Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 11, Number 10, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



STRES AKADEMIK SEBAGAI FAKTOR PENGHAMBAT PENYELESAIAN SKRIPSI: STUDI PRILAKU PADA MAHASISWA ADMINISTRASI PUBLIK SEMESTER 7 DI UNIVERSITAS BHAYANGKARA SURABAYA

Luanna Sayyidina Sanayu[1], Anya Manuella Belva[2], Tri Prasetijowati[3]

[123] Administrasi Publik, Fakultas ilmu sosial dan ilmu politik, Universitas Bhayangkara Surabaya

ARTICLE INFO

Article history:
Received Januari, 2026
Revised Januari, 2026
Accepted Januari, 2026
Available Januari, 2026

emailpenulis
luannassanayu@gmail.com[1]
anyamanuella2004@gmial.com[2]
tprasetijowati@gmail.com[3]

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Cahaya Ilmu Bangsa Institute

A B S T R A K

Stres akademik merupakan salah satu tantangan yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyelesaian skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk stres akademik, faktor penyebab, serta dampaknya terhadap keterlambatan penyelesaian skripsi pada mahasiswa Administrasi Publik semester 7 di Universitas Bhayangkara Surabaya. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui wawancara, observasi, dan studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik,tuntutan keluarga,keterbatasan pemahaman metodologi penelitian, serta komunikasi yang kurang efektif dengan dosen pembimbing menjadi pemicu utama munculnya stres akademik. Dampaknya meliputi penurunan motivasi belajar, perilaku prokrastinasi,rasa cemas berlebih, dan kesulitan dalam menyusun skripsi sesuai target waktu. Penelitian ini merekomendasikan adanya pendampingan akademik dan psikologis yang berkelanjutan untuk membantu mahasiswa mengelola stres, sehingga proses penyelesaian skripsi dapat berjalan lebih efektif.

Kata Kunci: *Administrasi Publik, Perilaku Mahasiswa, Stres Akademik*

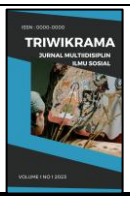
A B S T R A C T

Academic stress is one of the challenges often experienced by final year students in the process of completing their thesis. This study aims to analyze the forms of academic stress, the factors that cause it, and its impact on delays in completing theses among 7th semester Public Administration students at Bhayangkara University Surabaya. The research method used a qualitative descriptive approach through interviews, observations, and literature studies. The results of the study indicate that academic pressure, family demands, limited understanding of research methodology, and ineffective communication with supervisors are the main triggers of academic stress. The impacts include decreased learning motivation, procrastination, excessive anxiety, and difficulty in completing theses according to the target time. This study recommends continuous academic and psychological assistance to help students manage stress so that the thesis completion process can run more effectively.

***Keywords**: Public Administration, Student Behavior, Academic Stress*

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

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 11 No 10, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



1. PENDAHULUAN

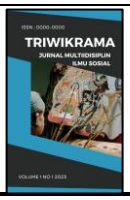
Mahasiswa pada jenjang akhir perkuliahan dihadapkan pada penyusunan skripsi sebagai tugas akademik utama yang menjadi penentu kelulusan sekaligus indikator kesiapan akademik dan profesional. Proses penyusunan skripsi menuntut kemampuan kognitif, manajemen waktu, serta ketahanan psikologis yang tinggi. Namun, kompleksitas tuntutan akademik, tekanan target penyelesaian studi, serta ekspektasi sosial sering kali menimbulkan beban psikologis yang dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik muncul ketika mahasiswa menilai tuntutan akademik melebihi kemampuan adaptif yang dimilikinya, sehingga berdampak pada penurunan kinerja dan kesejahteraan psikologis (Richard S. Lazarus, 1984)

Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir tidak bersifat sementara, tetapi dapat berkembang menjadi kondisi berkepanjangan yang memengaruhi perilaku akademik. Beberapa dampak yang sering muncul antara lain menurunnya motivasi belajar, kelelahan emosional (burnout), kecenderungan isolasi diri, serta perilaku prokrastinasi akademik yang secara langsung menghambat proses penyelesaian skripsi (Puspita & Kumalasari, 2022). Penelitian yang dimuat dalam *Eduscience Journal* oleh (Susanto et al., 2022) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi umumnya mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi. Tingkat stres tersebut berkontribusi terhadap keterlambatan pengerjaan skripsi, rendahnya produktivitas akademik, serta berkurangnya efektivitas proses bimbingan.

Dalam konteks mahasiswa Program Studi Administrasi Publik, khususnya mahasiswa semester 7 di Universitas Bhayangkara Surabaya, fase awal penyusunan skripsi menjadi periode yang rentan terhadap peningkatan stres akademik. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan merumuskan topik penelitian, memahami metodologi penelitian, menelaah literatur ilmiah, serta mempersiapkan proses bimbingan dengan dosen pembimbing. Kombinasi antara kompleksitas akademik, ketidakpastian penelitian, dan tuntutan kelulusan tepat waktu berpotensi memperbesar tekanan psikologis yang dialami mahasiswa. (Fukui, 2024) menegaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir sering menjadi hambatan utama dalam penyelesaian skripsi, tidak hanya dari aspek akademik tetapi juga dari segi kesehatan mental dan kinerja individu.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, kajian yang secara spesifik mengkontekstualisasikan fenomena tersebut pada mahasiswa

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 11, Number 10 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



Administrasi Publik semester 7 di Universitas Bhayangkara Surabaya masih terbatas. Karakteristik sosial mahasiswa, beban studi, serta dinamika akademik lokal belum banyak dieksplorasi secara empiris. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis bentuk dan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, mengkaji perilaku yang muncul sebagai akibat stres dalam menghambat tahapan penyelesaian skripsi, serta mengidentifikasi strategi penanganan stres yang efektif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi institusi pendidikan dan dosen pembimbing dalam merancang dukungan akademik dan psikologis yang adaptif, sehingga penyelesaian skripsi mahasiswa dapat berlangsung lebih optimal dan tepat waktu.

TINJAUAN PUSTAKA

Stres Akademik

Stres akademik merupakan fenomena yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama pada fase akhir perkuliahan ketika tuntutan akademik semakin kompleks. Imron (2019) menjelaskan bahwa stres akademik muncul sebagai respon mahasiswa terhadap tekanan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengelolanya. Tekanan tersebut dapat berasal dari beban tugas, tuntutan penyelesaian studi, serta ekspektasi terhadap capaian akademik. Pada mahasiswa tingkat akhir, stres akademik sering kali meningkat karena skripsi menjadi tanggung jawab utama yang menentukan kelulusan sekaligus masa depan akademik dan profesional.

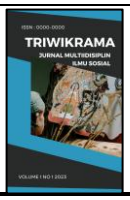
Secara teoritis, (Richard S. Lazarus, 1984) memandang stres sebagai hasil dari proses penilaian (appraisal) individu terhadap situasi yang dihadapinya. Ketika mahasiswa menilai tuntutan akademik sebagai sesuatu yang mengancam dan merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk mengatasinya, maka stres akan muncul. Dalam konteks penyusunan skripsi, ketidakpastian topik penelitian, kesulitan metodologis, serta tekanan waktu menjadi faktor yang sering memicu stres akademik.

Faktor Penyebab Stres Akademik dalam Penyusunan Skripsi

Stres akademik pada mahasiswa penyusun skripsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersumber dari dalam diri mahasiswa maupun dari lingkungan akademik. Imron (2019) mengemukakan bahwa faktor internal meliputi rendahnya motivasi, kurangnya kepercayaan diri, kecemasan akademik, serta lemahnya kemampuan manajemen waktu. Faktor-faktor ini membuat mahasiswa kesulitan mengatur ritme pengerjaan skripsi secara konsisten.

Selain faktor internal, lingkungan akademik juga turut berperan dalam memunculkan stres. Mahasiswa sering kali menghadapi tuntutan bimbingan yang intens, keterbatasan referensi, serta tekanan sosial untuk segera menyelesaikan studi. Pada mahasiswa Administrasi Publik semester 7, fase awal penyusunan skripsi menuntut pemahaman metodologi penelitian dan perumusan masalah yang tepat, yang kerap menjadi sumber kebingungan dan tekanan. (Fukui, 2024)

*Corresponding author
E-mail addresses luannassanayu@gmail.com



menegaskan bahwa kondisi tersebut menjadikan stres akademik sebagai salah satu hambatan utama dalam proses penyelesaian skripsi.

(Pascoe et al., 2020) juga menyatakan bahwa tekanan akademik yang berlangsung dalam jangka waktu lama tanpa dukungan yang memadai dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan akademik semata, tetapi juga berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa secara menyeluruh.

Dampak Stres Akademik terhadap Perilaku Mahasiswa

Stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi perilaku mahasiswa dalam menjalani proses penyusunan skripsi. Imron (2019) menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan perilaku menghindar, seperti menunda pengerjaan skripsi, menarik diri dari aktivitas akademik, serta menurunnya motivasi belajar. Perilaku ini secara langsung menghambat kemajuan skripsi dan dapat memperpanjang masa studi.

Hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik juga telah banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya. (Puspita & Kumalasari, 2022) menemukan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa. Dalam konteks penyusunan skripsi, prokrastinasi sering muncul dalam bentuk penundaan penulisan, enggan melakukan bimbingan, atau menghindari tahapan penelitian tertentu.

Selain prokrastinasi, stres akademik juga berpotensi memicu burnout akademik. menjelaskan bahwa kelelahan emosional yang dialami mahasiswa skripsi dapat menurunkan konsistensi dan fokus dalam menyelesaikan tugas akhir. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa sulit mempertahankan ritme pengerjaan skripsi secara berkelanjutan.

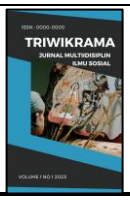
Stres Akademik sebagai Faktor Penghambat Penyelesaian Skripsi

Dalam proses penyusunan skripsi, stres akademik dapat berperan sebagai faktor penghambat yang signifikan apabila tidak dikelola secara efektif. menekankan bahwa kegagalan individu dalam menerapkan strategi coping yang adaptif akan memperbesar dampak negatif stres terhadap kinerja akademik. Mahasiswa yang tidak memiliki strategi pengelolaan stres yang memadai cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menyusun ide, serta mempertahankan motivasi.

Hasil penelitian Hana et al. (2024) menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap kelancaran penyelesaian skripsi dan kualitas hasil penelitian mahasiswa. Oleh karena itu, stres akademik tidak dapat dipandang sebagai fenomena psikologis semata, melainkan sebagai faktor yang memiliki implikasi langsung terhadap capaian akademik mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, kajian mengenai stres akademik sebagai faktor penghambat penyelesaian skripsi menjadi penting, khususnya pada mahasiswa Administrasi Publik semester 7 di Universitas Bhayangkara Surabaya. Pemahaman yang komprehensif mengenai bentuk stres dan perilaku yang ditimbulkannya diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan dukungan akademik dan psikologis yang lebih adaptif di lingkungan perguruan tinggi.

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 11, Number 10 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam fenomena stres akademik sebagai faktor penghambat penyelesaian skripsi pada mahasiswa Administrasi Publik semester 7 di Universitas Bhayangkara Surabaya. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif, persepsi, serta perilaku mahasiswa secara komprehensif dalam konteks alami penyusunan skripsi (Moleong & Surjaman, 2014)

Penelitian deskriptif kualitatif berfokus pada upaya menggambarkan dan menjelaskan fenomena sosial secara sistematis dan faktual tanpa melakukan manipulasi variabel. Dalam penelitian ini, pendekatan tersebut digunakan untuk mengungkap bentuk stres akademik, faktor penyebabnya, serta perilaku mahasiswa dalam menghadapi tekanan selama proses penyusunan skripsi (Sugiyono, 2024).

Penelitian dilaksanakan di Program Studi Administrasi Publik Universitas Bhayangkara Surabaya. Subjek penelitian adalah mahasiswa Administrasi Publik semester 7 yang sedang atau telah memasuki tahap penyusunan skripsi. Penentuan subjek dilakukan secara purposive sampling, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan pertimbangan kemampuan memberikan informasi yang relevan dengan fokus penelitian.

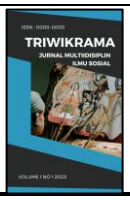
Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari subjek penelitian melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap mahasiswa Administrasi Publik semester 7. Data ini digunakan untuk menggali pengalaman subjektif, persepsi, emosi, serta perilaku mahasiswa terkait stres akademik selama penyusunan skripsi. Data primer dalam penelitian kualitatif memiliki peran penting karena mencerminkan realitas sosial yang dialami langsung oleh subjek penelitian (Moleong & Surjaman, 2014).

Sementara itu, data sekunder diperoleh secara tidak langsung dari sumber-sumber tertulis seperti buku teks, jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, dokumen akademik, serta pedoman atau kebijakan terkait penyusunan skripsi. Data sekunder berfungsi untuk memperkuat analisis data primer dan mendukung pembentukan kerangka konseptual penelitian (Sugiyono, 2024).

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara semi-terstruktur, observasi, dan studi literatur. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman, kendala, dan strategi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku mahasiswa dalam konteks akademik, seperti pola pengerjaan skripsi dan intensitas bimbingan. Studi literatur dilakukan untuk memperkuat landasan teoritis serta membandingkan temuan lapangan dengan hasil penelitian sebelumnya.

Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan mengikuti tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sebagaimana dikemukakan oleh (Miles et al., 1992). Analisis

*Corresponding author
E-mail addresses luannassanayu@gmail.com



dilakukan secara induktif untuk menghasilkan pemahaman yang sistematis dan mendalam mengenai stres akademik sebagai faktor penghambat penyelesaian skripsi.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap stres akademik sebagai faktor penghambat penyelesaian skripsi pada mahasiswa Administrasi Publik semester 7 di Universitas Bhayangkara Surabaya. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipan, dan studi literatur, ditemukan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang nyata, dominan, dan dialami oleh hampir seluruh informan penelitian dengan intensitas yang bervariasi.

Secara umum, stres akademik muncul sebagai akumulasi dari berbagai tuntutan akademik, tekanan sosial, keterbatasan kompetensi metodologis, serta dinamika hubungan bimbingan akademik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa stres tidak hadir secara tunggal, melainkan saling berkaitan dan membentuk pola tekanan yang kompleks dalam proses penyusunan skripsi.

1. Tekanan Akademik dalam Penyusunan Skripsi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi pemicu utama munculnya stres akademik pada mahasiswa. Skripsi dipersepsikan sebagai tugas akademik yang paling kompleks selama masa perkuliahan karena menuntut kemampuan berpikir kritis, ketelitian metodologis, konsistensi akademik, serta kemandirian dalam menyusun karya ilmiah.

Mahasiswa mengungkapkan bahwa beban akademik terasa semakin berat ketika mereka memasuki tahap awal penyusunan skripsi, terutama saat menentukan judul, menyusun latar belakang, dan merumuskan masalah penelitian. Ketidakpastian terhadap kelayakan topik dan ketakutan akan kesalahan akademik memicu kecemasan yang berlebihan.

> *"Kalau tugas biasa masih bisa salah dan diperbaiki cepat. Tapi skripsi rasanya sekali salah bisa berpengaruh ke semuanya," (Mahasiswa Administrasi Publik Semester 7).*

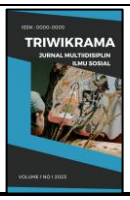
Tekanan akademik ini tidak hanya bersumber dari beban tugas, tetapi juga dari standar akademik yang tinggi, tuntutan orisinalitas, dan kewajiban mengikuti kaidah ilmiah yang ketat. Mahasiswa merasa bahwa skripsi menjadi tolok ukur kemampuan akademik mereka secara keseluruhan, sehingga kegagalan atau keterlambatan dalam prosesnya dianggap sebagai kegagalan personal.

2. Tuntutan Keluarga dan Tekanan Sosial

Selain tekanan akademik, hasil penelitian mengungkap bahwa tuntutan keluarga menjadi faktor signifikan yang memperparah stres akademik mahasiswa. Orang tua dan keluarga besar umumnya memiliki ekspektasi agar mahasiswa dapat segera menyelesaikan studi dan lulus tepat waktu.

Ekspektasi tersebut sering kali disampaikan melalui pertanyaan berulang mengenai progres skripsi dan waktu kelulusan. Meskipun dimaksudkan sebagai bentuk perhatian, mahasiswa justru merasakan tekanan psikologis yang kuat.

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 11, Number 10 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



"Setiap kumpul keluarga pasti ditanya skripsi sampai mana. Lama-lama jadi beban pikiran,"
(Mahasiswa Administrasi Publik Semester 7).

Tekanan sosial ini menciptakan konflik batin pada mahasiswa, di mana mereka harus menghadapi tuntutan akademik yang kompleks sekaligus memenuhi harapan keluarga. Situasi ini menyebabkan mahasiswa merasa tertekan, cemas, dan tidak jarang menyalahkan diri sendiri atas keterlambatan yang dialami.

3. Keterbatasan Pemahaman Metodologi Penelitian

Temuan penting lainnya adalah keterbatasan pemahaman mahasiswa terhadap metodologi penelitian. Meskipun mahasiswa telah menempuh mata kuliah metodologi penelitian, banyak di antara mereka merasa belum cukup percaya diri dalam menerapkan konsep metodologis ke dalam skripsi.

Kesulitan muncul dalam menentukan pendekatan penelitian, memilih teknik pengumpulan data, serta menyusun instrumen penelitian yang sesuai dengan permasalahan yang diangkat.

"Kalau ditanya metode, rasanya masih ragu-ragu. Takut salah, takut tidak sesuai,"
(Mahasiswa Administrasi Publik Semester 7).

Ketidakpastian ini memicu kecemasan akademik yang berujung pada penundaan pengerjaan skripsi. Mahasiswa cenderung menunggu arahan dari dosen pembimbing, tetapi pada saat yang sama merasa takut untuk melakukan bimbingan karena belum siap secara konseptual.

4. Komunikasi dengan Dosen Pembimbing

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang kurang efektif dengan dosen pembimbing turut menjadi sumber stres akademik. Mahasiswa mengungkapkan bahwa keterbatasan waktu bimbingan, jadwal yang tidak menentu, serta perbedaan ekspektasi antara mahasiswa dan dosen pembimbing sering kali menimbulkan kebingungan.

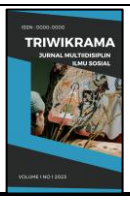
"Kadang sudah nunggu lama buat bimbingan, tapi pas ketemu malah banyak revisi dan bingung harus mulai dari mana lagi," (Mahasiswa Administrasi Publik Semester 7).

Kondisi ini menyebabkan mahasiswa merasa ragu, tidak percaya diri, dan enggan untuk melanjutkan proses bimbingan dalam waktu dekat. Akibatnya, proses penyusunan skripsi menjadi terhenti dan tidak berjalan secara berkesinambungan.

5. Dampak Stres Akademik terhadap Perilaku Mahasiswa

Stres akademik yang dialami mahasiswa berdampak luas terhadap perilaku dan kondisi psikologis mereka. Dampak utama yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi:

*Corresponding author
E-mail addresses luannassanayu@gmail.com



a. Penurunan motivasi belajar, ditandai dengan hilangnya semangat untuk menulis dan melakukan bimbingan.
b. Perilaku prokrastinasi akademik, yaitu penundaan pengerjaan skripsi meskipun mahasiswa menyadari adanya tenggat waktu.
c. Rasa cemas berlebih, ketakutan menghadapi bimbingan, dan rendahnya kepercayaan diri.
d. Kesulitan mengatur waktu, sehingga skripsi tidak dikerjakan secara terstruktur dan berkelanjutan.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa stres akademik pada mahasiswa Administrasi Publik semester 7 merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor akademik, psikologis, dan sosial. Hal ini sejalan dengan pandangan (Dr. Zainul Anwar, M. Psi., Psikolog., Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M. Si., M. Ed., Dr. Tutut Chusniyah, M. Si., Ninik Setiyowati, M. Psi., Ph. D., 2024) yang menyatakan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir tidak dapat dipahami secara parsial, melainkan harus dilihat sebagai proses yang berkelanjutan.

Tekanan akademik yang dominan mendukung teori bahwa skripsi merupakan puncak beban akademik mahasiswa (Sugiyono, 2019). Tuntutan kemandirian, konsistensi ilmiah, dan akurasi metodologis menciptakan kecemasan yang tinggi, terutama pada mahasiswa yang belum sepenuhnya siap secara konseptual.

Keterbatasan pemahaman metodologi penelitian yang ditemukan dalam penelitian ini memperkuat bahwa kesenjangan antara teori metodologi dan praktik penelitian sering menjadi sumber stres akademik. Mahasiswa merasa tidak memiliki cukup bekal untuk mengambil keputusan metodologis secara mandiri.

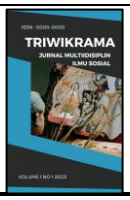
Tekanan keluarga yang muncul sebagai faktor eksternal sejalan dengan penelitian (Misra & Castillo, 2004) yang menyebutkan bahwa ekspektasi sosial berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya stres akademik mahasiswa. Dalam konteks budaya Indonesia, tuntutan kelulusan sering dikaitkan dengan tanggung jawab moral terhadap keluarga, sehingga tekanan yang dirasakan menjadi lebih berat.

Kurangnya efektivitas komunikasi dengan dosen pembimbing mendukung bahwa hubungan sosial dalam konteks akademik sangat memengaruhi kenyamanan belajar. Ketika hubungan bimbingan tidak bersifat suportif, mahasiswa cenderung mengembangkan strategi coping yang tidak adaptif, seperti menghindari bimbingan.

Dampak stres akademik berupa prokrastinasi yang ditemukan dalam penelitian ini konsisten yang menjelaskan bahwa penundaan tugas merupakan respons psikologis terhadap kecemasan dan tekanan berlebih. Prokrastinasi bukan sekadar masalah manajemen waktu, tetapi juga refleksi dari konflik emosional yang dialami mahasiswa.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa stres akademik berperan sebagai faktor penghambat utama dalam penyelesaian skripsi. Tanpa intervensi yang memadai, stres akademik berpotensi memperpanjang masa studi dan menurunkan kualitas akademik mahasiswa.

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 11, Number 10 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres akademik berperan signifikan sebagai faktor penghambat penyelesaian skripsi pada mahasiswa Administrasi Publik semester 7 di Universitas Bhayangkara Surabaya. Stres akademik muncul akibat kombinasi beberapa faktor utama, yaitu tekanan akademik dalam penyusunan skripsi, tuntutan dan ekspektasi keluarga, keterbatasan pemahaman metodologi penelitian, serta komunikasi yang kurang efektif dengan dosen pembimbing.

Kondisi stres akademik tersebut berdampak pada berbagai perilaku maladaptif mahasiswa, antara lain penurunan motivasi belajar, meningkatnya perilaku prokrastinasi, munculnya kecemasan berlebih, serta kesulitan dalam menyusun skripsi sesuai dengan target waktu yang ditetapkan. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya memengaruhi aspek psikologis mahasiswa, tetapi juga secara langsung berdampak pada progres dan keberhasilan penyelesaian tugas akhir.

Dengan demikian, stres akademik perlu dipahami sebagai permasalahan akademik yang bersifat multidimensional dan memerlukan perhatian institusional, bukan sekadar persoalan individu mahasiswa.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa rekomendasi yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

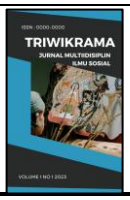
1. Institusi pendidikan disarankan untuk mengembangkan sistem pendampingan akademik dan psikologis yang terintegrasi, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir, guna membantu pengelolaan stres selama proses penyusunan skripsi.
2. Dosen pembimbing diharapkan dapat meningkatkan efektivitas komunikasi dan memberikan bimbingan yang lebih terstruktur serta suportif untuk meminimalkan tekanan akademik yang dialami mahasiswa.
3. Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kesiapan akademik, khususnya dalam penguasaan metodologi penelitian dan manajemen waktu, serta lebih aktif dalam menjalin komunikasi dengan dosen pembimbing.
4. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan subjek atau menggunakan pendekatan metodologis yang berbeda guna memperkaya kajian mengenai stres akademik dan penyelesaian skripsi.

3. DAFTAR PUSTAKA

Dr. Zainul Anwar, M. Psi., Psikolog., Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M. Si., M. Ed., Dr. Tutut Chusniyah, M. Si., Ninik Setiyowati, M. Psi., Ph. D., P. (2024). *Strategi Sukses Akademik bagi Mahasiswa*. https://books.google.co.id/books?id=ikX9EAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false

Fukui, S. H. A. (2024). Analisis Respon Stres Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di FKIP

*Corresponding author
E-mail addresses luannassanayu@gmail.com



Universitas Siliwangi. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, *8*(3), 159–168.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Rohidi, T. R. (1992). *Analisis data kualitatif: buku sumber tentang metode-metode baru*. https://books.google.co.id/books?id=50--swEACAAJ

Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, *11*(2), 132.

Moleong, L. J., & Surjaman, T. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif*.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 104–112.

Puspita, B., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *13*, 79–87. https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818

Richard S. Lazarus, S. F. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. https://books.google.co.id/books?id=i-ySQQuUpr8C&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false

Sugiyono. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Ready to Dive* (Vol. 17). https://doi.org/10.2307/jj.7616639.20

Susanto, B. N. A., Zayani, N., Afrioza, S., & Al Haq, R. A. (2022). Hatha Yoga Sebagai Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Selama Masa Pandemi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *6*(5).