

HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI DI PRODI X UNDANA

Stefania Ngeni Wewo¹, Mernon Y. C. Mage², Mardiana Artati³, Rizky P. Manafe⁴
Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana^{1,2,3,4}
e-mail: tantingeni12@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir, khususnya pada tahap penyusunan skripsi, menjadi isu krusial yang berdampak pada kesehatan mental dan performa akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara motivasi belajar dan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi X Universitas Nusa Cendana yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, penelitian melibatkan 77 mahasiswa sebagai responden melalui teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Academic Motivation Scale* (AMS) dan *Students-Life Stress Inventory* (SSI) untuk mengukur variabel motivasi dan stres. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan secara statistik antara motivasi belajar dan stres akademik ($r = -0,273$; $p = 0,016$), dengan koefisien determinasi sebesar 7,45%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi motivasi belajar mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Disimpulkan bahwa motivasi belajar, baik intrinsik maupun ekstrinsik, berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Oleh karena itu, penguatan motivasi belajar perlu menjadi prioritas dalam strategi intervensi akademik untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa selama masa penyusunan skripsi.

Kata Kunci: *Motivasi Belajar, Stres Akademik, Mahasiswa, Skripsi*

ABSTRACT

The phenomenon of academic stress experienced by final-year students, particularly during the thesis writing stage, is a crucial issue that impacts mental health and academic performance. This study aims to analyze the relationship between learning motivation and academic stress levels among students in Study Program X at Nusa Cendana University who are completing their final assignments. Using a quantitative approach with a correlational design, the study involved 77 students as respondents through a total sampling technique. The instruments used were the Academic Motivation Scale (AMS) and the Students-Life Stress Inventory (SSI) to measure motivation and stress variables. Data analysis using the Pearson correlation test revealed a statistically significant negative relationship between learning motivation and academic stress ($r = -0.273$; $p = 0.016$), with a coefficient of determination of 7.45%. This finding indicates that the higher a student's learning motivation, the lower their stress levels. It is concluded that learning motivation, both intrinsic and extrinsic, serves as a protective factor that helps students manage academic stress. Therefore, strengthening learning motivation needs to be a priority in academic intervention strategies to support students' psychological well-being during the thesis writing period.

Keywords: *Learning Motivation, Academic Stress, Students, Thesis*

PENDAHULUAN

Kehidupan di perguruan tinggi sering kali dianggap sebagai fase transisi krusial yang menjembatani masa remaja menuju kedewasaan, di mana individu dihadapkan pada kompleksitas tanggung jawab yang jauh lebih besar dibandingkan jenjang pendidikan

sebelumnya. Dalam dinamika lingkungan kampus, mahasiswa tidak hanya sekadar menjalani rutinitas perkuliahan, tetapi juga berhadapan dengan berbagai tuntutan multidimensi yang datang secara simultan (Kurniawan et al., 2023; Rahmawati et al., 2023). Tuntutan akademik yang harus dipenuhi mencakup pemahaman mendalam terhadap materi pembelajaran yang rumit, penyelesaian tugas-tugas kuliah dengan tenggat waktu yang ketat, hingga kewajiban menyusun tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan. Di sisi lain, terdapat pula tuntutan non-akademik yang berkaitan dengan pengembangan *soft skills* melalui organisasi kemahasiswaan serta upaya adaptasi sosial. Situasi ini menuntut kemandirian belajar yang tinggi (*self-regulated learning*) dan ketahanan mental yang kuat. Kegagalan dalam mengelola berbagai tekanan tersebut sering kali memicu munculnya stres akademik, sebuah fenomena psikologis yang umum namun berpotensi menghambat performa dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan jika tidak ditangani dengan strategi koping yang tepat (Mahardhani et al., 2020; Zahwa & Hanif, 2024).

Stres akademik dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi ketegangan emosional yang muncul akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan pendidikan dengan kemampuan adaptasi yang dimiliki oleh mahasiswa (Aziz et al., 2020; Sahrani & Hungsie, 2025). Fenomena ini bukanlah isu lokal semata, melainkan masalah global yang menjangkiti institusi pendidikan tinggi di berbagai belahan dunia. Stres jenis ini berakar dari persepsi individu terhadap ketidakmampuannya dalam memenuhi ekspektasi akademik, yang kemudian memicu reaksi tekanan, konflik batin, dan frustrasi. Dalam banyak kasus, tekanan ini bersifat *self-imposed* atau dibebankan oleh diri sendiri akibat ambisi perfeksionis yang tidak realistis (Aisyah et al., 2025; Sahrani & Hungsie, 2025). Manifestasi dari stres ini tidak hanya terlihat pada penurunan nilai akademis, tetapi juga berdampak signifikan pada kondisi psikologis, emosional, dan perilaku mahasiswa. Gejala yang muncul dapat berupa kecemasan berlebih, gangguan pola tidur, hingga kelelahan kronis yang mengindikasikan bahwa mahasiswa sedang berada di bawah tekanan berat akibat beban tugas, persaingan kompetitif antar teman sebaya, serta ketakutan akan kegagalan masa depan.

Realitas empiris di lapangan menunjukkan angka prevalensi stres akademik yang cukup mengkhawatirkan di kalangan mahasiswa Indonesia. Berbagai survei mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa, terutama mereka yang berada di tahun-tahun terakhir masa studi, mengalami tingkat stres yang tinggi. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang berkuat dengan penyusunan skripsi menjadi kelompok yang paling rentan terpapar tekanan ini. Mereka sering kali terjebak dalam kesulitan teknis seperti kebuntuan dalam menuangkan ide, kesulitan merangkai kata, kebingungan menentukan subjek penelitian, hingga hambatan komunikasi dengan dosen pembimbing (Nugroho et al., 2025). Akibatnya, muncul respons negatif seperti prokrastinasi atau kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, rasa cemas yang persisten, dan gangguan fisik. Tidak hanya mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa tahun ketiga juga mulai merasakan beban berat ketika dihadapkan pada persiapan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan tuntutan mempertahankan indeks prestasi yang baik. Tekanan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru di lokasi pengabdian serta beban kurikulum yang semakin padat menciptakan akumulasi stres yang mengganggu konsentrasi belajar.

Secara teoritis, sumber pemicu stres atau *stressor* pada mahasiswa dapat dikategorikan ke dalam tiga dimensi utama yang saling berkaitan, yaitu faktor interpersonal, faktor personal, dan faktor akademik (Shabrina et al., 2021; Tjahjadinata et al., 2020). Faktor interpersonal berkaitan dengan dinamika hubungan sosial dan konflik yang mungkin terjadi dengan teman, dosen, atau keluarga. Faktor personal mencakup aspek kehidupan pribadi seperti masalah finansial, perubahan kebiasaan tidur, pola makan yang buruk (*poor eating habits*), serta tantangan bagi mereka yang harus membagi waktu antara kuliah dan bekerja (Mahardhani et al., 2020). Faktor akademik berkaitan dengan tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas, persiapan ujian, dan penyusunan skripsi. Ketiga dimensi ini saling mempengaruhi dan dapat memperburuk tingkat stres yang dialami mahasiswa.

al., 2020; Rahmawati et al., 2023). Sementara itu, faktor akademik menjadi penyumbang terbesar yang meliputi beban tugas yang berlebihan, nilai ujian yang rendah, serta durasi belajar yang panjang. Kombinasi dari ketiga faktor ini sering kali menciptakan lingkaran setan yang sulit diputus. Misalnya, mahasiswa yang mengalami kesulitan finansial (personal) mungkin harus bekerja paruh waktu, yang kemudian mengurangi waktu belajarnya (akademik), dan pada akhirnya memicu konflik dengan orang tua karena keterlambatan kelulusan (interpersonal), sehingga memperparah tingkat stres yang dialami.

Dampak paling destruktif dari tingginya tingkat stres akademik adalah tergerusnya motivasi belajar, yang padahal merupakan mesin penggerak utama dalam proses pendidikan. Motivasi belajar adalah kekuatan internal yang mendorong individu untuk terlibat aktif dalam perubahan perilaku dan pengembangan potensi diri yang bersifat permanen. Terdapat korelasi negatif yang kuat antara stres dan motivasi; semakin tinggi tekanan yang dirasakan, semakin rendah dorongan untuk belajar. Motivasi ini dapat bersumber dari faktor *intrinsic* seperti rasa ingin tahu dan kepuasan pribadi, maupun faktor *extrinsic* seperti penghargaan dan lingkungan belajar yang kondusif. Ketika mahasiswa mengalami stres berat, energi psikis mereka terkuras untuk mengatasi kecemasan, sehingga gairah untuk mengejar prestasi akademik meredup. Hilangnya motivasi ini sangat berbahaya karena dapat berujung pada penurunan kinerja akademis secara drastis, ketidakhadiran di kelas, hingga keputusan fatal untuk berhenti kuliah atau *drop out* di tengah jalan.

Permasalahan motivasi dan stres ini tecermin jelas dalam fenomena yang terjadi di Program Studi X, Universitas Nusa Cendana. Data statistik menunjukkan adanya tren penurunan jumlah kelulusan yang signifikan dalam tiga tahun terakhir, serta durasi masa studi yang jauh melampaui standar ideal. Rata-rata mahasiswa di program studi ini membutuhkan waktu 10 hingga 12 semester untuk lulus, sebuah indikator inefisiensi yang serius. Penelusuran awal mengungkap bahwa keterlambatan ini dipicu oleh berbagai faktor, mulai dari mahasiswa yang harus bekerja sambil, ketidakpatuhan dalam merevisi tugas akhir, hingga banyaknya mata kuliah yang harus diulang. Fakta bahwa masih terdapat puluhan mahasiswa di semester 12 yang belum mampu menyelesaikan studinya menunjukkan adanya hambatan sistemik dan psikologis yang mendalam. Kesenjangan antara target ideal kelulusan tepat waktu (4 tahun) dengan realitas masa studi yang molor hingga 6 tahun ini menjadi sinyal adanya masalah motivasi dan tekanan mental yang perlu segera diurai.

Berdasarkan urgensi permasalahan tersebut, penelitian ini hadir dengan membawa nilai kebaruan untuk membedah hubungan spesifik antara motivasi belajar dan stres akademik pada konteks mahasiswa teknik yang memiliki karakteristik beban kerja unik. Observasi awal melalui wawancara mendalam mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di program studi ini mengalami kebingungan akut dalam merespons revisi dosen dan merasa tertekan oleh ekspektasi sosial lingkungan sekitar. Mereka terjebak dalam situasi di mana keinginan untuk lulus bertabrakan dengan ketidakmampuan mengelola tekanan tugas akhir. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena tersebut, tetapi untuk menganalisis secara kritis bagaimana degradasi motivasi berkontribusi terhadap eskalasi stres akademik, dan sebaliknya. Hasil dari kajian ini diharapkan dapat memberikan wawasan empiris yang bermanfaat bagi institusi pendidikan dalam merancang intervensi psikologis dan akademis yang tepat, guna membantu mahasiswa keluar dari jeratan stres dan menemukan kembali semangat belajarnya demi penyelesaian studi yang tepat waktu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengukur tingkat hubungan serta arah korelasi antara dua variabel psikologis

utama, yaitu motivasi belajar sebagai variabel bebas (X) dan stres akademik sebagai variabel terikat (Y). Desain ini dipilih karena kemampuannya dalam memberikan gambaran statistik yang objektif mengenai fenomena tekanan mental yang dialami mahasiswa tanpa melakukan manipulasi terhadap subjek penelitian. Lokasi penelitian bertempat di Universitas Nusa Cendana dengan fokus spesifik pada mahasiswa Program Studi X yang sedang berada dalam fase akhir masa studi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang memprogramkan skripsi atau tugas akhir, dengan jumlah populasi tercatat sebanyak 77 orang. Mengingat jumlah populasi yang relatif kecil (di bawah 100 orang), teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* atau sensus, di mana seluruh anggota populasi dijadikan responden penelitian. Penggunaan teknik ini dimaksudkan untuk meminimalisir kesalahan generalisasi dan memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar merepresentasikan kondisi psikologis seluruh mahasiswa tingkat akhir di program studi tersebut tanpa terkecuali.

Prosedur pengumpulan data dilakukan secara langsung menggunakan instrumen non-tes berupa skala psikologi yang disusun dalam bentuk kuesioner tertutup. Terdapat dua instrumen utama yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian secara presisi. Pertama, untuk mengukur variabel motivasi belajar, peneliti mengadopsi *Academic Motivation Scale* (AMS) yang dirancang untuk mengidentifikasi dimensi motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi dalam konteks akademik. Kedua, untuk mengukur tingkat stres, digunakan *Students-Life Stress Inventory* (SSI) yang telah diadaptasi, mencakup pengukuran terhadap *stressors* (seperti frustrasi, konflik, tekanan, dan perubahan) serta reaksi terhadap stres (fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif). Seluruh item pernyataan dalam kedua instrumen tersebut dinilai menggunakan *Likert scale* dengan rentang respons yang terstruktur. Sebelum digunakan dalam pengambilan data lapangan, instrumen-instrumen tersebut telah melalui proses validasi isi dan uji reliabilitas untuk memastikan konsistensi internal dan ketepatan alat ukur dalam merefleksikan konstruk psikologis yang diteliti, sehingga data yang dihasilkan memiliki integritas yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Teknik analisis data dilakukan secara komputasi menggunakan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 27. Tahapan analisis dimulai dengan statistik deskriptif untuk memetakan karakteristik demografis responden (usia, jenis kelamin, semester) serta mengategorikan tingkat motivasi dan stres ke dalam klasifikasi rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan *mean* dan *standard deviation*. Selanjutnya, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas untuk memastikan data berdistribusi normal dan uji linearitas untuk memverifikasi hubungan linear antarvariabel. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik *Pearson Product Moment Correlation* untuk menentukan signifikansi dan arah hubungan antara motivasi belajar dan stres akademik dengan taraf signifikansi $p < 0,05$. Selain itu, analisis koefisien determinasi (R^2) juga dilakukan untuk menghitung seberapa besar persentase kontribusi motivasi belajar dalam memengaruhi variabilitas tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, sementara sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Deskripsi Responden Penelitian

1. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Distribusi karakteristik responden penelitian berdasarkan usia bisa dilihat dalam tabel 2 berikut:

Tabel 1. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia Perkembangan Santrock (2019)

Kelompok Usia	Frekuensi	Persentase
19-20	3	3,9 %
21-27	74	96,1 %
Total	77	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas yang mengacu pada kelompok usia perkembangan menurut Santrock (2019) yaitu remaja akhir (19–20 tahun) dan dewasa awal (21–27 tahun), diketahui bahwa dari 77 responden, sebanyak 96,1% berada pada rentang usia 21–27 tahun, sedangkan 3,9% berada pada rentang usia 19–20 tahun.

2. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	63	81,8 %
Perempuan	14	18,2%
Total	77	100 %

Pada tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dalam penelitian ini jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 64 orang (81,8%) dan jumlah responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 orang (18,2%).

3. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Tingkat Semester

Tabel 3. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Tingkat Semester

Semester	Frekuensi	Persentase
8	36	46,8%
10	11	14,3%
12	26	33,8%
14	4	5,2%
Total	77	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa dalam penelitian ini jumlah responden paling banyak terdapat pada mahasiswa semester 8 sebanyak 36 orang (46,8%) dan jumlah responden paling sedikit terdapat pada mahasiswa semester 14 sebanyak 4 orang (5,2%).

b. Variabel Motivasi Belajar

Hasil pengukuran motivasi belajar pada mahasiswa Program Studi X Universitas Nusa Cendana Kupang, pada penelitian ini terdiri dari 3 (tiga) kategori yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Hasil Pengukuran Motivasi Belajar

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	27-63	6	7,8%
Sedang	64-99	24	31,2%
Tinggi	100-135	47	61%

Berdasarkan tabel 4 diatas dari 77 mahasiswa Program Studi X Universitas Nusa Cendana Kupang yang menjadi responden penelitian, diketahui bahwa tingkat motivasi belajar berada pada kategori rendah sebanyak 6 orang (7,8%), kategori sedang sebanyak 24 orang (31,2%), dan kategori tinggi sebanyak 47 orang (61%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki motivasi belajar yang tinggi, yaitu sebanyak 47 orang

(61%), sehingga secara keseluruhan tingkat motivasi belajar mahasiswa Program Studi X Universitas Nusa Cendana Kupang tergolong tinggi.

Tabel 5. Kategori Motivasi Belajar Berdasarkan Usia

Usia	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
19–20	0 (0%)	0 (0%)	3 (100%)	3 (100%)
21–27	6 (8,1%)	24 (32,4%)	44 (59,5%)	74 (100%)
Total	6 (7,8%)	24 (31,2%)	47 (61%)	77 (100%)

Berdasarkan tabel 5 diatas yang mengacu pada kelompok usia perkembangan menurut Santrock (2019) dari total 77 responden mahasiswa Program Studi X Universitas Nusa Cendana Kupang, responden terbagi ke dalam dua kelompok usia, yaitu remaja akhir (19–20 tahun) dan dewasa awal (21–27 tahun). Pada kelompok usia 19–20 tahun yang berjumlah 3 mahasiswa (100%), seluruhnya berada pada kategori motivasi belajar tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada tahap remaja akhir memiliki motivasi belajar yang sangat tinggi, meskipun jumlah responden dalam kelompok ini relatif sedikit. Sementara itu, pada kelompok usia 21–27 tahun (dewasa awal), terdapat sebaran kategori yang lebih beragam, yaitu 6 mahasiswa (8,1%) berada pada kategori rendah, 24 mahasiswa (32,4%) pada kategori sedang, dan 44 mahasiswa (59,5%) pada kategori tinggi. Secara keseluruhan, dari seluruh responden diperoleh hasil bahwa 6 orang (7,8%) memiliki motivasi belajar rendah, 24 orang (31,2%) memiliki motivasi sedang, dan 47 orang (61%) memiliki motivasi tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki motivasi belajar tinggi, terutama pada kelompok usia dewasa awal.

Tabel 6. Kategori Motivasi Belajar Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Laki-laki	4 (6,3%)	17 (27,0%)	42 (66,7%)	63 (100%)
Perempuan	2 (14,3%)	7 (50,0%)	5 (35,7%)	14 (100%)
Total	6 (7,8%)	24 (31,2%)	47 (61,0%)	77 (100%)

Berdasarkan tabel 6 diatas dari total 77 responden mahasiswa Program Studi X Universitas Nusa Cendana Kupang, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa laki-laki berada pada kategori motivasi belajar tinggi, yaitu sebanyak 42 orang (66,7%), diikuti oleh 17 orang (27,0%) pada kategori sedang, dan 4 orang (6,3%) pada kategori rendah. Sementara itu, pada mahasiswa perempuan, sebagian besar berada pada kategori motivasi belajar sedang sebanyak 7 orang (50,0%), kemudian 5 orang (35,7%) pada kategori tinggi, dan 2 orang (14,3%) pada kategori rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pola tingkat motivasi belajar antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Tabel 7. Kategori Motivasi Belajar Berdasarkan Tingkat Semester

Semester	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
8	2 (5,6%)	13 (36,1%)	21 (58,3%)	36 (100%)
10	1 (9,1%)	2 (18,2%)	8 (72,7%)	11 (100%)
12	3 (11,5%)	8 (30,8%)	15 (57,7%)	26 (100%)
14	0 (0,0%)	1 (25,0%)	3 (75,0%)	4 (100%)
Total	6 (7,8%)	24 (31,2%)	47 (61,0%)	77 (100%)

Berdasarkan tabel 7 diatas dari total 77 responden mahasiswa Program Studi X Universitas Nusa Cendana Kupang, diperoleh hasil bahwa tingkat motivasi belajar bervariasi berdasarkan semester. Pada semester 8, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori motivasi belajar tinggi sebanyak 21 orang (58,3%), sedangkan persentase terendah berada pada kategori rendah sebanyak 2 orang (5,6%). Pada semester 10, mayoritas mahasiswa juga memiliki motivasi belajar tinggi sebanyak 8 orang (72,7%), dan hanya 1 orang (9,1%) yang

termasuk dalam kategori rendah. Selanjutnya, pada semester 12, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 15 orang (57,7%), dan 3 orang (11,5%) berada pada kategori rendah. Sedangkan pada semester 14, seluruh mahasiswa menunjukkan kecenderungan motivasi belajar yang tinggi, dengan 3 orang (75,0%) berada pada kategori tinggi, dan tidak ada mahasiswa yang termasuk kategori rendah (0%).

c. Variabel Stres Akademik

Hasil pengukuran stres akademik pada mahasiswa Program Studi X Universitas Nusa Cendana Kupang, pada penelitian ini terdiri dari 3 (tiga) kategori yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Pengukuran Stres Akademik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	24-56	0	0%
Sedang	57-88	30	39%
Tinggi	89-120	47	61%

Berdasarkan tabel 8 diatas diketahui bahwa dari 77 mahasiswa Program Studi X Universitas Nusa Cendana Kupang yang diteliti tingkat stres akademik pada kategori rendah 0 (0%), pada kategori sedang sebanyak 30 orang (39%), dan pada kategori tinggi sebanyak 47 orang (61%). Hasil ini menunjukkan bahwa kategori tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Universitas Nusa Cendana Kupang berada pada kategori tinggi sebanyak 47 orang (61%).

Tabel 9. Kategori Stres Akademik Berdasarkan Usia

Usia	Sedang	Tinggi	Total
19–20	2 (66,7%)	1 (33,3%)	3 (100%)
21–27	28 (37,8%)	46 (62,2%)	74 (100%)
Total	30 (39%)	47 (61%)	77 (100%)

Berdasarkan tabel 9 diatas, diketahui bahwa dari 77 responden yang diteliti dibagi menjadi dua kelompok usia perkembangan menurut Santrock (2019) dalam. Pada kelompok usia 19–20 tahun, terdapat 2 mahasiswa (66,7%) yang mengalami stres sedang dan 1 mahasiswa (33,3%) yang mengalami stres tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pada tahap remaja akhir, tingkat stres cenderung berada pada kategori sedang. Sedangkan pada kelompok usia 21–27 tahun, yang termasuk dalam tahap dewasa awal, terdapat 46 mahasiswa (62,2%) yang mengalami stres tinggi dan 28 mahasiswa (37,8%) yang berada pada kategori stres sedang. Secara keseluruhan, dari 77 responden, terdapat 30 orang (39%) yang mengalami stres sedang dan 47 orang (61%) yang mengalami stres tinggi.

Tabel 10. Kategori Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Sedang	Tinggi	Total
Laki-laki	26 (41,3%)	37 (58,7%)	63 (100%)
Perempuan	4 (28,6%)	10 (71,4%)	14 (100%)
Total	30 (39%)	47 (61%)	77 (100%)

Berdasarkan tabel 10 diatas diketahui bahwa dari 77 responden, tingkat stres akademik pada responden laki-laki terbanyak berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 37 orang (58,7%), sedangkan 26 orang (41,3%) berada pada kategori sedang. Pada responden perempuan, tingkat stres akademik terbanyak juga berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 10 orang (71,4%), sedangkan 4 orang (28,6%) berada pada kategori sedang. Berdasarkan data tersebut, mahasiswa perempuan cenderung mengalami stres akademik tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada kedua kelompok

sama-sama berada pada kategori tinggi, namun proporsinya lebih banyak pada mahasiswa perempuan.

Tabel 11. Kategori Stres Akademik Berdasarkan Tingkat Semester

Semester	Sedang	Tinggi	Total
8	16 (44,4%)	20 (55,6%)	36 (100%)
10	2 (18,2%)	9 (81,8%)	11 (100%)
12	8 (30,8%)	18 (69,2%)	26 (100%)
14	4 (100%)	0 (0%)	4 (100%)
Total	30 (39%)	47 (61%)	77 (100%)

Berdasarkan tabel 11 diatas, pada semester 8, tingkat stres akademik terbanyak berada pada kategori tinggi sebanyak 20 orang (55,6%), dan terendah pada kategori sedang sebanyak 16 orang (44,4%). Pada semester 10, tingkat stres akademik terbanyak berada pada kategori tinggi sebanyak 9 orang (81,8%), dan terendah pada kategori sedang sebanyak 2 orang (18,2%). Pada semester 12, tingkat stres akademik terbanyak berada pada kategori tinggi sebanyak 18 orang (69,2%), dan terendah pada kategori sedang sebanyak 8 orang (30,8%). Pada semester 14, seluruh responden (4 orang, 100%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada responden pada kategori tinggi. Berdasarkan data di atas, tingkat stres akademik terbanyak berada pada kategori tinggi pada sebagian besar semester, kecuali pada semester 14 yang seluruhnya berada pada kategori sedang.

d. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis untuk variabel motivasi belajar dan stres akademik pada mahasiswa aktif Program Studi X Universitas Nusa Cendana Kupang menggunakan SPSS dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (2 tailed)	N
Motivasi Belajar-Stres Akademik	-0,273	0,016	77

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang ditampilkan pada tabel 12 diatas, diperoleh nilai koefisien korelasi ($r = -0,273$) dengan nilai signifikansi ($p = 0,016$) dan jumlah sampel ($N = 77$) responden. Nilai signifikansi ($p = 0,016 < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dan stres akademik. Tanda negatif pada nilai koefisien korelasi ($r = -0,273$) menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif, yaitu semakin tinggi motivasi belajar mahasiswa, maka tingkat stres akademik yang dialami cenderung semakin rendah, dan sebaliknya. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis H_1 dapat diterima.

Pembahasan

Analisis mendalam terhadap hasil uji statistik menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara motivasi belajar dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi X Universitas Nusa Cendana Kupang. Temuan ini dikonfirmasi melalui koefisien korelasi sebesar -0,273 dengan nilai signifikansi 0,016, yang mengindikasikan bahwa mekanisme psikologis mahasiswa bekerja secara berlawanan antara dorongan untuk belajar dan tekanan yang dirasakan. Artinya, semakin kuat motivasi yang dimiliki seorang mahasiswa untuk menyelesaikan studi, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami stres akademik yang melumpuhkan, begitupun sebaliknya. Meskipun kekuatan hubungan ini secara statistik tergolong lemah dengan koefisien determinasi sebesar 7,45 persen, keberadaannya tetap esensial dalam memahami dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir. Angka tersebut

menyiratkan bahwa motivasi belajar mampu mereduksi potensi stres, namun terdapat variabilitas besar sekitar 92,55 persen yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel motivasi. Temuan ini menegaskan bahwa dalam konteks penyusunan skripsi, motivasi berfungsi sebagai penyangga mental yang krusial, meskipun bukan satu-satunya determinan tunggal yang menentukan kesehatan mental mahasiswa.

Temuan empiris ini berjalan selaras dengan kerangka teoretis *Self-Determination Theory* yang mempostulasikan bahwa motivasi, baik yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik, memegang peranan vital dalam membentuk perilaku dan regulasi diri individu. Mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi cenderung memiliki locus kendali internal yang kuat, sehingga mereka mampu menetapkan tujuan belajar yang realistis dan jelas. Dorongan internal untuk berprestasi ini membekali mereka dengan strategi adaptif dalam menghadapi tekanan akademik yang berat selama proses penyusunan tugas akhir. Selain itu, hasil ini juga mengafirmasi perspektif Gadzella dan Masten (2020) mengenai stres akademik sebagai reaksi fisiologis dan psikologis terhadap tuntutan yang dipersepsikan melebihi kapasitas diri. Mahasiswa yang termotivasi memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik dalam mengelola persepsi terhadap tuntutan tersebut. Mereka cenderung membingkai kesulitan skripsi sebagai tantangan (*challenge*) yang harus ditaklukkan demi pengembangan diri, alih-alih melihatnya sebagai ancaman (*threat*) yang membahayakan kesejahteraan mereka, sehingga respons stres yang muncul menjadi lebih terkendali.

Relevansi hasil penelitian ini semakin kuat ketika disandingkan dengan literatur terdahulu, seperti studi yang dilakukan oleh Afdhal et al. (2020) serta Mahardhika et al. (2023). Konsistensi temuan ini memperkuat posisi motivasi belajar sebagai faktor protektif atau pelindung utama terhadap serangan stres akademik. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang berjabaku dengan skripsi sering kali dihadapkan pada ketidakpastian dan hambatan teknis maupun non-teknis. Dalam situasi ini, motivasi intrinsik berfungsi sebagai bahan bakar mental yang menjaga fokus mahasiswa tetap pada pencapaian tujuan akademik jangka panjang. Dorongan kuat untuk menyelesaikan studi tepat waktu menjadi jangkar yang mencegah mereka hanyut dalam kecemasan berlebihan. Tanpa adanya motivasi yang memadai, mahasiswa rentan mengalami prokrastinasi atau penundaan tugas yang justru akan mengakumulasi beban kerja dan pada akhirnya meningkatkan level stres mereka ke titik yang membahayakan kesehatan mental dan kelancaran studi.

Analisis lebih lanjut mengenai sumber stres mengungkapkan bahwa aspek tekanan atau *pressure* menempati posisi tertinggi sebagai pemicu stres di kalangan mahasiswa. Tekanan ini bersifat multidimensi, bersumber dari beban tugas yang menumpuk, kompleksitas tuntutan penyelesaian skripsi, tenggat waktu yang ketat, hingga kekhawatiran eksistensial mengenai kelulusan dan implikasi finansial yang menyertainya. Temuan ini sangat relevan dengan hasil riset Danu et al. (2024) yang mengidentifikasi tekanan akademik sebagai faktor dominan penyebab distress pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa sering kali merasa terjepit antara ekspektasi dosen pembimbing, harapan orang tua, dan standar akademik universitas. Akumulasi dari berbagai tekanan eksternal ini menciptakan beban kognitif yang berat. Jika tidak dikelola dengan baik melalui manajemen waktu dan regulasi emosi yang efektif, tekanan ini dapat bermanifestasi menjadi gejala fisik dan psikologis yang mengganggu produktivitas, menjadikan masa penyusunan skripsi sebagai periode yang paling krusial dan rentan dalam siklus kehidupan akademik mahasiswa.

Dalam membedah struktur motivasi, penelitian ini menyoroti peran ganda dari motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik, yang bersumber dari kepuasan pribadi dan keinginan murni untuk menguasai ilmu, terbukti memberikan kontribusi stabilitas emosional yang lebih tahan lama. Mahasiswa dengan orientasi ini tetap bersemangat meskipun menghadapi revisi

berulang atau kesulitan data. Di sisi lain, motivasi ekstrinsik seperti keinginan untuk segera lulus demi mendapatkan pekerjaan atau membahagiakan orang tua juga memberikan dorongan energi yang signifikan. Namun, sebagaimana diingatkan oleh Widiastuti et al. (2025), ketergantungan berlebihan pada motivasi ekstrinsik dapat menjadi pedang bermata dua; jika target eksternal tersebut terhambat, ia justru berpotensi menjadi sumber stres baru yang frustrasi. Oleh karena itu, kunci kesehatan mental mahasiswa terletak pada keseimbangan dinamis antara kedua jenis motivasi ini. Sinergi antara kepuasan internal dan pencapaian target eksternal menciptakan daya tahan mental yang optimal dalam menghadapi rigoritas akademik.

Dinamika stres dan motivasi juga menunjukkan variasi yang menarik ketika ditinjau dari karakteristik demografis, khususnya usia dan tingkat semester. Mahasiswa dalam rentang usia 21 hingga 27 tahun tercatat memiliki tingkat stres dan motivasi yang lebih tinggi dibandingkan rekan mereka yang berusia 19 hingga 20 tahun. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui lensa psikologi perkembangan Santrock (2019), yang menyatakan bahwa pada fase dewasa awal, individu memikul tanggung jawab sosial dan akademik yang lebih kompleks. Mahasiswa yang lebih tua atau yang berada di semester 10 ke atas merasakan urgensi yang lebih besar karena adanya tekanan sosial untuk segera mandiri secara finansial dan profesional. Ketakutan akan stigma "mahasiswa abadi" atau risiko *drop out* (DO) akibat habis masa studi memicu lonjakan stres akademik. Kondisi ini menuntut perhatian khusus dari pihak institusi untuk memberikan pendampingan yang lebih intensif bagi mahasiswa di semester kritis tersebut.

Terakhir, pembahasan ini tidak akan lengkap tanpa mengakui kontribusi faktor-faktor lain di luar motivasi yang turut memengaruhi lanskap stres akademik. Dukungan sosial, resiliensi, kecerdasan emosional, dan strategi *coping* teridentifikasi sebagai variabel-variabel penting yang bekerja secara simultan. Sebagaimana ditemukan oleh Maiyanti dan Pradikto (2025), dukungan emosional dari keluarga dan teman sebaya berfungsi sebagai bantalan sosial yang meredam dampak negatif stres. Sementara itu, kecerdasan emosional, seperti yang dijelaskan oleh Zamsir et al. (2021), membantu mahasiswa menavigasi gejolak perasaan selama proses bimbingan skripsi. Penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada masalah atau *problem-focused coping* (Salim et al., 2023) juga terbukti lebih efektif dibandingkan strategi yang hanya berfokus pada emosi. Implikasi praktis dari penelitian ini menyarankan perlunya intervensi komprehensif dari pihak universitas yang tidak hanya memacu motivasi akademik, tetapi juga memperkuat sistem dukungan sosial dan melatih keterampilan manajemen stres bagi mahasiswa.

KESIMPULAN

Analisis statistik mengonfirmasi adanya korelasi negatif yang signifikan antara motivasi belajar dan tingkat stres akademik pada mahasiswa Prodi X Universitas Nusa Cendana Kupang, dengan koefisien korelasi -0,273. Temuan ini menegaskan bahwa semakin kuat motivasi seorang mahasiswa untuk menyelesaikan studi, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami stres akademik yang melumpuhkan, dan sebaliknya. Meskipun pengaruhnya hanya 7,45 persen, motivasi terbukti berfungsi sebagai penyangga mental vital. Hal ini sejalan dengan Self-Determination Theory, di mana mahasiswa bermotivasi intrinsik tinggi memiliki locus kendali internal yang kuat, memungkinkan mereka membingkai kesulitan skripsi sebagai tantangan untuk pengembangan diri alih-alih ancaman. Motivasi ini bertindak sebagai bahan bakar mental yang menjaga fokus pada tujuan jangka panjang, mencegah prokrastinasi, dan meredam dampak dari tekanan multidimensi—seperti beban tugas, kompleksitas skripsi, dan ekspektasi eksternal—yang diidentifikasi sebagai pemicu stres utama pada fase kritis ini.

Dinamika motivasi ini menunjukkan kompleksitas tersendiri, di mana keseimbangan antara kepuasan internal (intrinsik) dan target eksternal (ekstrinsik) menjadi kunci daya tahan mental. Variasi demografis juga terlihat jelas, dengan mahasiswa berusia 21–27 tahun dan semester akhir mengalami urgensi lebih besar akibat tekanan sosial kemandirian dan risiko drop out, memicu lonjakan stres. Namun, karena 92,55 persen variabilitas stres dipengaruhi faktor lain, peran dukungan sosial, resiliensi, dan strategi coping menjadi sangat krusial. Dukungan emosional dari keluarga serta kecerdasan emosional dalam menavigasi gejala perasaan terbukti efektif meredam dampak negatif stres. Oleh karena itu, implikasi praktis penelitian ini menuntut intervensi komprehensif dari universitas: tidak hanya memacu motivasi akademik, tetapi juga memperkuat sistem dukungan sosial dan melatih keterampilan manajemen stres, khususnya bagi mahasiswa di semester kritis, guna memastikan kesehatan mental dan kelancaran studi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdhal, S., Suryadi, T., & Toktok, M. (2020). Hubungan motivasi belajar dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 145–153. <https://doi.org/10.21009/JPP>
- Aisyah, S., Purwoko, B., & Habsy, B. A. (2025). Efektivitas pendekatan konseling naratif dalam mengatasi permasalahan identitas diri pada remaja. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 747. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.5097>
- Aziz, A. R., Shafie, A. A. H., Lee, U. H. M. S., & Ashaari, R. N. S. R. (2020). Strategi pembangunan aspek kesejahteraan sendiri bagi mendepani tekanan akademik semasa wabak COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(12), 16. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i12.594>
- Danu, A., Takeb, S., & Toy, R. (2024). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir program studi kesehatan masyarakat. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 9(1), 22–30. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jpp>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2020). Students-life stress inventory: Revisited and updated analysis. *Psychological Reports*, 126(3), 1–10. <https://journals.sagepub.com/home/prx>
- Kurniawan, F., Nurlaila, N., Harahap, F. I. N., & Hasibuan, J. (2023). Implementasi program bimbingan sosial dalam mengatasi stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring pada Program Studi Pendidikan Masyarakat. *Jurnal Education For All: Media Informasi Ilmiah Bidang Pendidikan Luar Sekolah*, 9(2), 83. <https://doi.org/10.24114/jefa.v9i2.44446>
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Mahardhika, N. P., Dewi, N. P. K., & Arsana, I. N. (2023). Hubungan motivasi belajar dan stres akademik pada mahasiswa Universitas Warmadewa. *Jurnal Psikologi Udayana*, 10(2), 75–83. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi>
- Maiyanti, R., & Pradikto, S. (2025). Peran dukungan sosial terhadap resiliensi dan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 8(1), 45–56. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp>
- Nugroho, B., Iriani, T., & Murtinugraha, R. E. (2025). Analisis penggunaan aplikasi Artificial Intelligence (AI) sebagai alat bantu penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 3022. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i3.7391>

- Rahmawati, E. M., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Nurillah, S. (2023). Kecenderungan public speaking anxiety pada mahasiswa. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 66. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9432>
- Sahrani, R., & Hungsie, O. G. (2025). Kebijakan mahasiswa dengan impostor syndrome: Peran resiliensi akademik dan harga diri. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 680. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4850>
- Salim, M., Ginandra, A., & Rumlatur, M. (2023). Strategi problem-focused coping dan stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(3), 201–212. <https://jurnal.um.ac.id/index.php/jpt>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education. <https://books.google.co.id/books?id=life-span-development-santrock>
- Shabrina, A., Prathama, A. G., & Ninin, R. H. (2021). Persepsi stigmatisasi dan intensi pencarian bantuan kesehatan mental pada mahasiswa S1. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 80. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.11399>
- Tjahjadinata, C., Puspawati, N., & Rukmini, E. (2020). Preclinical students' perception towards factors of achieving medical competence. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 9(3), 193. <https://doi.org/10.22146/jpki.45370>
- Widiastuti, F., Fitria, L., & Setaningsih, E. (2025). Pengaruh motivasi ekstrinsik terhadap stres akademik mahasiswa pada masa akhir studi. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Indonesia*, 7(1), 33–41. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jppi>
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142. <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>
- Zamsir, M., Prajono, D., & Sari, I. P. (2021). Peran kecerdasan emosional terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 101–109. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>