

## Hubungan Stress Akademik dengan Motivasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Kurnia Ramadhani Nadyandra<sup>1</sup>, Suci Rahma Nio<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

e-mail: [nadyandra.adya@gmail.com](mailto:nadyandra.adya@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Stress Akademik Dengan Motivasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Padang. Sampel penelitian yang digunakan yaitu 148 orang mahasiswa yang diambil berdasarkan teknik *cluster sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Academic Stress Scale* dan *Educational Stress Scale for Adolescents*. Uji validitas terhadap *Academic Motivation Scale* memiliki nilai indeks 0,315 - 0,762, sementara hasil uji validitas terhadap *Academic Stress Scale for Adolescents* memiliki nilai indeks 0,341 - 0,721. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0.194 dan signifikansi 0.018 ( $p < 0.05$ ), sehingga dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa stress akademik memiliki korelasi yang signifikan dengan motivasi akademik dengan jenis korelasi negatif.

**Kata kunci:** Stress Akademik, Motivasi Akademik, Mahasiswa

### Abstract

This study aims to determine the relationship between academic stress and academic motivation in students who are working on their thesis at Padang State University. The research sample used was 148 students who were taken based on the cluster sampling technique. The research instruments used were the Academic Stress Scale and the Educational Stress Scale for Adolescents. The validity test on the Academic Motivation Scale has an index value of 0.315 - 0.762, while the results of the validity test on the Academic Stress Scale for Adolescents have an index value of 0.341 - 0.721. The data analysis technique used in this study is the Pearson Product Moment correlation. The results showed that the correlation coefficient ( $r$ ) was -0.194 and the significance was 0.018 ( $p < 0.05$ ), so from this it can be concluded that academic stress has a significant correlation with academic motivation with a negative correlation.

**Keywords :** Academic Stress, Academic Motivation, Student

### PENDAHULUAN

Motivasi penting bagi setiap manusia dalam setiap aspek kehidupannya, terutama dalam hal pendidikan. Motivasi berasal dari Bahasa Inggris yaitu *motivation* yang memiliki arti dorongan atau alasan. Dalam arti lebih luas, motivasi diartikan sebagai pengaruh dari energi dan arahan terhadap perilaku yang meliputi: kebutuhan, minat, sikap, keinginan, dan perangsang. Motivasi merupakan dorongan dasar berupa perasaan, kejiwaan, dan emosi yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu karena kebutuhan, keinginan, dan tujuan (Uno, 2016; Dayana & Marbun, 2018). Motivasi akademik secara sederhana dapat diartikan sebagai faktor-faktor yang memengaruhi seorang individu untuk mengenyam pendidikan dan kelak mendapat gelar yang diharapkan (Rifauddin, 2017). Motivasi akademik pada intinya mengacu pada suatu kondisi yang dapat memengaruhi dan dapat mempertahankan suatu kegiatan dengan tujuan untuk mencapai tujuan khusus dalam bidang akademik.

Teori motivasi akademik dalam berbagai literatur dijelaskan menggunakan teori determinasi diri (self determination theory). Menurut teori ini, seseorang yang memahami tujuannya terlibat dalam suatu tugas akan menjadi lebih termotivasi untuk berusaha sebaik mungkin dalam setiap usaha yang dilakukannya (Ryan & Deci, 2000). Menurut Vallerand, Pelletier, Blais, Brière, Senècal dan Vallières (1992), motivasi akademik yang dilihat berdasarkan teori determinasi diri dapat diuraikan menjadi motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi.

Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang aktif secara internal berdasarkan tujuan yang dimiliki tanpa dorongan dari luar diri individu (Djamarah, 2011; Santrock, 2008). Motivasi Intrinsik terdiri atas tiga unsur yang meliputi (1) to know atau untuk mengetahui, (2) mencapai prestasi, dan (3) experience stimulation atau stimulasi pengalaman. Motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang aktif karena adanya perangsang dari luar seperti suatu tujuan yang ingin dicapai atau alasan eksternal (Djamarah, 2011; Santrock, 2008). Motivasi ekstrinsik terdiri atas tiga unsur yang berupa (1) regulasi eksternal yang mengacu pada perilaku berdasarkan sumber eksternal, (2) regulasi introjected yang merupakan keadaan dimana individu berpartisipasi dalam kegiatan akademiknya untuk menemukan ekspektasinya sendiri, dan (3) motivasi eksternal identifikasi yang menunjukkan motivasi dari perasaan seorang individu seolah-olah mereka akan mendapatkan keuntungan dari masa depan dan dianggap dipilih oleh diri sendiri. Amotivasi sendiri merupakan bentuk ketidakberdayaan yang terjadi saat individu melihat bahwa tidak terdapat hasil yang diinginkan dari usaha yang telah dilakukan.

Menurut Djaali (2015) motivasi akademik dapat dipengaruhi oleh (1) sikap yaitu suatu kesiapan emosional dalam beberapa jenis tindakan pada situasi yang tepat, (2) minat yaitu rasa lebih suka atau rasa ketertarikan pada suatu hal akan aktivitas tanpa ada yang menyuruh, (3) kebiasaan belajar, serta (4) konsep diri yaitu pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang menyangkut apa yang ia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dan perasaannya, serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain.

Berdasarkan data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (PDDikti), jumlah mahasiswa di Indonesia sebanyak 9,32 juta orang pada 2022. Jumlah itu naik 4,02% dibandingkan pada tahun sebelumnya sebanyak 8,96 juta orang. Dengan mahasiswa yang menempuh jenjang S1 merupakan jumlah terbanyak yaitu sekitar 7,83 juta orang. Untuk menyelesaikan pendidikannya, mahasiswa harus mengerjakan skripsi yang bisa menjadi hal menyulitkan bagi sebagian mahasiswa sehingga dapat menyebabkan terjadinya stress akademik pada mahasiswa yang bersangkutan. Hal penghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yang tergolong dalam kategori sikap yaitu kurangnya komitmen dalam menulis atau menyusun skripsi dan juga stress yang mereka hadapi (Rahmawati, Madagi, & Rattu, 2020).

Stress bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (American Psychological Association, 2013). Stress juga dapat dikatakan sebagai suatu keadaan atau kondisi yang muncul akibat ketidakmampuannya seorang yang mengalami tekanan dalam menghadapi stressor baik yang nyata maupun yang tidak nyata, antara keadaan dan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada orang tersebut (Hardjana, 1994). Stress dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan diantaranya adalah stress normal, stress ringan, stress sedang, dan stress berat. Selain itu terdapat stress normal biasanya dapat dialami secara alamiah oleh setiap individu. Stress ringan dapat diartikan sebagai stressor yang dihadapi selama kurun waktu beberapa menit. Stress berat adalah keadaan dimana terjadi dalam beberapa minggu sampai dengan beberapa tahun.

Stress akademik merupakan tekanan akademik yang menghasilkan stress terbesar pada hidup siswa yang sedang menempuh jenjang pendidikannya (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011). Menurut Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) terdapat beberapa aspek stress yang meliputi (1) tekanan studi, baik tekanan yang dirasakan di sekolah maupun di rumah, (2) beban kerja dalam bentuk tugas, praktikum, maupun ujian, (3) kekhawatiran akan nilai, (4) ekspektasi diri yang berasal dari diri individu maupun orang lain, dan (5) keputusan yang dirasakan saat

tidak mampu mencapai target yang telah ditetapkan.

Stress pada mahasiswa umumnya dipengaruhi oleh beberapa variabel seperti skripsi. Hal ini dikarenakan adanya beberapa kesulitan salah satunya adalah sulit untuk menghadapi/menjumpai dosen, beban kuliah yang ada, hubungan atau relasi, serta hambatan keuangan selain itu, sulitnya proses bimbingan skripsi kepada dosen menjadi salah satu faktor yang menghambat dalam proses penyelesaian skripsi. Banyak dosen yang kritis menghadapi skripsi pada mahasiswa, mereka harus melakukan revisi berulang-ulang karena skripsinya belum sempurna. Terdapat dosen yang sangat teliti hingga tertera di lembar skripsi mahasiswa disertai kalimat-kalimat emosional. Beberapa dosen sibuk dengan statistik yang membingungkan mahasiswa. Selain itu terdapat dosen yang sulit untuk ditemui di kampus karena banyak bisnis di luar atau penuh waktunya untuk mengajar di berbagai universitas lain (Susane, 2017). Tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa menjadi stressor bagi mahasiswa yang dapat memicu adanya stress pada mahasiswa.

Pada saat mengerjakan skripsi mahasiswa mendapatkan banyak tuntutan yang dapat menyebabkan adanya reaksi stress. Reaksi stress pada saat mengerjakan skripsi dapat berupa reaksi positif maupun negatif tergantung setiap individu yang menjalani. Pada reaksi positif didapatkan adanya rasa ingin tahu yang tinggi untuk mencari referensi-referensi tambahan untuk skripsinya, mahasiswa giat untuk bimbingan dan melakukan seminar dengan percaya diri. Hal ini berbeda dengan reaksi negatif yang diantaranya dapat adanya reaksi yang berkepanjangan dengan menghindari dari skripsi, menunda mengerjakan, kesulitan dalam menemui dosen pembimbing dan mengalami kesulitan dalam pengambilan data sehingga dapat menyulitkan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi (Agung & Budiani, 2013).

Sumber stress yang potensial memicu timbulnya stress yang berhubungan dengan peristiwa akademis maupun psikologis, dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan tragisnya bisa sampai pada tindakan brutal (anarkis) terutama pada mahasiswa yang memiliki kerentanan psikologis. Berdasarkan penelitian Fadillah (2013) mahasiswa yang mengalami stress dalam kategori tinggi, namun motivasi belajarnya berada pada kategori yang baik menandakan bahwa adanya pengelolaan stress yang baik oleh mahasiswa bersangkutan. Motivasi akademik ini ditandai dengan hasrat dan keinginan berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, harapan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam belajar, serta lingkungan belajar yang kondusif.

Mahasiswa yang mengalami stress membutuhkan suatu hal untuk terus mendorongnya dalam menyelesaikan kegiatan akademiknya. Stress tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia, mengingat konflik antara kebutuhan, realitas lingkungan, dan hubungannya (Suleyman & Zewdu, 2018). Stress telah menjadi bagian dari kehidupan akademik mahasiswa karena berbagai harapan internal dan eksternal yang diletakkan di pundak mereka (Reddy, Karishmarajanmenon, & Anjnathattil, 2018).

Seidealnya stres akademik yang dialami oleh para mahasiswa agar dapat menjadi motivasi akademik bagi mereka untuk menyelesaikan skripsi. Motivasi akademik, baik intrinsik maupun ekstrinsik akan dapat tetap menyelesaikan aktivitas akademiknya dengan baik berdasarkan kemampuan terbaiknya. Namun jika individu tersebut lebih cenderung pada amotivasi, ia akan memilih jalan pintas yang dirasa akan lebih membantu.

Para mahasiswa yang tetap mengerjakan skripsinya dengan sebaik mungkin agar bisa mencapai tujuan yang diharapkannya selalu berusaha dengan keras. Namun tidak jarang meski telah berusaha dan memiliki motivasi yang tinggi terdapat berbagai kesulitan dan rintangan yang harus ia hadapi, seperti sulitnya menemui dosen, sulitnya proses bimbingan skripsi, hingga kesulitan keuangan (Susane, 2017). Mahasiswa juga dapat merasa stress karena kesulitan pengambilan data (Agung & Budiani, 2013).

Masalah yang ditemukan seperti berbagai kasus dimana para mahasiswa yang telah berusaha melakukan yang terbaik untuk menghadapi berbagai masalah yang ia hadapi selama masa penulisan skripsi seperti yang telah dijabarkan sebagai hasil survei awal namun masih tidak dapat memuaskan ekspektasi dirinya dan dosen pembimbing maupun dosen penguji. Hal ini menyebabkan para mahasiswa merasa kehilangan motivasinya untuk mengerjakan skripsi dengan kemampuannya sendiri dan pada akhirnya memilih

menggunakan jasa joki. Kebanyakan dari para mahasiswa tersebut juga cenderung menarik diri serta menghindari topik seputar skripsi dan perkuliahan.

Menurut teori Vallerand, Pelletier, Blais, Brière, Senècal dan Vallières (1992) motivasi akademik yang rendah diklasifikasikan sebagai amotivasi. Amotivasi merupakan keadaan dimana individu yang telah berusaha untuk mencapai hasil semaksimal mungkin merasa bahwa hal yang telah dilakukannya tidak dapat mencapai standar yang telah ditetapkannya. Hal ini menyebabkan individu tersebut menjadi tidak termotivasi untuk melanjutkan kegiatannya dengan sebaik-baiknya.

## METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Stress Akademik Dengan Motivasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bersifat kuantitatif yang merupakan riset bentuk angka dalam pengoperasiannya yang memiliki jumlah subjek penelitian yang luas (Azwar, 2013). Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional yang menetapkan variabel bebas dan terikat yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini mengkaji secara erat kaitan antara dua variabel dengan tidak ada tindakan campur tangan kepada variabel yang lain (Azwar, 2013). Penelitian dilakukan selama 3 bulan dari tanggal 15 Februari 2023 hingga 1 Mei 2023.

Penelitian dilakukan pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek diambil dengan kriteria mahasiswa yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif tahun ajaran 2016 dan 2017 pada 4 dari 9 fakultas yang ada di Universitas Negeri Padang yaitu Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Teknik, serta Fakultas Bahasa dan Seni. Jumlah subjek penelitian yang digunakan yaitu sebanyak 148 orang. Jumlah sampel ditentukan menggunakan tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 10%.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik cluster sampling. Teknik sampling ini dilakukan dengan melalui dua tahap berupa menentukan sampel daerah secara random dan menentukan orang-orang dalam daerah melalui sampling (Sugiyono, 2013). Instrumen penelitian yang digunakan untuk variabel motivasi akademik yaitu Academic Stress Scale yang dikembangkan oleh Vallerand, Pelletier, Blais, Brière, Senècal, & Vallières (1992). Sementara instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel stress akademik yaitu Educational Stress Scale for Adolescents yang dikembangkan oleh Sun, Dunne, Hou, & Xu, (2011).

Uji validitas terhadap Academic Motivation Scale memiliki nilai indeks 0,315 - 0,762, dengan 3 dari 28 aitem gugur. Sementara hasil uji validitas terhadap Academic Stress Scale for Adolescents memiliki nilai indeks 0,341 - 0,721 tanpa adanya aitem gugur dari 16 aitem.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan prosedur kuantitatif dimana hal ini bertujuan untuk melihat hubungan stress akademik terhadap motivasi akademik. Pengukuran skala akan dicermati menggunakan teknik analisis korelasi Pearson Product Moment melalui aplikasi SPSS 22.0 dari windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Umum Subjek Penelitian

Gambaran subyek penelitian dilihat dari fakultas dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi Umum Subjek Penelitian**

<b>Deskripsi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	37 orang	25%
Fakultas Teknik	37 orang	25%
Fakultas Psikologi dan Kesehatan	37 orang	25%
Fakultas Bahasa dan Seni	37 orang	25%
<b>Total Subjek</b>	<b>148 Orang</b>	<b>100%</b>

## Uji Normalitas

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

		Unstandardized Residual
N		148
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	18.333438
		83
Most Extreme Differences	Absolute	.113
	Positive	.078
	Negative	-.113
Test Statistic		.113
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>

SPSS *version 22* digunakan sebagai alat bantu olah data dimana teknik yang digunakan dalam analisis data adalah teknik *Kolmogorov Smirnov*. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan pada nilai residu dari kedua variabel penelitian. Berdasarkan data pada tabel di atas diketahui bahwa nilai residu dari variabel stress akademik dan motivasi akademik adalah sebesar 0,113 dan signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi normal.

## Uji Linearitas

**Tabel 3. Hasil Uji Linearitas**

		F	Sig.
Motivasi Akademik * Stres Akademik	(Combined) Linearity	2.309 7.508	.000 .007
Deviation from Linearity		2.175	.001

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa data penelitian memiliki linearity sebesar 0,007. Nilai tersebut berada di atas 0,005 yang bisa diartikan bahwa tidak terdapat hubungan linear antara variabel stress akademik dan motivasi akademik.

## Uji Hipotesis

**Tabel 4. Hasil Uji Korelasi**

		Stres Akademik	Motivasi Akademik
Stres Akademik	Pearson Correlation	1	-.194 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)		.018
	N	148	148
Motivasi Akademik	Pearson Correlation	-.194 <sup>*</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.018	
	N	148	148

Berdasarkan data pada tabel di atas diketahui bahwa nilai koefisien *pearson product moment* adalah sebesar -0,194 dengan nilai signifikansi sebesar 0,018. Korelasi dianggap signifikan apabila memiliki nilai  $p < 0,05$ . Hal ini berarti bahwa stress akademik memiliki korelasi yang signifikan dengan motivasi akademik, dimana jenis korelasi yang dimiliki adalah negatif.



Korelasi negatif berarti semakin tinggi nilai variabel bebas, maka nilai variabel terikat akan semakin rendah dan begitu pula sebaliknya.

## PEMBAHASAN

Dari analisis data hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan motivasi akademik. Hubungan yang dimiliki antara kedua variabel adalah negatif yang artinya semakin tinggi stres akademik yang dimiliki maka semakin rendah motivasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Analisis pada data yang telah dilakukan menggambarkan bagaimana hubungan stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Stres akademik yang dimiliki berada pada kategori sedang (66,2%) yang artinya bahwa tingkat tekanan yang dihadapi para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Padang masih pada taraf yang mampu ditanggung dan dihadapinya namun masih memengaruhi kehidupan sehari-hari. Tekanan tersebut baik berupa tekanan studi, beban kerja, kekhawatiran akan nilai, ekspektasi diri, dan keputusan yang dialami.

Analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki motivasi akademik kategori tinggi (79,1%) yang berarti bahwa mereka mampu memunculkan sikap, minat, dan alasan untuk tetap menyelesaikan skripsi. Alasan mereka tetap berusaha menyelesaikan skripsi bisa berasal dari dalam diri mereka seperti keinginan mencapai kepuasan saat mempelajari hal baru dan mendapatkan prestasi atau yang berasal dari luar diri mereka seperti keinginan untuk mendapatkan hidup yang lebih baik.

Temuan dari hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Zakaria (2017) bahwa skripsi termasuk ke dalam salah satu stressor stress bagi para mahasiswa tingkat akhir yang dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, angkatan atau tahun masuk, dan lama pengerjaan skripsi. Hal lain yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa dalam pengerjaan skripsi yaitu kesulitan menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan, tekanan dari orang tua agar segera lulus, serta prokrastinasi dan kemalasan dalam mengerjakan skripsi.

Temuan dari hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Ulum (2018) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi stress tingkat sedang yang dipengaruhi oleh faktor usia, regulasi emosi, dan sikap. Dimana responden yang memiliki sikap positif akan memiliki tingkat stress yang rendah karena mereka yakin bahwa skripsi adalah hal yang mudah. Sementara responden yang bereaksi berlebihan akan mengalami stress tingkat sedang.

Temuan dari hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Seto, Wondo, & Mei (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi atau hubungan antara motivasi mahasiswa terhadap tingkat stress mahasiswa dalam penulisan tugas akhir (skripsi). Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa berada pada persentase 66% yang masuk dalam kategori sedang dan stress mahasiswa berada persentase 77% sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara motivasi terhadap tingkat stress mahasiswa dalam penulisan tugas akhir (skripsi).

Temuan dari hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Susane (2017) dimana terdapat hubungan antara tingkat stress terhadap motivasi mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Tingkat stress tertinggi yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi adalah tingkat stress sedang dan yang terendah adalah tingkat stress berat. Para mahasiswa tersebut hampir secara keseluruhan merasa termotivasi dalam menyelesaikan skripsi.

Temuan dari hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Pasaribu (2018) dimana terdapat hubungan sangat signifikan antara hubungan tingkat stress dengan motivasi mahasiswa mengerjakan skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU dengan arah hubungan negatif. Dalam mengerjakan skripsi terdapat stress dan motivasi dimana apabila mahasiswa yang mengalami stress ringan akan dapat berpikiran positif sehingga dapat menjadikan stress yang dirasakannya menjadi motivasi untuk menyelesaikan skripsinya.

Temuan dari hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Rahmawati (2021) yang

menunjukkan bahwa stress mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Malang berada pada kategori sedang dikarenakan perhatian dan pikiran mahasiswa yang cenderung terganggu sehingga memunculkan pikiran negatif, kesulitan mengambil keputusan, dan kecemasan akan dapat menyelesaikan skripsi secara tepat waktu. Sementara tingkat motivasi berprestasi pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 tersebut berada pada kategori sedang yang menunjukkan bahwa para mahasiswa tersebut dapat bekerja keras, memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas yang dimiliki, serta memiliki rasa keingintahuan yang tinggi.

Temuan dari hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Fadillah (2013) yang menunjukkan stress pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi tergolong dalam kategori tinggi karena sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, pencarian literatur referensi buku yang sulit, lingkungan yang kurang kondusif, dan juga rasa lelah yang dirasakan akibat terlalu lama menyusun skripsi. Namun para mahasiswa bisa mempertahankan motivasi di tingkat yang tinggi karena adanya pengelolaan stress yang baik oleh para mahasiswa psikologi sehingga membuat ketegangan yang dirasakan berubah menjadi motivasi untuk bergerak maju.

Berdasarkan paparan temuan penelitian di atas dapat ditarik kesimpulan yaitu stress akademik memiliki hubungan yang negatif dengan motivasi akademik. Arah hubungan negatif berarti semakin tinggi nilai variabel bebas, maka akan semakin rendah nilai variabel terikat dan sebaliknya. Hal ini dilihat dari hasil data yang menunjukkan bahwa stress akademik yang dimiliki oleh para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategorisasi sedang, sementara motivasi akademik yang dimiliki berada pada kategorisasi tinggi.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara stress akademik dengan motivasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Dimana tingkat stress akademik yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat digolongkan pada kategori sedang sementara motivasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat digolongkan pada kategori tinggi.

## **Saran**

Berdasarkan data hasil penelitian disarankan pada para mahasiswa yang akan mengerjakan skripsi nantinya agar dapat menjadikan stress akademik yang dimilikinya menjadi motivasi akademik dalam menyelesaikan skripsi apabila merasa kehilangan motivasi dalam pengerjaan skripsi. Diharapkan bahwa penelitian ini akan dapat dijadikan bahan acuan oleh para peneliti berikutnya dengan variabel yang sama. Diharapkan juga bahwa penelitian berikutnya akan mencakup populasi yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih banyak, serta menambahkan variabel lainnya yang terkait dengan stress akademik dan motivasi akademik. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk meneliti hubungan antara stress akademik dengan motivasi akademik menurut jenis kelamin.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

1. Ibu Suci Rahma Nio, S. Psi., M. Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan artikel ini.
2. Ibu Rahayu Hardianti Utami, S. Psi., M. Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing akademik yang telah mengarahkan dan mendukung proses perkuliahan hingga penulisan artikel.
3. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan moril dan materil selama masa studi.
4. Teman-teman dan rekan-rekan saya di kampus maupun di luar kampus yang telah dengan tanpa lelah menemani saya dalam proses pembuatan artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Character*, 01 (02).
- American Psychological Association. (2013). Stress in america: Missing the health care connection. *Online Journal*. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/full-report.pdf>
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dayana, I., & Marbun, J. (2018). *Motivasi dan kehidupan*. Guepedia: Bogor.
- Djaali. (2015). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi belajar Ed Rev*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi universitas mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *Psikoborneo*, 1 (1), 148-156. ISSN: 2477-2674
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa distress seni mengolah stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. (2023). PDDikti dalam angka. Retrieved from: <https://pddikti.kemdikbud.go.id/>
- Pasaribu, B. S. (2018). *Hubungan tingkat stres dengan motivasi mahasiswa mengerjakan skripsi di fakultas kesehatan masyarakat usu* (Skripsi). Retrieved from <http://repositori.usu.ac.id>
- Rahmawati, A. R. (2021). Pengaruh motivasi berprestasi dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi uin malang (Skripsi). Retrieved from <http://etheses.uin-malang.ac.id/26253/>
- Rahmawati, A., Mandagi, C. K. F., & Rattu, J. A. M. (2020). Hubungan antara tingkat stres dengan motivasi mahasiswa penulis skripsi di fakultas kesehatan masyarakat universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 9 (7), 53-58
- Reddy, K. J., Karishmarajanmenon, Ms., & Anjnathattil. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11 (1), 531-537. DOI: 10.13005/bpj/1404
- Rifauddin, M. (2017). *Hubungan efikasi diri literasi informasi dengan motivasi akademik mahasiswa pascasarjana program studi interdisiplinary islamic studies uin sunan kalijaga yogyakarta* (Tesis). Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/94776268.pdf>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychology*, 55 (1). DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.68
- Santrock, J. W. (2008). *Psikologi pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan motivasi terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menulis tugas akhir (skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4 (3), 733-739. DOI: 10.31004/basicedu.v4i3.431
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. Bandung: C.V Alfabeta.
- Suleyman, M., & Zewdu, A. (2018). Prevalence and associated factors of stress among undergraduate students in ambo university: Implication for intervention. *International Journal of Psychology and Counselling*, 10 (4), 29-39. DOI: 10.5897/IPC2018.0532
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29 (6), 534-546. DOI: 10.1177/0734282910394976
- Susane, I. M. A. (2017). *Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran universitas lampung* (Skripsi). Retrieved from <https://adoc.pub/queue/hubungan-tingkat-stres-terhadap-motivasi-mahasiswa-dalam-men.html>
- Ulum, M. C. (2018). *Hubungan sikap mahasiswa dengan tingkat stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa semester viii s1 keperawatan stikes icme jombang* (Skripsi). Retrieved from <http://repository.usd.ac.id>



- Uno, H. B. (2016). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara: Jakarta.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senècal, C., & Vallières, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017. DOI: 10.1177/0013164492052004025
- Zakaria, D. (2017). *Tingkat stres mahasiswa ketika menempuh skripsi (Skripsi)*. Retrieved from <https://eprints.umm.ac.id>