



Eksplorasi Tingkat Stres dan Strategi Coping Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir yang Mengalami Stagnasi dalam Penyusunan Skripsi: Studi Kualitatif di FK Universitas Tanjungpura

Anggraini Millennia Lo¹, Desni Yuniarni², Ita Armyanti³

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura

²Departemen Psikologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura, ³Departemen Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan: Mahasiswa kedokteran tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi dalam penyusunan skripsi, yang dapat menimbulkan stres dan menghambat proses penyelesaian studi. Kondisi stagnasi dalam mengerjakan skripsi mencerminkan ketegangan antara tuntutan akademik, tekanan internal, dan faktor lingkungan yang memengaruhi keseimbangan psikologis mahasiswa. Stres yang tidak terkelola dapat berdampak pada respons emosional, fisik, dan kognitif, serta mendorong penggunaan strategi coping yang tidak adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat stres, respons stres, sifat stres, dan strategi coping pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir yang mengalami stagnasi dalam mengerjakan skripsi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis untuk memahami makna pengalaman subjektif mahasiswa terhadap stres akademik. Informan dipilih melalui *purposive sampling* sebanyak sepuluh mahasiswa kedokteran tingkat akhir yang mengalami stagnasi skripsi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola pengalaman dan strategi adaptasi yang muncul. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stres sedang hingga berat, dengan respons stres yang meliputi aspek emosional (cemas, frustrasi, kehilangan motivasi), fisik (kelelahan, gangguan tidur, dan keluhan psikosomatik), serta kognitif (sulit konsentrasi, *overthinking*, dan prokrastinasi). Sifat stres bervariasi antara stres positif (*eustress*) yang mendorong produktivitas dan stres negatif (*distress*) yang menghambat penyelesaian skripsi. Strategi coping yang digunakan terbagi menjadi adaptif (dukungan sosial, doa, manajemen waktu) dan maladaptif (penghindaran, penundaan, penarikan diri). Hambatan sistem akademik seperti birokrasi administratif, relasi hierarkis dengan dosen pembimbing, dan kurangnya dukungan psikososial turut memperburuk kondisi stagnasi. **Simpulan:** Tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir berkaitan dengan respons stres yang kompleks serta kecenderungan penggunaan coping maladaptif ketika dukungan akademik dan emosional tidak memadai. Oleh karena itu, diperlukan upaya institusional berupa pelatihan manajemen stres dan waktu, pendampingan psikososial, serta sistem peringatan dini akademik guna menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan mencegah perburukan stres mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

Kata Kunci: Mahasiswa kedokteran, respons stres, sifat stres, stagnasi skripsi, strategi coping, stres akademik.

ABSTRACT

Introduction: Final-year medical students often face significant academic pressure during the thesis-writing process, which can lead to stress and stagnation in academic progress. This stagnation reflects the tension between academic demands, internal pressures, and environmental factors that affect students' psychological balance. Unmanaged stress may cause emotional, physical, and cognitive strain, as well as the use of maladaptive coping strategies that hinder academic productivity. This study aims to explore the levels of stress, stress responses, the nature of stress, and coping strategies among final-year medical students experiencing stagnation in thesis completion. **Method:** This research employed a qualitative, phenomenological approach to understand the subjective experiences and meanings of academic stress among medical students. Participants were selected through purposive sampling, comprising 10 final-year medical students who met the criteria for thesis stagnation. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed using thematic analysis to identify patterns in stress experiences and coping mechanisms. **Results:** The findings indicate that most participants experienced moderate to severe stress, reflected in emotional responses (anxiety, frustration, and loss of motivation), physical symptoms (fatigue, sleep disturbance, and psychosomatic complaints), and cognitive impacts (difficulty concentrating, overthinking, and procrastination). The nature of stress varied between positive stress (*eustress*), which enhanced motivation, and negative stress (*distress*), which hindered



progress. Coping strategies were classified as adaptive (seeking social support, prayer, and time management) and maladaptive (avoidance, withdrawal, and delay). Institutional barriers, including bureaucratic constraints, academic hierarchy, and limited psychosocial support, were found to exacerbate thesis stagnation. **Conclusion:** High stress levels among final-year medical students are associated with complex stress responses and a tendency toward maladaptive coping when academic and emotional support is lacking. Therefore, medical institutions need to implement time and stress management training, psychosocial mentoring, and an early academic warning system to foster a supportive learning environment and prevent stress from escalating during the thesis-writing process. **Anggraini Millennia Lo, Desni Yuniarni, Ita Armyanti. Exploring Stress Levels and Coping Strategies of Final-Year Medical Students Experiencing Stagnation in Thesis Writing: A Qualitative Study at the Faculty of Medicine, Tanjungpura University.**

Keywords: Medical students, stress response, nature of stress, thesis stagnation, coping strategy, academic stress.

<https://doi.org/10.55175/cdk.v53i06.1752>



Cermin Dunia Kedokteran is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Stres dalam psikologi diartikan sebagai faktor atau situasi yang dirasa negatif.¹ Stres yang dirasakan berlebihan dan dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan gangguan patologis, seperti kecemasan, gangguan *mood*, dan depresi.² Remaja merupakan kelompok yang paling berisiko untuk terjadinya depresi yang tinggi yang menyebabkan menurunnya produktivitas. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1 dari 7 remaja (usia 10–19 tahun) secara global mengalami gangguan kesehatan mental.³ Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada usia ≥ 15 tahun sebesar 9,8%, meningkat dibandingkan survei sebelumnya; sedangkan prevalensi depresi mencapai sekitar 6,1%.⁴ Survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 melaporkan bahwa sekitar 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental, sementara 5,5% di antaranya memenuhi kriteria gangguan mental dalam kurun 12 bulan terakhir.⁵ Liu dalam artikel yang membahas beban global akibat depresi pada remaja dan dewasa muda dari tahun 1990 hingga 2021, menemukan terjadi peningkatan lebih dari 50% insiden depresi, beban tertinggi terjadi pada kelompok usia 20–24 tahun. Faktor yang memengaruhi terkait dengan transisi stresor kehidupan, seperti beban akademik, ketidakpastian karir, beban keuangan, dan hubungan sosial yang terus berkembang.⁶ Faktor penyebab stres secara spesifik terkait beban akademik antara lain tugas, ujian, performa nilai, tekanan orang tua, dan kompetisi dengan teman sebaya; selain itu, faktor internal meliputi perfeksionisme,

kurangnya manajemen waktu, ambisi tinggi, serta tekanan dalam menjalankan berbagai peran sosial.⁶

Secara patofisiologis, stres akademik memicu aktivasi sistem neuroendokrin, khususnya sumbu *hypothalamus-pituitary-adrenal* (HPA). Ketika individu mengalami stres, hipotalamus melepaskan *corticotropin-releasing hormone* (CRH), yang merangsang kelenjar pituitari untuk melepaskan *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH), kemudian memicu korteks adrenal memproduksi *glucocorticoid* seperti *cortisol*. Pada stres akut, mekanisme ini membantu adaptasi dengan meningkatkan kewaspadaan, mobilisasi energi, dan kemampuan menghadapi tantangan. Namun, apabila stresor bersifat kronik atau intens seperti tuntutan skripsi yang terus-menerus, regulasi negatif dan mekanisme *feedback* bisa terganggu, mengakibatkan *cortisol* tinggi terus-menerus, perubahan sensitivitas reseptor *mineralocorticoid* dan *glucocorticoid*, serta efek merugikan pada hipokampus, amigdala, dan fungsi kognitif.⁷ Dampak dari disfungsi aksis HPA tersebut dapat berupa gangguan tidur, konsentrasi menurun, *mood* labil, dan bahkan meningkatkan risiko gangguan mental yang lebih serius.⁸ Selain itu, semakin maturnya area sensitif stres (sistem limbik dan korteks otak) juga meningkatkan respons stres pada remaja dibanding pada anak memainkan peran.⁹

Skripsi merupakan tugas mahasiswa tingkat akhir yang bersifat wajib, sebagai salah satu syarat lulus dari pendidikan akademik, berisi pengetahuan mengenai suatu masalah dan ditulis sesuai kaidah bahasa yang baku.¹⁰ Proses kompleks yang membutuhkan tenaga, pikiran, serta waktu

yang panjang dalam penyelesaian skripsi, memicu mahasiswa menjadi lelah dan mengalami stres.^{11–15} Mahasiswa biasanya menganggap skripsi sebagai beban yang berat karena harus menghadapi tuntutan akademik, revisi berulang, serta keterbatasan fasilitas dan waktu bimbingan, yang pada akhirnya dapat memicu stres, baik dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya kepercayaan diri, perfeksionisme, serta pengelolaan waktu yang kurang baik, sedangkan faktor eksternal mencakup tekanan akademik, tuntutan dosen pembimbing, dan dukungan sosial yang terbatas. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stres sedang hingga tinggi ketika menyusun skripsi, terutama akibat tekanan diri sendiri dan beban akademik yang berat.^{16–18} Tak dapat dipungkiri bahwa masih ada mahasiswa yang mengalami stres berat bahkan dalam kasus paling ekstrem akan melakukan bunuh diri.^{19,20}

Penelitian yang dilakukan di Universitas Jambi menemukan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan mengalami tingkat stres akademik dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan instrumen kuesioner yang melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengerjakan skripsi berada pada tingkat stres sedang, terutama akibat tekanan diri sendiri dan tuntutan akademik. Faktor yang paling dominan memicu stres adalah tekanan akademik internal (seperti kecemasan tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu, rasa kurang percaya diri, dan perfeksionisme) dan tekanan eksternal (seperti tuntutan orang tua, beban dari dosen pembimbing, dan



keterbatasan fasilitas penelitian).¹⁷ Penelitian yang dilakukan Nurjannah menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, menjelaskan bahwa penanganan stres yang buruk, seperti menunda pekerjaan, menghindari komunikasi dengan pembimbing, atau tidur berlebihan, yang justru memperparah stres yang berhubungan erat dengan peningkatan kecemasan dan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir.¹⁸

Dalam literatur psikologi dikenal 2 konsep utama, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah stres positif yang justru dapat memotivasi individu untuk berprestasi, meningkatkan fokus, serta mendorong penyelesaian tugas secara lebih baik. Dalam konteks skripsi, *eustress* dapat muncul ketika mahasiswa merasa tertantang untuk melakukan penelitian, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, dan memandang tekanan akademik sebagai dorongan untuk berkembang.^{21,22} Sebaliknya, *distress* adalah stres negatif yang timbul ketika tuntutan akademik dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga dapat menimbulkan kecemasan, prokrastinasi, bahkan risiko gangguan psikologis yang lebih serius.²² Beberapa penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa sering berada pada ambang antara *eustress* dan *distress*; ketika bimbingan berjalan lancar dan dukungan sosial tersedia, stres cenderung menjadi *eustress*, namun ketika tekanan tugas, revisi, dan kurangnya dukungan terjadi, stres dapat berubah menjadi *distress* yang merugikan.^{23–25}

Penelitian yang dilakukan Wilson pada mahasiswa pascasarjana internasional menemukan bahwa tekanan akademik dan sosial dapat menimbulkan *distress*, namun sebagian mahasiswa mampu memaknainya sebagai *eustress* yang menggunakannya sebagai motivasi dan keterampilan.²⁶ Penelitian lain di Inggris pada mahasiswa keperawatan juga menegaskan bahwa pengalaman klinis dan dukungan pembimbing dapat menjadi sumber *eustress*, sementara tuntutan akademik berlebih dan perubahan metode pengajaran sering menimbulkan *distress*.²⁷ Di Indonesia, penelitian pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Bengkulu menemukan sebagian besar mahasiswa mengalami stres tinggi saat menulis skripsi, terutama di masa pandemi COVID-19.²⁸

Selain itu, pelatihan pola pikir positif terbukti efektif menurunkan stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.²⁹ Temuan tersebut menunjukkan bahwa baik secara global maupun di Indonesia, pengerjaan skripsi merupakan sumber stres yang kompleks, namun strategi *coping* adaptif dapat mengubah *distress* menjadi *eustress* yang konstruktif.

Coping merupakan metode tubuh dalam mengolah ataupun menyelesaikan peristiwa yang dianggap stres.²² *Coping* berdasarkan strategi penyelesaiannya dikelompokkan menjadi 2, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Strategi *problem focused coping* berfokus dalam mengelola pemicu stres. Sedangkan strategi *emotion focused coping* berfokus mengelola emosi yang timbul akibat stres.¹³ Mahasiswa tingkat akhir umumnya menggunakan berbagai bentuk *coping*, baik *problem-focused coping* seperti perencanaan, manajemen waktu, dan mencari bantuan dari dosen pembimbing, maupun *emotion-focused coping* seperti relaksasi, berpikir positif, dan mencari dukungan sosial dari teman atau keluarga.^{21,29} Penelitian menunjukkan bahwa *coping* adaptif, terutama *problem-focused coping*, berhubungan dengan penyelesaian skripsi yang lebih efektif serta menurunkan tingkat stres akademik.³⁰ Sebaliknya, penggunaan *coping* maladaptif seperti penundaan (prokrastinasi) dan penghindaran justru meningkatkan *distress* dan menghambat penyelesaian skripsi.^{29,31}

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang mengalami stagnasi dalam proses penyusunan skripsi. Tujuan dari penelitian untuk membantu mahasiswa tingkat akhir, pendamping akademisi, dan orang tua dalam memahami lebih baik mengenai bagaimana sumber stres dalam mengerjakan skripsi. Penelitian ini juga bertujuan untuk membantu pendamping akademisi dalam menyusun strategi pendampingan yang lebih efektif dengan memahami respons stres, baik *eustress* maupun *distress*, dapat mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental guna meningkatkan keberhasilan mahasiswa, serta pemahaman mengenai strategi *coping* agar mahasiswa mampu mengelola tekanan akademik dan menyelesaikan skripsi secara optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, pendekatan fenomenologi, dengan informan mahasiswa tingkat akhir program studi kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi. Pengambilan data pada bulan Januari–Maret 2022. Informan dikatakan memenuhi syarat jika memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa pre-klinik angkatan 2018 yang terdaftar sebagai mahasiswa FK Untan, sedang mengerjakan skripsi (pada tahap penyusunan proposal), dan belum dapat melanjutkan ke tingkat klinik (koas). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pre-klinik angkatan 2018 yang telah menyelesaikan skripsi dan/atau sudah menyelesaikan seminar proposal dan mahasiswa yang menolak menjadi informan. Sejumlah 10 orang dipilih sebagai informan; dengan variasi dari latar sosial-budaya. Pemilihan sampel hingga diperoleh data jenuh. Data dalam penelitian dianggap jenuh dikarenakan tidak diperoleh suatu data baru/variabel/jawaban yang baru dalam wawancara. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dengan analisis data menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) yang terdiri dari tahapan familiarisasi data, *coding*, identifikasi tema, dan interpretasi makna pengalaman.

Penelitian ini dilakukan saat pandemi COVID-19, sehingga pengambilan data dilakukan secara daring. Data penelitian merupakan data primer dari wawancara semi terstruktur melalui aplikasi *Whatsapp videocall* (kemudian direkam dengan perangkat berbeda) dan pengisian kuesioner tingkat stres secara *online* menggunakan *Google form*. Wawancara dilakukan dengan durasi 30–40 menit. Pengelolaan data dilakukan dengan menarasikan hasil wawancara seluruh informan, dikategorikan, dijabarkan dalam tabel, dan kemudian dipaparkan. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas informan dengan menggunakan kode khusus (informan 1, informan 2) dan tidak mencantumkan data pribadi dalam laporan penelitian. Partisipasi informan dilakukan secara sukarela dengan menandatangani lembar *informed consent* setelah memperoleh penjelasan lengkap mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Selain itu, informan memiliki hak penuh untuk menolak atau mengundurkan diri dari penelitian kapan



saja tanpa konsekuensi apa pun. Pembahasan dan penyusunan pedoman wawancara berlandaskan teori gejala stres oleh Lovibond, sifat stres oleh Hans Selye, sumber stres oleh Hardjana, dan strategi *coping* oleh Lazarus dan Folkman.^{13,15-17} Pengukuran tingkat stres dengan menggunakan kuesioner DASS 42 (dengan menggunakan 14 *item* pertanyaan tentang stres) sebagai skrining awal guna membantu peneliti dalam mengklasifikasikan tingkat stres informan.¹⁷ Penelitian ini sudah memperoleh pengesahan dari Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dalam Surat Keterangan Lolos Kaji Etik (*ethical-clearance*) No: 7922/UN22.9/PG/2021.

Validitas data dalam penelitian ini dijaga melalui teknik *member checking* dan triangulasi data. *Member checking* dilakukan dengan mengonfirmasi kembali hasil wawancara serta interpretasi peneliti kepada partisipan untuk memastikan bahwa informasi mengenai tingkat stres, sumber stres, respons

stres, dan strategi *coping* yang disampaikan telah sesuai dengan pengalaman partisipan. Selain itu, triangulasi data dilakukan dengan membandingkan hasil klasifikasi tingkat stres menggunakan kuesioner DASS dengan data hasil wawancara mendalam terkait sumber stres internal dan eksternal, sifat stres positif dan negatif, respons stres fisik, emosi, serta kognitif, dan strategi *coping* berupa *problem focused coping* ataupun *emotional focused coping*, sehingga data yang diperoleh menjadi lebih konsisten, akurat, dan dapat dipercaya.

HASIL

Gambaran Umum Informan

Penelitian ini melibatkan 10 informan yang merupakan mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Universitas Tanjungpura yang sedang mengalami stagnasi dalam proses penyusunan skripsi. Stagnasi dalam penelitian ini adalah kondisi terhambatnya proses penyusunan skripsi akibat faktor akademik, psikologis, ataupun manajemen waktu, sehingga pengerjaannya berjalan

lambat atau tertunda. Seluruh informan telah melewati batas waktu ideal penyelesaian skripsi selama 6 hingga 12 bulan serta belum menyelesaikan seminar proposal, dengan variasi pada sosial-budaya. Karakteristik informan dijabarkan pada **Tabel** berdasarkan usia, jenis kelamin, suku, dan asal daerah.

Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran yang Mengalami Stagnasi

Tingkat stres informan dalam penelitian ini diukur berdasarkan skoring dengan 14 *item* pertanyaan pada kuesioner DASS 42 mengenai stres. Dari 10 total informan tujuh informan mengalami stres ringan, namun ditemukan pula dua informan dengan stres tinggi (informan 4 dan informan 8) serta satu informan tingkat stres sedang (informan 4).

Pada seluruh infoman ditemukan adanya perasaan cemas, tegang, dan khawatir yang terkait stagnasi pengerjaan skripsi. Perasaan ini muncul terutama ketika mahasiswa menyadari bahwa progres skripsinya tidak sesuai dengan target pribadinya, tuntutan akademik, ataupun ekspektasi orang tua. Cemas digambarkan sebagai kondisi fisik dan emosi yang tidak nyaman, seperti jantung berdebar, pikiran tidak tenang, serta munculnya kekhawatiran berulang mengenai kemungkinan tidak lulus tepat waktu. Beberapa partisipan melaporkan bahwa kecemasan muncul setiap kali memikirkan skripsi, membahas skripsi, melihat teman yang sudah menyelesaikan skripsi, dan tuntutan orangtua. Kekhawatiran muncul tentang masa depan, kemampuan diri, serta takut mengecewakan keluarga. Perasaan-perasaan ini membuat informan semakin menghindari pengerjaan skripsi, sehingga stagnasi terus berlanjut dan menciptakan siklus yang berulang.

Salah satu informan menggambarkan kecemasan akibat perbandingan diri sebagai berikut:

“Aku.. kalo misalnya lagi stres, walaupun di tempat ramai (saat berkumpul bsersama teman), kalo udah bahas skripsi, biasenye jadi pendiam. Lalu juga gampang deg-degan, gare-gare aku, takut ngungkapkan kapan aku harus majunye, aku takut kire-kire skripsi aku nih diterima ke ndak, paniknya takut aku ndak bisa jawab,” (Informan 4)

Tabel. Karakteristik informan.

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	60
Perempuan	4	40
Usia		
20	1	10
21	7	70
22	2	20
Suku		
Melayu	4	40
Dayak	2	20
Batak	1	10
Tionghoa	1	10
Betawi	1	10
Bugis	1	10
Asal Daerah		
Pontianak	4	40
Jakarta	2	20
Sanggau	1	10
Bengkayang	2	20
Landak	1	10

Sumber: Data primer, 2022.



Informan lain menggambarkan kecemasan yang muncul akibat perbandingan diri dengan teman:

"takutnye kayak malu gitu, maksudnye yang terlalu terlambat benar aku nih, abistu yang liat kawan-kawan kite gitu ya, kek rasenye kawan-kawan kite udah banyak cepat, langsung kek bedebat gitu rasenye" (Informan 6)

Kecemasan yang muncul akibat adanya tuntutan keluarga:

"kalo dari keluarga gitu malah makin malas aku, ndak tau kenapa, malah nambah tekanan gitu, kalau dari keluarga yang ngasi semangat, haha, semangatnya sambal ngasi ceramah gitu, jadi nambah tekanan." (Informan 2)

Kecemasan ini memunculkan pikiran-pikiran negatif:

"makin kepikiran makin ditunda kayak ga punya semangat, ngerjainnya pernah kaya gitu ya maksudnya." (Informan 1)

"kalo blaming, ya self-blaming ada.. kayak "aduh aku lelet banget" gitu sih paling." (Informan 8)

Kekhawatiran yang muncul memperburuk kondisi emosional mahasiswa yang membuat informan semakin menghindari pengerjaan skripsi:

"jadi biasanya aku bukannya ngerjain karna stress tapi malah kepikiran trus.. jadi tuh stresnye tuh aku ndak ngerjain, aku kepikiran jak, gimane care buat nyelesaikannya sementara aku ndak ngerjekannya." (Informan 4)

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa seluruh informan dengan tingkat stres sedang hingga berat memiliki kesamaan pada variabel tuntutan dari keluarga inti yang dirasa cukup berat. Tuntutan ini berupa tuntutan untuk segera lulus, harapan agar mengikuti teman sebaya yang sudah selesai, serta pertanyaan berulang mengenai progres skripsi yang menjadi pemicu stres. Bagi informan yang mengalami stagnasi, tuntutan ini tidak hanya menambah beban emosional, tetapi juga memperkuat perasaan tidak mampu, bersalah, dan takut mengecewakan keluarga. Frekuensi pertanyaan orang tua mengenai skripsi membuat mahasiswa merasa terpojok dan semakin cemas. Kondisi ini kemudian memperburuk motivasi dan membuat informan semakin menghindari proses pengerjaan skripsi. salah satu informan bahkan menyatakan bahwa mereka memilih

mengurangi interaksi dengan keluarga agar tidak ditanya mengenai progres skripsi.

Salah satu informan menggambarkan pengalamannya sebagai berikut:

"Jadi tuh aku selalu dituntut, kamu kapan wisuda? Lihat lah teman-teman kamu tuh yang sering ke rumah udah wisuda... Cuma nanya sih, cuman selesaikan lah nak, selesaikan lah nak, tiap hari sih digitukkan, capekk, sebenarnya aku tau bah, aku bakal ngerjain cuman ape ye? Makin di suruh tu.. ndak tau ngape kalo orang tua yang nyuruh tu, pasti setiap makin disuruh tuh makin males lah, iye jadi beban." (Informan 4)

Informan lain juga mengungkapkan bahwa tuntutan orang tua membuatnya merasa terbebani secara emosional:

"mamaku tuh taunya, "ya itu tuh kamu tinggal kerjain, apa sih susahnya?" gitu. Padahal semuanya tuh ndak sesimpel itu. Merke tuh ndak ngasi motivasi yang aku perlukan gitu loh, mungkin malah bikin down." (Informan 8)

"nah, itu yang agak berat ya, kalo keluarga tuh agak berat, karna suka nanyain.. eh.. mereka tuh kan cuma nanyain, terus nyemangatin, terus jadinya kayak mellow gitu, sedih loh, bukannya semangat malah jadi mellow gitu loh, gatau yah, aneh aja aku nih" (Informan1)

Selain keluarga inti, hasil penelitian ini juga menemukan bahwa, keluarga jauh (*extended family*) seperti paman, bibi, sepupu, atau kerabat lain turut menjadi sumber stres eksternal bagi beberapa mahasiswa yang mengalami stagnasi dalam mengerjakan skripsi. Tekanan ini biasanya tidak muncul dalam bentuk instruksi langsung, tetapi sering melalui komentar, pertanyaan, atau perbandingan yang bersifat sosial dan normatif. Pertanyaan atau komentar tentang masa depan sering ditafsirkan sebagai bentuk penilaian terhadap kemampuan diri. Informan menggambarkan bahwa interaksi dengan keluarga jauh, terutama saat acara keluarga atau pertemuan besar, menjadi momen yang menimbulkan kecemasan. Beberapa mahasiswa menghindari pertemuan keluarga karena merasa tidak nyaman dan takut ditanyai mengenai progres skripsinya. Meskipun kerabat biasanya tidak bermaksud memberikan tekanan, mahasiswa merasa komentar tersebut memicu perasaan malu, bersalah, dan semakin menyadari

keterlambatan mereka.

Salah satu informan menyampaikan pengalamannya:

"terus ada juga dari.. keluarga juga, keluarga jauh, tiap bulan kan biasa ada ngumpul-ngumpul sama keluarga jauh. Nah, itu, biasa tuh ada yang nanyakan, "kapan.. buka praktek?"; itu bener-bener sangat, (menghela napas) tekanannya sangat kuat sekali tuh." (Informan 2)

Informan lain juga menyampaikan bahwa kadang sulit untuk menjawab komentar/pertanyaan keluarga.

"Kalau ada pertanyaan yang dari keluarga (seperti bibi), agak sulit, sulit karna kalau mau dijawab apapun tetap ngga enak jadinya." (Informan 5)

Hal ini membuat informan memilih mengurangi interaksi keluarga:

"Dulu tuh nggak menghindar dari acara keluarga gitu tapi kalau sekarang tuh suka menghindar. Takut ditanyain tentang skripsi." (Informan 2)

Adanya pertanyaan/komentar dari keluarga jauh ini memicu perasaan malu, bersalah, dan semakin mengenai keterlambatan skripsi:

"kalo aku sih, pertanyaan dari keluarga inti paling cuman kepikiran bentar, tapi kalau keluarga jauh aku lebih mikir malu nya sih, sama kepikiran, tapi aku ndak ade sih ngerase sampe kayak tersinggung, cuman kayak malu, malu jak sih." (Informan 6)

Menariknya, penelitian ini juga menemukan beberapa partisipan mengalami stres yang relatif lebih ringan meskipun sedang menghadapi stagnasi dalam pengerjaan skripsi. Hal ini terjadi pada mahasiswa yang memiliki orang tua dengan sikap suportif, baik secara emosi maupun praktis. Dukungan yang diberikan oleh orang tua dengan sikap suportif, baik secara emosional maupun praktis. Dukungan yang diberikan oleh orang tua, seperti pemahaman terhadap proses skripsi, pemberian ruang bagi informan untuk mengatur waktu, serta komunikasi yang tidak menekan, berkontribusi terhadap emosional yang lebih stabil. Partisipan yang memiliki lingkungan keluarga yang suportif menggambarkan bahwa mereka merasa lebih tenang, tidak terlalu terbebani oleh ekspektasi eksternal, dan merasa



bahwa progres mereka dapat dilakukan secara bertahap. Sikap orang tua yang tidak membandingkan dengan teman sebaya atau saudara menjadi faktor yang membantu informan merasa aman secara psikologis. Keadaan ini membuat merasa aman secara psikologis. Keadaan ini membuat mereka tetap memiliki motivasi untuk menyelesaikan skripsi, meskipun tidak selalu menunjukkan progres yang cepat.

Seorang informan menjelaskan pengalamannya: *"keluarga sih ..., kek cuma ditanya, seringnya support, keluarga inti sih yang paling, kayak kerjakanlah cepat tapi jangan sampai stres, soalnya kayak kalau sampai aku stres tuh mereke khawatir..."* (Informan 6)

Selain dukungan emosional, beberapa mahasiswa menerima dukungan berupa pendampingan ringan, seperti membantu mengatur rutinitas, menyediakan ruangan belajar yang nyaman, atau memberikan kata-kata motivasi tanpa tekanan. Bentuk dukungan ini memberikan rasa aman dan mendorong mahasiswa untuk kembali mencoba mengerjakan skripsi meskipun sedang mengalami kesulitan.

Informan menceritakan pengalaman dukungan orang tua membuatnya tidak terlalu khawatir terhadap stagnasi yang dialaminya bahkan menjadi motivasi: *"keluarga, ndak terlalu nuntut sih, tapi support. Kalau cerita tentang skripsi, kayak gini kan "temanku udah maju aku belum", respons mereka kayak "nggak papa, yang penting ngerjain fokus sama diri sendiri", biasanya kalau udah disemangatin tuh, jadi semangat sih buat ngerjain."* (Informan 10)

Informan lain juga menjelaskan pengalaman dukungan orang tua: *"selain dari yang aku bilang tadi banyak tuntutananya buat cepat selesaikan tuh, tapi kita juga dipermudah misalnya kalau dari keluarga gitukan, kalau kita butuh apa gitukan butuh kayak untuk menyelesaikan skripsinya, misalnya kemarin aku butuh data yang di puskes M nah itu orangtuaku bantuin dan arahin aku coba ngomong begini ke A atau B atau C."* (Informan 7)

Sumber Stres pada Mahasiswa Kedokteran yang Mengalami Stagnasi

Sumber stres pada mahasiswa yang mengalami stagnasi dalam pengerjaan skripsi dapat bersumber dari internal ataupun eksternal. Sumber stres internal atau bersumber dari diri sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain rasa malas, perilaku menunda (prokrastinasi), kekhawatiran berlebihan, kurangnya kepercayaan diri, serta ekspektasi pribadi yang terlalu tinggi. Keseluruhan aspek ini saling berinteraksi dan memperkuat kondisi stagnasi yang dialami mahasiswa.

Sumber Stres Internal

Rasa malas yang muncul pada informan bukan hanya terkait keengganan untuk bekerja, melainkan lebih merupakan bentuk kelelahan emosional dan mental yang membuat mereka sulit memulai tugas. Kondisi tersebut berkontribusi pada munculnya perilaku menunda, di mana informan memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih ringan untuk mengalihkan pikiran dari skripsi. Prokrastinasi ini kemudian memicu rasa bersalah, yang semakin meningkatkan tingkat stres.

Salah satu informan menggambarkan pengalamannya: *"Aku suka males, sama suka nunda-nunda, nah itu aku suka males tuh. Aku bahkan gak pernah lagi buka skripsi aku, ahaha.. karna rasanya udah eneg gitu loh aduh belum ambil data nih, jadi rasanya males aja gitu.. males ngingat-ningatnya gitu... gitu sih..."* (Informan 1)

Informan lain juga menggambarkan rasa malas yang diakibatkan kelelahan emosional akibat sulit menemukan sumber referensi, sehingga memunculkan perasaan tidak mampu *"Pertama sih karna malas, haha..., terus kurang semangat sih, yah karna kurang semangat itu lah jadi malas, biasanya tuh kan aku lagi semangat nih ngerjain skripsi, pas udah buka komputer nyari referensinya, jurnal gitu, gak ketemu-ketemu, gak muncul-muncul gitu tuh, langsung malas aku tuh. gak sesuai ekspektasi, nah, gak sesuai ekspektasi dari sebelum aku ngerjain skripsinya. Sebelum aku buka komputernya, pas aku buka, pas aku cari ndak ketemu dengan ekspektasi-ekspektasi yang aku pikirkan gitu, langsung malas aku."*

(Informan 2)

Informan lebih memilih melakukan aktivitas yang dirasa lebih ringan untuk mengalihkan pikiran dari skripsi.

"biasa gitu kalo udah mikirin banyak hal kan, yaudah refreshing dulu biasanya aku main game ama temen, kalo nggak main voli tuh di kampus, segala macem." (Informan 3)

Perilaku menunda-nunda ini disadari bukan merupakan hal yang baik, sehingga memunculkan rasa bersalah dari informan. *"lebih ke malas sih, faktor utama aku tuh malas, jadi aku kek stres sendiri."* (Informan 6)

"penyebabnya stresnya ya kalau misalnya diri aku sendiri sih, aku kan orangnya suka procrastinating ye.. kayak suka nunda-nunda ya, dan aku sadar ya memang ndak seharusnya gitu, aku juga nyesal" (Informan 8)

Tekanan yang berasal dari eksternal seperti tekanan akademik, ekspektasi keluarga, dan perbandingan sosial dengan teman sebaya.

"...., temen-temen nanya.. sama dari keluarga (keluarga)... "kapan skripsinya.. kapan koasnya.. kapan lulusnya." (Informan 1)

"orang tua lah.. ... Jadi tuh aku selalu dituntut, "kamu kapan wisuda? Lihat lah teman-teman kamu tuh yang sering ke rumah udah wisuda", ... capek, sebenarnya aku tau bah, aku bakal ngerjain.. ndak tau ngape kalo orang tua yang nyuruh tu, pasti .. makin males lah...." (Informan 4)

"mereke tuh ngasi stres secara ndak langsung, dengan mereke wisuda, itu yang bikin aku stres sih, ... cuman kayak ngeliat mereke ngurus berkas, nah itu baru aku terpancing tuh, jadi ngerase stres." (Informan 4)

"... dari keluarga tuh memang...nge-push gitu.. maksudnya karna selalu dibanding-bandingin kayak, "aduh jaman mama ini, mama mesti nyari dosennya sampe ke ambawang sana, masuk hutan segala, dan kamu tuh tinggal di rumah nggak perlu ngapa-ngapain..." (Informan 8)

"temen kek yang udah selesai duluan itu buat aku jadi agak sedih dan sensi" (Informan 6)

Namun, juga ditemukan pada satu informan dukungan dari keluarga yang menyebabkan informan menjadi termotivasi setelah bercerita dengan keluarga.

"keluarga sih ..., kek cuma ditanya, seringnya support, keluarga inti sih yang paling, kayak kerjakanlah cepat tapi jangan sampai stres,



soalnya kayak kalau sampai aku stres tuh mereka khawatir..." (Informan 6)

Selain itu, kekhawatiran berlebihan mengenai kualitas tulisan, kesalahan metodologi, atau respons dosen pembimbing membuat mahasiswa sulit untuk melanjutkan pekerjaannya. Kekhawatiran ini sering kali tidak realistis, tetapi sangat nyata dirasakan oleh partisipan, sehingga menghambat fokus dan produktivitas mereka.

Hal ini diungkapkan oleh salah satu partisipan: "Kayak lebih khawatir gitukan dengan skripsi aku nih, khawatir tentang apa yang aku tulis nih benar ndak sih, soalnya kayaknya revisi terus, bahkan aku pernah sampai berhenti ndak ngerjain cukup lama soalnya mumet." (Informan 6)

Temuan ini menunjukkan bahwa sumber stres internal memainkan peran penting dalam memengaruhi dinamika stagnasi skripsi. Faktor-faktor ini membentuk siklus yang saling memperkuat: rasa malas dan penundaan meningkatkan kecemasan, kecemasan menurunkan kepercayaan diri, sementara ekspektasi pribadi yang tinggi membuat mahasiswa semakin terhambat untuk bergerak maju. Dengan demikian, interaksi antar aspek internal ini menjadi faktor kunci yang mempertahankan kondisi stagnasi pada mahasiswa tingkat akhir.

Sumber Stres Eksternal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stagnasi skripsi menghadapi berbagai sumber stres eksternal yang berasal dari lingkungan sosial mereka. Sumber stres ini terutama muncul dari tuntutan keluarga inti, keluarga besar, serta lingkungan akademik yang memberikan tekanan tambahan di luar kemampuan kontrol mahasiswa. Secara umum, stres eksternal tersebut memperkuat beban psikologis mahasiswa dan menghambat kemampuan mereka dalam menyusun strategi penyelesaian skripsi.

Beberapa peserta merasakan tekanan kuat akibat ekspektasi tinggi dari orang tua terkait penyelesaian skripsi. Tuntutan tersebut memunculkan kecemasan dan rasa tidak enak karena merasa belum mampu memenuhi harapan keluarga.

Bentuk tekanan yang sering muncul berupa pertanyaan berulang tentang progres skripsi, perbandingan dengan teman sebaya, serta kekhawatiran orang tua mengenai masa depan anaknya.

Kutipan Wawancara:

"kalo misalkan kea.. dituntut gitukan, dituntun ama orang tua jadinya tuh aduh.. ngerasa bersalah banget." (Informan 3)

Informan lain menggambarkan perasaan terbebani dikarenakan adanya tuntutan orang tua:

"Jadi tuh aku selalu dituntut, kamu kapan wisuda? Lihat lah teman-teman kamu tuh yang sering ke rumah udah wisuda, kamu nih malah organisasi yak terus, ada tuh kawan mama, yang organisasi terus ndak lulus, digitukan terus, terus kadang juga, ape yeh.. udah sampai mana? Sebenarnya kadang cuma nanya sih, cuman selesaikan lah nak, selesaikan lah nak, tiap hari sih digitukkan, capekk, sebenarnya aku tau bah, aku bakal ngerjain cuman ape ye? Makin disuruh tu.. ndak tau ngape kalo orang tua yang nyuruh tu, pasti setiap makin disuruh tuh makin males lah, iye jadi beban." (Informan 4)

Informan lain menggambarkan rasa bersalah dikarenakan lama belum menyelesaikan skripsi

"keluarga tuh, soalnya aku ngerasa bersalah karna ndak ngerjain skripsi, terus karena lama nyelesaikan kuliah, terus aku ngerasa bersalah dengan keluarga, keluarga pengennya aku cepat, itu.. cepat selesai aku malah malas-malasan. Makanya aku suka menghindar." (Informan 2)

Selain dari orang tua, mahasiswa juga melaporkan tekanan dari keluarga besar seperti paman, bibi, atau sepupu. Komentar-komentar tersebut sering muncul saat acara keluarga atau melalui pesan singkat, yang tanpa disadari menambah rasa malu dan rendah diri. Meskipun tidak setiap interaksi bersifat negatif, namun pengulangan komentar mengenai kelulusan atau progres akademik memicu beban emosional tambahan.

Kutipan Wawancara:

"keluarga jauh, tiap bulan kan biasa ada ngumpul-ngumpul sama keluarga jauh. Nah, itu, biasa tuh ada yang nanyakan, "kapan.. buka

praktek?", itu bener-bener sangat, (menghela nafas) tekanannya sangat kuat sekali tuh, skripsi jak belum selesai ngapian nanya ini aku bilang." (Informan 2)

Informan lain menggambarkan perasaan malu akibat stagnasi skripsi ini

"kalau keluarga jauh aku lebih mikir malu nya sih, sama kepikiran, tapi aku ndak ade sih ngerase sampe kayak tersinggung, cuman kayak malu, malu jak sih." (Informan 6)

Beberapa mahasiswa juga merasakan stres eksternal dari perbandingan sosial dengan teman-teman seangkatannya. Melihat teman yang sudah seminar proposal, sidang, atau bahkan lulus membuat peserta merasa tertinggal jauh, sehingga menambah kecemasan terhadap stagnasi skripsi.

Kutipan Wawancara:

"Terus temen-temen aku yang udah seminar proposal duluan sampe skarang aku belum seminar proposal terus ngerasa kayak aduh kapan ya gue? Gitu .. Terus kalo sekarang belum sidang akhir ngerasa kapan ya sidang akhir selalu kek gitu" (Informan 1)

Informan lain menggambarkan sebagai:

"ngeliat kawan-kawan aku yang udah koas, same yang udah mau wisuda, sementara aku masih belom, itu juga salah satu hal yang membuat aku, bisa dibilang stres juga, sih..." (Informan 4)

Informan lain menggambarkan postingan sebagai trigger perbandingan sosial dengan teman

"sedehana jak lah postingan, ya Allah.. kawan udah pada sidang semua pasti ada lah perasaan kayak insecure lah mungkin kali yah? Kayak, ya ampun.. kok mereka bisa aku ndak sih? Kok yang lain lancar kok aku ada aja hambatanya?" (Informan 8)

Sebagian mahasiswa menyebutkan bahwa interaksi dengan dosen pembimbing dapat menciptakan stres tambahan, terutama jika pembimbing memiliki gaya komunikasi yang kaku, sulit dihubungi, atau memberikan revisi dalam jumlah besar tanpa penjelasan cukup. Hal ini membuat mahasiswa merasa bingung, tidak percaya diri, dan enggan melanjutkan pengerjaan skripsi.



Kutipan Wawancara:

"kalau konsul sama dosen pembimbing kan, wah itu tertekannya tuh luar biasa. Apalagi kalo banyak yang harus direvisi, revisi ini.. ini.. ini.. itu lagi itu lagi yang salah kayak aku nih engga pernah bener gitu" (Informan 1)

Informan lain menggambarkan revisi mengenai data yang diminta dosen pembimbing dirasa sulit diperoleh

"cuman kalau dari proses skripsi ini yang bikin stresnya itu waktu kita konsul, a.. waktu kita konsul apa yang udah kita buat kita bawa ke dosen kan, atau waktu revisi misalnya nah waktu konsul dan revisi itu yang membuat aku stres dalam proses skripsi, karna waku kita konsulkan, kita coba ajukan, ketika ada yang kurang dan diminta oleh dosennya untuk ditambahkan itu terkadang bukan suatu hal yang gampang untuk kita dapatkan datanya, atau pembahasannya sulit, paling stresnya cuman disitu, kita mau cari sumbernya, cari datanya gimana gitu" (Informan 7)

Informan lain menceritakan pengalaman gaya komunikasi pembimbing yang terkadang sulit dihubungi

"berpikiran negatif mungkin iya, em.. kayak kadang-kadang overthinking jak sih, kalau misalnya dosen belum balas, kayak "aduh udah seminggu kok belum dibalas nih, ada salah ngomong kah sama dosen?" atau "kok ini belum dikasi feedback tapi teman-satu bimbingan lain udah dikasi feedback" overthinking kek gitu loh, padahal harusnya ndak apa-apa." (Informan 8)

Sifat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stagnasi skripsi tidak hanya merasakan stres yang bersifat negatif (*distress*), namun beberapa peserta juga mengalami stres positif (*eustress*) yang memotivasi mereka untuk tetap berusaha menyelesaikan skripsi. Kedua bentuk stres tersebut muncul bergantung pada kondisi psikologis individu, dukungan lingkungan, dan interpretasi mahasiswa terhadap tekanan akademik yang mereka hadapi.

Distress: Stres yang Menghambat Proses Penyelesaian Skripsi

Mayoritas peserta mengalami *distress*, yaitu stres yang berdampak negatif pada fungsi emosional, kognitif, ataupun perilaku. *Distress*

muncul ketika mahasiswa merasa kewalahan dengan tuntutan akademik, tekanan keluarga, stagnasi progres, serta ekspektasi pribadi yang tidak terpenuhi.

a. Distress Emosional: Cemas, Sedih, dan Merasa Tidak Mampu

Mahasiswa merasakan kecemasan berlebih karena stagnasi skripsi dan ketidakpastian kapan akan selesai. Perasaan tidak mampu, putus asa, dan sedih sering muncul ketika mereka mencoba mengerjakan skripsi, namun tidak melihat adanya kemajuan.

Kutipan Wawancara:

"kalo lagi stuck skripsi itu ada rasa gelisah, rasa takut juga. Takut itu sebenarnya lebih kayak aduh aku bisa nggak yak, aku ngerasa takut aja bisa nggak aku skripsi di semester ini, takutnya tuh kek gitu.." (Informan 1)

Informan lain menggambarkan:

"Kalo udah dituntut keluarga untuk nyelesaikan skripsi dan lagi mandek itu rasanya campur aduk, kesel, sedih, ngerasa bersalah, kesel, bingung gimana cepet selesainnya, emosi campur aduk ini bikin mager." (Informan 3)

b. Distress Perilaku: Menunda, Menghindar, dan Kehilangan Motivasi

Distress juga memicu perilaku maladaptif seperti penundaan, penghindaran, dan enggan bertemu dosen pembimbing. Beberapa peserta mengaku menjauhi kegiatan akademik karena merasa terbebani.

Kutipan Wawancara:

"biasanya tuh kan aku lagi semangat nih ngerjain skripsi, pas udah buka komputer nyari referensinya, jurnal gitu, gak ketemu-ketemu, gak muncul-muncul gitu tuh, langsung malas aku tuh. kerena gak sesuai ekspektasi dari sebelum aku ngerjain skripsinya, langsung malas aku." (Informan 2)

Informan lain menggambarkan perilaku menunda

"pas aku mau mulai kerjain nih.. ngantuk jadinya, eh dah la abis aku istirahat jak lah, eh pas aku abis istirahat ndak aku mulai juga, aku malah nonton, aku malah keluar

cari kawan." (Informan 4)

Informan lain menggambarkan perilaku menghindar:

"penera juga pas lagi semangat ada keluarga atau teman ngajak keluar, jadi hilang lagi semangat kerjanya." (Informan 3)

c. Distress Kognitif: Pikiran Negatif dan Overthinking

Peserta juga melaporkan pikiran-pikiran negatif mengenai kemampuan diri sendiri, ketakutan akan penilaian orang lain, dan kekhawatiran berlebihan tentang masa depan. *Distress* ini berkontribusi besar terhadap stagnasi karena menurunkan konsentrasi, motivasi, dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.

Kutipan Wawancara:

"kayak tertekan terus pesimis. Aduh bisa ngga ya? Kaya gini aja ngga bisa apa lagi sempro.. kaya gini aja ngga bisa apa lagi sidang.. gitu lho.. pesimisnya tuh gitu.." (Informan 1)

Informan lain menggambarkan

"terlalu overthinking, misalnya kita mikirkan suatu hal yang buat kita down gitu. Biasanya kalau udah overthinking itu terhadap gimana dosen pertanyaan dosen terhadap penelitian saya kemudian nanti gimana kalau ini tidak memuaskan hasilnya, biasa overthinking ini muncul saat mau menghubungi dosen. Penelitian saya sudah cukup yakin dengan diri saya, cuman untuk pembimbing/dosen lain saya agak overthinking, "oh nanti bagaimana ya kalau ketemu dosen ini, nanti diubah lagi, terus saya cari topiknya apa?" (Informan 9)

Eustress: Stres Positif yang Memicu Motivasi Berusaha

Meskipun sebagian besar mahasiswa mengalami *distress*, beberapa peserta justru menginterpretasikan tekanan akademik sebagai pendorong untuk bangkit. *Eustress* muncul ketika mahasiswa melihat tantangan penyelesaian skripsi sebagai bagian dari proses pengembangan diri dan masa depan profesinya sebagai tenaga medis.



a. Dorongan untuk Berkembang dan Menjadi Lebih Disiplin

Beberapa peserta menyatakan bahwa tekanan untuk lulus membuat mereka berusaha mengatur ulang jadwal, memperbaiki cara belajar, dan lebih disiplin dalam mengerjakan skripsi.

Kutipan wawancara:

"Waktu hilang semangat itu, aku nyemangatin diri aku tuh mikirin orang tuaku bayar kuliah, dan hasilnya tuh aku ngerjain, bahkan sampe bikin jadwal supaya lebih disiplin." (Informan 2)

Informan lain menggambarkan pengalamannya:

"Aku selalu mikir kalo aku ndak boleh tertinggal jauh sama teman-teman aku, lalu biasanya itu jadi motivasi buat aku semangat ngerjain dan ngejar target skripsiku per hari." (Informan 4)

b. Motivasi dari Dukungan Orang Terdekat

Pada peserta dengan lingkungan sosial yang suportif, stres justru menjadi energi positif karena mereka merasa tidak menjalani proses sendirian.

Kutipan Wawancara:

"terus, pergi sama kawan, sama budak-budak, pergi ke café ngerjain itu, jadi kayak suasana baru, ngobrol sih ade, tapi kite kayak ngerjain, ade sih dapat progressnye dan lumayan." (Informan 6)

Respons Stres

Mengenai respons stres pada mahasiswa yang mengalami stagnasi dalam mengerjakan skripsi, hasil penelitian menunjukkan bahwa stagnasi dalam mengerjakan skripsi memunculkan berbagai respons stres yang dialami mahasiswa. Respons tersebut tampak pada aspek fisik, emosional, dan kognitif, yang saling berinteraksi dan memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Respons stres ini berkontribusi signifikan terhadap hambatan mahasiswa dalam kembali fokus dan melanjutkan progres skripsi.

Respons Stres Fisik

Beberapa peserta melaporkan munculnya gejala fisik sebagai akibat dari stres berkepanjangan. Keluhan yang paling banyak muncul adalah kelelahan, sakit

kepala, gangguan tidur, dan ketegangan otot. Gejala tersebut dirasakan meningkat ketika mahasiswa mencoba mengerjakan skripsi atau memikirkan stagnasi yang terjadi.

Informan menceritakan pengalaman rasa lelah akibat memikirkan skripsi

" Aku itu rasenye capek terus, padahal ndak banyak aktivitas. Jadi kalau mau mulai kerjakan skripsi itu rasanya capek sekali, akhirnya aku tunda dan milih tidur dulu." (Informan 4)

Informan lain menceritakan pengalaman rasa lelah akibat sulit menemukan jurnal yang tepat

"lebih ke fatig ye, kelelahan, karna nyari sumber, pusing karna ndak ketemu jurnal yang tepat." (Informan 8)

Informan menceritakan pengalaman respons stres fisik berupa nyeri ulu hati akibat jadwal makan yang tidak teratur

"bahkan dulu gejala stres aku dulu salah satunya pernah sampe naik asam lambung, terus sakit maag, pusing, gak bisa tidur, insomnia beberapa hari jadinya bangunnya lebih siang ya jadi berubah gitu loh jam, yang biasa aku teratur ini jadi berubah gitu, segitunya." (Informan 1)

Informan lain menggambarkan pengalaman perubahan jadwal makan dan tidur

"jadi ke sakit gak, jadi malas makan, jadi pengaruh ke badan kite gak, tidur jadi nggak berkualitas, karna pernah tidur bangun-bangun terus, pas revisi seminar proposal ngejar masukkin nilai, kayak seminggu susah tidur, bukan insomnia sih, tapi kebangun-bangun jadi badan tuh jadi capek." (Informan 6)

Respons Stres Emosional

Respons emosional menjadi dampak paling dominan dari stagnasi skripsi. Mahasiswa merasakan pergeseran suasana hati yang drastis, seperti kecemasan, rasa bersalah, frustrasi, dan kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari. Mahasiswa merasa tegang ketika memikirkan skripsi atau berinteraksi dengan dosen pembimbing. Kecemasan muncul terutama karena ketidakpastian kapan skripsi akan selesai.

Kutipan wawancara merasa cemas akibat revisi yang tak kunjung selesai

"emm kek itu sih, yang revisi banyak, kek gitu" sih, kek ngerase nyendat sih, kek lagi stag, jadi kek agak sensi lah ndak setenang biasenye, tapi sensinye ndak terlalu sampai sensinye marah-

marah, ndak sih.. cuman kek lebih ndak santai jak dibanding hari-hari biasa, jadi kek ngetag sih, pas kek yang revisi kemarin yang kek revisi banyak, revisi kemarin yang kek ndak selesai-selesai." (Informan 6)

Selain itu, perasaan bersalah terhadap diri sendiri dan keluarganya karena stagnasi skripsi. Rasa malu muncul saat bertemu teman yang progresnya lebih cepat.

"(hal yang paling membebani selama kerjain skripsi) kalo aku, karne malu sih, kayak yang terlalu berlarus-larus gitu jadinya malu jak sih dengan semua orang, ntah itu keluarga atau teman." (Informan 6)

Sebagian peserta mengalami frustrasi karena merasa sudah berusaha tetapi tidak ada perkembangan. Hal ini membuat mereka mudah tersinggung atau marah pada keadaan.

Kutipan wawancara:

"aku pernah marahin adikku karena gangguin aku pas lagi stuck kerjain skripsi, padahal kan cuma ngajak main, tapi akunya terlalu sensitif, kayak moodnya itu ga gelas. Cuman waktu aku udah selesai revisi kan udah lega tuh ya nah itu bisa happy lagi balik lagi kaya biasanya gitu" (Informan 1)

Respons Stres Kognitif

Stagnasi skripsi juga memengaruhi pola pikir mahasiswa. Mereka melaporkan mengalami *overthinking*, kesulitan berkonsentrasi, pikiran negatif tentang kemampuan diri, serta penurunan daya ingat. Mahasiswa sering memikirkan kemungkinan buruk terkait studi, masa depan, dan penilaian orang lain. Respons kognitif juga dapat berupa penurunan konsentrasi dan memiliki pikiran negatif dan keraguan terhadap diri sendiri dikarenakan skripsi yang tak kunjung selesai.

Kutipan wawancara mengenai pikiran-pikiran mengenai kemungkinan buruk di masa depan:

"kadang ada waktu-waktu tertentu aku kaya ngerasa bersalah, ngerasa bersalah karna belum mulai, ngerasa yaitu ragu gitu. Aduh bisa nggak sih kelar, bisa ngga sih ngambil data ke rumah orang, mereka mau terima nggak ya? Gitu.. gitu sih" (Informan 1)

Kutipan wawancara mengenai penurunan konsentrasi



"kalau udah dapat stresor tuntutan orang tua itu, jadi susah konsentrasi. Ndak bisa mikirin yang lain gitu loh." (Informan 8)

Strategi Coping yang Digunakan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan beragam strategi coping untuk menghadapi stres akibat stagnasi dalam pengerjaan skripsi. Strategi coping yang muncul dapat dikategorikan menjadi 2 jenis utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Kedua jenis strategi coping ini dapat bersifat adaptif ataupun maladaptif, tergantung efektivitasnya dalam membantu mahasiswa mengatasi hambatan dan mengurangi stres.

Problem-Focused Coping

Problem-focused coping adalah upaya mahasiswa untuk secara langsung menyelesaikan hambatan yang menyebabkan stagnasi skripsi. Strategi coping jenis ini dapat berupa tindakan nyata seperti mengatur ulang jadwal, mencari bimbingan tambahan, atau memperbaiki metode penulisan.

Coping Adaptif

Sebagian peserta menunjukkan strategi *problem-focused coping* yang konstruktif dan efektif membantu mereka kembali memajukan skripsi. Beberapa mahasiswa mencoba mengelola pengerjaan skripsi dengan membuat target harian atau mingguan agar pengerjaan terasa lebih ringan. *Coping* adaptif juga dapat berupa mencari bantuan dari teman atau senior mengenai permasalahan dalam mengerjakan skripsi, serta meningkatkan intensitas konsultasi dengan pembimbing meskipun merasa takut.

Kutipan wawancara:

"Ini saran dari kawan aku sih, jadi sekarang aku bikin target kecil, misal seminggu harus selesai 20%. Lumayan bikin skripsinya jalan lagi." (Informan 4)

Informan lain menceritakan pengalaman mengenai mencari bantuan dari orang tua "biasanya aku curhat kan dengan ortu, lalu ada kasi saran untuk coba buat jadwal sambil journaling, kebetulan aku memang suka journaling kan, jadi cukup membantu sih menurutku." (Informan 1)

Informan lain menceritakan pengalaman dengan mencoba berkonsultasi dengan dosen pembimbing:

"Akhirnya saya coba berani konsultasi lagi ke dosen. Ternyata setelah dijelaskan, saya lebih ngerti revisinya." (Informan 1)

Coping Maladaptif

Beberapa mahasiswa menggunakan strategi *problem-focused* yang sebenarnya tidak efektif, bahkan memperburuk stagnasi. Ada mahasiswa yang mencoba memperbaiki skripsi, namun tanpa memahami instruksi pembimbing, sehingga tidak menghasilkan progres signifikan. Ada pula mahasiswa yang mengalihkan kegiatan lain yang tidak prioritas.

Kutipan wawancara:

"Saya revisi terus tapi nggak tahu salahnya di mana, jadinya muter-muter di situ aja." (Informan 6)

Kutipan wawancara informan yang mengalihkan kegiatan yang tidak prioritas "aku belum lanjut lagi skripsi aku.. aku maunya setiap senin kerja skripsi tapi ndak pernah kejadian, ntahlah kenapa ya.. mungkin gara-gara ini, kadang nggak bisa dipilih kadang aku olahraga tuh biasa udah capek, jadi malas skripsi, pilihannya antara dua kerja skripsi atau aktivitas lain, kalau kerja skripsi udah aktivitas lain ditinggal." (Informan 7)

Informan lain menggambarkan kegiatan tidak prioritas lain

"jadi biasanya aku bukannye ngerjain karna stres tapi malah kepikiran trus.. jadi tuh stresnye tuh aku ndak ngerjain, aku kepikiran jak, gimane care buat nyelesaikannya sementara aku ndak ngerjekannye. Biasanya aku alihkan ke kegiatan, kalo ndak biasa aku alihkan ke kegiatan, atau ke lomba olahraga, atau ke game atau nonton, atau tidur." (Informan 4)

Emotion-Focused Coping

Emotion-focused coping digunakan mahasiswa untuk mengelola emosi negatif akibat stagnasi skripsi. Strategi coping ini dapat membantu meredakan stres sementara, namun efektivitasnya bergantung pada bentuk dan tujuan coping yang dipilih.

Coping Adaptif

Mahasiswa merasa lebih tenang ketika

menceritakan kekhawatiran mereka kepada orang yang dipercaya baik keluarga maupun teman dekat. Beberapa peserta menggunakan teknik relaksasi seperti berjalan santai, berolahraga ringan, atau tidur cukup. Mahasiswa belajar melihat skripsi sebagai proses yang wajar sulit, bukan beban semata.

Kutipan wawancara mengenai dampak dukungan emosional dari keluarga atau teman dekat:

"kalo curhat ke temen, mereka suka semangatin, ada orang yang kalo disemangatin, semangat ya.. kaya biasa aja gitu.. tapi kalo aku disemangatin " semangat ya..semoga bisa, itu jadi semangat tuh." (Informan 1)

Informan lain juga memiliki kesamaan perspektif bahwa dukungan emosi dari teman membantu penyelesaian skripsi, namun jika terlalu berlebih malah memberikan dampak negatif

"ya kalau teman sih, kalau teman dekat lah ya, yang sering datang ke rumah sih ngemangatin, ngasi.. e.. ngasi, buat mood lagi enak gitu, apa yah.. buat suasana jadi.. jadi.. nggak banyak tekanan, biasanya tuh. Tapi kalau banyak malah berdampak negatif. Malah bukan ngerjain, kalo banyak teman." (Informan 2)

Informan lain juga mengatakan bahwa mengerjakan skripsi bersama-sama dengan teman membantu memberikan dukungan emosional dikarenakan tidak merasa sendirian, sehingga menjadi lebih semangat mengerjakan skripsi

"kalo aku mager tuh biasanya aku ngajak temen yang biasanya sama-sama ngerjain gitu ang, misalnya aku sendiri nih yang ngerjain tu aku emang mager, misalnya aku ajakin kek, kawan-kawan ke café gitu, jadikan ada temen yang buat ngerjain juga, jdi walaupun mager jadi setidaknya tuh, tau ada juga yang lagi ngerjain bareng-bareng gitu. Cukup efektif." (Informan 3)

Kutipan wawancara mengenai kegiatan relaksasi saat mengalami hambatan saat mengerjakan skripsi:

"kalau stuck saya biasa istirahat dulu, dengan tidur atau ikut kegiatan yang bisa membuat saya nggak mikirin lagi, misalnya olahraga kecil seperti jogging keliling-keliling kampung. Setelah itu baru bisa fokus lagi" (Informan 9)



Coping Maladaptif

Mahasiswa juga menunjukkan strategi *emotion-focused* yang justru meningkatkan stagnasi dan memperburuk stres. Salah satu bentuk paling umum adalah *avoidance*, yaitu sengaja tidak memikirkan atau tidak membuka file skripsi dalam waktu lama. Beberapa peserta melakukan pelarian emosional melalui hiburan berlebihan seperti menghabiskan waktu berjam-jam menonton film, bermain *game*, atau *scrolling* media sosial. Ada pula informan yang melakukan *self-blame* dan pikiran negatif berlebihan. Strategi ini bersifat maladaptif karena membuat mahasiswa semakin terpuruk dan kehilangan motivasi.

Kutipan wawancara mengenai penghindaran pikiran mengenai skripsi:

"males mok ngerjainnye. Misalnye aku lagi semangat, terus aku ngestag, terus aku malas lagi. Tapi kalau aku lagi pengen memang aku lagi malas gitukan, ye malas jak, jadinya ngerjainnya jadi paling 2x sehari, atau ndak seminggu sekali bahkan pernah sih, yang kek kemaren-kemaren, yang malas sekali gitu, benar-benar ndak ada kusentuh." (Informan 6)

Kutipan wawancara mengenai pelarian emosional melalui hiburan berlebihan

"kalo aku stuck biasanya aku buka game. Aku main game selama beberapa jam terus aku balik lagi, aku coba kerjain lagi. Yang keduanya kalo masih stuck aku langsung matikan komputer." (Informan 2)

Kutipan wawancara mengenai *self-blame* dan pikiran negatif

"Aku tuh suka bikin goals, terus goals aku ga kecapai, terus aku malah nyalahin diri sendiri" (Informan 1)

PEMBAHASAN

Tingkat Stres

Skripsi merupakan salah satu tahapan akademik yang harus dilalui mahasiswa sebagai bentuk integrasi pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan berpikir kritis yang telah diperoleh selama masa pendidikan. Proses penyusunan skripsi seringkali menuntut kemandirian, ketekunan, serta kemampuan manajemen diri yang tinggi. Namun, tidak semua mahasiswa mampu melalui tahap ini dengan lancar. Sebagian mahasiswa mengalami kondisi stagnasi,

yaitu keadaan ketika proses pengerjaan skripsi terhambat atau tidak menunjukkan perkembangan dalam jangka waktu tertentu. Stagnasi ini tidak hanya berkaitan dengan kesulitan akademik, tetapi juga melibatkan faktor psikologis, sosial, dan emosional yang kompleks, sehingga menjadikan skripsi sebagai sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa.

Tingkat stres akademik mahasiswa bervariasi antar individu karena dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian dan kemampuan *coping*, serta faktor eksternal seperti lingkungan dan akademik.^{32,33} Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stagnasi dalam mengerjakan skripsi umumnya berada dalam tingkat ringan. Kondisi ini ditandai oleh adanya perasaan cemas, khawatir, kelelahan, dan ketegangan emosional yang muncul secara fluktuatif, namun belum sampai mengganggu fungsi akademik dan aktivitas sehari-hari secara berat. Stres ringan yang dialami mahasiswa cenderung bersifat situasional dan berkaitan langsung dengan proses pengerjaan skripsi, terutama pada fase-fase tertentu seperti pembahasan mengenai skripsi oleh teman ataupun keluarga, tuntutan keluarga, atau ketika progres dirasakan lambat. Temuan ini mengindikasikan bahwa stagnasi skripsi tidak selalu menimbulkan stres berat, melainkan lebih sering memunculkan tekanan psikologis yang masih dapat dikelola oleh mahasiswa.

Sumber Stres

Sumber stres yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini bersifat multidimensional, mencakup faktor internal dan eksternal. Sumber stres internal adanya rasa malas, perilaku menunda (*prokrastinasi*), kekhawatiran berlebihan, kurangnya kepercayaan diri, serta ekspektasi pribadi yang terlalu tinggi, sedangkan sumber stres eksternal berasal dari tuntutan ataupun ekspektasi keluarga, perbandingan dengan teman, serta tuntutan akademik yang melekat pada proses penyelesaian skripsi. Temuan ini sejalan dengan model stres transaksional yang memandang stres sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungannya, bukan semata-mata akibat stresor itu sendiri.³⁴

Hasil penelitian menunjukkan seluruh informan mengatakan masalah utama dari

stagnasi dalam pengerjaan skripsi, yaitu rasa malas dan perilaku suka menunda. Rasa malas yang dialami mahasiswa tidak semata-mata mencerminkan kurangnya motivasi, melainkan berkaitan dengan kelelahan mental dan emosional akibat paparan stres akademik yang berkepanjangan. Kelelahan ini menurunkan energi psikologis dan kapasitas regulasi diri, sehingga mahasiswa mengalami kesulitan memulai atau mempertahankan keterlibatan dalam pengerjaan skripsi. Kondisi tersebut sesuai dengan konsep kelelahan emosional sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang terus-menerus.³⁵

Perilaku menunda (*procrastination*) muncul sebagai respons lanjutan dari kelelahan mental dan appraisal negatif terhadap tugas skripsi. Mahasiswa cenderung menunda pengerjaan sebagai bentuk *coping* penghindaran untuk sementara meredakan ketidaknyamanan emosional. Namun, penundaan ini justru memperkuat perasaan bersalah, cemas, dan tidak mampu, sehingga meningkatkan beban stres internal dan mempertahankan kondisi stagnasi. Pemaknaan temuan ini menunjukkan bahwa rasa malas dan perilaku menunda merupakan manifestasi stres internal yang bersifat maladaptif, membentuk siklus antara kelelahan emosional, penghindaran, dan meningkatnya *distress*. Dalam konteks pendidikan kedokteran, temuan ini menegaskan pentingnya intervensi yang berfokus pada pemulihan energi mental, penguatan regulasi diri, serta pengembangan strategi *coping* adaptif untuk mencegah stagnasi akademik yang berkepanjangan.^{34,36}

Sumber stres eksternal yang signifikan berasal dari keluarga, khususnya tuntutan dan ekspektasi untuk segera menyelesaikan skripsi. Dalam penelitian ini informan dengan tingkat stres berat memiliki keluarga yang cenderung menuntut, hal ini menunjukkan bahwa tuntutan keluarga yang berlebihan memberikan dampak negatif pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Meskipun tuntutan ini sering dimaksudkan sebagai bentuk perhatian dan dukungan, tekanan keluarga dipersepsikan mahasiswa sebagai beban tambahan ketika mereka sedang mengalami stagnasi. Dalam konteks budaya kolektif, keberhasilan akademik sering kali dikaitkan dengan kehormatan



dan kebanggaan keluarga, sehingga keterlambatan skripsi dimaknai sebagai kegagalan sosial.³⁷ Tekanan keluarga ini memperkuat stres emosional berupa rasa bersalah dan takut mengecewakan orang tua. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menyatakan bahwa tekanan keluarga berkontribusi terhadap stres akademik, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang berada dalam fase transisi menuju dunia profesional.³⁸ Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan keluarga yang suportif cenderung mengalami stres yang lebih ringan, menandakan peran penting dukungan emosional dalam menurunkan dampak stres akademik.

Selain keluarga, gaya bimbingan dosen menjadi sumber stres eksternal yang berpengaruh terhadap stagnasi skripsi. Gaya bimbingan yang kurang komunikatif, minim umpan balik, atau terkesan otoriter meningkatkan ketidakpastian dan kecemasan mahasiswa. Mahasiswa menjadi ragu untuk berkonsultasi karena takut dikritik atau dianggap tidak kompeten, sehingga proses bimbingan menjadi terhambat. Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan konsep *academic support*, yang menekankan bahwa hubungan pembimbing–mahasiswa yang suportif dapat menurunkan stres dan meningkatkan efikasi diri mahasiswa.³⁹ Sebaliknya, hubungan bimbingan yang tidak kondusif berpotensi meningkatkan stres akademik dan memperpanjang waktu penyelesaian skripsi.⁴⁰

Menariknya, stres yang muncul akibat perbandingan sosial dengan teman yang telah menyelesaikan skripsi pada mahasiswa yang mengalami stagnasi bersifat ambivalen, yaitu dapat berfungsi sebagai stres yang membangun (*eustress*), namun pada kondisi tertentu memicu kecemasan. Perbandingan sosial memberikan stimulus motivasional yang mendorong refleksi diri, peningkatan target akademik, dan keinginan untuk menyelesaikan skripsi. Namun, ketika perbandingan tersebut disertai *appraisal* negatif dan evaluasi diri yang berlebihan, stres berubah menjadi *distress* yang ditandai oleh kecemasan, perasaan tertinggal, dan keraguan terhadap kemampuan diri. Pemaknaan temuan ini menunjukkan bahwa dampak perbandingan sosial

sangat bergantung pada cara mahasiswa memaknai pencapaian teman dan kapasitas regulasi stresnya. Dalam konteks pendidikan kedokteran, perbandingan sosial dapat berfungsi adaptif selama berada dalam batas *eustress*, tetapi berpotensi menjadi maladaptif apabila memicu kecemasan yang menetap dan mengganggu fungsi akademik, sehingga diperlukan dukungan akademik dan emosional untuk membantu mahasiswa memaknai perbandingan secara konstruktif.^{34,41,42}

Sifat Stres

Stres yang dialami mahasiswa kedokteran dalam kondisi stagnasi pengerjaan skripsi bersifat *eustress* dan *distress*, yang memengaruhi respons emosional, perilaku, dan kognitif. *Distress* terjadi ketika stagnasi skripsi dipersepsikan sebagai beban yang melebihi kapasitas *coping* individu, sehingga memicu kecemasan berlebihan, perilaku penghindaran atau penundaan akademik, serta gangguan proses kognitif seperti penurunan konsentrasi dan munculnya pikiran negatif berulang.^{23,34} *Distress* yang berlangsung berkelanjutan berpotensi mengganggu fungsi adaptif mahasiswa kedokteran dan mempertahankan kondisi stagnasi skripsi. *Distress* pada mahasiswa stagnasi skripsi terutama muncul dari proses *appraisal* internal, seperti kelelahan mental–emosional, perfeksionisme, rendahnya kepercayaan diri, *overthinking*, rasa bersalah, serta perilaku menunda. Faktor-faktor ini membuat mahasiswa memaknai tuntutan skripsi sebagai ancaman yang melebihi kapasitas dirinya, sehingga memicu kecemasan menetap, penghindaran, dan pikiran negatif berulang. Dengan kata lain, meskipun stresor eksternal (misalnya tuntutan keluarga, gaya bimbingan dosen, atau perbandingan sosial) ada, *distress* menjadi dominan ketika stresor tersebut diinternalisasi secara negatif dan tidak diimbangi dengan *coping* adaptif.⁴³

Eustress muncul ketika tuntutan akademik skripsi dipersepsikan sebagai stimulus yang masih berada dalam kapasitas adaptasi individu, sehingga menimbulkan ketegangan emosional ringan yang bersifat memotivasi, meningkatkan kewaspadaan, dan mendorong keterlibatan aktif dalam penyelesaian skripsi. Kondisi ini sejalan

dengan konsep stres adaptif, di mana aktivasi respons stres dalam batas toleransi berperan mempertahankan fungsi akademik dan kognitif mahasiswa kedokteran.^{23,34} *Eustress* terutama ketika mahasiswa masih memiliki dukungan sosial dan kontrol terhadap situasi. Seperti stres perbandingan dengan teman atau ekspektasi keluarga jauh. Stres eksternal baru berkembang menjadi *distress* apabila berinteraksi dengan kerentanan internal, seperti kelelahan emosional atau kegagalan regulasi diri. Pemaknaan temuan ini menegaskan bahwa intervensi pada mahasiswa yang mengalami stagnasi skripsi perlu lebih difokuskan pada penguatan faktor internal (regulasi emosi, kognisi, dan *coping*), bukan hanya pada modifikasi stresor eksternal. Pemaknaan temuan ini menegaskan bahwa stres dalam konteks pendidikan kedokteran tidak bersifat patologis secara inheren, namun menjadi bermasalah ketika melebihi ambang adaptasi. Oleh karena itu, pendekatan pendampingan akademik perlu diarahkan pada pengelolaan stres agar tetap berada pada spektrum *eustress* dan mencegah pergeseran menuju *distress* yang maladaptif.⁴³

Respons Stres

Stagnasi dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa kedokteran memunculkan respons stres yang tampak pada aspek fisik, emosional, dan kognitif. Ketiga respons ini saling berhubungan dan mencerminkan aktivasi respons stres akibat tuntutan akademik yang berlangsung dalam jangka waktu relatif lama. Temuan ini sejalan dengan konsep stres sebagai respons adaptif tubuh dan psikologis terhadap stresor yang dipersepsikan melebihi kapasitas individu.³⁴

Respons stres fisik pada mahasiswa kedokteran ditandai oleh keluhan seperti kelelahan, sakit kepala, gangguan tidur, nyeri ulu hati, dan ketegangan otot. Gejala fisik ini muncul sebagai manifestasi aktivasi sistem saraf otonom dan respons neuroendokrin akibat stres berkepanjangan. Dalam konteks stagnasi skripsi, mahasiswa tetap berada dalam kondisi stres *low-grade* yang terus-menerus, sehingga memicu kelelahan fisik meskipun tanpa aktivitas fisik berat. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara respons stres fisik dan penggunaan strategi *coping* penghindaran pada mahasiswa yang



mengalami stagnasi dalam mengerjakan skripsi. Secara fisiologis, stres yang berkepanjangan memicu aktivasi sistem neuroendokrin dan meningkatkan beban allostatis, yang menurunkan energi fisik dan kapasitas regulasi diri. Dalam kondisi ini, mahasiswa cenderung memilih *coping* penghindaran—seperti menunda pengerjaan, mengalihkan perhatian pada aktivitas non-prioritas, atau menghindari pemikiran terkait skripsi—karena keterbatasan sumber daya fisik dan mental untuk menghadapi stresor secara langsung. Pemaknaan temuan ini menunjukkan bahwa gejala fisik bukan hanya konsekuensi stres, tetapi juga berperan dalam mempertahankan pola *coping* maladaptif, membentuk siklus antara kelelahan fisik, penghindaran, dan berlanjutnya stagnasi akademik. Oleh karena itu, pengelolaan stres fisik melalui pemulihan dan regulasi diri menjadi penting untuk mendorong peralihan dari *coping* penghindaran ke *coping* adaptif.^{34,35,43}

Secara emosional, mahasiswa mengalami kecemasan, ketegangan, rasa bersalah, dan frustrasi akibat stagnasi skripsi. Kecemasan terutama berkaitan dengan ketidakpastian waktu kelulusan dan ketakutan terhadap evaluasi akademik. Respons emosional ini mencerminkan proses *appraisal* primer, di mana mahasiswa memaknai stagnasi sebagai ancaman terhadap pencapaian akademik dan identitas profesionalnya sebagai calon dokter.³⁴ Pemaknaan temuan ini menegaskan bahwa respons emosional merupakan komponen sentral dalam stres akademik mahasiswa kedokteran. Meskipun pada sebagian mahasiswa masih berada pada tingkat ringan, emosi negatif yang berulang dapat menguras energi psikologis dan menurunkan motivasi intrinsik, sehingga berpotensi memperpanjang stagnasi jika tidak diimbangi dengan strategi *coping* yang adaptif.⁴²

Respons stres kognitif ditunjukkan melalui *overthinking*, kesulitan konsentrasi, pikiran negatif, dan keraguan terhadap kemampuan diri. Mahasiswa cenderung memusatkan perhatian pada kemungkinan kegagalan dan keterlambatan, yang mengganggu proses berpikir analitis dan pemecahan masalah. Kondisi ini mencerminkan beban kognitif berlebih akibat stres yang berkelanjutan.

Pemaknaan temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik berperan dalam menurunkan fungsi kognitif mahasiswa kedokteran, khususnya dalam hal fokus dan pengambilan keputusan. Secara fisiologis, stres kronis berhubungan dengan peningkatan beban allostatis yang dapat memengaruhi fungsi otak, terutama area yang berperan dalam konsentrasi dan regulasi emosi.⁴³ Hal ini menjelaskan mengapa mahasiswa yang mengalami stagnasi sering merasa sulit memulai atau melanjutkan pengerjaan skripsi.

Secara keseluruhan, respons stres fisik, emosional, dan kognitif pada mahasiswa kedokteran yang mengalami stagnasi skripsi menunjukkan adanya proses adaptasi yang masih berlangsung. Selama respons stres berada pada tingkat ringan dan dikelola dengan baik, kondisi ini masih bersifat adaptif. Namun, apabila stres berlangsung lama tanpa dukungan dan pengelolaan yang memadai, respons tersebut berpotensi berkembang menjadi kondisi maladaptif yang menghambat penyelesaian skripsi dan kesejahteraan mahasiswa.

Strategi Coping: Adaptif dan Maladaptif

Mahasiswa yang mengalami stagnasi dalam pengerjaan skripsi menggunakan berbagai strategi *coping* yang dapat diklasifikasikan menjadi *coping* adaptif dan *coping* maladaptif. Strategi *coping* ini mencerminkan upaya mahasiswa dalam merespons tuntutan akademik yang berkepanjangan, sekaligus menggambarkan kapasitas regulasi stres dan kemampuan penyesuaian diri terhadap tekanan akademik.

Strategi *coping* adaptif yang ditemukan meliputi pembuatan jadwal pengerjaan skripsi, peningkatan frekuensi konsultasi dengan dosen pembimbing, dan pencarian dukungan emosional. Pembuatan jadwal membantu mahasiswa membagi beban kerja secara realistis dan memberikan struktur yang jelas, sehingga mengurangi perasaan kewalahan dan meningkatkan *sense of control* terhadap proses skripsi. Peningkatan konsultasi berfungsi sebagai bentuk *problem-focused coping* yang memungkinkan klarifikasi arah penelitian dan mengurangi ketidakpastian akademik.

Dukungan emosional dari keluarga, teman,

atau lingkungan terdekat berperan sebagai *emotion-focused coping* yang membantu mahasiswa mengelola kecemasan dan menjaga kestabilan emosional. Sementara itu, relaksasi dan istirahat terjadwal berfungsi sebagai mekanisme pemulihan fisik dan mental, mencegah kelelahan kronis, serta mempertahankan kapasitas kognitif. Pemaknaan temuan ini menunjukkan bahwa *coping* adaptif berkontribusi dalam mempertahankan stres pada tingkat *eustress*, sehingga mahasiswa tetap mampu berfungsi secara akademik meskipun berada dalam kondisi stagnasi.^{34,42}

Di sisi lain, mahasiswa juga menunjukkan strategi *coping* maladaptif, antara lain melakukan revisi berulang tanpa arah yang jelas, terlibat dalam aktivitas yang tidak menjadi prioritas akademik, menghindari pemikiran terkait skripsi, pelarian melalui hiburan secara berlebihan, serta munculnya *self-doubt* dan pikiran negatif yang berulang. Revisi tanpa arah mencerminkan ketidakjelasan tujuan dan rendahnya kepercayaan diri akademik, sehingga alih-alih mempercepat progres, justru memperpanjang stagnasi.

Keterlibatan dalam aktivitas non-prioritas dan pelarian hiburan berlebihan berfungsi sebagai mekanisme penghindaran sementara terhadap stres, namun tidak menyelesaikan sumber masalah utama. Penghindaran ini sering disertai dengan *self-doubt* dan pikiran negatif berlebih, yang memperkuat *appraisal* negatif terhadap kemampuan diri dan memperburuk respons stres emosional serta kognitif. Pemaknaan temuan ini menunjukkan bahwa *coping* maladaptif cenderung mempertahankan atau memperburuk *distress*, sehingga menghambat penyelesaian skripsi dan berpotensi berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa.^{34,43}

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam keluar dari stagnasi skripsi sangat dipengaruhi oleh dominasi strategi *coping* yang digunakan. *Coping* adaptif berperan dalam meningkatkan fungsi akademik dan ketahanan psikologis, sedangkan *coping* maladaptif cenderung memperpanjang stagnasi dan meningkatkan beban stres. Strategi *coping* yang adaptif bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi,



yaitu diperlukan energi mental dan fisik yang adekuat berupa adanya kejelasan arah akademik melalui bimbingan yang suportif, serta dukungan sosial yang memadai dari keluarga atau teman sebaya. Selain itu, *coping* adaptif lebih sering muncul ketika mahasiswa memiliki regulasi emosi dan kepercayaan diri yang cukup, sehingga mampu merefleksikan hambatan secara realistis dan memilih respons yang berorientasi pada pemecahan masalah, seperti menyusun jadwal, meningkatkan konsultasi, dan mencari dukungan emosional. Pemaknaan temuan ini menunjukkan bahwa *coping* adaptif bukan semata-mata bergantung pada keberadaan stresor, melainkan pada kemampuan mahasiswa dalam memaknai stres dan ketersediaan sumber daya internal ataupun eksternal untuk menghadapinya, sehingga mencegah stagnasi berkembang menjadi *distress* yang maladaptif.

Harapan Masyarakat Lokal terhadap Profesi Dokter

Dalam konteks sosial Indonesia, termasuk di Kalimantan Barat, harapan masyarakat terhadap profesi dokter sangat tinggi karena profesi ini dipandang sebagai simbol kesuksesan, kehormatan, dan pengabdian. Harapan tersebut sering kali menjadi sumber motivasi bagi mahasiswa kedokteran untuk berprestasi, namun juga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan, terutama ketika mereka mengalami hambatan akademik seperti stagnasi dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa merasa harus memenuhi ekspektasi keluarga dan masyarakat yang menganggap dokter sebagai sosok sempurna dan berstatus tinggi. Tekanan ini dapat memicu stres akademik, rasa cemas, dan perasaan gagal bila progres skripsi tidak sesuai harapan. Namun demikian, sebagian mahasiswa menyalurkan tekanan ini melalui strategi *coping* adaptif, seperti meningkatkan usaha belajar, memperdalam motivasi religius, dan mencari dukungan sosial dari keluarga atau teman sejawat. Sebaliknya, mahasiswa dengan stres berat cenderung menggunakan *coping* penghindaran, seperti menunda pengerjaan atau menarik diri dari lingkungan sosial. Dengan demikian, harapan masyarakat terhadap profesi dokter memiliki peran ambivalen — di satu sisi sebagai pendorong semangat, namun di sisi lain dapat memperbesar beban psikologis mahasiswa

bila tidak diimbangi dengan dukungan emosional dan bimbingan akademik yang memadai.^{34,42}

Hambatan Sistem Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hambatan dalam sistem akademik kedokteran menjadi salah satu faktor utama yang meningkatkan stagnasi mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. Kompleksitas sistem pendidikan kedokteran yang kaku dan birokratis sering kali menyebabkan mahasiswa kesulitan mengakses bimbingan dan sumber daya penelitian secara optimal. Hambatan birokrasi administratif, seperti prosedur persetujuan etika penelitian yang panjang, keterlambatan pengesahan proposal, dan alur administrasi yang berlapis, dapat memperlambat kemajuan skripsi dan menurunkan motivasi mahasiswa. Selain itu, struktur hierarki akademik yang kuat di lingkungan kedokteran membuat sebagian mahasiswa enggan mengungkapkan kesulitan kepada dosen pembimbing karena rasa sungkan atau takut dianggap tidak kompeten. Hal ini menciptakan komunikasi satu arah yang menghambat proses refleksi dan perbaikan selama penelitian berlangsung. Faktor lain yang turut memperburuk kondisi stagnasi adalah kurangnya landasan dasar metodologis dan keterampilan penelitian, karena sebagian mahasiswa lebih fokus pada studi klinis dibandingkan pemahaman riset ilmiah. Akibatnya, banyak mahasiswa merasa tidak percaya diri dan mengalami kebingungan konseptual saat menyusun skripsi.

Oleh karena itu, diperlukan upaya institusi pendidikan kedokteran untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif dan terbuka terhadap dinamika mahasiswa. Fakultas dapat menerapkan penjadwalan bimbingan yang fleksibel, memperkuat program konseling akademik, serta mengadakan pelatihan keterampilan penelitian dan manajemen waktu yang berorientasi pada kebutuhan mahasiswa. Pendekatan berbasis proyek (*project-based research learning*) juga dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa memperoleh pengalaman riset yang lebih aplikatif dan kolaboratif. Selain itu, penguatan hubungan dosen—mahasiswa melalui komunikasi empatik dan supervisi reflektif dapat

mengurangi hambatan hierarkis serta menumbuhkan budaya akademik yang mendukung keterbukaan dan kolaborasi. Dengan demikian, reformasi sistem akademik yang berfokus pada dukungan, fleksibilitas, dan pembelajaran berbasis proyek diharapkan mampu menurunkan tingkat stagnasi skripsi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan produktivitas mahasiswa kedokteran.^{34,35,42}

Implikasi Temuan

Temuan ini menegaskan perlunya dukungan sistemik dalam bentuk:

1. Penguatan lingkungan akademik suportif
 - a. Membangun budaya komunikasi terbuka antara mahasiswa dan dosen pembimbing.
 - b. Mengurangi tekanan hierarki melalui forum reflektif atau diskusi kelompok akademik.
2. Fleksibilitas sistem bimbingan
 - a. Menerapkan jadwal bimbingan *hybrid* (daring dan luring).
 - b. Membuat sistem digital pemantauan progres skripsi agar dosen dan mahasiswa dapat menilai perkembangan secara real time.
3. Konseling akademik dan psikososial
 - a. Menyediakan layanan konseling di fakultas untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik dan burnout.
 - b. Melibatkan psikolog pendidikan dan dosen wali dalam pendampingan personal.
4. Pelatihan keterampilan penelitian berbasis proyek
 - a. Mengadakan *workshop* metodologi dan penulisan ilmiah sejak semester awal.
 - b. Mengintegrasikan *project-based research* dalam kurikulum agar mahasiswa terbiasa dengan proses penelitian.
5. Penerapan sistem peringatan dini akademik (*early warning system*)
 - a. Menggunakan data kehadiran bimbingan dan progres laporan untuk mendeteksi risiko stagnasi.
 - b. Memberikan intervensi cepat melalui pembimbing akademik atau konselor fakultas.
6. Evaluasi dan *monitoring* berkelanjutan
 - a. Melakukan audit akademik



tahunan terhadap efektivitas sistem bimbingan.

- b. Mengumpulkan umpan balik mahasiswa untuk memperbaiki kebijakan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil. Pertama, jumlah informan yang relatif terbatas karena penelitian kualitatif lebih menekankan kedalaman data dan proses pengambilan data dihentikan setelah mencapai saturasi informasi, serta seluruh informan hanya berasal dari satu fakultas kedokteran di satu universitas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasi secara luas pada konteks mahasiswa kedokteran di daerah atau institusi lain. Kedua, penelitian ini hanya berfokus pada perspektif mahasiswa tanpa melibatkan pandangan dari pihak dosen pembimbing atau tenaga pendidik, sehingga dinamika relasional akademik belum tergambarkan secara menyeluruh. Ketiga, wawancara dilakukan dalam format daring, yang meskipun memudahkan akses, berpotensi membatasi ekspresi nonverbal dan kedalaman emosi informan selama proses penggalian data. Keempat, penelitian ini belum menelaah lebih dalam mengenai faktor-faktor eksternal lain seperti kondisi sosial ekonomi yang juga sosial budaya yang dapat memengaruhi tingkat stres dan strategi *coping* mahasiswa. Terakhir, pendekatan fenomenologis yang digunakan menitikberatkan pada pemaknaan subjektif

individu, sehingga hasil penelitian lebih menonjolkan pengalaman personal daripada hubungan kausal yang bersifat umum. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak partisipan dari berbagai institusi, menambahkan perspektif pembimbing akademik, serta mempertimbangkan pengaruh faktor kontekstual agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai stres akademik dan strategi *coping* mahasiswa kedokteran.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran tingkat akhir yang mengalami stagnasi dalam penyusunan skripsi umumnya memiliki tingkat stres kategori ringan, meskipun pada mahasiswa dengan stres berat ditemukan dominasi tekanan dari tuntutan orang tua, beban akademik, serta kesulitan regulasi diri. Sumber stres berasal dari faktor internal berupa prokrastinasi, kekhawatiran berlebihan, dan kelelahan mental-emosional, serta faktor eksternal seperti gaya bimbingan dosen, ekspektasi keluarga, dan perbandingan sosial. Stres yang dialami dapat bersifat *eustress* ataupun *distress* dan memunculkan respons fisik, emosional, serta kognitif yang memengaruhi proses penyelesaian skripsi. Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa menggunakan strategi *coping emotion-focused* dan *problem-focused* baik secara adaptif maupun maladaptif, dengan kecenderungan *coping* adaptif lebih banyak ditemukan pada

mahasiswa dengan stres ringan. Penelitian ini juga menunjukkan adanya kecenderungan keterkaitan antara tingkat stres dan strategi *coping* yang digunakan mahasiswa selama menghadapi stagnasi penyusunan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa disarankan untuk mengenali tanda-tanda stres sejak dini dan menerapkan strategi *coping* adaptif seperti manajemen waktu, konsultasi rutin, relaksasi, serta mencari dukungan sosial ataupun emosional. Dosen pembimbing diharapkan menerapkan pendekatan bimbingan yang suportif dan empatik agar tidak menambah tekanan psikologis mahasiswa. Fakultas kedokteran juga perlu memperkuat layanan konseling, sistem pendampingan akademik, serta program pengelolaan stres yang terintegrasi untuk mencegah stagnasi akademik dan mendukung kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih luas dari berbagai institusi dan mengeksplorasi perspektif dosen pembimbing agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika stres dan strategi *coping* mahasiswa kedokteran.

PERNYATAAN PUBLIKASI

Peneliti telah memperoleh izin dari Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura untuk mencantumkan nama institusi dalam publikasi ilmiah artikel yang dihasilkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fink G. Handbook of stress. Vol. 1. San Diego: John Wiley & Sons; 2017. p. 6,12–22.
2. Tafet GE, Nemeroff CB. The links between stress and depression: psychoneuroendocrinological, genetic, and environmental interactions. *J Neuropsychiatry Clin Neurosci*. 2016;28(2):77–88. doi: 10.1176/appi.neuropsych.15030053.
3. World Health Organization. Mental health of adolescents [Internet]. Geneva: WHO; 2025 Sep 1 [cited 2025 Sep 23]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.
5. Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). Hasil survei I-NAMHS: satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada; 2022.
6. Liu Z, Kuai M. The global burden of depression in adolescents and young adults, 1990–2021: systematic analysis of the global burden of disease study. *BMC Psychiatry*. 2025;25:767. doi: 10.1186/s12888-025-07201-8.
7. Sreeramareddy CT, Shankar PR, Binu VS, Mukhopadhyay C, Ray B, Menezes RG. Neurohormonal changes in medical students during academic stress. *J Psychosom Res*. 2005;58(2):131–5. doi: 10.1016/j.jpsychores.2004.08.002.
8. Russell G, Lightman S. Hypothalamic-pituitary-adrenal axis and stress. In: *Handbook of Clinical Neurology*. Vol. 175. Amsterdam: Elsevier; 2020. p. 55–64. doi: 10.1016/B978-0-444-64123-6.00004-7.



9. Romeo RD. The teenage brain: The stress response and the adolescent brain. *Curr Dir Psychol Sci.* 2013;22(2):140–5. doi: 10.1177/0963721413475445.
10. Wardi R, Ildil I. Stress conditions of students in resolving thesis. *Guidena J.* 2016;6(2):190–4. doi: 10.24127/gdn.v6i2.344.
11. Giyarto G, Uyun MZ. Stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam mengerjakan skripsi [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2018.
12. Toru V. Dampak stres yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan skripsi. *J Kes Primer.* 2019;4(1):30–41.
13. Purwati S. Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia [Skripsi]. Depok: Universitas Indonesia; 2012.
14. Fasya ZA, Yuwono P, Septiwi C. Gambaran tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombong tahun 2019. In: *Prosiding University Research Colloquium*; 2019. p. 622–9.
15. Zakaria D. Tingkat stres mahasiswa ketika menempuh skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang; 2017.
16. Widodo S, Yusnita I, Sari IP. Hubungan motivasi dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *J Ilmu Kesehat.* 2021;12(2):123–30.
17. Febrianti L, Anisah N. Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *J Psikol Pendidik.* 2022;4(1):45–53.
18. Kurniawati W, Setyaningsih R. Manajemen stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *J An-Nur Kaji Pendidik dan Ilmu Keislaman.* 2022;8(2):248–53
19. Lukman, Ratri N. Januari–Juli 2020, 3 nyawa mahasiswa melayang akibat depresi kerjakan skripsi [Internet]. *Jatim Times.* 2020 Jul 27 [cited 2026 May 26]. Available from: <https://jatimtimes.com/baca/219628/20200727/205300/januari-juli-2020-3-nyawa-mahasiswa-melayang-akibat-depresi-kerjakan-skripsi>
20. Lestari GI. Bunuh diri karena dugaan skripsi, fenomena yang mesti disadari, orang terdekat bisa jadi penyelamat [Internet]. *Kaltimkece.id.* 2020 Jul 14 [cited 2026 May 26]. Available from: <https://kaltimkece.id/rupa/kesehatan/bunuh-diri-karena-dugaan-skripsi-fenomena-yang-mesti-disadari-orang-terdekat-bisa-jadi-penyelamat>
21. Wu Y, Yu W, Wu X, Wan H, Wang Y, Lu G. Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC Psychol.* 2020;8(1):79. doi: 10.1186/s40359-020-00444-y.
22. Biggs A, Brough P, Drummond S. Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In: Cooper CL, Quick JC, editors. *The handbook of stress and health.* Chichester: John Wiley & Sons; 2017. p. 349–64. doi: 10.1002/9781118993811.ch21.
23. Selye H. *The stress of life.* New York: McGraw-Hill; 1976.
24. Nelson DL, Quick JC. Stress and eustress: relationship to life events, distress, and health. *Acad Manage Rev.* 1981;6(2):245–58. doi: 10.5465/amr.1981.4287982.
25. Pradana M, Putri NK. Gambaran tingkat eustress dan distress pada mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir. *J Psikol Pendidik dan Konseling.* 2020;6(1):50–7.
26. Wilson J, Osman A, Matas A. Distress and eustress: an analysis of the stress experiences of offshore international students. *High Educ Res Dev.* 2023;42(7):1423–39. doi: 10.1080/07294360.2022.2148630.
27. Gibbons C, Dempster M, Moutray M. Stress and eustress in nursing students. *J Adv Nurs.* 2008;61(3):282–90. doi: 10.1111/j.1365-2648.2007.04497.x.
28. Lestari P, Syafryadin S, Andriyanti E. Academic stress scale on final year English students when writing thesis during pandemic COVID-19 at Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *EduScience J.* 2021;8(2):56–63.
29. Sarafino EP, Smith TW. *Health psychology: biopsychosocial interactions.* 8th ed. Hoboken: Wiley; 2014.
30. Nuryanti S, Fadillah N. Strategi coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *J Psikol.* 2020;13(1):45–53.
31. Yuliani N, Putra YD. Hubungan antara coping stress dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *J Konseling Indones.* 2021;6(2):77–85.
32. Sari DN, Nugroho A. Perbedaan tingkat stres akademik ditinjau dari strategi coping pada mahasiswa. *J Psikol.* 2021;18(1):34–42.



33. Putri NA, Widyastuti R. Pengaruh lingkungan akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *J Psikol Pendidik dan Konseling*. 2022;9(2):145–52.
34. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer; 1984.
35. Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016;15(2):103–11. doi: 10.1002/wps.20311.
36. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychol Bull*. 2007;133(1):65–94. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65.
37. Markus HR, Kitayama S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychol Rev*. 1991;98(2):224–53. doi: 10.1037/0033-295X.98.2.224.
38. Misra R, McKean M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *Am J Health Stud*. 2000;16(1):41–51.
39. Tinto V. *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition*. 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press; 1993.
40. Wright S, Jenkins-Guarnieri MA. Student–faculty relationships and academic outcomes. *Teach Psychol*. 2012;39(4):242–8. doi: 10.1177/0098628312456613.
41. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Hum Relat*. 1954;7(2):117–40. doi: 10.1177/001872675400700202.
42. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Systematic review of depression, anxiety, and psychological distress among medical students. *Acad Med*. 2006;81(4):354–73. doi:10.1097/00001888-200604000-00009.
43. McEwen BS. Stress, adaptation, and disease: allostasis and allostatic load. *Ann NY Acad Sci*. 1998;840:33–44. doi:10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x.