

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK
MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS
PALANGKA RAYA ANGKATAN 2024 DAN 2025**

SKRIPSI

OLEH

**M. RIFANI
NIM. 193010216007**



**UNIVERSITAS PALANGKA RAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2026**

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK
MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS
PALANGKA RAYA ANGKATAN 2024 DAN 2025**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Palangka Raya
Untuk memenuhi salah satu persyaratan
Memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

OLEH

**M. RIFANI
NIM. 193010216007**

**UNIVERSITAS PALANGKA RAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2026**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Rifani

NIM : 193010216007

Judul : Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa
Bimbingan dan Konseling Universitas Palangka Raya Angkatan 2024
dan 2025

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul
“Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan
Konseling Universitas Palangka Raya Angkatan 2024 dan 2025”, benar hasil
tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila di kemudian hari terbukti dan dapat dibuktikan bahwa skripsi ini
hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi
atas perbuatan tersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Palangka Raya, 4 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



M. Rifani
193010216007

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN

Nama : M. Rifani

NIM : 193010216007

Judul : Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Palangka Raya Angkatan 2024 dan 2025

Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.

Menyetujui:

Pembimbing I



Dr. Fendahapsari Singgih Sendayu, M.Pd

NIP. 19820312 200604 2 002

Tanggal: 29 Juni 2026

Pembimbing II



Romiaty, S.Psi, M.Pd, Psikolog

NIP. 19770505 200812 2 001

Tanggal: 29 Juni 2026

Mengetahui:

Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling



Nopi Feronika, S.Pd, M.Pd

NIP. 19851104 200812 2 002

Tanggal: 30 Juni 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : M. Rifani
NIM : 193010216007
Judul : Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Palangka Raya Angkatan 2024 dan 2025

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya, pada hari Kamis tanggal 2 Juli 2026 dan skripsi telah direvisi sesuai balikan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	Keterangan
<u>Oktamia Karuniaty Sangalang, M.Pd</u> NIP. 19841014 200812 2 001		6 Juli 2026	Ketua
<u>Dr. Fendahapsari Singgih Sendayu, M.Pd</u> NIP. 19820312 200604 2 002		16 Juli 2026	Anggota
<u>Romiatty, S.Psi, M.Pd, Psikolog</u> NIP. 19770505 200812 2 001		16 Juli 2026	Anggota

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : M. Rifani
NIM : 193010216007
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Judul : Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Palangka Raya Angkatan 2024 dan 2025

Menyetujui:

Pembimbing I



Dr. Fendahapsari Singgih Sendayu, M.Pd
NIP. 19820312 200604 2 002
Tanggal: 16/7/2026

Pembimbing II



Romiaty, S.Psi, M.Pd, Psikolog
NIP. 19770505 200812 2 001
Tanggal: 16/7/2026

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Esty Pan Pengestie, M.Psi, Psikolog
NIP. 19781026 200812 2 001
Tanggal: 16/7/2026

Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling



Nopi Feronika, S.Pd, M.Pd
NIP. 19851104 200812 2 002
Tanggal: 17/7/2026

Mengesahkan:

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Palangka Raya



Dr. Rinto Alexandro, S.E, M.M
NIP. 19760827 200801 1 013

ABSTRAK

Rifani, M, 2026, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Palangka Raya Angkatan 2024 dan 2025, Skripsi, Bimbingan dan Konseling, Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya, Pembimbing I Fendahapsari Singgih Sendayu, Pembimbing II Romiaty.

Kata Kunci: Faktor Stres; Stres Akademik; Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Masa transisi pendidikan menuju perguruan tinggi rentan memicu stres akademik, khususnya bagi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling (BK) yang memikul beban ganda; yakni tuntutan akademik konvensional dan beban emosional untuk membentuk kepribadian stabil sebagai calon tenaga profesi bantuan (*helping profession*). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres akademik secara umum serta menganalisis faktor internal maupun eksternal yang paling dominan mempengaruhinya pada mahasiswa BK Universitas Palangka Raya angkatan 2024 dan 2025.

Pendekatan penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 60 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner adaptasi dari *Academic Stress Inventory* (Lin & Chen, 2009) yang terdiri dari 34 butir pernyataan berskala Likert. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik persentase deskriptif untuk memetakan kategori tingkat stres beserta faktor-faktor pemicunya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres akademik sedang (85% atau 51 responden), diikuti kategori berat (10% atau 6 responden), dan kategori ringan (5% atau 3 responden). Berdasarkan analisis tujuh dimensi stres, teridentifikasi bahwa kecemasan terhadap evaluasi pembelajaran atau *Test Stress* merupakan faktor pemicu yang paling dominan (63,3%). Faktor-faktor selanjutnya secara berurutan meliputi *Studying in Group Stress* (54,0%), *Teacher Stress* (53,7%), *Peer Stress* (52,1%), *Self-Inflicted Stress* (50,5%), *Result Stress* (49,7%), dan *Time Management Stress* (47,2%). Disimpulkan bahwa stres akademik mahasiswa BK bersifat multifaktorial, sehingga penanganannya memerlukan pendekatan holistik, mulai dari pengembangan keterampilan regulasi emosi secara mandiri hingga penyediaan *support system* yang adaptif dari pihak institusi.

ABSTRACT

Rifani, M. (2026). Factors Influencing Academic Stress among Guidance and Counseling Students at the University of Palangka Raya, Cohorts 2024 and 2025, Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Department of Education, Faculty of Teacher Training and Education, University of Palangka Raya. Advisor I: Fendahapsari Singgih Sendayu; Advisor II: Romiaty.

Keywords: Stress Factors; Academic Stress; Guidance and Counseling Students

The educational transition to higher education is prone to triggering academic stress, particularly for Guidance and Counseling students who bear a double burden: conventional academic demands and the emotional load of developing a stable personality as prospective helping professionals. This study aims to identify the general level of academic stress and analyze the most dominant internal and external factors influencing it among Guidance and Counseling students at the University of Palangka Raya, cohorts 2024 and 2025.

The research employed a quantitative approach with a descriptive survey design. The sample consisted of 60 respondents. Data were collected using a questionnaire adapted from the Academic Stress Inventory (Lin & Chen, 2009), comprising 34 Likert-scale statements. The collected data were then analyzed using a descriptive percentage technique to map the stress level categories and their triggering factors.

The results indicated that the majority of students fell into the moderate academic stress category (85% or 51 respondents), followed by the severe category (10% or 6 respondents), and the mild category (5% or 3 respondents). Based on the analysis of the seven stress dimensions, it was identified that anxiety regarding academic evaluation or Test Stress was the most dominant triggering factor (63.3%). Subsequent factors sequentially included Studying in Group Stress (54.0%), Teacher Stress (53.7%), Peer Stress (52.1%), Self-Inflicted Stress (50.5%), Result Stress (49.7%), and Time Management Stress (47.2%). It is concluded that academic stress among Guidance and Counseling students is multifactorial; thus, its management requires a holistic approach, ranging from the independent development of emotional regulation skills to the provision of an adaptive support system by the institution.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS PALANGKA RAYA ANGKATAN 2024 DAN 2025”**. Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Palangka Raya. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Rinto Alexandro, SE, M.M, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.
2. Ibu Esty Pan Pangestie, M.Psi, Psikolog, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.
3. Ibu Nopi Feronika, S.Pd, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Palangka Raya.
4. Ibu Dr. Fendahapsari Singgih Sendayu, M.Pd, selaku dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Romiaty, S.Psi, M.Pd, Psikolog, selaku dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam sistem penulisan dan penyusunan skripsi ini.

6. Dosen beserta staff Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Palangka Raya yang sudah memberikan ilmu yang luar biasa selama perkuliahan di prodi BK UPR.
7. Kepada kedua orang tua saya Runjani (alm) dan Rafeah yang sudah membesarkan, mengasuh, dan mendidik hingga berada di titik ini.
8. Kepada keluarga besar, terkhusus abang saya Rafeyani dan tante saya Siti Rokayah yang sudah membantu baik dari segi materi serta dukungan.
9. Kepada Dina Alfianurrahmah yang selalu mengingatkan, memotivasi, memberi dukungan, dan semangat kepada saya dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Teman-teman BK'19 terkhusus kepada Afdi, Fatah, Rakha, Alda, Novia, Hani, dan Septia yang telah kebersamaan dan memberi dukungan selalu serta menjawab semua pertanyaan tentang skripsi yang saya tanyakan jika kebingungan.

DAFTAR ISI

	Hal.
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
 BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II <u>T</u> INJAUAN PUSTAKA.....	 7
2.1 Teori-teori yang Relevan.....	7
2.2 Penelitian yang Relevan.....	20
 BAB III <u>M</u> ETODE PENELITIAN.....	 22
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	22
3.2 Lokasi Penelitian.....	23
3.3 Populasi dan Sampel.....	23
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	24
3.5 Instrumen Penelitian.....	25
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	28

3.7 Teknik Analisis Data	28
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Gambaran Umum Obyek Penelitian	29
4.2 Analisis Data	30
4.3 Pembahasan	39
 BAB V PENUTUP	53
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	54
 DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal.
2. 1 Penelitian Relevan.....	20
3. 1 Sampel Penelitian.....	24
3. 2 Skala Likert	25
3. 3 Kisi-kisi Angket/Kuesioner	26
4. 1 Interpretasi Tingkat Stres Akademik.....	32
4. 2 Hasil Perhitungan Faktor Stres Akademik Mahasiswa	32
4. 3 Faktor-faktor Berpengaruh.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal.
2. 1 Level Stres.....	10

DAFTAR PUSTAKA

- Adisty, F. (2021). *KALANGAN MAHASISWA TERKAIT PEMBELAJARAN DARING*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.
- Apriyanto, Y. (2024). *Identifikasi Gejala Stres Akademik pada Siswa Dilihat dari Gejala Emosional di SMAN 17 Tebo*. Universitas Jambi.
- Asmita, W. (2021). *Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring pada Mahasiswa IAIN Batusangkar*. Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.
- Dewi, I., Khotimah, H., Nasution, R., Zulpan, Hariyati, T., & Rusli, A. (2023). Teori populasi dan pengambilan sampel. *Jurnal Literasiologi*, 14(2), 1–9.
- Eka Dwi Ningsih, & Surawan. (2025). Strategi Coping Sebagai Mekanisme Adaptif Mahasiswa Dalam Mengatasi Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 106–114.
- Fatchurahman, M., Karyanti, & Setiawan, M. A. (2022). *Burnout Konselor*. (A. Solikin, Ed.). Yogyakarta: K-Media. Retrieved from [https://repository.umpr.ac.id/193/5/Dokumen - Burnout Konselor.pdf](https://repository.umpr.ac.id/193/5/Dokumen-BurnoutKonselor.pdf)
- Hanidah, E. (2023). *Pengaruh Self-Compassion, Coping Stress dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Perguruan Tinggi di Jabodetabek*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/81497>. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hidayat, & Ifdil. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa Perantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(2), 154–162.
- Ikhsan, L. N. A. (2025). *Adaptasi Diri Dalam Menghadapi Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal di Desa Rawalo Banyumas*. Universitas Islam Negeri Prof K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- Lin Ying Ming, & Chen Farn Shing. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157–162. Retrieved from [http://www.wiete.com.au/journals/WTE&TE/Pages/Vol.7, No.2 \(2009\)/8-03-Lin-Y.M.pdf](http://www.wiete.com.au/journals/WTE&TE/Pages/Vol.7, No.2 (2009)/8-03-Lin-Y.M.pdf)
- Maesyaroh, Y. (2022). *Intelektualitas dan Religiusitas Mahasiswa Aktifis pada Lembaga Kemahasiswaan Fakultas Dakwah Tahun 2022*. UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- Mutiara. (2021). *STUDI IDENTIFIKASI FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA SWASTA BUDISATRYA MEDAN*. Universitas Medan Area.
- Pratama, H., & Anwar, M. (2023). Pengaruh Tuntutan Akademik dan Efikasi Diri

- terhadap Stres Akademik Mahasiswa Calon Konseling. *Jurnal Konseling Islam*, 2(1).
- Rohanita, L., & Aizah, M. F. (2025). Membangun Fondasi Ilmiah melalui Pemilihan Desain dan Tinjauan Literatur (Kajian Kritis atas Research Design Edisi Ketiga Karya John W. Creswell). *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(4), 3814–3823.
- Sari, M. H., & Yusuf, A. (2024). Analisis Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Tahun Angkatan di Masa Transisi. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1).
- Setiagils, A., Abdul Rozak, & Neng Sri Nuraeni. (2024). Peran Lingkungan Sosial dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Generasi Z di Perguruan Tinggi. *Muqoddima: Jurnal Pemikiran dan Riset Sosiologi*, 5(2), 43–60.
- Sholahuddin. (2020). Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*. Retrieved from [http://repository.uin-suska.ac.id/28293/1/GABUNGAN SKRIPSI KECUALI BAB IV.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/28293/1/GABUNGAN%20SKRIPSI%20KECUALI%20BAB%20IV.pdf)
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tindaon, B. M. (2022). *Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabet Medan Tahun 2022*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.