

Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Matematika di Universitas Negeri Medan

ELIYA A. N. BR SITEPU¹, JULIANA TAMPUBOLON², SUDIANTO MANULANG³, SISTI NADIA AMALIA⁴

^{1, 2, 3, 4}Program Studi Matematika Universitas Negeri Medan, Indonesia
e-mail: sistinadia@unimed.ac.id

ABSTRAK

Stres adalah respons adaptif individual terhadap stimulus yang dianggap mengancam, dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini fokus pada faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir S1 Matematika di Universitas Negeri Medan, dengan penekanan pada penyusunan tugas akhir (skripsi). Beberapa faktor, seperti tuntutan akademik, masalah pribadi (manajemen waktu, motivasi, dukungan keluarga), dan aturan batas masa studi, diidentifikasi sebagai penyebab stres. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan uji korelasi Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan korelasi cukup kuat (0.380) antara faktor kejadian stres dan tingkat stres mahasiswa. Meskipun tidak mencapai tingkat signifikansi yang umum, temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mengalami berbagai faktor kejadian stres cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang kompleksitas faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan perlunya pendekatan holistik dan intervensi terintegrasi dari perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa mengelola stres dengan lebih efektif. Temuan ini juga memberikan dasar bagi pengembangan program dukungan dan pembinaan untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik dan pribadi.

Kata Kunci: Mahasiswa Tingkat Akhir, Skripsi, Stres.

ABSTRACT

Stress is an individual adaptive response to a stimulus that is perceived as threatening, can be experienced by anyone, including final year students. This research focuses on the factors that influence the stress level of final year undergraduate mathematics students at Medan State University, with an emphasis on the preparation of the final project (thesis). Several factors, such as academic demands, personal problems (time management, motivation, family support), and study period limit rules, were identified as causes of stress. The research method used a non-experimental quantitative approach with the Spearman Rank correlation test. The results showed a moderately strong correlation (0.380) between stress event factors and students' stress levels. Although not reaching the usual level of significance, this finding indicates that college students who experience multiple stressful event factors tend to have higher stress levels. This study provides an in-depth insight into the complexity of factors contributing to final year university students' stress, suggesting the need for a holistic approach and integrated interventions from universities to help students manage stress more effectively. The findings also provide a basis for the development of support and coaching programs to help college students overcome academic and personal challenges.

Keywords: Final Year Students, Stress, Thesis.

1. PENDAHULUAN

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis yang timbul ketika seseorang merasa tertekan atau tidak mampu mengatasi tuntutan dari lingkungan. Ini bisa berkaitan dengan berbagai faktor,

seperti tuntutan pekerjaan, hubungan interpersonal, masalah keuangan, atau perubahan hidup (Harjono, 2020). Stres tidak hanya sekadar menjadi beban psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental individu. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang berbagai jenis stres yang mungkin dialami oleh mahasiswa tingkat akhir sangat penting untuk membantu mereka mengelola dan mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Stres adalah respons adaptif yang sangat individual terhadap stimulus yang dipersepsikan sebagai stresor. Mahasiswa semester ujung, khususnya mereka yang sedang menyelesaikan skripsi, sering sekali mengalami berbagai jenis stres. Salah satu jenis stres yang umum adalah stres akademik, yang disebabkan oleh tuntutan studi yang tinggi, batas waktu yang ketat, dan tekanan untuk mencapai hasil yang baik dalam penelitian mereka (Rabbani & Wahyudi, 2023).

Selain stres akademik, mahasiswa juga mungkin mengalami stres sosial, yang berasal dari interaksi dengan teman sebaya, dosen, atau lingkungan sosial lainnya. Stres sosial dapat timbul dari perasaan tertekan untuk memenuhi ekspektasi sosial, konflik interpersonal, atau rasa tidak nyaman dalam situasi sosial tertentu. Beberapa universitas di Indonesia telah mengadopsi kebijakan untuk membatasi durasi studi sesuai dengan Peraturan No. 44 tahun 2015 yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Menurut peraturan ini, program sarjana harus diselesaikan dalam waktu maksimum tujuh tahun akademik, dengan persyaratan minimum menyelesaikan 144 Unit Kredit Semester (SKS) (Hamzah, 2020). Para mahasiswa yang gagal menyelesaikan studi dalam batas waktu yang ditentukan dapat menghadapi sanksi seperti *drop out* (DO) atau pengakhiran status mahasiswa mereka (Syauwalinda, 2023).

Studi yang dilakukan American Psychological Association (APA) mengatakan bahwa 61% mahasiswa di Amerika Serikat melaporkan mengalami tingkat stres yang tinggi terkait dengan tugas akademik, sementara sekitar 39% melaporkan tingkat stres yang tinggi berhubungan dengan masalah keuangan (Rasak, 2022). Data ini menunjukkan bahwa stres akademik dan stres finansial merupakan dua faktor utama yang menyebabkan tekanan pada mahasiswa. Menurut National Alliance on Mental Illness (NAMI), mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Syafitri, 2020). Selain itu, stres yang berkepanjangan juga dapat mengganggu konsentrasi, mempengaruhi kinerja akademik, dan bahkan menyebabkan perasaan putus asa atau keinginan untuk menyerah pada pendidikan mereka.

Kewajiban mahasiswa khususnya Matematika Mereka tidak hanya harus fokus pada perkuliahan, tetapi juga menyelesaikan tugas akhir mereka, yang sering disebut sebagai skripsi. Namun, di samping tantangan akademik ini, mereka juga menghadapi masalah pribadi seperti kesulitan dalam mengatur waktu belajar dan mempertahankan motivasi. Motivasi adalah hal yang sangat penting, terutama ketika mahasiswa sudah mencapai tahap akhir studi. Dukungan dari keluarga dan teman-teman juga sangat berharga. Ini bisa memberikan semangat dan rasa percaya diri kepada mahasiswa saat mereka menghadapi kesulitan (Abi, et.al., 2023). Namun, jika mahasiswa tidak mendapat dukungan keluarga yang cukup, itu bisa membuat mereka merasa terisolasi dan putus asa. Dukungan sosial dan keluarga adalah kunci untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik dan pribadi mereka.

Penting untuk memahami perbedaan antara stres, kecemasan, dan depresi. Stres terjadi ketika seseorang merasa tertekan oleh situasi tertentu, sedangkan kecemasan adalah perasaan yang dalam dan berkelanjutan dari ketakutan atau kekhawatiran yang tidak berdasar. Depresi, di sisi lain, adalah kondisi mental yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam dan kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari. Menghadapi stres adalah hal yang normal, tetapi penting untuk mengetahui cara mengelolanya dengan baik. Ini bisa melibatkan mencari dukungan dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental, serta menggunakan teknik relaksasi atau aktivitas yang menyenangkan untuk mengurangi stress (Musmiller, 2020)

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres di kalangan mahasiswa matematika tahun terakhir di Universitas Negeri Medan. Perhatian khusus diberikan pada pemeriksaan peran penting mahasiswa tahun terakhir dalam menyelesaikan proyek akhir atau tesis mereka, karena tahap ini dalam perjalanan akademis mereka sering kali berkorelasi dengan tingkat stres yang tinggi.

Faktor-faktor stres dapat berasal dari beberapa sumber, termasuk perubahan besar yang tiba-tiba, peristiwa yang mempengaruhi adaptasi, dan masalah sehari-hari. Selain itu, aturan akademik terkait batas masa studi serta beban belajar yang diberlakukan oleh perguruan tinggi turut menjadi faktor yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Masalah pribadi seperti

manajemen waktu, motivasi, dan kurangnya dukungan keluarga juga disorot sebagai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres mahasiswa tingkat akhir.

1. Stres karena Faktor Pribadi

Stres yang disebabkan oleh faktor pribadi sering kali terkait dengan manajemen waktu, motivasi, dan dukungan diri sendiri. Menurut literatur, mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi beban kerja yang tinggi, terutama saat menyusun tugas akhir atau skripsi. Masalah manajemen waktu, kurangnya motivasi, dan kesulitan dalam memotivasi diri sendiri dapat menjadi pemicu stres yang signifikan. Penelitian oleh Lazarus dan Folkman (1984) menekankan bahwa persepsi individu terhadap situasi stresor dan strategi koping yang mereka gunakan memengaruhi tingkat stres yang mereka alami.

Kurangnya motivasi atau kesulitan dalam memotivasi diri sendiri juga dapat menjadi faktor penting yang menyebabkan tingkat stres yang tinggi. Saat mahasiswa merasa sulit untuk mempertahankan motivasi atau semangat dalam menyelesaikan tugas akhir, hal ini dapat meningkatkan tingkat stres secara signifikan.

Studi yang dilakukan oleh Lazarus dan Folkman (1984) menyoroti pentingnya persepsi individu terhadap situasi stresor. Bagaimana mahasiswa menilai tugas akhir atau skripsi mereka, dan strategi koping apa yang mereka gunakan dalam menghadapi tekanan tersebut, dapat memengaruhi seberapa besar tingkat stres yang mereka alami. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memperhatikan manajemen waktu, mencari sumber motivasi yang tepat, dan mengembangkan strategi koping yang sehat. Institusi pendidikan juga dapat memberikan bantuan dalam hal ini, seperti pelatihan manajemen waktu atau penyediaan dukungan psikologis bagi mahasiswa yang mengalami stres yang tinggi.

2. Stres karena Faktor Keluarga

Faktor keluarga memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa. Kurangnya dukungan keluarga atau konflik di dalam keluarga dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres. Menurut studi yang dilakukan oleh Cutrona dan Russell (1987), dukungan sosial dari keluarga merupakan faktor pelindung yang dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Konflik keluarga atau kurangnya dukungan emosional dapat meningkatkan stres pada mahasiswa, terutama saat mereka mengalami tekanan akademik. Faktor keluarga memiliki pengaruh yang kuat terhadap tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Cutrona dan Russell (1987) menyoroti peran penting dukungan sosial dari keluarga sebagai penangkal terhadap stres. Dukungan emosional dan sosial dari lingkungan keluarga mampu mengurangi beban stres yang dialami oleh mahasiswa. Namun, sebaliknya, kurangnya dukungan atau adanya konflik dalam lingkungan keluarga dapat mengakibatkan peningkatan tingkat stres.

Ketika mahasiswa mengalami tekanan akademik, peran keluarga dalam memberikan dukungan emosional dapat menjadi krusial. Dukungan ini mencakup aspek percaya diri, dorongan motivasi, serta lingkungan yang mendukung untuk menangani beban akademik. Mahasiswa yang merasa didukung oleh keluarga cenderung memiliki strategi koping yang lebih baik untuk menghadapi stres akademik.

Kurangnya dukungan atau adanya konflik di dalam lingkungan keluarga dapat menciptakan beban emosional tambahan bagi mahasiswa. Ketika masalah di rumah mempengaruhi kestabilan emosional mereka, ini dapat memperparah tingkat stres yang mereka alami. Oleh karena itu, peningkatan tingkat stres pada mahasiswa bisa sebagian besar terkait dengan kondisi keluarga yang kurang mendukung secara emosional.

3. Stres karena Faktor Akademik

Faktor akademik, seperti tuntutan studi, batas waktu untuk menyelesaikan program, dan tekanan dalam menyusun tugas akhir, juga merupakan penyebab utama stres pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian oleh Kember et al. (1996) menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang tinggi dan perasaan terbebani oleh tugas akhir sering kali menjadi faktor penyebab stres yang signifikan. Faktor akademik memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa, terutama pada tahap akhir studi. Tuntutan akademik yang meningkat di tahap akhir studi sering kali memperparah tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa mungkin merasa terbebani dengan beban tugas akhir yang kompleks serta harapan untuk menyelesaikan studi dengan baik. Hal ini dapat menciptakan tekanan psikologis yang tinggi, terutama ketika mereka menilai diri mereka sendiri berdasarkan standar pencapaian akademik.

Studi yang dilakukan oleh Hudd *et al.* (2000) menambahkan dimensi lain terkait dengan faktor akademik yang menyebabkan stres, yaitu penilaian internal dan eksternal terhadap pencapaian akademik. Perasaan bahwa prestasi akademik mereka dievaluasi oleh diri mereka sendiri (penilaian internal) dan oleh orang lain (penilaian eksternal) dapat memicu tingkat stres yang signifikan. Perasaan terbebani oleh ekspektasi untuk mencapai kesuksesan akademik, baik dari segi internal maupun eksternal, dapat menciptakan tekanan yang berdampak pada kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan dukungan, bimbingan, dan lingkungan yang mendukung guna membantu mahasiswa mengelola stres yang terkait dengan tuntutan akademik ini selama masa studi mereka.

4. Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Terakhir

Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena yang menonjol dalam literatur akademik. Penelitian menunjukkan bahwa pada tahap akhir studi, mahasiswa cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan tahap awal. Faktor utama yang menyebabkan tingkat stres yang tinggi termasuk beban kerja akademik yang meningkat, tekanan dalam menyusun tugas akhir seperti skripsi, serta tuntutan studi dan batas waktu untuk menyelesaikan program. Penyusunan tugas akhir, seperti skripsi, sering kali menjadi pemicu utama tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir karena memerlukan waktu dan dedikasi yang besar. Selain faktor akademik, masalah pribadi seperti manajemen waktu yang buruk, kurangnya motivasi, dan kesulitan dalam memotivasi diri sendiri juga berkontribusi terhadap tingkat stres. Dukungan keluarga yang kurang atau masalah pribadi yang kompleks dapat memperparah tingkat stres ini. Pentingnya dukungan sosial, manajemen waktu yang efektif, serta strategi koping yang adaptif menjadi penting dalam membantu mahasiswa mengelola tingkat stres saat mereka berada pada tahap akhir studi mereka (Milla, 2023).

Penelitian menegaskan bahwa tahap akhir studi menjadi periode di mana mahasiswa rentan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi daripada tahap awal. Faktor-faktor yang menjadi pemicu tingkat stres yang tinggi meliputi peningkatan beban kerja akademik, tekanan yang melekat dalam menyusun tugas akhir seperti skripsi, serta tuntutan studi yang semakin bertambah dengan batas waktu yang menegangkan untuk menyelesaikan program. Proses penyusunan tugas akhir, seperti skripsi, kerap menjadi pemicu utama tingkat stres karena membutuhkan waktu dan dedikasi yang besar dari mahasiswa. Penelitian menegaskan bahwa tahap akhir studi menjadi periode di mana mahasiswa rentan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi daripada tahap awal (Wahyuni & Setyowati, 2020). Faktor-faktor yang menjadi pemicu tingkat stres yang tinggi meliputi peningkatan beban kerja akademik, tekanan yang melekat dalam menyusun tugas akhir seperti skripsi, serta tuntutan studi yang semakin bertambah dengan batas waktu yang menegangkan untuk menyelesaikan program. Proses penyusunan tugas akhir, seperti skripsi, kerap menjadi pemicu utama tingkat stres karena membutuhkan waktu dan dedikasi yang besar dari mahasiswa.

Di samping faktor akademik, masalah pribadi seperti manajemen waktu yang kurang baik, kurangnya motivasi, serta kesulitan dalam memotivasi diri juga ikut menyumbang terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa. Situasi semakin memburuk ketika dukungan keluarga kurang atau saat terdapat masalah pribadi yang kompleks. Oleh karena itu, pentingnya dukungan sosial yang memadai, kemampuan dalam mengelola waktu dengan efektif, dan strategi koping yang adaptif menjadi kunci penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tingkat stres saat menjalani tahap akhir studi mereka.

Penelitian ini memiliki tujuan yang sangat jelas dan relevan untuk menangani masalah stres pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya terkait dengan penyusunan tugas akhir atau skripsi. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor utama yang memengaruhi tingkat stres, penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang dinamika stres di lingkungan akademik. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memahami dampak dari tingkat stres yang tinggi terhadap kesejahteraan mental dan prestasi akademik mahasiswa. Ini akan memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana stres dapat memengaruhi mahasiswa secara keseluruhan, baik dari segi kesejahteraan mental maupun pencapaian akademik mereka.

Pentingnya penelitian ini juga terlihat dari upayanya untuk memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan dan pihak terkait lainnya untuk mengembangkan program dukungan yang efektif bagi mahasiswa yang mengalami stres. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada literatur yang ada, tetapi juga memberikan arahan yang dapat diterapkan dalam kebijakan dan praktik di perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Dengan fokus pada pemahaman faktor-faktor penyebab stres, dampaknya, dan rekomendasi untuk mengatasi

stres pada mahasiswa tingkat akhir, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik mahasiswa.

2. METODE PENELITIAN

Pilihan untuk menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan studi korelasi dalam penelitian ini dianggap sesuai untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Metodologi ini memungkinkan eksplorasi hubungan antara variabel tanpa intervensi langsung, sehingga cocok untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi pada tingkat stres di kalangan mahasiswa tahun terakhir. Melalui studi korelasi, peneliti dapat mengukur dampak berbagai variabel seperti persiapan tesis, batasan waktu, beban studi, manajemen waktu, motivasi, dan dukungan keluarga terhadap tingkat stres mahasiswa. Dengan menyelidiki hubungan antar variabel ini, penelitian bertujuan untuk memberikan wawasan yang mendalam tentang dinamika stres di kalangan mahasiswa matematika tahun terakhir di Universitas Negeri Medan.

Variabel independen yang mencakup faktor-faktor yang diduga memengaruhi tingkat stres, serta variabel dependen yang merupakan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa, telah dipilih dengan baik untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi pada stres akademik mereka. Penelitian ini sangat terstruktur dan dirancang dengan baik untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Matematika di Universitas Negeri Medan.

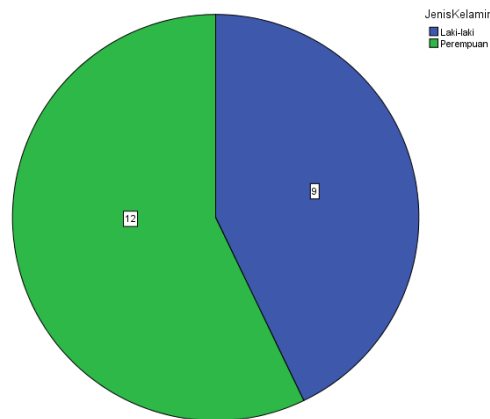
Pemilihan populasi yang spesifik, yaitu mahasiswa tingkat akhir S1 Matematika di Universitas Negeri Medan akan memungkinkan penelitian untuk fokus pada kelompok yang relevan dan dapat memberikan wawasan yang signifikan tentang situasi stres dalam konteks akademik tersebut. Penggunaan teknik pengambilan sampel acak sederhana atau berstrata akan memastikan representasi yang baik dari populasi mahasiswa tingkat akhir, sehingga hasil penelitian dapat lebih dapat dipertanggungjawabkan.

Instrumen penelitian yang digunakan, yaitu kuesioner terstruktur, telah dirancang secara khusus untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dengan akurat. Uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan sebelum penggunaan kuesioner akan memastikan bahwa instrumen tersebut dapat mengukur variabel yang diteliti secara tepat. Analisis statistik yang direncanakan, seperti analisis korelasi akan membantu dalam mengidentifikasi hubungan antara variabel independen dan dependen, serta menjawab pertanyaan penelitian dengan lebih mendalam.

Keterbatasan-keterbatasan yang mungkin muncul, seperti potensi bias responden atau batasan generalisasi hasil karena sampel yang terbatas akan diakui dan didiskusikan secara transparan. Ini merupakan langkah yang penting untuk memastikan keabsahan dan keandalan temuan penelitian. Dengan demikian, metode penelitian yang diusulkan diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir S1 Matematika di Universitas Negeri Medan, serta memberikan landasan untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kuesioner yang disebar diperoleh bahwa terdapat 21 responden dengan 12 perempuan dan 9 laki-laki yang disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Jenis Kelamin Responden

Karena penelitian ini menggunakan uji korelasi Rank Spearman, maka tidak perlu melakukan uji normalitas.

3.1 Hasil Uji Rank Spearman

Keputusan peringkat Spearman didasarkan pada kriteria berikut:

- Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 (< 0.05) menunjukkan hubungan yang berkorelasi.
- Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (> 0.05) menunjukkan kurangnya korelasi.

Selain itu, tingkat kekuatan korelasi ditentukan sebagai berikut:

- Nilai koefisien korelasi antara 0,00 dan 0,25 menandakan hubungan yang sangat lemah.
- Nilai koefisien korelasi antara 0,26 dan 0,50 menunjukkan hubungan sedang.
- Nilai koefisien korelasi antara 0,51 dan 0,75 menandakan hubungan yang kuat.
- Nilai koefisien korelasi antara 0,76 dan 0,99 menyiratkan hubungan yang sangat kuat.
- Nilai koefisien korelasi sebesar 1,00 menandakan hubungan yang sempurna.

Hasil *output* software SPSS adalah sebagai berikut:

Correlations

			Faktor Kejadian Stres	Mahasiswa MTK Unimed 20
Spearman's rho	Faktor Kejadian Stres	Correlation Coefficient	1.000	.380
		Sig. (2-tailed)	.	.089
		N	21	21
	Mahasiswa MTK Unimed 20	Correlation Coefficient	.380	1.000
		Sig. (2-tailed)	.089	.
		N	21	21

Gambar 2. Output Software SPSS

Berdasarkan Gambar 2, diperoleh nilai signifikansinya adalah 0,089. Artinya $0.089 > 0.05$ artinya tidak berkorelasi. Selanjutnya untuk melihat Tingkat kekuatan korelasi kita dapat melihat bawah nilai koefisien korelasinya adalah 0.380. Karena 0,380 berada di antara 0,26-0,50 maka hubungan cukup kuat.

Berdasarkan hasil analisis korelasi Rank Spearman, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,380 antara faktor kejadian stres dan tingkat stres mahasiswa. Nilai koefisien korelasi ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut. Korelasi positif dengan nilai 0,380 menunjukkan bahwa semakin banyak faktor kejadian stres yang dialami oleh mahasiswa, seperti tuntutan akademik, masalah pribadi, dan kurangnya dukungan keluarga, maka cenderung diikuti oleh peningkatan tingkat stres yang mereka alami. Dengan kata lain, ketika mahasiswa menghadapi lebih banyak faktor penyebab stres, maka tingkat stres yang mereka rasakan juga akan cenderung lebih tinggi.

Meskipun nilai signifikansi 0,089 tidak mencapai tingkat signifikansi yang umum digunakan ($p < 0,05$), namun koefisien korelasi sebesar 0,380 masih menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara faktor kejadian stres dan tingkat stres mahasiswa. Dalam konteks penelitian ini, temuan tersebut mengindikasikan bahwa upaya untuk mengatasi dan mengelola faktor-faktor penyebab stres, seperti tuntutan akademik, manajemen waktu, motivasi, dan dukungan keluarga, dapat membantu mengurangi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir S1 Matematika di Universitas Negeri Medan.

3.2 Pembahasan

Implikasi dari temuan ini adalah perlunya pendekatan holistik dan intervensi yang terintegrasi dari perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa mengelola stres dengan lebih efektif. Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan program dukungan dan pembinaan yang mencakup strategi manajemen waktu, peningkatan motivasi, serta keterlibatan keluarga dalam memberikan dukungan emosional. Dengan mengatasi faktor-faktor penyebab stres secara komprehensif, diharapkan dapat mengurangi tingkat stres mahasiswa dan membantu mereka mengatasi tantangan akademik dan pribadi dengan lebih baik. Beberapa kemungkinan penyebab nilai signifikansi berapa didekat ambang batas tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya seperti ukuran sampel yang kecil dan faktor-faktor lain yang tidak terukur.

Penelitian yang dilakukan oleh (Arisandi et al., 2021) dari hasil penelitian di peroleh bawah ada hubungan jenis kelamin, kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap stres mahasiswa. temuan dalam penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang juga mengidentifikasi faktor-faktor seperti jenis kelamin, keyakinan diri/ *self-efficacy*, dan dukungan sosial memiliki hubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa ketika menyusun skripsi/tugas akhir. Saran dari penelitian sebelumnya bagi mahasiswa, diharapkan dapat lebih mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas akhir/skripsi dengan meningkatkan penguasaan materi penelitian, manajemen waktu yang baik, dan menumbuhkan pola pikir positif. Mahasiswa juga diharapkan dapat mengenali faktor-faktor yang berpotensi menimbulkan stres dan melakukan koping stres dengan tepat. Bagi program studi, diharapkan dapat memberikan pembekalan metodologi penelitian secara lebih mendalam, menerapkan mekanisme monitoring kemajuan mahasiswa, serta membuat program manajemen pengelolaan stres bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Dukungan dan perhatian dari program studi akan memberikan dampak positif bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang cukup kuat antara faktor-faktor yang menyebabkan stres dan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir S1 Matematika di Universitas Negeri Medan. Meskipun nilai signifikansi tidak mencapai ambang batas yang umumnya diterima ($p < 0,05$), koefisien korelasi sebesar 0,380 menunjukkan adanya hubungan positif antara faktor-faktor yang menyebabkan stres dan tingkat stres mahasiswa. Hasil ini menandakan bahwa mahasiswa yang mengalami berbagai faktor yang menyebabkan stres, seperti tuntutan akademik, masalah pribadi, dan kurangnya dukungan keluarga, cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi.

Temuan ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir, terutama dalam konteks penyusunan tugas akhir atau skripsi. Ditemukan bahwa faktor-faktor seperti manajemen waktu, motivasi, dukungan keluarga, dan tuntutan akademik saling terkait dan berpotensi meningkatkan tingkat stres. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang holistik dan intervensi yang terintegrasi dari perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres mereka dengan lebih efektif. Hasil penelitian ini juga memberikan dasar bagi pengembangan program dukungan dan pembinaan bagi mahasiswa tingkat akhir agar dapat mengatasi tantangan akademik dan pribadi dengan lebih

baik. Dengan memperhatikan temuan ini, institusi pendidikan dapat menyusun strategi yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi stres dan mencapai kesejahteraan akademik dan pribadi yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abi Manyu, F. H., Deniati, K., & Indrawati, L. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepercayaan Diri Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa di STIKES Medistra Indonesia. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 5(1), 1-8.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Ambarita, R. V. N. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Coping Stress Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Hkbp Nommensen Medan.
- Aprilina, A., Taurisiawati Rahayu, D., Yuliawati, D., Raidanti, D., Sri Purwandar, E., Gita Maringga, E., Maulina, R. (2020). Adaptasi Kebiasaan Baru dalam Kebidanan di Era Pandemi Covid-19.
- Arisandi, W & Pradana, A.S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia (JIKMI)*, 2(2).
- Asmita, W. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring Pada Mahasiswa IAIN Batusangkar.
- Bunyamin, B. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres pada Tenaga Kesehatan di Klinik Pratama Radjak Grup. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, 2(1), 1-11.
- Fatimah, P. L. (2021). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syaferi, I. (2018). *Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67.
- Hardiyanti, A. Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Harjono, F. N. J. (2020). Gaya Hidup Mahasiswa (Studi Deskriptif Tentang Pemilihan Tempat Nongkrong Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo) (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Husnia, F. (2023). Hubungan Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kesehatan Gigi Poltekes Kemenkes Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Fakultas Psikologi).
- Jamaludin, J., Syarifah, A., Karyadi, K. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 6(2), 138-155.
- Milla Dunna, H. A. N. A. N. A. M. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres dan Strategi Koping Mahasiswa Bekerja Sebagai Perawat (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Munjirin, A. (2020). Efektivitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019 (Doctoral dissertation, UIN Mataram).
- Musmiler, E. (2020). Aktivitas Spiritual Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), 129-135.
- Pala, M. G. T., Nurina, R. L., & Sagita, S. (2021). Hubungan *Study From Home* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Saat Pandemi Covid-19 di Nusa Tenggara Timur. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 169-177.

- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023, January). Pengaruh *Academic Self-Efficacy* terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. In Bandung Conference Series: Psychology Science (Vol. 3, No. 1, pp. 202-211). Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023, January). Pengaruh academic self-efficacy terhadap stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. In Bandung Conference Series: Psychology Science (Vol. 3, No. 1, pp. 202-211).
- Ramadhan, H. (2022). Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal Education of Batanghari*, 4(10), 01-08.
- Rasak, Y. A. (2022). Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* terhadap Tingkat Stres, Tingkat Depresi dan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Fisioterapi Universitas Hasanuddin= The Effect of Low Impact Aerobic Gymnastics on Stress Levels, Depression Levels and Anxiety Levels in Students of the Hasanuddin University Physioterapy Study Program (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan *Self-Efficacy* dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Syafitri, D. U. (2020). Evaluasi Psikometris *General Health Questionnaire* (GHQ) 28 Pada Subjek Mahasiswa di Semarang, Jawa Tengah. *Wacana*, 12(1), 1-19.
- Syauwalinda, P. (2023). Ketaatan Hukum Mahasiswa Terhadap Larangan Jarimah Ikhtilath Berdasarkan Qanun Aceh Nomor 6 Tahun 2014 Tentang Hukum Jinayat (Studi Di Fakultas Syariah Dan Hukum UIN Ar-Raniry) (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Fakultas Syariah dan Hukum).
- Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan KTI ditengah Wabah COVID 19 dan Sistem Lockdown yang diberlakukan di Kampus Akper YPIB Majalengka. *Jurnal Akper YPIB Majalengka*, 6(12), 1-14.