, seperti dukungan sosial, resiliensi akademik, efikasi diri, kemampuan regulasi emosi, motivasi akademik, maupun kesehatan mental secara umum, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan mendalam mengenai faktor-faktor yang turut berkontribusi dalam membentuk kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan skripsi.

## 5. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta kontribusi yang berarti dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing bapak Dr. Irwanto Gani, S.Pd., M.Pd. yang telah mencurahkan waktu dan pemikirannya dalam memberikan arahan, masukan, serta bimbingan yang konstruktif selama proses penyusunan penelitian berlangsung, kepada para responden yang telah berkenan meluangkan waktu untuk berpartisipasi aktif dalam penelitian ini, Penulis juga menyampaikan apresiasi yang tinggi kepada para peneliti terdahulu yang hasil penelitiannya telah dijadikan sebagai rujukan dan landasan teoretis dalam penyusunan artikel ini.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

Amanda Gracia, Muhamamad Nurwanhidin, ratna W. (2025). Identifikasi Bentuk Stres dan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Koonseling*, *12*(1), 62–72. https://jkk-fkip.ejournal.unsri.ac.id/index.php/JKK/article/download/197/113

Anandita Dewi, N. M. G., Satiadarma, M. P., & Wijaya, E. (2023). EMOTIONAL EATING SEBAGAI STRATEGI KOPING STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI JAKARTA. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *7*(1), 72–79.

https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i1.22053.2023, https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/22053

Angela, F. R., & Murti, H. A. S. (2026). HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DALAM PROSES PENYUSUNAN TUGAS AKHIR. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, *6*(1), 205–213. https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1.8970

Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *2*(1), 19–30. https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924

Aqibul Muttaqin, M. H. (2025). Pengaruh Stress Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Perguruan Tinggi. *AEJ (Adcances in Education Journal)*, *02*(03), 306–312. https://journal.al-afif.org/index.php/aej/article/view/629/524

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344

Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, *10*(2), 1–19. https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686

Dalfiqih, I., Gismin, S. S., & Saudi, A. N. A. (2023). Gambaran Coping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, *3*(1), 107–111. https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2154

Dwiputri A., R., Fairus Prihatin Idris, Fatmah Afrianty Gobel, Andi Asrina, & Harpiana Rahman. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Window of Public Health Journal*, 567–577. https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1115

Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, *9*(2), 218–227. https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356

Nurtamami, I., Wahidah, F. R., & Na'imah, T. (2023). Conscientiousness and academic stress among thesis-writing students. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, *4*(2), 78–90. https://doi.org/10.21831/progcouns.v4i2.65330

Nurzanah, E., Marthalena, Y., Nugroho, T. A., Wahyudi, D. A., Lestari, S. A., Soleha, U. M., & Imelda, V. (2022). The Effect of Service Quality on Student Satisfaction at Aisyah University of Pringsewu. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, *1*(1), 17–20. https://doi.org/10.47679/20223

Pantic, I. (2022). Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(10), 652–657. https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070

Rubi Rimonda, Muliane Fanonta, Maiza Duana, Perry Boy Chandra Siahaan, Firman Firdauz Saputra, Laila Apriani Hasanah Harahap, Meutia Paradhiba, Mardi Fadillah, N. S., & Universitas. (2025). The relationship between psychological well-being and academic stress among final year students. *Konseli (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, *12*(2), 306–312. https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view

Sugiyono, P. D. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.

Sujanto, J., & Heng, P. H. (2024). WELL-BEING OF FINAL SEMESTER STUDENTS WITH THESIS. *International Journal OfApplication on Social Science and Humanities*, *2*(1), 170–177. https://journal.untar.ac.id/index.php/ijassh/article/view/30089

Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, *2*, 53–55. https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd

Viliam, Ď., Dalibor, G., Anna, T., & Pavlovičová, G. (2021). Teaching Congruences in Connection with Diophantine Equations. *Education Sciences*, *11*(9), 538. https://doi.org/10.3390/educsci11090538