



## SUMBER STRES AKADEMIK MAHASISWA PENJAS YANG MENULIS SKRIPSI DI UNIVERSITAS BENGKULU

Yahya Eko Nopiyanto<sup>1</sup> ✉ Ibrahim<sup>2</sup>

Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Indonesia<sup>1</sup>, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Cenderawasih, Indonesia<sup>2</sup>

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima Desember 2022  
Disetujui Maret 2023  
Dipublikasikan Agustus 2023

#### Kata Kunci:

stres, mahasiswa, penjas, skripsi.

#### Keywords:

stress, academic, student, physical education, thesis.

### Abstrak

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa penjas yang sedang menyusun skripsi akan berdampak negatif terhadap perkembangan penyusunan skripsi. Oleh sebab itu, perlu diketahui sumber stres yang dialami oleh mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui sumber stress akademik saat menulis skripsi yang dialami oleh mahasiswa penjas Universitas Bengkulu pada tahun ajaran 2020/2021. Metode penelitian menggunakan deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 31 mahasiswa dengan sebaran sebanyak 10 mahasiswa perempuan dan 21 mahasiswa laki-laki yang diambil secara purposive. Data penelitian dikumpulkan menggunakan instrumen dan teknik pengumpulan data berupa observasi, angket, dan wawancara. Data yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan reduksi data, *display data*, dan penarikan kesimpulan. Hasil analisis data dari observasi menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak menjadikan komunikasi dengan dosen pembimbing, referensi, dan teman sebaya sebagai sumber stress. Hasil analisis data menunjukkan bahwa sumber stress yang dihadapi oleh mahasiswa penjas saat menyusun skripsi adalah tuntutan orang tua untuk segera menyelesaikan skripsi (kategori rendah), lingkungan tempat tinggal yang tidak kondusif (kategori sangat rendah), beban skripsi yang dirasakan terlalu berat (kategori sangat rendah), teman sebaya yang tidak mendukung proses penyusunan skripsi (kategori sangat rendah), dan dosen pembimbing yang sulit untuk berdiskusi (kategori sangat rendah). sehingga dapat disimpulkan bahwa sumber stress yang paling dominan dirasakan oleh mahasiswa penjas saat menyusun skripsi di Universitas Bengkulu adalah adanya tuntutan orang tua.

### Abstract

*Academic stress experienced by Physical Education students who are preparing a thesis will have a negative impact on the development of the thesis. Therefore, it is necessary to know the source of stress experienced by students. The purpose of this study is to find out the source of academic stress when writing a thesis experienced by Bengkulu University Physical Education students in the 2020/2021 school year. Research methods use descriptive qualitative. The subjects in this study were 31 students with 10 female students and 21 male students who were taken purposively. Research data are collected using instruments and data collection techniques in the form of observations, questionnaires, and interviews. The data collected was then analyzed using data reduction, data display, and drawing conclusions. The results of data analysis from observations illustrate that most students do not make communication with supervisors, references, and peers as a source of stress. The results of the data analysis show that the source of stress faced by Physical Education students when preparing the thesis is the demands of parents to immediately complete the thesis (low category), the residential environment that is not conducive (very low category), the thesis load that is felt is too heavy (very low category), peers who do not support the thesis preparation process (very low categories), and supervisors who are difficult to discuss (very low categories). So it can be concluded that the most dominant source of stress is felt by Physical Education students when preparing a thesis at Bengkulu University is the demands of parents.*

© 2023 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6528

✉Alamat korespondensi:

Jalan WR. Supratman Raya, Kandang Limun, Bengkulu

E-mail: yahyaekonopiyanto@unib.ac.id

## PENDAHULUAN

Stress akademik merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik dan menganggap bahwa tuntutan tersebut sebagai suatu gangguan (Barseli et al., 2017). Stres akademik yang tidak mampu dikendalikan oleh mahasiswa tentu akan berdampak negatif bagi dirinya, diantaranya adalah sulit berkonsentrasi saat melakukan kegiatan belajar, berpikir negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan, rasa cemas yang berlebihan, penurunan indeks prestasi, menunda untuk menyelesaikan tugas akademik (Gatari, 2020; Norma et al., 2021). Stres akademik sebagian besar dialami oleh mahasiswa yang sedang menulis skripsi (Waghachavare et al., 2013).

Menulis skripsi merupakan rangkaian tahapan perjuangan panjang yang harus ditempuh oleh setiap mahasiswa pendidikan jasmani (penjas) di Universitas Bengkulu. Pada tahap ini mahasiswa merasakan kebahagiaan karena akan segera menyelesaikan pendidikan di program sarjana atau S1 dan akan memperoleh gelar S. Pd. Namun, tidak sedikit juga mahasiswa yang mengalami stress pada masa penyusunan skripsi (Saihu & Abdushomad, 2021). Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Yarmani et al., 2022) menunjukkan bahwa tingkat stress akademik mahasiswa penjas berada pada kategori sedang. Stress yang dialami oleh mahasiswa perlu mendapatkan perhatian khusus dari tenaga pendidik khususnya dosen dari prodi penjas Universitas Bengkulu.

Terdapat berbagai faktor yang menjadi sumber stres akademik mahasiswa diantaranya adalah kepribadian, lingkungan, tekanan akademik, orang tua, dan teman sebaya (Azizah

& Satwika, 2021). Berdasarkan observasi yang dilakukan diketahui bahwa terdapat mahasiswa penjas yang kurang antusias untuk melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing. Hal tersebut dapat tercermin dari tindakan mahasiswa yang tidak datang tepat waktu sesuai dengan jadwal bimbingan yang telah disepakati dengan dosen pembimbing skripsi. Kurangnya antusias mahasiswa juga dapat dibuktikan dengan dokumentasi berupa buku bimbingan penyusunan skripsi yang mana pada halaman konsultasi dengan dosen masih belum diisi padahal waktu penyusunan skripsi telah dimulai dari beberapa bulan sebelumnya.

Untuk memvalidasi hasil observasi yang telah dilakukan, peneliti juga melakukan wawancara kepada sepuluh mahasiswa penjas yang dipilih secara acak. Hasil wawancara disimpulkan bahwa 80% mahasiswa mengalami tekanan pada saat menulis skripsi. Tekanan terbesar berasal dari orang tua yang menginginkan anaknya segera selesai melakukan skripsi. Tekanan tersebut memberikan dampak secara fisik maupun psikologis mahasiswa. Dampak tersebut dapat diamati seperti terjadinya gangguan tidur di malam hari karena terus terbayang atau terpikir masalah skripsi, bimbang untuk menentukan permasalahan dan judul penelitian, takut untuk bertemu dengan dosen pembimbing, putus asa karena banyaknya revisi yang harus diselesaikan.

Penelitian mengenai tingkat stress mahasiswa penjas saat menyusun skripsi telah dilaksanakan oleh (Nopiyanto et al., 2022) yang menemukan bahwa tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa penjas Universitas Bengkulu saat menulis skripsi berada pada kategori sedang. Namun, dalam penelitian tersebut

belum membahas mengenai sumber stress atau penyebab terjadinya stress pada mahasiswa. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini menitikberatkan pada indikator yang menjadi sumber stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Urgensi penelitian ini adalah memberikan gambaran yang komprehensif mengenai sumber stres akademik mahasiswa penjas dalam menyusun skripsi sehingga dapat digunakan sebagai rujukan oleh pemangku kebijakan dalam mengatasi stres akademik mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan informasi yang komprehensif mengenai sumber stress yang menyebabkan stress pada mahasiswa penjas Universitas Bengkulu saat menyusun skripsi pada tahun 2022.

## METODE

Metode penelitian deskriptif kualitatif digunakan dalam penelitian ini, yaitu metode penelitian yang menuntun peneliti untuk menelaah suatu peristiwa dengan menggunakan instrumen penelitian berupa observasi, angket, dan wawancara. Subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah 31 mahasiswa dari program studi pendidikan jasmani di Universitas Bengkulu yang sedang menyusun skripsi. Karakteristik dari subjek penelitian terdiri dari 10 mahasiswa perempuan dan 21 mahasiswa laki-laki. Subjek penelitian diambil secara *purposive* atau pengambilan subjek penelitian dengan memperhatikan berbagai pertimbangan (Sugiyono, 2019). Adapun pertimbangan yang dimaksud diantaranya adalah mahasiswa yang sedang aktif menyusun skripsi pada semester genap tahun 2022, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September

2022 hingga Desember 2022 di program studi pendidikan jasmani Universitas Bengkulu. Teknik pengumpulan data menggunakan panduan observasi, angket, dan wawancara. Instrumen disusun berdasarkan kajian teori, dan telah dilakukan validasi kepada dua ahli. Ketiga instrumen tersebut digunakan supaya data penelitian komprehensif. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, *display* data, dan penarikan kesimpulan (Arikunto, 2019). Pada tahap reduksi peneliti melakukan kategori, dan melakukan filterisasi data yang tidak relevan. Sedangkan pada tahap display data peneliti menampilkan data untuk memudahkan dalam memahami hasil penelitian. Pada tahap akhir adalah menarik kesimpulan data semua data penelitian yang terkumpul.

Tabel 1. Panduan Observasi

Indikator	Deskriptor
Komunikasi dengan dosen pembimbing	Frekuensi dan intensitas mahasiswa dalam melakukan bimbingan skripsi kepada dosen pembimbing.
Referensi	Ketersediaan referensi yang dimiliki oleh mahasiswa untuk mempermudah penyusunan skripsi.
Dukungan teman sebaya	Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya pada saat penyusunan skripsi.

Tabel 2. Kisi-kisi Angket

Indikator	Deskriptor	Butir Soal
Orang tua	Dukungan atau tuntutan dari orang tua untuk menyelesaikan skripsi.	1, 2, 7, 11, 12
Lingkungan tinggal	Peran lingkungan tempat tinggal untuk proses penyusunan skripsi.	8, 10
Beban skripsi	Beban yang dirasakan oleh mahasiswa pada saat penyusunan skripsi.	3, 4, 5, 6, 9
Teman sebaya	Dukungan teman sebaya untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.	13, 14
Dosen	Komunikasi	dan 15, 16

pembimbing dukungan dosen pembimbing skripsi dalam penyusunan skripsi.

sebayu. Hal tersebut ditunjukkan dengan 85% mahasiswa yang selalu berkelompok ketika melakukan bimbingan skripsi kepada dosen pembimbing maupun diskusi kelompok untuk menyelesaikan revisi yang diberikan oleh dosen.

Tabel 3. Panduan Wawancara

Indikator	Pertanyaan
Orang tua	Bagaimana peran orang tua dalam proses penyusunan skripsi yang sedang anda kerjakan?
Lingkungan tinggal	Apakah lingkungan tempat tinggal saat ini mendukung untuk menyelesaikan skripsi?
Beban skripsi	Apakah anda merasa terbebani dengan skripsi?
Temu sebaya	Bagaimana teman sebaya anda membantu dalam proses penyusunan skripsi?
Dosen pembimbing	Bagaimana dosen pembimbing anda membantu anda dalam menyusun skripsi?

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sumber stress yang dihadapi oleh mahasiswa penjas di Universitas Bengkulu. Hasil analisis data ditampilkan pada tabel dan deskripsi untuk memudahkan pembaca dalam memahami hasil penelitian ini.

Tabel 4. Hasil Observasi

Indikator	Hasil
Komunikasi dengan dosen pembimbing skripsi	Sebanyak 81% mahasiswa penjas pada saat penyusunan skripsi mampu membangun komunikasi dengan dosen pembimbing skripsi. Hal tersebut ditunjukkan dengan dokumen berupa kehadiran dalam buku bimbingan skripsi.
Referensi	Keberadaan referensi sangat penting untuk penyusunan skripsi. Terdapat 83% mahasiswa penjas telah memiliki berbagai referensi untuk mendukung proses penulisan skripsi. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya buku referensi yang terkait dengan variabel penelitian, adanya berbagai artikel ilmiah yang mendukung variabel penelitian.
Dukungan teman sebaya	Dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa penjas saling mendukung teman

Berdasarkan pada tabel 4 dapat dideskripsikan bahwa mahasiswa penjas Universitas Bengkulu telah mampu membangun komunikasi yang baik dengan dosen pembimbing skripsi. Komunikasi yang dibangun oleh mahasiswa kepada dosen pembimbing skripsi menjadi faktor yang sangat penting untuk mengurangi stress. Terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi dengan tingkat stress yang dialami mahasiswa pada saat menyusun skripsi. Komunikasi yang tidak dibangun dengan baik akan meningkatkan gejala stress mahasiswa pada saat menyusun skripsi (Yulia et al., 2016). Semakin baik komunikasi yang dibangun mahasiswa kepada dosen pembimbing skripsi maka tingkat stressnya cenderung lebih rendah (Julianti & Yulia, 2015). Komunikasi yang baik akan membantu mahasiswa untuk mencurahkan keluh kesahnya kepada dosen pembimbing skripsi. Seperti yang diketahui bahwa mahasiswa penjas belum memiliki pengalaman dalam menulis karya ilmiah khususnya skripsi. Oleh sebab itu, mahasiswa penjas membutuhkan banyak masukan dan saran dari dosen pembimbing.

Kemampuan melakukan komunikasi dengan dosen pembimbing harus terus ditingkatkan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Ristianti, 2017). Namun, dari tabel 4 dapat diindikasikan bahwa masih terdapat 19% mahasiswa yang belum mampu

untuk membangun komunikasi yang baik dengan dosen pembimbing. Ada beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi diantaranya adalah mahasiswa tidak berani atau sungkan untuk menghubungi dosen pembimbing ketika akan melakukan bimbingan skripsi, dosen tidak membalas pesan singkat yang dikirimkan oleh mahasiswa, dosen terlalu sibuk melakukan aktivitas di luar kampus sehingga waktu untuk bertemu sangat jarang, jadwal bimbingan skripsi yang tidak menentu (Narti, 2018). Untuk mendapatkan informasi yang mendalam hal tersebut maka peneliti melakukan wawancara kepada salah satu subjek penelitian berinisial “RA” yang mengungkapkan bahwa “saya sulit untuk melakukan komunikasi kepada dosen pembimbing dikarenakan beliau memiliki banyak aktivitas di luar kampus, sering ke luar kota, saya WA tidak dibalas, dan saya tidak tahu apakah pesan saya tersebut dibaca atau tidak karena WA beliau *diprivacy*”.

Keberhasilan mahasiswa penjas dalam menyelesaikan skripsi juga dipengaruhi oleh referensi yang dimilikinya. Dari hasil penelitian terdahulu menyebutkan kendala yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyelesaikan penyusunan skripsi adalah minimnya buku referensi yang mendukung variabel maupun fokus penelitian (Wangid & Sugiyanto, 2013). Dari tabel 4, dapat dijelaskan bahwa sebanyak 83% mahasiswa telah memiliki buku referensi yang mendukung penyusunan skripsi. Namun, masih terdapat 17 % mahasiswa yang belum memiliki buku referensi yang mendukung penyusunan skripsi. Dari hasil wawancara kepada subjek “AR” didapatkan informasi bahwa “saya meminjam buku referensi dari kakak tingkat, namun hanya 1 buku saja”.

Lebih lanjut dirinya mengungkapkan bahwa saya biasa meminjam buku di perpustakaan universitas maupun fakultas namun buku referensi yang cocok dengan penelitian saya tidak tersedia banyak pilihan disana. Buku referensi menjadi kunci bagi mahasiswa untuk menyusun kerangka teori dengan baik (Umriana, 2019). Dengan minimnya buku referensi yang digunakan oleh mahasiswa penjas maka akan mengurangi kualitas dari ketajaman teori yang digunakan.

Indikator ketiga yang menjadi fokus observasi peneliti adalah dukungan teman sebaya. Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa sebanyak 85% mahasiswa penjas merasakan dukungan teman sebaya. Terdapat hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi (Dini & Iswanto, 2019). Terdapat hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dan stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Artinya semakin tinggi dukungan maka akan semakin rendah tingkat stress, dan tidak adanya dukungan teman sebaya menjadi salah satu sumber stress (Purwati & Rahmadani, 2020). Dukungan teman sebaya yang diperoleh mahasiswa penjas dapat berupa dukungan sosial, verbal, maupun non verbal. Dukung tersebut dapat berupa kata-kata penyemangat, menemani saat menunggu dosen untuk melakukan bimbingan skripsi, meminjamkan berbagai literatur atau buku referensi untuk menyusun skripsi.

Untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai sumber stress yang dialami oleh mahasiswa maka dilanjutkan dengan membagikan angket kepada mahasiswa penjas. Hasil analisis angket disajikan dalam tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Sumber Stress Mahasiswa

Indikator	Nilai rerata	Standar Deviasi	Kategori
Orang tua	15,87	2,08	Rendah
Lingkungan tempat tinggal	6,03	1,60	Sangat rendah
Beban skripsi	13,74	2,83	Sangat rendah
Teman sebaya	6,38	1,20	Sangat rendah
Dosen pembimbing	6,41	1,08	Sangat rendah

Berdasarkan pada tabel 5 didapatkan informasi bahwa pada indikator orang tua memiliki nilai rerata tertinggi secara kuantitatif, dengan kategori rendah. Sementara itu, keempat indikator yang lain seperti lingkungan tempat tinggal, beban skripsi, teman sebaya, dan dosen pembimbing menjadi sumber stress dengan kategori yang sangat rendah. Dari hasil analisis pada indikator orang tua menunjukkan bahwa mahasiswa penjas yang sedang menulis skripsi memiliki tuntutan dari orang tua untuk segera mungkin menyelesaikan skripsinya, orang tua juga menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi tanpa memperhatikan kemampuan yang dimiliki oleh anaknya.

Hasil penelitian ini menarik minat peneliti untuk mengkaji lebih mendalam mengenai sumber stress pada indikator orang tua. Oleh sebab itu, peneliti melakukan wawancara mendalam kepada subjek penelitian yang memberikan jawaban bahwa orang tua menjadi sumber stress dalam menulis skripsi. Hasil wawancara kepada "MPP" menyatakan bahwa "orang tua saya menuntut saya untuk segera menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya". Saya memahami maksud dari orang tua saya mengatakan hal tersebut, tetapi secara mental saya merasakan adanya tekanan yang menyebabkan saya stress dalam menyusun

skripsi". Lebih lanjut MPP menyatakan bahwa jika saya tidak segera menyelesaikan skripsi, saya sangat kasihan kepada kedua orang tua karena harus mengeluarkan biaya uang kuliah tunggal (UKT) di semester depan. Yang membuat saya lebih stress lagi adalah jika kedua orang tua saya harus berhutang untuk membayar UKT saya.

Adanya tuntutan dari orang tua yang dirasakan oleh MPP menjadi hal yang dirasakan oleh sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa orang tua memiliki peran yang sangat penting bagi mahasiswa dalam menghadapi stress saat menyusun skripsi (Sukmawati et al., 2018). Jika orang tua mampu memberikan dukungan sosial, material, dan motivasi maka akan mengurangi tingkat stress mahasiswa. Namun, jika orang tua terlalu memberikan tuntutan kepada anaknya untuk segera menyelesaikan skripsi maka akan menambah tingkat stress mahasiswa.

Pada indikator berikutnya MPP menyebutkan bahwa "lingkungan tempat tinggal cukup mendukung untuk mengerjakan skripsi, karena penghuni kos tidak membuat suasana bising". Lingkungan tempat tinggal akan mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Semakin kondusif lingkungan tempat tinggalnya maka akan semakin sejahtera mentalnya (Septyari et al., 2022). MPP menjelaskan bahwa skripsi yang dikerjakan saat ini bukanlah suatu beban melainkan suatu kewajiban untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd). Adanya dukungan dari teman sebaya dari dirasakan oleh MPP menjadikan dirinya kuat dan mampu untuk menghadapi semua hambatan saat menyusun skripsi. MPP mengungkapkan "meskipun saat

ini kami sedang menyusun skripsi tetapi kami saling mendukung. Dukungan tersebut diantaranya dalam bentuk saling memberikan masukan dan saran untuk memperbaiki kualitas skripsi, mencari referensi belajar bersama-sama, mengurus administrasi skripsi bersama-sama. Jadi menurut saya dukung teman sebaya sangat penting. Saya merasakan stress jika sudah ada teman sebaya saya yang ujian skripsi terlebih dahulu". Selama proses penyusunan skripsi MPP mengaku dirinya mendapatkan banyak masukan dari dosen pembimbing skripsi sehingga sangat membantu dirinya dalam menyelesaikan skripsi.

Wawancara juga dilakukan kepada subjek "BA" yang menjelaskan bahwa "dalam proses penyusunan skripsi atau tugas akhir dari perkuliahan peranan orang tua juga merupakan hal yang penting untuk memotivasi diri saya dalam mengerjakan skripsi ini Peran orang tua sangat penting dalam menempuh pendidikan karena orang tua dapat menumbuhkan rasa semangat sehingga membuat saya tidak bermalas-malasan untuk menyusun skripsi saya sehingga lulus tepat waktu". Pernyataan yang diungkapkan oleh BA berbeda dengan MPP. Yang mana orang tua dari BA tidak memaksakan anaknya untuk segera selesai menyusun skripsi tetapi lebih kepada memberikan motivasi dan semangat supaya skripsinya dapat diselesaikan. Lebih lanjut BA mengungkapkan bahwa lingkungan tempat tinggal mendukung untuk penulisan skripsi "Ya tentu sangat mendukung karena teman" ditempat saya tinggal sedang menulis skripsi sehingga motivasi muncul untuk menyelesaikan skripsi dan bisa *sharing* tentang permasalahan yg d hadapi saat menulis skripsi". Meskipun orang tua dan lingkungan tempat tinggal mendukung,

BA merasakan ada beban dalam menyusun skripsi. "Saya sedikit terbebani, akan tetapi itu dapat saya hadapi karena bantuan dari dosen pembimbing yang mendukung serta mengevaluasi hasil kerja saya serta mencari solusi terhadap permasalahan yang saya hadapi". Pada indikator teman sebaya, subjek BA tidak banyak mendapatkan dukungan, "teman sebaya tidak ada peranan dikarenakan sudah sibuk masing-masing dengan tugas akhir mereka". Lebih lanjut, subjek BA menjelaskan bahwa "dosen pembimbing saya sangat baik, selalu menyemangati saya dan memberikan solusi yang tepat untuk masalah skripsi yang saya kerjakan".

## SIMPULAN

Disimpulkan bahwa secara umum mahasiswa penjas yang sedang menyusun skripsi mengalami stress akademik dan sumber stres yang paling tinggi adalah adanya tuntutan dari orang tua untuk segera menyelesaikan skripsi. Mahasiswa menganggap bahwa skripsi bukanlah suatu beban melainkan suatu kewajiban yang harus diselesaikan untuk menempuh gelar Sarjana. Teman sebaya dirasa cukup memberikan dukungan dan saling menguatkan satu sama lain pada saat penyusunan skripsi. Peran dosen pembimbing yang optimal memberikan dampak yang positif terhadap penurunan stress yang dialami oleh mahasiswa penjas pada saat penyusunan skripsi. Dari hasil penelitian ini direkomendasikan kepada mahasiswa untuk menjalin komunikasi yang intensif kepada kedua orang tua dan memberikan pemahaman mengenai proses penulisan skripsi.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212-223.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dan Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2), 88-97. <https://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/50>
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79-89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Julianti, R., & Yulia, A. (2015). Hubungan Komunikasi Antara Mahasiswa Dan Dosen Pembimbing Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S 1 Keperawatan Stikes Ranah Minang Tahun 2015. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(2), 57. <https://doi.org/10.24036/pedagogi.v15i2.5830>
- Moleong, L. J. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Narti, S. (2018). Pemanfaatan “Whatsapp” Sebagai Media Komunikasi Dosen Dengan Mahasiswa Bimbingan Skripsi (Studi Analisis Deskriptif Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Bimbingan Skripsi Universitas Dehasen Bengkulu Tahun 2016 ). *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 4(1). <https://doi.org/10.37676/profesional.v4i1.448>
- Nopiyanto, Y. E., Arwin, A., Sutisyana, A., Yarmani, Y., & Kardi, I. S. (2022). Stress Level of Physical Education Students in Writing Thesis. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 216-221. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.21346>
- Norma, N., Widiyanti, E., & Hartiningsih, S. S. (2021). Faktor Penyebab, Tingkat Stres dan Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 625-634. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/p/skm.v11i4.1656>
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 456-466. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21664>
- Ristianti, D. H. (2017). Analisis Hubungan Interpersonal Mahasiswa terhadap Dosen dalam Proses Bimbingan Skripsi. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 25. <https://doi.org/10.29240/jbk.v1i1.229>
- Saihu, M., & Abdushomad, M. A. (2021). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Penulisan Skripsi. *Alim | Journal of Islamic Education*, 3(1), 63-74. <https://doi.org/10.51275/alim.v3i1.200>
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.403>
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukmawati, S., Tarma, T., & Hasanah, U. (2018). Pengaruh Kelekatan Orangtua Terhadap Stres Coping pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Prodi Rumpun IKK, UNJ. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 5(1), 65-69. <https://doi.org/10.21009/JKKP.051.06>
- Umriana, A. (2019). Analisis Faktor-Faktor Penghambat Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. *At-Taqaddum*, 11(2), 186-233. <http://dx.doi.org/10.21580/at.v11i2.4566>
- Waghachavare VB, Dhumale GB, Kadam YR, Gore AD. A Study of Stress among Students of Professional Colleges from an Urban area in India. *Sultan Qaboos Univ Med J*. 2013 Aug;13(3):429-36. Epub 2013 Jun 25. PMID: 23984029; PMCID: PMC3749028



- Wangid, M. ., & Sugiyanto. (2013). Identifikasi Hambatan Struktural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 19–28.
- Yarmani, Y., Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Pujiyanto, D., Saputro, D. P., & Dongoran, M. F. (2022). Academic Stress Levels of Physical Education Students in Attending Odd Semester Classes 2021/2022. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 23–31. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i1.18356>
- Yulia, P. C., Afrianti, H., & Octaviani, V. (2016). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Dan Dosen Pembimbing Skripsi Terhadap Gejala Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 2(1). <https://doi.org/10.37676/profesional.v2i1.168>