

MANAJEMEN STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI

Weni Kurniawati

IAI An Nur Lampung

Email: weni@an-nur.ac.id

Rina Setyaningsih

IAI An Nur Lampung

Email: rina@an-nur.ac.id

Stres merupakan respon tubuh non spesifik dari suatu situasi terhadap individu yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kemampuan yang dimiliki selama ini. Pada saat menjadi mahasiswa tingkat akhir tantangan yang harus dialami adalah harus melakukan penulisan karya tulis dalam bentuk skripsi yang merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan), dalam penyelesaian penyusunan skripsi mahasiswa harus menghadapi berbagai kendala dan hambatan dalam menyusun skripsi, kesulitan mencari referensi dan kendala berasal dari luar diri Mahasiswa.

Sekitar 79% percobaan bunuh diri dan gangguan kesehatan akibat stres terjadi pada rentang usia 15 - 29 tahun. Ada lebih dari 264 juta orang pernah mengalami gejala stres berujung depresi, di mana 800.000 orang meninggal karena bunuh diri. Di Indonesia, dari 1000 survei yang dilakukan, 75% responden bahkan mengalami stres, dan 25% tidak pernah mengalami stres. Prevalensi stres siswa di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6%.

Manajemen stres bertujuan untuk menekan angka prevalensi stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa informan mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi, stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi termasuk stres yang negatif sebab stres tersebut memberikan dampak negatif yang buruk pada diri mahasiswa tersebut. Stres yang dialami pada mahasiswa dapat

dilihat dari empat aspek, yaitu: gejala fisik, gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala interpersonal. Sedangkan faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa terdapat dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kemampuan atau kecerdasan seseorang, sedangkan faktor eksternal meliputi, tuntutan kampus, keluarga, dan lingkungan sekitar.

Kata Kunci: *Managemen Stress, Proses Penyelesaian Skripsi, Mahasiswa Tingkat Akhir*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah hidup. Pendidikan adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan dan sepanjang hidup. Pendidikan adalah segala situasi hidup yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan hidup (Mudyahardjo,2006:3). Dalam arti sederhana pendidikan sering diartikan sebagai usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan. Selanjutnya, pendidikan diartikan sebagai usaha yang dijalankan oleh seseorang atau kelompok orang lain agar menjadi dewasa atau mencapai tingkat hidup atau penghidupan yang lebih tinggi dalam arti mental. Mahasiswa sebagai *agen of change*, atau penerus dan pembuat perubahan untuk bangsa, juga memiliki peran yang besar untuk bangsa, banyak sejarah dimasa lampau yang dicetak atau di prakarsai oleh pemuda dan mahasiswa. Idealnya mahasiswa menjadi panutan masyarakat dengan keilmuan dan perilakunya. Sebagaimana mahasiswa yang nantinya melanjutkan tonggak perjuangan dan pemimpin bangsa hendaknya memiliki integritas dan kapasitas yang mendukung. Mahasiswa dapat mengambil kebaikan yang didapat selama dibangku perkuliahan untuk dapat diterapkan di kehidupan nyata nantinya ketika bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan/fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah - kaidah yang berlaku. Skripsi bertujuan

agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah, sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya. Skripsi merupakan persyaratan untuk mendapatkan status sarjana disetiap perguruan tinggi negeri maupun swasta yang ada di Indonesia. Skripsi hanya tujuh huruf yang digunakan untuk merangkai kata itu, tapi butuh ribuan bahkan mungkin jutaan huruf untuk membuat skripsi menjadi sebuah bentuk utuh yang tidak cuma bisa dilihat, diraba tapi juga patut dipertanggungjawabkan. Skripsi menjadi pintu gerbang pertama dari masa depan yang ada setelah keluar dari rumah belajar yang begitu besar bernama kampus.

Selain stres permasalahan skripsi tersebut ada juga kesenjangan sosial antar masyarakat yang berujung despresi dan gangguan jiwa. Bagaimana tidak? Ketika mahasiswa sedang mengerjakan skripsi dengan berbagai masalah tersebut banyak orang diluar sana yang tidak memahami situasi dan kondisi mahasiswa yang men yelesaikan skripsi baik dari keluarga, teman, lingkungan dan masyarakat yang menanyakan tentang skripsi atau bahkan ikut mengomentasi skripsinya sedangkan lingkungan kita tidak tahu apa yang terjadi pada permasalahan skripsi yang sedang diselesaikannya.

Seseorang yang memiliki manajemen diri yang tinggi maka tingkat stress yang dialami akan rendah. Peran manajemen diri dan stress kerja sebesar 31.6%. manajemen diri terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa sebesar 74,27%. Besarnya motivasi berprestasi tersebut akan meminimalisir timbulnya stress pada mahasiswa yang sedang pada proses mengerjakan tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Strategi manajemen diri adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan, serta pemberian penghargaan pada diri sendiri .

Manajemen diri merupakan salah satu seperangkat

aturan dan upaya berdasarkan kaidah pendekatan cognitive-behavior therapy untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalah dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan dalam proses pembelajaran yang diharapkan. Mahasiswa akhir memang tak bisa dilepaskan dari skripsi. Kerap kali skripsi menjadi sebuah perbincangan hangat di kalangan mahasiswa senior. Apalagi bagi mahasiswa yang sudah menyanggah status mahasiswa lebih dari empat tahun. Topik seputar skripsi dan kelulusan adalah momok. Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dari itu peneliti menginkankan informasi lebih dalam lagi tentang stres pada mahasiswa tingkat akhir, Peneliti memiliki rumusan masalah yang hendak menjadi dasar penelitian ini yaitu: Gejala apa yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir ketika stres dalam mengerjakan skripsi.

penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “manajemen stress pada mahasiswa tingkat akhir Dalam penyusunan skripsi” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi bagaimana gambaran stres pada mahasiswa penulis skripsi, untuk mengetahui gejala-gejala stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi, dan untuk menemukan faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa penulis skripsi stres.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pada penelitian ini fenomena yang akan dideskripsikan adalah waktu mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Gejala yang menjadi focus dalam penelitian kualitatif ini adalah stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, Penelitian dilakukan dengan cara melakukan wawancara langsung terhadap informan penelitian, sebelum wawancara dilakukan peneliti berkenalan terlebih dahulu dan menyampaikan maksud serta tujuan melakukan penelitian sekaligus menjalin *rapport* dengan informan penelitian untuk menciptakan keterbukaan,

sehingga jawaban yang diberikan adalah jawaban yang jujur, apa adanya dan tanpa ada yang disembunyikan. Selama wawancara berlangsung, semua percakapan antara penulis dan informan direkam menggunakan MP3 untuk mendapatkan data wawancara yang sama persis diucapkan oleh informan, serta agar data yang didapat dari wawancara tidak hilang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres rentan dialami oleh remaja. Stres merupakan respons dari emosi yang tertekan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan. Ada tiga tahapan dalam manajemen stres, yaitu:

- Tahap pertama yaitu mengetahui dan mengenali stres dan sumber stres yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari.
- Tahap kedua yaitu mendapatkan dan mempraktekkan manajemen stres keterampilan coping yang telah dipelajari sebelumnya.
- Tahap ketiga yaitu mempraktekkan teknik manajemen stres dalam masalah dalam kehidupan dan menilai keefektifannya.

Hasil analisis menyatakan bahwa teknik manajemen stres memiliki banyak ragam. Teknik pertama adalah *Problem Focused Coping*. *Problem Focused Coping* merupakan teknik memberikan sebuah bantuan untuk memecahkan sebuah masalah. *Problem Focused Coping* memiliki beberapa teknik, yaitu *coping* aktif, *suppression of competing activities*, *restraining coping*, *turning to religion*, dan perencanaan. *Problem Focused Coping* digunakan untuk individu yang memiliki masalah seperti ancaman, gangguan, dan situasi yang menantang namun masih dapat berubah. *Problem Focused Coping* membuat individu merencanakan tindakan yang akan dilakukan untuk memperoleh apa yang diinginkan. Seorang mahasiswa harus mampu untuk mengatur hidup sendiri, mengatur tujuan, dan menyediakan penguat untuk diri sendiri., sehingga dapat berpikir dan mengatur tingkah lakunya pencapaian dan aksi, menentukan target, mengevaluasi kesuksesan saat mencapai target, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut dalam rangka mencapai suatu tujuan tanpa

mengandalkan orang lain dan dipahami sebagai penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Gejala stres yang diteliti dalam penelitian ini merupakan gejala stres yang ditimbulkan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan penyusunan skripsi di IPB. Gejala stres yang dirasakan oleh mahasiswa berasal dari segi fisik dan dari segi psikis. Gejala pada segi fisik adalah mudah lelah dengan persentase tertinggi yaitu 62,1 persen. Gejala ini dirasakan oleh mahasiswa ketika mengalami burnout, yaitu kelelahan secara fisik, mental, dan emosional yang sering dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir karena disebabkan oleh keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tekanan dan tuntutan. Setelah melakukan wawancara dengan mahasiswa di beberapa fakultas, hasil tersebut menyatakan bahwa selain kelelahan dalam mengerjakan skripsi di depan laptop, mahasiswa merasakan kelelahan fisik, mental, dan emosional juga pada saat proses pengambilan data seperti pada saat mencari responden, pencarian data di lapangan yang dipengaruhi oleh cuaca, dan lain sebagainya. Gejala stres dari segi fisik yang kedua adalah jantung berdebar-debar ketika bertemu dengan dosen pembimbing sebesar 50,2 persen. Gejala ini juga menjadi umum dirasakan oleh mahasiswa karena selama proses penyusunan skripsi mahasiswa dan dosen pembimbing selalu melakukan komunikasi. Menurut penelitian dari Fatmawati (2017), terdapat faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa merasa jantungnya berdebar-debar ketika ingin bertemu dengan dosen pembimbing, seperti saat terjadi perbedaan pendapat antara mahasiswa dengan dosen pembimbing terkait topik penelitian, terjadi penolakan ide mahasiswa selama proses bimbingan oleh dosen pembimbing, dosen pembimbing memiliki banyak pertanyaan saat proses bimbingan, serta kemampuan berkomunikasi yang kurang sehingga ide yang diutarakan tidak sesuai dengan yang diinginkan. Akibat kejadian-kejadian tersebut membuat mahasiswa terkadang menghindar untuk bertemu dengan dosen pembimbing. Selanjutnya adalah dari segi psikis seperti kesulitan dalam berkonsentrasi saat menyusun skripsi dikarenakan kondisi tempat yang tidak mendukung. Kesulitan ini banyak dialami oleh

mahasiswa saat sedang mengerjakan skripsi dibuktikan dengan persentase yang cukup tinggi sebesar 72,5 persen.

Menurut Yusuf et al. (2020), untuk dapat berkonsentrasi saat mengerjakan sesuatu yang harus diperhatikan adalah kenyamanan, tingkat kebisingan, dan akses informasi. Contoh tempat yang cocok digunakan dalam mengerjakan skripsi yaitu perpustakaan, ruang kamar, dan coffee shop. Gejala psikis yang terakhir adalah kecemasan. Gejala ini sering dirasakan oleh mahasiswa saat menyusun skripsi, seperti ketika melihat teman-temannya yang satu angkatan sudah selangkah lebih maju atau bahkan sudah menyelesaikan skripsinya. Hal ini ditandai dengan persentase yang dirasakan oleh mahasiswa sebesar 70,4 persen. Perasaan cemas ini dapat menurunkan kepercayaan diri mahasiswa untuk mengerjakan skripsi. Oleh karena itu yang sebaiknya dilakukan mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah tetap berpikir positif dan percaya diri, serta membuat sebuah deadline memotivasi diri untuk segera menyelesaikannya.

Faktor Stres Mahasiswa Tabel 1.

Lima faktor baru yang memengaruhi stres mahasiswa tingkat akhir

Nama Faktor	Indikator	Factor Loading	% Variance
Role of Supervisor (Karyanah, 2016)	<ul style="list-style-type: none"> • Dosen pembimbing memiliki waktu untuk bimbingan • Dosen pembimbing mudah untuk ditemui • Dosen pembimbing mampu untuk memotivasi anak bimbingannya 	0,906 0,916 0,647	26,550
Literatur Review (Hart, 2018)	<ul style="list-style-type: none"> • Mudah menemukan buku dan jurnal tentang 	0,823	

	<p>penelitian di internet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mudah menemukan buku dan jurnal tentang penelitian di perpustakaan • Mudah mencari penelitian sejenis sebagai bahan perbandingan 	0,816 0,809	14,605
Data Analysis Method (Thamhain, 2014)	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami metode analisis data yang digunakan • Mampu mengaplikasikan metode analisis data ke dalam penelitian 	0,928 0,924	11,888
Support System (Ni'mah, 2014)	<ul style="list-style-type: none"> • Termotivasi saat menghadiri wisuda teman • Permintaan orangtua untuk segera lulus • Terdapat ancaman batas akhir studi 	0,772 0,750 0,728	10,506
Research Gap (Klingner & Boardman, 2011)	<ul style="list-style-type: none"> • Mudah menemukan topik/judul karena terdapat • urgensi penelitian Topik/judul banyak yang meneliti 	0,786 0,879	9,310

Hasil analisis faktor menunjukkan terdapat lima faktor

yang dapat memengaruhi stres mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi (*eigenvalues* >1). Faktor yang paling berkontribusi dalam stres mahasiswa tingkat akhir yaitu data analysis method. Faktor tersebut merupakan kegiatan analisis yang dilakukan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan tersebut dimulai dari pengelompokan data hingga melakukan perhitungan dan interpretasi untuk dapat menjawab rumusan masalah penelitian (Thamhain, 2014). Variabel pemahaman metode analisis data memiliki nilai loading paling tinggi sebesar 0,928, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemahaman metode analisis data memiliki korelasi yang paling tinggi terhadap laten data analysis method sebesar 92,8 persen.

Manajemen Stress Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat beberapa kegiatan untuk mengurangi stres pada mahasiswa tingkat akhir, seperti kegiatan pertama adalah beristirahat sejenak ketika sedang merasa lelah dalam mengerjakan skripsi seperti yang sering dilakukan oleh seseorang adalah tidur. Kegiatan kedua untuk mengurangi stres pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah berpikir positif terhadap sesuatu yang dikerjakannya. Saat mahasiswa berpikir positif, maka mampu untuk menurunkan tingkat kecemasan selama persiapan penyusunan skripsi dan juga meningkatkan perasaan positif dalam pandangannya terhadap tujuan akademik yang tentunya akan diraih (Machmudati & Diana, 2017). Kegiatan ketiga yang mampu untuk mengurangi stres mahasiswa adalah berdiskusi dengan teman ketika sedang kesulitan mengerjakan skripsi.

Menurut Civitci & Civitci (2015), teman merupakan salah satu dukungan sosial yang mampu untuk memberikan dampak lebih luas dan mendalam terhadap diri mahasiswa yang sedang menjalani skripsi. Dukungan tersebut dapat berupa saran terhadap permasalahan yang dihadapi dan juga dapat berupa dukungan emosional yang mampu untuk menghindarkan mahasiswa terhadap perasaan bosan, jenuh, putus asa, dan stres. Kegiatan keempat yang mampu untuk mengurangi stres yaitu dengan mengalihkan kebosanan mengerjakan skripsi ke kegiatan lain. Kegiatan yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi stres tersebut seperti mendengarkan musik, menonton tv, jalan-jalan, membaca novel, bermain games, serta makan yang banyak.

Kegiatan kelima adalah memilih topik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki mahasiswa agar mahasiswa mampu untuk menyelesaikannya dengan baik. Kegiatan keenam adalah tetap bersikap biasa ketika sedang merasa kesulitan menyusun skripsi. Kegiatan ketujuh adalah tetap meluangkan waktu berkumpul dengan keluarga dan teman. Seseorang dalam kehidupannya harus mendapatkan sesuatu yang seimbang antara tugas atau pekerjaan. Menghabiskan waktu bersama dengan keluarga dan teman ini disebut sebagai *WorkLife Balance*.

Seseorang yang merasa memiliki *Work-Life Balance* yang cukup biasanya mampu mengatasi stres, motivasi bangkit kembali, dan sehat jasmani maupun rohani (Yusuf et al., 2020). Hal ini bukan hanya dirasakan oleh pekerja saja, namun juga dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi karena saat mahasiswa mengerjakan skripsi berbagai hambatan muncul dan membuatnya menjadi stres. Dukungan dari keluarga dan teman sangat bermanfaat untuk membangkitkan semangat mengerjakan skripsi. Namun terdapat satu kegiatan yang jarang sekali mahasiswa lakukan saat sedang mengalami stres, yaitu berolahraga. Menurut Kemkes (2019), olahraga dua atau tiga kali dalam seminggu selama 30 menit penting untuk meminimalisir stres.

Reaksi seseorang saat sedang merasakan stres, yaitu detak jantung semakin cepat, tubuh berkeringat, nafas menjadi berat, serta tekanan darah meningkat. Oleh karena itu, olahraga mampu untuk menurunkan dan membuat setiap perubahan dalam diri seseorang menjadi normal kembali. Jenis olahraga yang dapat dipertimbangkan untuk mengurangi stres yaitu jalan sehat, berenang, jogging, bersepeda dan senam. Kegiatan-kegiatan tersebut cenderung mampu untuk mengurangi stres pada mahasiswa tingkat akhir. Tingkat Kesulitan Pengelolaan Faktor Selama masa persiapan penyusunan tugas akhir mahasiswa memiliki berbagai hambatan baik dari internal maupun dari eksternal dengan tingkat kesulitan pengelolaan yang berbedabeda (Maria et al, 2015). faktor support system (bagian dari motivasi) merupakan faktor yang menurut responden paling sulit untuk dikelola yaitu sebesar 23,8 persen.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswa yang memiliki hambatan dalam memotivasi diri,

seperti terdapat pengaruh gadgets, permasalahan keluarga, kesulitan mendapatkan data penelitian, serta memiliki prioritas lain dalam kehidupannya seperti berbisnis dan mengikuti organisasi yang mengakibatkan fokus tersebut terbagi. Faktor kedua yang sulit untuk dikelola adalah literature review sebesar 20,4 persen. Selama proses pencarian referensi, responden memiliki kendala seperti, kesulitan mencari referensi dalam bentuk jurnal, buku, skripsi dan artikel lainnya terkait topik yang digunakan dalam penelitian serta kesulitan memahami jurnal dan buku internasional yang didapatkan karena keterbatasan mahasiswa dalam berbahasa. Faktor ketiga yang cukup mudah dikelola oleh mahasiswa yaitu research gap sebesar 19,8 persen, karena menurut responden topik penelitian merupakan tahap awal yang harus ditentukan oleh mahasiswa sebelum melakukan penelitian.

Dalam proses pemilihan materi/judul mahasiswa memiliki kesulitan menentukan bidang penelitian serta kesulitan pencarian urgensi penelitian. Setelah hal tersebut mampu diatasi, maka materi/judul penelitian mampu ditentukan oleh mahasiswa. Faktor keempat yang mudah dikelola oleh mahasiswa yaitu data analysis method sebesar 18,2 persen. Faktor ini mudah dikelola karena responden menyatakan kemampuan akademik berasal dari pribadi seseorang yang didasarkan atas kemauan dalam berusaha.

Faktor kelima yang menurut responden paling mudah dikelola adalah role of supervisor sebesar 17,8 persen. Faktor ini merupakan faktor yang dapat melatih mahasiswa dalam berkomunikasi salah satunya dengan dosen pembimbing, karena komunikasi memiliki peranan yang penting dalam proses penyusunan skripsi

KESIMPULAN

1. Penelitian menunjukkan bahwa gejala stres yang dialami oleh mahasiswa IPB dari segi fisik yaitu mudah lelah dan jantung berdebar-debar ketika ingin bertemu dengan dosen pembimbing. Segi psikis yaitu kesulitan berkonsentrasi dan perasaan cemas ketika mengetahui progress skripsi teman lebih cepat.

2. Terbentuk lima faktor baru yang memengaruhi stres mahasiswa tingkat akhir, meliputi role of supervisor, literature review, data analysis method, support system, research gap. Faktor yang berpengaruh terhadap stres mahasiswa yaitu data analysis method.
3. Alternatif dalam mengatasi permasalahan stres pada mahasiswa tingkat akhir, pertama yaitu yang diberikan untuk mahasiswa seperti memaksimalkan layanan konseling terkhusus pada mahasiswa tingkat akhir melalui konselor senior dan konselor sebaya serta melaksanakan pojok konseling secara periodik. Kedua, melalui kegiatan yang harus dilakukan oleh mahasiswa seperti manajemen waktu, melakukan penetapan jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing, membuat target kelulusan, serta melakukan pencarian dukungan sosial baik keluarga, teman dekat atau dosen pembimbing

DAFTAR PUSTAKA

- [BPS] Badan Pusat Statistik. (2019). Indikator Tujuan Pembangunan Berkelanjutan Indonesia 2019. Jakarta: BPS RI. Civitci, N., & Civitci, A. (2015).
- [IPB] Institut Pertanian Bogor. (2016). Panduan Program Pendidikan Sarjana Edisi 2016. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- [Kemkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019. Olahraga Atasi Gangguan Kecemasan.[internet].
- Amanda, G. (2019). Skripsi Berujung Depresi. Diakses pada [30 Juli 2020]. Tersedia pada: <https://www.republika.co.id/berita/kolom/fokus/19/01/09/pl1hpy318-skripsi-berujungdepresi>.
- Assessment of academic stress and coping strategies among built environment undergraduate students in Nigerian higher education. *Journal of Applied Research in Higher Education*, <https://doi.org/10.1108/JARHE-06-2018-0100>. 164 *Jurnal Manajemen dan Organisasi (JMO)*, Vol. 12 No. 2, Agustus 2021, Hal. 156-165 Epriyadi, Z. (2019). *Seminggu Penuh Kerjakan Skripsi, Mahasiswa ITB Meninggal*.

- Diakses pada [15 Maret 2020]. Tersedia pada: <http://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/olah-raga-atasi-gangguan-kecemasan>.
- Diakses pada [30 Juli 2020]. Tersedia pada: <https://video.tempo.co/read/17567/seminggu-penuhkerjakan-skripsi-mahasiswa-itb-meninggal>.
- Fatmawati. (2017). Analisis Kualitatif Kecemasan Berkomunikasi Mahasiswa Dengan Dosen Pembimbing Dalam Proses Bimbingan Skripsi. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2549 - 4279.
- Godata BEM KM IPB. (2019). Laporan Hasil Survei: Pengembangan Mahasiswa Chapter 4: Kesejahteraan Mahasiswa. Bogor: Biro Riset dan Pengembangan. Habibah, N., Rahmawati, S., & Sayekti, A. (2019).
- Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(1). Maria, M., Hadiwidjaja, R.D., & Mulyana, Andy. (2015). Pengaruh Faktor Kualitas Jasa Perguruan Tinggi Jarak Jauh (PTJJ) terhadap Kepuasan Mahasiswa dan Niat Menyelesaikan Kuliah (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Terbuka).
- Jurnal Manajemen dan Organisasi*, 6(2), 117-133. [MNF] Mental Health Foundation. (2018) . Mental Health Statistics: Stres. [internet]. Diakses pada [21 Desember 2019]. Tersedia pada: <https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-stres>.
- Karyanah, Y. (2016). Hubungan Antara Peran Dosen Pembimbing Dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Tugas Akhir Skripsi Di Perguruan Tinggi 2014. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 1(1).
- Klingner, J. K., & Boardman, A. G. (2011). Addressing the “Research Gap” in Special Education Through Mixed Methods. *Learning Disability Quarterly*, 34(3), 208–218. doi:10.1177/0731948711417559.
- Kumar, S., & Bhukar, J.P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 4(1), 55-11.
- Larasati, N. D., Wakhid, A., & Susilo, T. (2015). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah di Akademik Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 57-65.
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa.

- Ni'mah, A. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang Angkatan Tahun 2009 .
- Pengaruh Persepsi Gaya Belajar terhadap Prestasi Mahasiswa Generasi Z di Perguruan Tinggi. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(2), 85 - 96. <https://doi.org/10.21009/PIP.332.2>.
- Hart, C. (2018). *Doing a Literature Review, Releasing the Social Science Research Imagination*. London: SAGE Publications.
- Semarang: Universitas Negeri Semarang. Polina, A. M., & Siang, J. J. (2009). *Cara Cepat Menyusun Skripsi*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Social Comparison Orientation, Hardiness and Life Satisfaction in Undergraduate Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205: 516-523. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.062>.
- Dada, J. O., Babatunde, S. O., & Adeleye, R. O. (2019).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Method)*. Bandung: Alfabeta.