

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT STRES PADA MAHASISWA AKHIR

FACTORS INFLUENCING STRESS LEVELS OF FINAL YEAR STUDENTS

Thasya Nur Oktaviona^{1*}, Herlina¹, Tesha Hestyana Sari¹^{1,2,3}Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

Abstrak

Article history

Received date: 28 Juni 2023

Revised date: 16 Juli 2023

Accepted date: 18 Juli 2023

*Corresponding author:

Thasya Nur Oktaviona,
Fakultas Keperawatan
Universitas Riau, Kota
Pekanbaru, Indonesia,
Thasyaoktaa@gmail.com

Stres adalah cara tubuh bereaksi ketika menghadapi situasi yang dapat menyebabkan ketegangan, perubahan, ketegangan emosional, dan sebagainya. Stresor merupakan penyebab terjadinya stres. Adapun faktor-faktor stres meliputi efikasi diri, motivasi belajar, *hardiness*, optimisme, dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres (efikasi diri, motivasi belajar, *hardiness*, optimisme, dan prokrastinasi akademik) pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif dengan desain analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 152 responden yang diambil berdasarkan metode total *sampling*. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat dengan menggunakan metode *Spearman rho*. Hasil penelitian yang didapatkan tingkat stres mahasiswa berada pada kategori stres normal berjumlah 58 responden (38,2%). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres yaitu optimisme tinggi sebanyak 113 responden (24,3%), prokrastinasi akademik yang sedang sebanyak 119 responden (78,3%), efikasi diri tinggi sebanyak 150 responden (98,7%), motivasi belajar yang tinggi sebanyak 138 responden (90,8%), serta *Hardiness* rendah sebanyak 135 responden (88,8%). Hasil analisis bivariat menunjukkan 2 variabel yang mempengaruhi stres mahasiswa tingkat akhir yaitu optimisme ($p=0,000$) dan prokrastinasi akademik ($p=0,031$). Sedangkan efikasi diri ($p=0,070$), motivasi belajar ($p=0,145$), dan *hardiness* ($p=0,442$) tidak mempengaruhi tingkat stres yang dialami mahasiswa. Optimisme dan prokrastinasi akademik mempengaruhi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: Mahasiswa, optimisme, prokrastinasi akademik, stres

Abstract

Stress is the body's way of reacting when faced with situations that can cause tension, change, emotional tension, and so on. Stressors are the cause of stress. The stress factors include self-efficacy, learning motivation, *hardiness*, optimism, and academic procrastination. This study aimed to analyze the factors that influenced the level of stress (self-efficacy, learning motivation, *hardiness*, optimism, and academic procrastination) in final-year students. This research is a quantitative type research with a correlation analytic design with a cross sectional approach. The sample of this research was 152 respondents which were taken based on the total sampling method. The analysis used was bivariate analysis using the *Spearman rho* method. The results of the study showed that the stress level of students was in the normal stress category, amounting to 58 respondents (38.2%). Factors that influence stress are high optimism of 113 respondents (24.3%), Moderate academic procrastination was 119 respondents (78.3%), high self-efficacy was 150 respondents (98.7%), high learning motivation was 138 respondents (90.8%), and low *hardiness* was 135 respondents (88, 8%). The results of the bivariate analysis showed that two variables affected final year student stress, namely optimism ($p=0.000$) and academic procrastination ($p=0.031$), but self-efficacy ($p=0.070$), learning motivation ($p=0.145$), and *hardiness* ($p=0.442$) did not affect the level of stress experienced by students. Academic optimism and procrastination affect the stress level of final year students. For future researchers to be able to

research on how to deal with stress in students.

Keywords: *College student, optimism, academic procrastination, stress*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh ilmu pengetahuan di Perguruan Tinggi, dalam angka partisipasi kasar (APK) rentang usia mahasiswa dari 19 hingga 23 tahun (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020). Kewajiban mahasiswa yaitu mempelajari terkait ilmu pengetahuan, mengikuti berbagai organisasi, bersosialisasi, dan belajar terkait cara menjadi pemimpin yang tepat agar berhasil dalam hidup. Mahasiswa tingkat akhir yang dihadapkan dengan tuntutan skripsi sebagai syarat utama kelulusan mencapai sarjana. Tugas skripsi ini menuntut mahasiswa dalam berproses seperti mencari topik permasalahan penelitian, judul penelitian, pemilihan sampel penelitian dan dihadapkan pada kesulitan mendapatkan referensi dan keterbatasan waktu penelitian (Martadinata, 2015). Kondisi seperti ini yang diprediksi dapat memicu stres pada mahasiswa apabila mahasiswa tersebut tidak dapat memenuhi berbagai tuntutan. Tuntutan tugas akhir yang harus dihadapi dan ketidaksiapan individu untuk menghadapinya ini dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti stres, depresi dan kecemasan (Hitches *et al*, 2022).

Stres merupakan reaksi fisik, mental, dan kimiawi dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan, dan merisaukan seseorang (Wijayaningsih, 2014). Beberapa gejala yang terjadi ketika mahasiswa mengalami stres seperti bersikap berlebihan, gelisah, marah tidak terkontrol, merasa lelah, menjadi tidak sabar ketika mengalami gangguan, mudah tersinggung, dan kesulitan konsentrasi. Dampak stres juga disebabkan karena ketidakmampuan mahasiswa dalam meyakinkan dirinya untuk menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki keyakinan rendah dalam menggunakan kemampuannya, maka dapat dengan mudah menyerah dalam menyelesaikan suatu tugas (Feist & Feist, 2017).

Menurut *World Health Organization* (2018) stres adalah salah satu faktor risiko yang paling signifikan untuk perkembangan penyakit mental. Pada tahun 2020 prevalensi yang mengalami stres diperkirakan 74% orang merasa sangat stres. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan-gangguan psikologis. Hasil *survey* dari *American College Health Association-National College Health Assessment* (ACHA-NCHA) pada tahun 2013 di Amerika menemukan bahwa 27,9% dari sampel 32.946 siswa mengakui bahwa stres adalah hambatan untuk kinerja akademis mereka.

Stres merupakan reaksi fisik, mental, dan kimiawi dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan, dan merisaukan seseorang (Wijayaningsih, 2014). Bagi sebagian orang, stres adalah racun yang dapat menyebabkan kelelahan, depresi, disfungsi sosial, dan bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup seseorang. Potter & Perry (2010) membagi tingkat stres menjadi empat tingkatan, dimulai dari stres ringan hingga sangat berat. Beberapa penelitian mengemukakan bahwa terdapat banyak sumber stres selama melaksanakan pendidikan kesehatan terkhusus keperawatan. Penyebab paling umum terjadi pada stres, diidentifikasi oleh mahasiswa dan fakultas yang terkait dengan akademisi, termasuk persyaratan akademik, tugas dan ujian, beban kerja yang tinggi dalam praktek klinis, dan memenuhi keseimbangan antara keahlian klinis dan akademik (Setyawati & Murniati, 2018).

Beberapa gejala yang terjadi ketika mahasiswa mengalami stres seperti bersikap berlebihan, gelisah, marah tidak terkontrol, merasa lelah, menjadi tidak sabar ketika mengalami gangguan, mudah tersinggung, dan kesulitan konsentrasi. Gejala yang dialami setiap individu pada umumnya berbeda-beda sesuai dengan tingkatnya. Gejala-gejala stres ini dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa, sehingga menyulitkan mahasiswa untuk berkonsentrasi pada tugas yang sedang dikerjakannya (Potter & Perry, 2010). Faktor – faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa adalah *internal* (Individu) dan *eksternal* (situasi). Faktor *internal* meliputi efikasi diri, *hardiness* (Ketahanan), optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi. Sedangkan untuk faktor *eksternal* meliputi perkuliahan yang rumit, paksaan atau dorongan status sosial, dan tekanan untuk mencapai prestasi (Ogden, 2012; Yusuf & Yusuf, 2020).

Dampak stres juga disebabkan karena ketidakmampuan mahasiswa dalam meyakinkan dirinya untuk menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki keyakinan rendah dalam menggunakan kemampuannya, maka dapat dengan mudah menyerah dalam menyelesaikan suatu tugas (Feist & Feist, 2017). Efikasi diri yang rendah ini berdampak pada proses penyelesaian tugas yang akan ditunda-tunda. Perilaku menunda-nunda ini disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan suatu sifat menunda-nunda yang dilakukan dalam penyelesaian tugas atau pekerjaan (Ghufron & Risnawati, 2016).

Pada penelitian yang dilakukan Adryana (2020) menjelaskan terkait perbandingan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dan mahasiswa tingkat II, didapatkan hasil bahwa prevalensi stres mahasiswa tingkat akhir lebih tinggi dari pada tingkat II. mahasiswa tingkat akhir mengalami stres yang berat dikarenakan merindukan orangtua dan jadwal yang sibuk serta pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Mengerjakan sebuah skripsi telah menjadikan kebanyakan mahasiswa stres, takut, bahkan sampai frustrasi dan ada juga yang nekat bunuh diri (Patil, 2016). Stres yang dialami mahasiswa tingkat ke II berhubungan dengan aktivitas kampus seperti lomba, diminta kehadiran mengisi acara dan jadwal yang sangat padat, tetapi mahasiswa tingkat II sudah mampu

beradaptasi dengan lingkungan dan kegiatan perkuliahan sehingga membantu mahasiswa dalam proses pembelajaran (Augusti, 2015).

Hasil studi pendahuluan dengan responden yang sama, juga menunjukkan ciri-ciri individu yang memiliki efikasi rendah yaitu 5 mahasiswa mengatakan bahwa ketika menemui kesulitan dalam mencari sumber untuk proposal skripsi mereka akan berhenti mengerjakan tugas tersebut. Selain itu 3 mahasiswa mengatakan tidak yakin akan kemampuan dirinya karena takut gagal. Terdapat beberapa mahasiswa yang masih terkendala pada penentuan judul proposal skripsi dikarenakan mereka mengalami kesulitan dalam mencari artikel-artikel terkait, bermalas-malasan di rumah, tidak dapat membagi waktu yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 14 April-14 Mei 2023 secara *online* menggunakan *google form*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif tingkat akhir prodi Keperawatan angkatan A 2019 dan B 2022 yang berjumlah 152 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total *sampling*. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan surat keterangan layak etik dari Komite Etik Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan nomor 82/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2023. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner *general self efficacy* (GSE), *academic motivation scale* (AMC), *dispositional resilience scale*, *life orientation test-revised*, *procrastination scale*, dan *depression anxiety stress scale 21*.

Kuesioner efikasi diri menggunakan *general self efficacy* (GSE) diusulkan oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer (1995), digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat efikasi diri. Kuesioner ini terdiri dari tiga dimensi efikasi diri yaitu kemampuan diri (*Magnitude*), kekuatan (*Strength*), dan keyakinan diri (*Generality*). Kuesioner GSE memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,928 ($\alpha > 0,6$) yang berarti alat ukur ini reliabel dengan perhitungan daya diskriminasi yang bergerak dari 0,586 hingga 0,876 ($\geq 0,3$) yang berarti tidak terdapat item yang gugur (Novrianto, Maretih, & Wahyudi, 2019). Kuesioner ini memberikan jawaban alternatif berdasarkan skala *likert* yaitu, Sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Hasil dari penilaian skor ini, 10-20= rendah dan 21-40= tinggi.

Kuesioner motivasi akademik menggunakan *Academic Motivation Scale* (AMC) yang dibuat oleh Vallerand pada tahun 1992 (Natalya, 2018). AMS merupakan alat ukur motivasi belajar mahasiswa yang berlandaskan teori *Self Determination* yang memuat 7 komponen motivasi, yaitu motivasi intrinsik (*intrinsic motivation to know*, *intrinsic motivation toward accomplishment* dan *intrinsic motivation to experience stimulation*), motivasi ekstrinsik (*external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation*) serta amotivasi (*amotivation*). Skala ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya (0,73 sampai 0,90). Skala AMS termasuk skala *likert* karena skala ini memiliki 6 alternatif jawaban dimana sangat setuju dengan skor 6, setuju dengan skor 5, cukup setuju dengan skor 4, kurang setuju dengan skor 3, tidak setuju dengan skor 2 dan sangat tidak setuju dengan skor 1. Hasil dari penilaian kuesioner ini rendah (< 31), sedang (31-59) dan tinggi (≥ 60).

Kuesioner resiliensi menggunakan *dispositional resilience scale* (DRS-15) yang dikembangkan oleh Bartone pada tahun 1989 (Johnsen, et al., 2011). DRS-15 terdiri atas 15 item yang secara keseluruhan mengukur tiga aspek hardiness dalam diri individu berdasarkan teori Kobasa 1979, dalam Maddi (2020) yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*. Hasil uji dari skala ini didapatkan reliabilitas cronbach alpha untuk DRS-15 adalah 0.72 yang termasuk ke dalam kategori bagus. Artinya, instrumen ini dapat dikatakan instrumen yang layak untuk digunakan dalam pengukuran hardiness. Instrumen ini menggunakan skala *likert* dengan 5 pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), cukup sesuai (CS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Selain itu skala ini terdiri dari dua jenis item yaitu item favorable dan item unfavorable. Hasil penilaian kuesioner ini sangat rendah (<22), rendah (23-43), tinggi (43-51) dan sangat tinggi (>51).

Kuesioner optimisme menggunakan *life orientation test-revised* (LOT-R) yang telah disusun oleh Scheiver, Carver dan Bridges pada tahun 1994 (Glaesmer, 2012). Skala ini sudah teruji validitas dan reliabilitasnya (0,70 sampai 0,80). Skala ini berjumlah 10 item, dan pada skala asli terdapat lima pilihan jawaban, yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), N (Netral), S (Setuju) dan SS (Sangat Setuju). Hasil dari skala ini dengan rentang skor total 5-30. Skor 23-30 dikategorikan sebagai tingkat optimisme tinggi, skor 22-18 dikategorikan sebagai tingkat optimisme sedang dan skor 17-5 dikategorikan sebagai tingkat optimisme rendah (pesimis).

Kuesioner prokrastinasi akademik menggunakan *procrastination scale* (APS) yang dikemukakan McCloskey (2011) terdiri dari 25 item pertanyaan dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,94 meliputi 6 aspek, yaitu keyakinan psikologis yang mencakup kemampuan, gangguan, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan. Skala ini diadaptasi dari Ardeyera (2022) yang telah dilakukan uji validitas, reliabilitas dan menerjemahkan ke bahasa Indonesia didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,86. Skala APS termasuk skala *likert* karena skala ini memiliki 5 alternatif jawaban dimana pilihan 1 berarti Sangat Tidak Setuju, sedangkan pilihan 5 berarti Sangat Setuju. Hasil penilaian kuesioner ini rendah (<58), sedang (58-91), dan tinggi (≥ 92). Selain itu skala ini terdiri dari dua jenis item yaitu item *favorable* dan item *unfavorable*.

Kuesioner tingkat stres menggunakan *depression anxiety stress scale 21* (DASS 21). DASS 21 dibuat oleh Lovibond & Lovibond tahun 1995 (Zanon, 2021). Skala DASS 21 telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia

(Damanik, 2011). DASS 21 terdiri dari 21 pertanyaan dan disusun untuk mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada individu dengan masing-masing berjumlah 7 pertanyaan DASS 21 nilai *Cronbach's Alpha* 0,85. Dari 21 pertanyaan, terdapat 7 pertanyaan terkait tingkat stres dan juga telah diuji juga reabilitasnya dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,84. Pada mahasiswa juga sudah di uji oleh Arjanto (2022) dengan nilai Cronbach's Alpha 0,85.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	n	%
1.	Usia		
	Remaja Akhir (18-25 Tahun)	151	99,3
	Dewasa Awal (26 – 35 Tahun)	1	0,7
2.	Jenis kelamin		
	Laki-laki	18	12,5
	Perempuan	134	87,5
3.	Tinggal Bersama		
	Orang Tua	65	42,8
	Indekos	87	57,2
	Total	152	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden terbanyak pada usia remaja akhir dari 18 – 25 tahun sebanyak 151 responden (99,3%), jenis kelamin perempuan sebanyak 134 responden (87,5%), dan responden dengan tinggal bersama adalah indekos sebanyak 87 responden (57,2%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat Stres, Efikasi Diri, Motivasi Belajar, *Hardiness*, Optimisme dan Prokrastinasi akademik

No.	Variabel	n	%
1.	Stres		
	Normal	58	38,2
	Ringan	17	11,2
	Sedang	27	17,8
	Berat	31	20,4
	Sangat Berat	19	12,5
2.	Efikasi Diri		
	Rendah	2	1,3
	Tinggi	150	98,7
3.	Motivasi Belajar		
	Sedang	14	9,2
	Tinggi	138	90,8
4.	<i>Hardiness</i>		
	Rendah	135	88,8
	Tinggi	17	11,2
5.	Optimisme		
	Rendah	2	1,3
	Sedang	37	24,3
	Tinggi	113	74,3
6.	Prokrastinasi Akademik		
	Rendah	20	13,2
	Sedang	119	78,3
	Tinggi	13	8,6
	Total	152	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yaitu pada tingkat normal sebanyak 58 responden. Efikasi diri yang dirasakan mahasiswa menunjukkan tinggi sebanyak 150 responden (98,7%). Motivasi belajar mahasiswa menunjukkan tinggi sebanyak 138 responden (90,8%), sedangkan *hardiness* yang dirasakan mahasiswa rendah sebanyak 135 responden (88,8%). Mahasiswa menunjukkan sifat optimisme yang

tinggi sebanyak 113 responden (74,3%), dan mahasiswa juga mengalami prokrastinasi akademik tingkat sedang sebanyak 119 responden (78,3%).

Tabel 3. Hubungan Efikasi Diri dengan Tingkat Stres Mahasiswa

Variabel Independen	Stres										Total	Nilai p
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Efikasi Diri												
Rendah	0	0	0	0	0	0	1	3,2	1	1,3	2	0,070
Tinggi	58	100	17	100	27	100	30	96,8	18	94,7	150	
Motivasi Belajar												
Sedang	3	5,2	0	0	5	18,5	4	12,9	2	10,5	14	0,145
Tinggi	55	94,8	17	100	22	81,5	27	87,1	17	89,5	138	
Hardiness												
Rendah	91,4	53	82,4	14	92,6	25	87,1	27	84,2	16	135	0,442
Tinggi	8,6	5	17,6	3	7,4	2	12,9	4	15,8	3	17	
Optimisme												
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	2	2	0,000
Sedang	6,9	4	17,6	3	37	10	32,3	10	52,6	10	37	
Tinggi	93,1	54	82,4	14	63	17	67,7	21	36,8	7	113	
Prokrastinasi												
Rendah	17,2	10	17,6	3	7,4	2	6,5	2	15,8	3	20	0,031
Sedang	17,6	45	82,4	14	81,5	22	90,3	28	52,6	10	119	
Tinggi	7,4	3	0	0	11,1	4	3,2	1	31,6	6	13	

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil analisis uji spearman rho, faktor yang mempengaruhi tingkat stres yaitu optimisme ($p = 0,000 < \alpha (0,05)$) dan prokrastinasi akademik ($p = 0,031 < \alpha (0,05)$). Sedangkan faktor yang tidak mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yaitu efikasi diri ($p = 0,070 > \alpha (0,05)$), motivasi belajar ($p = 0,145 > \alpha (0,05)$) dan *hardiness* ($p = 0,442 > \alpha (0,05)$).

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat stres yaitu optimisme dan prokrastinasi akademik (Yusuf & Yusuf, 2020). Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini sejalan dengan Antari et. al (2021) yang dilakukan saat adanya pandemi menunjukkan hasil tingkat efikasi diri sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi dan tingkat stres mahasiswa berada pada kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara efikasi diri dan stres pada mahasiswa.

Penelitian ini juga sejalan dengan Setiawati (2022) yang memaparkan hasil uji *spearman rho* sebesar $0,440 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel motivasi belajar dan stres pada mahasiswa kedokteran angkatan 2019. Terdapat hal yang mempengaruhi yaitu cita-cita mahasiswa, kemampuan mahasiswa, kondisi mahasiswa, kondisi lingkungan, faktor eksternal, dan faktor internal, sehingga mahasiswa dapat mengkompensasi dirinya dalam menghadapi stres. Sesuai dengan penelitian ini, bahwa tidak terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan tingkat stres (Pratiwi et al., 2018).

Pada variabel *hardiness*, mendapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara *hardiness* dan tingkat stres. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Kurnia & Ramadhani (2021) yang mendapatkan nilai signifikansi *hardiness* dengan stres akademik yaitu $0,003 < 0,05$, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,233$ yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dan stres yang mana hubungan antara kedua variabel tersebut termasuk dalam kategori sangat lemah. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi stres adalah karakteristik kepribadian yang merupakan faktor psikologis. Hal ini disebabkan dengan adanya kepribadian *hardiness*, dimana terkait aspek komitmen menyatakan bahwa ketika seseorang memiliki keyakinan yang kuat maka dia akan mampu mengendalikan dirinya untuk mencapai tujuan, dengan demikian mahasiswa akan memiliki ketangguhan, semangat, kuat, daya tahan, dan bangkit ketika menghadapi stresor dalam penyelesaian skripsi, sehingga stres yang dialaminya akan rendah (Lukman Prasetya, Merida, & Novianti, 2022).

Pada variabel optimisme yang menunjukkan terdapat hubungan antara optimisme dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kencana & Muzzamil (2022) yang menemukan hubungan yang kuat pada kedua kategori kuat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa optimisme berpengaruh terhadap stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Rasa optimisme dapat muncul karena dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk dukungan teman dan juga lingkungan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap keterlibatan mahasiswa di perkuliahan (Bakhshae & Hejazi, 2017).

Pada variabel prokrastinasi akademik menunjukkan terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan tingkat stres. Penelitian ini sejalan dengan A'yunina & Abdurrohman (2019) mendapatkan hasil analisis statistik dihasilkan nilai korelasi $r = 0,709$ yang menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara prokrastinasi dan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Rasa malas yang timbul dalam diri mahasiswa karena kurangnya motivasi yang mengakibatkan mahasiswa lebih sulit memulai untuk mengerjakannya, selain itu yang juga dapat menjadi pemicunya yaitu mahasiswa cenderung lebih senang melakukan hal yang lebih menyenangkan seperti menonton film, main *game*, baca novel yang dapat mengakibatkan terabainya tugas kuliah.

IMPLIKASI DAN KETERBATASAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam ilmu keperawatan, khususnya bidang keperawatan jiwa dan komunitas yaitu dapat dijadikan sebagai acuan dan pertimbangan dalam dunia pendidikan keperawatan untuk mengatasi stres pada mahasiswa. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat kekurangan, antara lain peneliti kesulitan untuk mengontrol responden, dikarenakan responden tidak mengisi kuesioner dalam satu waktu.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa disimpulkan bahwa optimisme dan prokrastinasi akademik memengaruhi terjadinya stres yang dialami oleh mahasiswa. Namun tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori stres berat. Oleh karena itu peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan intervensi yang menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih banyak kepada pihak Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini dan memberikan dukungan perizinan riset sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- A'yunina, H., & Abdurrohman. (2019). Hubungan Antara Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula*, 2(2), 889–897.
- Adryana, N. C., Apriliana, E., Oktaria, D., Kedokteran, F., Lampung, U., Dokter, B. P., ... Lampung, U. (2020). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 9, 142–149.
- American College Health Association. (2019). American College Health Association-National College Health Assessment II (ACHA-NCHA II): Reference group executive summary Spring 2013. *Hanover, MD: ACHA*.
- Antari, I., Widyaningrum, R., Priyanti, M., Studi, P., Keperawatan, I., & Madani, S. (2021). The Correlation between Academic Self-Efficacy and Academic Stress During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), 215–226.
- Arjanto, P. (2022). Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 60. Retrieved from <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6196>
- Augesti, G. (2015). Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Majority*, 4(4), 54.
- Bakhshaei, F., & Hejazi, E. (2017). Student's Academic Engagement: the Relation between Teacher's Academic Optimism and Female Student's Perception of School Climate. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(3), 646–651. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9674-2>
- Damanik, E. D. (2011). The measurement of reliability, validity, items analysis and normative data of Depression Anxiety Stress Scale (DASS). Jakarta: Universitas Indonesia
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Statistik Pendidikan Tinggi (Higher Education Statistic) 2020. *PDDikti Kemendikbud*, 81–85. Retrieved from <https://pddikti.kemdikbud.go.id/publikasi>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2017). *Teori kepribadian Buku 1 & 2 Theories of Personality*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika
- Ghufron, M., & Risnawati, N. . (2016). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Glaesmer, H., Rief, W., Martin, A., Mewes, R., Brähler, E., Zenger, M., & Hinze, A. (2012). Psychometric properties and population-based norms of the Life Orientation Test Revised (LOT-R). *British journal of health psychology*, 17(2), 432–445.
- Hitches, E., Woodcock, S., & Ehrlich, J. (2022). Building self-efficacy without letting stress knock it down: Stress and academic self-efficacy of university students, 3(September), 1–11.

- Johnson, D. C., Polusny, M. A., Erbes, C. R., King, D., King, L., Litz, B. T., ... & Southwick, S. M. (2011). Development and initial validation of the Response to Stressful Experiences Scale. *Military medicine*, 176(2), 161-169.
- Kencana, S. C., & Muzzamil, F. (2022). Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2022(19), 353–361.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657. Retrieved from <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6506>
- Lukman Prasetya, A., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Hardiness dan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(1), 11–24.
- Maddi, S. R. (2020). Salvatore R. Maddi. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Personality Processes and Individual Differences*, 489-492.
- Martadinata, S. (2015). Hubungan Antara Stresor Akademik Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Keyakinan Diri Siswa Kelas Xi Sman 1 Cicurug. *Psiko Edukasi*, 5(December), 118–138.
- McCloskey, J. (2011). Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Manuscript Submitted for Publication*, (March), 1–38. Retrieved from <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Natalya, L. (2018). Validation of Academic Motivation Scale: Short Indonesian Language Version. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(1), 43–53. Retrieved from <https://doi.org/10.24123/aipj.v34i1.2025>
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1. Retrieved from <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943>
- Ogden, J. (2012). *Health Psychology. A text Book*. McGraw Hill.
- Patil, S. K. (2016). Comparison of Levels of Stres in Different Years of M.B.B.S. Students in A Medical College - An Observational Study. *International Journal of Contemporary Medical Research*, 3(6), 1655–1657.
- Potter, P., & Perry, A. (2010). *Fundamental keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pratiwi, D., Demolingo, A., Kalalo, F., & Katuuk, M. (2018). Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 6(1), 1–6.
- Setiawati, O. R., Alamsyah, R. T., Sani, N., & Anggraini, M. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 26–33. Retrieved from <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4121>
- Setyawati, M. B., & Murniati, M. (2018). Stres, Stresor dan Koping Stres Pada Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan Di STIKES Harapan Bangsa Purwokerto. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 6–12. Retrieved from <https://doi.org/10.35960/vm.v10i1.397>
- WHO, C. O. (2018). World health organization. *Responding to Stress at Workplace. Reference WHO/STRESS/Community_Transmission/2018.1*.
- Wijayaningsih, K. S. (2014). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*. *Psyche 165 Journal*.
- Zanon, C., Brenner, R. E., Baptista, M. N., Vogel, D. L., Rubin, M., Al-Darmaki, F. R., ... & Zlati, A. (2021). Examining the dimensionality, reliability, and invariance of the Depression, Anxiety, and Stress Scale–21 (DASS-21) across eight countries. *Assessment*, 28(6), 1531-1544.