

### Pengaruh *Self-management* dan Motivasi terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UINSU)

Eliyasa Santi Bancin<sup>1\*</sup>, Nuri Aslami<sup>2</sup>, dan Purnama Ramadani Silalahi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

*Journal of Economics and Management Sciences is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.*



#### ARTICLE HISTORY

Received: 07 July 25

Final Revision: 14 July 25

Accepted: 16 July 25

Online Publication: 30 September 25

#### KEYWORDS

Self-management, Motivation, Academic Stress, Students, Final Assignment

#### ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of self-management and motivation on students' stress levels in completing their final assignments at the State Islamic University of North Sumatra. The population in this study were all 1,862 active students of the Faculty of Islamic Economics and Business who were in the process of completing their final assignments. The sample size was 95 active students of the Faculty of Islamic Economics and Business, UINSU, from the 2020–2021 intake. A probability sampling technique with a proportional stratified random sampling method was used. The population was divided based on study programs and intakes (2020 and 2021), then samples were randomly drawn from each stratum proportionally. This technique was chosen to maintain the representation of each study program, such as Islamic Economics, Islamic Banking, Islamic Insurance, Islamic Accounting, and Management. Data collection was carried out through interviews, field observations, and questionnaires (with a Likert scale) to student respondents of the Faculty of Islamic Economics and Business, UINSU. Quantitative data analysis included data quality testing (validity, reliability), classical assumption testing (normality, multicollinearity, and heteroscedasticity), multiple linear regression, and hypothesis testing using the t-test (partial) and f-test (simultaneous), as well as determination. The results showed that self-management had a significant negative effect on stress levels, while motivation had a significant positive effect. These two variables simultaneously explained 81.7% of the variation in stress levels of students at the Faculty of Islamic Economics and Business, UINSU, who were completing their final assignments.

#### KATA KUNCI

*Self-management*, Motivasi, Stres Akademik, Mahasiswa, Tugas Akhir

#### CORRESPONDING AUTHOR

elyasantibancin@gmail.com

#### DOI

10.37034/jems.v7i4.185

#### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-management* dan motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam yang sedang dalam tahap penyelesaian tugas akhir sebanyak 1862 mahasiswa. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 95 mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UINSU angkatan 2020–2021. Dengan menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *proportional stratified random sampling*. Populasi dibagi berdasarkan program studi dan angkatan (2020 dan 2021), kemudian sampel diambil secara acak dari setiap strata secara proporsional. Teknik ini dipilih agar representasi tiap program studi seperti Ekonomi Islam, Perbankan Syariah, Asuransi Syariah, Akuntansi Syariah, dan Manajemen, tetap terjaga. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi lapangan, dan penyebaran kuesioner (dengan skala likert) kepada responden mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UINSU. Analisis data kuantitatif meliputi uji kualitas data (validitas, reliabilitas), uji asumsi klasik (normalitas, multikolinieritas dan heteroskedastisitas), regresi linear berganda serta uji hipotesis uji t (parsial) dan uji-f (simultan) dan determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-management* berpengaruh negatif signifikan terhadap tingkat stres, sedangkan motivasi justru berpengaruh positif signifikan. Kedua variabel ini secara simultan menjelaskan 81,7% variasi tingkat stres mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UINSU yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

#### 1. Pendahuluan

Penyelesaian tugas akhir merupakan tahap akhir dari studi sarjana yang menuntut mahasiswa untuk menunjukkan kemampuannya dalam mengaplikasikan

pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh selama perkuliahan [1]. Secara akademik, mahasiswa yang berada pada semester akhir dikatakan mampu menulis skripsi dan dalam proses penyusunan skripsi harus selalu berkonsultasi dengan pembimbing untuk

menyatukan ide-ide dan pemikiran antara mahasiswa dan pembimbing. Namun, proses penyelesaian tugas akhir sering kali diiringi oleh tingkat stres yang tinggi, yang dapat menghambat kinerja dan bahkan menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan studinya [2].

Selama proses penyusunan skripsi, hambatan yang sering kali ditemui oleh mahasiswa dengan berbagai faktor penyebabnya, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya motivasi atau minat dalam diri mahasiswa dan kemampuan akademik yang rendah [3]. Faktor eksternal yaitu sulitnya menentukan judul skripsi, kesulitan untuk memperoleh referensi, kesulitan melakukan proses pengambilan data awal, dosen pembimbing yang memiliki jadwal padat menjadikan sulit untuk ditemui, proses revisi berulang, waktu penelitian terbatas, banyaknya pengeluaran, waktu istirahat tidak banyak, merasa lelah, dan sulit berkonsentrasi.

Pada kenyataannya, banyak mahasiswa mendapatkan kendala dalam menyusun skripsi. Mahasiswa selain dituntut untuk dapat menyelesaikan skripsi sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, juga perlunya dana tambahan untuk pelaksanaan penelitian, adanya tuntutan orang tua agar selesai tepat waktu serta permasalahan pribadi lainnya yang membutuhkan energi ekstra sehingga akan menimbulkan stres bagi mahasiswa [4].

Hambatan-hambatan yang dihadapi mahasiswa bisa datang dari dalam diri mereka atau dari luar. Beberapa contohnya adalah merasa tidak percaya diri dengan skripsi yang sudah dikerjakan, kesulitan mencari referensi yang cocok, rasa malas, dan jarang berkomunikasi dengan dosen pembimbing [5]. Semua ini bisa membuat mahasiswa merasa terbebani, yang pada akhirnya bisa menyebabkan perasaan negatif dan stres.

Stres merupakan sebagai suatu hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang mengancam atau membahayakan [6]. Fenomena stres yang dimaksud merujuk pada Ketegangan atau tekanan yang dirasakan seseorang akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk mengatasinya. Dalam konteks penelitian ini, fenomena stres tampak jelas pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi berbagai tekanan seperti tenggat waktu, revisi skripsi, kesulitan bertemu dosen pembimbing, serta ekspektasi dari orang tua atau pihak lain. Stres yang dialami mahasiswa akan berdampak secara fisik, emosional, kognitif, maupun interpersonal seperti dampak fisik pada mahasiswa yaitu mengeluhkan tidur tidak teratur, pusing, makan tidak teratur dan kelelahan; aspek emosi yang dikeluhkan seperti gelisah, ketakutan, mudah marah; aspek kognitif seperti mengeluhkan mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit

menemukan ide aspek interpersonal misalnya minder dan suka menyendiri [7].

Stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespons peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku [8]. Stres adalah masalah umum di kalangan mahasiswa, terutama di lingkungan akademik. Stres akademik merujuk pada perasaan tekanan yang dialami mahasiswa yang ditandai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional karena tuntutan akademik dari profesor, orang tua, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu [9].

Dalam Islam, setiap ujian dan tantangan yang diberikan kepada manusia telah disesuaikan dengan kemampuan mereka. Hal ini sesuai dengan firman Allah swt dalam surah Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يَكْفُرُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا أَوْسَعَهَا<sup>١</sup> لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ<sup>٢</sup> رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا<sup>٣</sup> رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا<sup>٤</sup> رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ<sup>٥</sup> وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا<sup>٦</sup> أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maaafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

Pada umumnya, faktor yang sering menjadi kendala bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir dikarenakan kurangnya kemampuan akademik, rendahnya minat terhadap penelitian, kesulitan mendapatkan judul skripsi, kurangnya sumber literatur, serta kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing [10]. Dalam penelitiannya dalam pengumpulan data kuantitatif menggunakan skala Likert dengan tingkatan jawaban selalu, sering, kadang, dan tidak pernah. Data kuantitatif yang dikumpulkan dianalisis untuk mendapatkan gambaran umum mengenai stres akademik yang dialami oleh responden.

Adapun indikator stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir bersumber dari penelitian sebelumnya, yaitu : (1) Indikator Fisik: sakit kepala, mudah lelah, gangguan tidur. (2) Indikator Emosional: rasa cemas atau khawatir berlebihan, tekanan yang dirasa berlebihan, perasaan putus asa. (3) Indikator Kognitif:

kesulitan berkonsentrasi. (4) Indikator Perilaku: menunda-nunda tugas [11].

*Self management* adalah kemampuan untuk mengelola emosi, pikiran dan perilaku sehingga terkendali dengan baik dalam mewujudkan hidup yang lebih efektif [12]. Manajemen diri juga merupakan salah satu teknik dalam kognitif perilaku yang memiliki asumsi bersifat deterministik tentang sifat dasar manusia, yakni manusia dipandang sebagai produk dari pengkondisian lingkungan. Manusia tidak hanya dibentuk, tetapi juga sebagai pembentuk lingkungannya. Kemampuan seseorang untuk mengelola diri sendiri secara efektif untuk mencapai tujuan dan mengatasi tuntutan kehidupan sehari-hari dikenal sebagai *self-management* [13]. *Self-management* merupakan upaya melatih kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perilaku diri sendiri, bertanggung jawab terhadap kegiatan yang dilakukan, serta berkomitmen untuk menyelesaikan suatu kegiatan yang telah dimulai hingga tuntas [14].

Indikator *self-management* mencakup tiga aspek utama yaitu: mengamati perilaku tentang diri terhadap interaksi dengan lingkungan sekitar (*self-monitoring*), mengontrol perilaku (*stimulus-control*), dan memberikan penghargaan atau dorongan positif untuk diri sendiri yang sudah mencapai hasil (*self-reward*) [15]. Keberhasilan teknik *self-management* dikarenakan dapat mengurangi hal yang negatif kemudian mengubah ke arah positif [16]. Dalam hal ini berkaitan dengan prokrastinasi akademik, yaitu dengan tahapan memilih tujuan menerjemahkan tujuan dalam tingkah laku, monitoring pribadi, merancang rencana perubahan, mengevaluasi *action plan*.

Motivasi merupakan suatu keadaan yang menghasilkan, mengalirkan, serta membantu karakter manusia, supaya memperoleh melakukan sesuatu dengan bersemangat serta bergairah guna memperoleh hasil yang ditargetkan [17]. Artinya, dengan motivasi seseorang dapat dengan giat melakukan sesuatu. Pada dasarnya motivasi adalah suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu [18]. Motivasi bertujuan merangsang mahasiswa untuk bekerja dengan baik dan menggerakkan mahasiswa agar timbul keinginan dan kemauan untuk mencapai hasil yang diinginkan [19].

Motivasi dapat dipahami sebagai suatu motif yang menjadi dorongan maupun sebab dari seorang individu dalam melakukan tindakan [20]. Kaitan motivasi dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi sangat berpengaruh sebab semakin tinggi tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi maka motivasi mahasiswa yang mengerjakan skripsi semakin rendah yang dapat dilihat dari nilai hubungan kedua variabel negatif [21]. Penelitian tertentu menunjukkan hasil bahwa motivasi yang berada pada kategori tinggi

sebanyak 57 orang (96,6 %) dan dengan kategori rendah sebanyak 2 orang (3,4%). Berdasarkan penelitian tersebut ditemukan bahwa paling banyak motivasinya berada dalam kategori tinggi [22].

Indikator motivasi yaitu [23]:

- a) Motivasi intrinsik, berasal dari dalam diri seseorang tanpa perlu rangsangan dari luar, karena individu sudah memiliki dorongan sendiri untuk mencapai tujuan. Mahasiswa memiliki dorongan kuat untuk menyelesaikan tugas akhir demi mencapai gelar dan menutup perjalanan akademiknya.
- b) Motivasi ekstrinsik, adanya pengaruh atau rangsangan dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai keinginannya, yaitu dorongan dari keluarga dan teman.

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020, prevalensi stres secara global cukup tinggi, hampir 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres, dan menjadikannya penyakit peringkat ke-4 di dunia. Secara khusus, mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tesisnya menghadapi tingkat stres yang signifikan. Sebuah survei universitas di dunia mengungkapkan bahwa lebih dari 44,6% mahasiswa secara global mengalami stres dan berdampak buruk pada kinerja akademiknya [22]. Sebuah survei universitas di dunia mengungkapkan bahwa lebih dari 44,6% mahasiswa secara global mengalami stres dan berdampak buruk pada kinerja akademiknya. Sementara survei *American College Health Association* mengukur tingkat stres lebih tinggi dengan 56,2% mahasiswa mengalami stres akademik yang mengakibatkan mahasiswa *drop out* [24]. Sedangkan di Indonesia, mahasiswa secara nasional mengalami stres akademik dengan tingkat persentase sebesar 36,7 – 71,6% dan secara regional di Provinsi Jawa Barat sebesar 60% [25]. Efek stres dapat berdampak pada kesehatan secara umum, termasuk gejala fisik seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan. Selain itu, stres juga memiliki dampak psikologis yang dapat dimanifestasikan dalam gejala kognitif, emosional, dan perilaku. Stres emosional dapat menghasilkan perasaan negatif tentang diri sendiri, menimbulkan kecemasan, dan merangsang perasaan depresi [26].

Salah satu faktor yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres adalah kemampuan dalam *self-management* atau pengelolaan diri. *Self-management* adalah kemampuan untuk mengelola emosi, pikiran dan perilaku sehingga terkendali dengan baik dalam mewujudkan hidup yang lebih efektif [27]. Manajemen diri sama dengan kemampuan mengontrol dirinya sendiri terhadap sesuatu [28]. Orang yang memiliki manajemen diri baik tidak mudah stres berlebihan. Mahasiswa yang manajemen dirinya baik akan mampu memotivasi diri sendiri dimana motivasi merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku.

Fenomena *self-management* dalam penelitian ini adalah banyak mahasiswa tingkat akhir yang kesulitan mengatur waktu, mudah menunda-nunda, dan merasa kewalahan dalam menyelesaikan skripsi. Mereka tidak punya perencanaan yang jelas dan sering tidak konsisten dalam bimbingan, yang akhirnya membuat stres mereka semakin tinggi. Fenomena ini menjadi dasar saya meneliti bagaimana *self-management* memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya stres dan kecemasan, bahkan membuat mahasiswa tidak lulus tepat waktu.

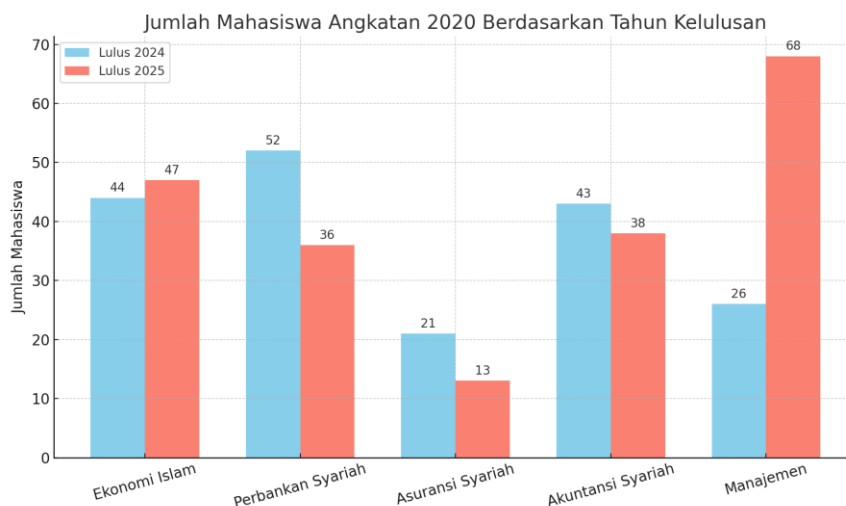
Motivasi berasal dari kata “*motivate*” yang berarti menggerakkan, mendorong atau memberi dampak untuk terus menerus memuaskan suatu keinginan [29]. Motivasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah dorongan yang timbul dari dalam diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu [30]. Motivasi menjadi penguat bagi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, walaupun mahasiswa tersebut memiliki kemampuan akademik, tetapi tidak memiliki motivasi maka ia tidak akan dapat menyelesaikan tugas akhir [31]. Motivasi adalah jantung dari usaha dan prestasi manusia, oleh karena itu, motivasi sangat penting bagi keberhasilan dalam urusan pendidikan. Motivasi merupakan kekuatan yang membuat mahasiswa menghadapi segala situasi memiliki tantangan dan sulit [32] Fenomena motivasi dalam penelitian ini adalah banyak mahasiswa tingkat akhir yang merasa tertekan karena motivasinya berasal dari luar, seperti tuntutan orang tua atau desakan dosen. Hal ini membuat mereka stres dan sulit fokus. Fenomena ini menunjukkan bahwa motivasi tidak selalu berdampak

positif, tergantung dari mana sumber motivasi itu berasal.

Untuk mendukung identifikasi awal masalah dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisis data kelulusan mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UINSU. Data ini diambil berdasarkan informasi mahasiswa dari lima program studi, yaitu Ekonomi Islam, Perbankan Syariah, Asuransi Syariah, Akuntansi Syariah, dan Manajemen. Berikut ini rincian jumlah mahasiswa angkatan 2020 yang lulus pada tahun 2024 dan yang diperkirakan lulus pada tahun 2025:

- a) Ekonomi Islam: 44 orang lulus tahun 2024, dan 47 orang lulus tahun 2025
- b) Perbankan Syariah: 52 orang lulus tahun 2024, dan 36 orang lulus tahun 2025
- c) Asuransi Syariah: 21 orang lulus tahun 2024, dan 13 orang lulus tahun 2025
- d) Akuntansi Syariah: 43 orang lulus tahun 2024, dan 38 orang lulus tahun 2025
- e) Manajemen: 26 orang lulus tahun 2024, dan 68 orang lulus tahun 2025

Data ini menunjukkan bahwa Fenomena yang terjadi di lingkungan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UINSU yaitu banyak mahasiswa tingkat akhir mengalami keterlambatan dalam penyelesaian tugas akhir. Terdapat proporsi mahasiswa yang cukup besar belum dapat menyelesaikan studinya tepat waktu, terutama di program studi Manajemen dan Ekonomi Islam. Guna memperkuat temuan tersebut, disusun diagram batang berikut yang menggambarkan perbandingan jumlah mahasiswa berdasarkan tahun kelulusan pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Kelulusan Mahasiswa Angkatan 2020

Berdasarkan diagram tersebut, terlihat bahwa keterlambatan kelulusan mahasiswa cukup signifikan. Sebagai contoh, pada Program Studi Manajemen terdapat 68 mahasiswa yang baru akan lulus pada tahun 2025, dibandingkan hanya 26 orang yang lulus tahun

2024. Hal ini menjadi indikasi kuat adanya hambatan dalam penyusunan tugas akhir, yang dalam konteks penelitian ini dihipotesiskan berkaitan dengan tingkat stres, kemampuan *self-management*, serta bentuk motivasi yang dimiliki mahasiswa. Sebagai bentuk pra-

survei, peneliti kemudian melakukan observasi awal dan wawancara terhadap beberapa mahasiswa dari tiap program studi, serta mencatat bahwa penyebab utama keterlambatan tersebut adalah tingkat stres akademik yang tinggi, kurangnya kemampuan *self-management*, serta rendahnya motivasi internal dalam menyelesaikan skripsi.

Oleh karena itu, peneliti melakukan pengumpulan data lanjutan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa aktif angkatan 2020-2021 yang sedang menyelesaikan tugas akhir, untuk menguji secara kuantitatif pengaruh antara *self-management* dan motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa. Penelitian sebelumnya mendukung temuan ini. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara manajemen diri dan stres akademik di kalangan mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana [33]. Dalam peneliti berbeda menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen diri dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan dalam menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan wisuda di Universitas Muhammadiyah [34]. Berdasarkan hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa responden yang memiliki manajemen diri baik akan lebih mampu mengatasi kejadian stres yang dialami dibandingkan dengan responden yang memiliki manajemen diri buruk.

Penelitian selanjutnya menemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara motivasi terhadap tingkat stress mahasiswa dalam penulisan tugas akhir [35]. Penelitian berbeda menemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self-management* dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam menghadapi OSCE, dengan arah hubungan negative dan tingkat keeratan hubungan sangat kuat [36]. Penelitian tertentu menemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi [37]. Selain itu, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara stres akademik dengan motivasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas negeri padang [38]. Penelitian berbeda menunjukkan bahwa hasil penelitian diperoleh motivasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyusunan skripsi mahasiswa [39].

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam uin-su medan dengan judul "Pengaruh *Self-Management* dan Motivasi terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UINSU)". Berdasarkan referensi sumber bacaan yang penulis temukan, baik dalam bentuk jurnal maupun skripsi terdahulu, tidak ditemukan judul serupa dengan penelitian yang ingin saya lakukan. Saya mengusulkan judul penelitian ini untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *self-manajemen* dan motivasi

terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir khususnya di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UINSU tersebut. Meski telah banyak penelitian membahas *self-management*, motivasi, dan stres akademik, sebagian besar tidak secara khusus meneliti pengaruh keduanya secara bersamaan dalam konteks penyusunan tugas akhir, khususnya di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sumatera Utara. Selain itu, motivasi biasanya dianggap mengurangi stres, namun temuan awal dalam studi ini justru menunjukkan bahwa motivasi yang tinggi terutama karena tekanan eksternal dapat meningkatkan stres. Maka dari itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut dan memahami lebih dalam pengaruh *self-management* dan motivasi terhadap stres dalam konteks lokal.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausal. Data dikumpulkan melalui wawancara, dokumentasi, observasi lapangan, dan penyebaran kuesioner tertutup berskala Likert kepada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) UINSU. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif FEBI UINSU yang sedang menyusun tugas akhir, sebanyak 1,862 orang. Jumlah sampel ditentukan dengan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 95 responden. Berikut cara mendapatkan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin pada Persamaan 1.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2} \quad (1)$$

$$n = \frac{1862}{1 + 1862 (0,1)^2} = 94,89$$

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan metode *proportional stratified random sampling*. Populasi dibagi berdasarkan program studi dan angkatan (2020 dan 2021), kemudian sampel diambil secara acak dari setiap strata secara proporsional. Teknik ini dipilih agar representasi tiap program studi seperti Ekonomi Islam, Perbankan Syariah, Asuransi Syariah, Akuntansi Syariah, dan Manajemen, tetap terjaga.

Kriteria sampel adalah mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 yang sedang menyusun skripsi. Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda untuk menguji pengaruh *self-management* dan motivasi terhadap tingkat stres. Sebelum itu, dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen, serta uji asumsi klasik (normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas) untuk memastikan kelayakan data yang dianalisis [40]. Peneliti terlebih dahulu mengidentifikasi jumlah mahasiswa aktif FEBI UINSU angkatan 2020 dan 2021 sebagai dasar pengambilan sampel. Terdapat 1.006 mahasiswa angkatan 2020 dan 856 mahasiswa angkatan

2021, dengan sebaran merata pada lima program studi. Pendataan ini penting untuk menjaga proporsionalitas distribusi sampel yang akan diteliti.

Definisi operasional disusun untuk setiap variabel. *Self-management* diukur melalui 13 item pernyataan terkait kemampuan mengelola diri dalam penyusunan skripsi, motivasi diukur dari 9 item pernyataan mengenai dorongan menyelesaikan tugas akhir, dan tingkat stres diukur dari 11 item yang mencerminkan reaksi fisiologis dan psikologis terhadap tekanan akademik. Ketiga variabel diukur dengan kuesioner berskala Likert dan bersifat ordinal.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Uji Validitas

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji validitas yang dilakukan terhadap item-item kuesioner untuk variabel *Self-Management* (X1), Motivasi (X2) dan variabel Tingkat Stres Mahasiswa (Y). Hasil uji menunjukkan bahwa semua item pernyataan mempunyai nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel atau  $sig < 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa semua item pernyataan sudah valid.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Variabel	Indikator	r Hitung	r Tabel	Signifikan	a	Keterangan
Self-Management (X1)	X1.1	0,682	0,201	0,000	0,05	Valid
	X1.2	0,652	0,201	0,000	0,05	Valid
	X1.3	0,640	0,201	0,000	0,05	Valid
	X1.4	0,730	0,201	0,000	0,05	Valid
	X1.5	0,717	0,201	0,000	0,05	Valid
	X1.6	0,759	0,201	0,000	0,05	Valid
	X1.7	0,629	0,201	0,000	0,05	Valid
	X1.8	0,619	0,201	0,000	0,05	Valid
	X1.9	0,590	0,201	0,000	0,05	Valid
	X1.10	0,704	0,201	0,000	0,05	Valid
	X1.11	0,644	0,201	0,000	0,05	Valid
	X1.12	0,628	0,201	0,000	0,05	Valid
	X1.13	0,748	0,201	0,000	0,05	Valid
Motivasi (X2)	X2.1	0,720	0,201	0,000	0,05	Valid
	X2.2	0,749	0,201	0,000	0,05	Valid
	X2.3	0,817	0,201	0,000	0,05	Valid
	X2.4	0,690	0,201	0,000	0,05	Valid
	X2.5	0,667	0,201	0,000	0,05	Valid
	X2.6	0,772	0,201	0,000	0,05	Valid
	X2.7	0,788	0,201	0,000	0,05	Valid
	X2.8	0,779	0,201	0,000	0,05	Valid
	X2.9	0,735	0,201	0,000	0,05	Valid
Tingkat Stres Mahasiswa (Y)	Y.1	0,745	0,201	0,000	0,05	Valid
	Y.2	0,718	0,201	0,000	0,05	Valid
	Y.3	0,783	0,201	0,000	0,05	Valid
	Y.4	0,784	0,201	0,000	0,05	Valid
	Y.5	0,791	0,201	0,000	0,05	Valid
	Y.6	0,888	0,201	0,000	0,05	Valid
	Y.7	0,728	0,201	0,000	0,05	Valid
	Y.8	0,830	0,201	0,000	0,05	Valid
	Y.9	0,708	0,201	0,000	0,05	Valid
	Y.10	0,808	0,201	0,000	0,05	Valid
	Y.11	0,723	0,201	0,000	0,05	Valid

#### 3.2. Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas pada Tabel 2 menunjukkan bahwa semua variabel mempunyai nilai cronbach's alpha  $> 0,60$ . Dapat disimpulkan bahwa semua variabel sudah reliabel.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Standar	Keterangan
Self-Management (X1)	0,898	0,60	Reliabel
Motivasi (X2)	0,900	0,60	Reliabel
Tingkat Stres Mahasiswa (Y)	0,932	0,60	Reliabel

#### 3.3. Uji Asumsi Klasik

Jika nilai  $sig > 0,05$ , maka data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas kolmogoroy-smirnoy pada Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai signifikan  $0,200 > 0,05$ . Dengan ini menyatakan bahwa data berdistribusi normal.

Hasil uji multikolinearitas pada Tabel 4 menunjukkan bahwa semua variabel mempunyai nilai *tolerance* sebesar  $0,469 > 0,10$  atau nilai VIF  $< 10,00$ . Dapat disimpulkan tidak terdapat gejala multikolinearitas atau lolos uji multikolinearitas.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Unstandardized Residual		
N		95
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0,00000000
	Std. Deviation	10,52119016
	Absolute Positive Differences	0,07000000
Most Extreme Differences	Negative	-0,07000000
	Test Statistic	0,07000000
	Asymp. Sig. (2-tailed)	0,2000000 <sup>c,d</sup>

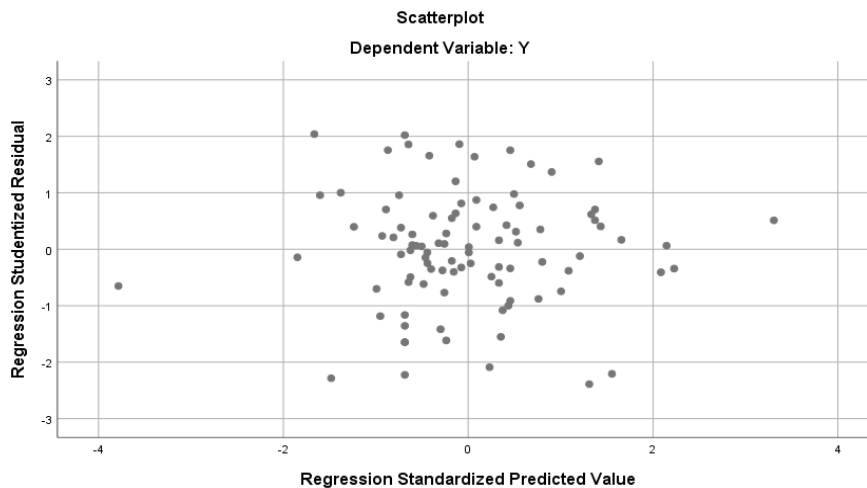
a. Test distribution is Normal.  
 b. Calculated from data.  
 c. Lilliefors Significance Correction.  
 d. This is a lower bound of the true significance.

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
X1	0,469	2,130
X2	0,469	2,130

a. Dependent Variable: Y

Untuk hasil heteroskedastisitas, dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan gambar *scatterplot* pada Gambar 1, uji heteroskedastisitas dapat dilihat bahwa titik-titik residual tersebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu seperti pola kipas (*fan shape*), melengkung (*arch*), atau pola terstruktur lainnya. Sebaran titik-titik cenderung merata di atas dan di bawah garis horizontal nol, yang menunjukkan bahwa varians residual adalah konstan di seluruh rentang nilai prediksi. Dengan

demikian model regresi ini tidak mengandung gejala heteroskedastisitas, atau dengan kata lain, telah memenuhi asumsi homoskedastisitas.

### 3.4. Analisis Regresi Linear Berganda

Dapat dirumuskan persamaan regresi linear berganda pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil uji t

Mode	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	32,239	0,684		47,160	0,000
X1	-0,317	0,018	-.1,122	-17,231	0,000
X2	0,498	0,025	1,292	19,839	0,000

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan hasil analisis Tabel 5 dapat diperoleh informasi mengenai hasil pengujian hipotesis uji t, dengan  $n = 95$   $df = n - k - 1 = 95 - 2 - 1 = 92$  maka pada  $\text{sig } 0,05$  didapat  $t \text{ tabel} = 1,986$ . dapat dilihat bahwa:

- a) Variabel X1 memiliki nilai t hitung sebesar  $-17,231 > \text{nilai } t \text{ tabel } 1,986$  dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan hipotesis pertama  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, artinya variabel X1 berpengaruh signifikan secara negatif terhadap

variabel Y. semakin tinggi *self-management*, maka tingkat stres cenderung semakin rendah.

- b) Variabel X2 memiliki nilai t hitung  $19,839 > \text{nilai } t \text{ tabel } 1,986$  dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan hipotesis kedua  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, artinya variabel X2 berpengaruh signifikan secara positif terhadap variabel Y. semakin tinggi motivasi yang dimiliki mahasiswa,

maka tingkat stresnya cenderung semakin meningkat.

Berdasarkan hasil pengujian pada Tabel 6, dapat diperoleh informasi tentang hasil pengujian simultan (uji F). Untuk mengetahui nilai f tabel  $kn-2= 95-2= 93$ . Kemudian pada sig 0,05 maka diperoleh f tabel= 3,10.

Tabel 6. Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
Regression	463,786	2	231,893	205,030	0,000 <sup>b</sup>
Residual	104,054	92	1,131		
Total	567,840	94			

a. Dependent Variable: Y  
b. Predictors: (Constant), X2,X1

Berdasarkan hasil uji F pada Tabel 6. nilai F hitung sebesar 205,030 > nilai F tabel yaitu 3,10 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 Artinya variabel Self-Management dan Motivasi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel Tingkat Stres mahasiswa. dengan demikian hipotesis Ho ditolak dan Ha diterima.

### 3.5. Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)

Berdasarkan Tabel 7, Nilai R Square sebesar 0,817 atau 81,7%. Artinya, sebesar 81,7% variabel Tingkat Stres mahasiswa dapat dijelaskan oleh variabel Self-Management dan Motivasi. Sementara sisanya sebesar 18,3% dijelaskan oleh faktor lain dari luar model penelitian ini.

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,904 <sup>a</sup>	0,817	0,813	1,06349

a. Predictors: (Constant), X2,X1

### 3.6. Pengaruh Self-Management terhadap Tingkat Stres Mahasiswa

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa *self-management* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa. Artinya, semakin baik kemampuan *self-management* seseorang, semakin rendah tingkat stresnya. Hasil ini diperoleh dari nilai koefisien regresi  $\beta_1 = -0,317$ , dan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan diri yang baik berkontribusi secara nyata dalam menurunkan tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa, khususnya saat menghadapi penyusunan tugas akhir.

Kemampuan *self-management* mencakup kemampuan mengelola waktu, emosi, dan perilaku dalam situasi penuh tekanan. Mahasiswa yang memiliki kemampuan ini dapat merencanakan target penyelesaian skripsi, disiplin dalam konsultasi, dan tidak mudah terdistraksi oleh hal-hal eksternal. Mahasiswa juga mampu mengidentifikasi sumber stres dan menerapkan strategi *coping* yang adaptif. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang mampu mengatur diri cenderung memiliki persepsi yang lebih positif terhadap tantangan akademik dan lebih siap dalam menghadapinya. Temuan ini sejalan dengan teori dimana stres muncul saat individu merasa tuntutan melebihi kapasitas diri [41]. Mahasiswa dengan manajemen diri yang baik memiliki mekanisme regulasi emosi dan perilaku yang lebih kuat, sehingga dapat menjaga keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan.

Penelitian sebelumnya mendukung hasil ini. Penelitian tersebut menemukan hubungan negatif signifikan antara

manajemen diri dan stres akademik [33]. Mahasiswa yang memiliki manajemen diri yang baik dapat menyelesaikan tugas akhir lebih efisien, minim gangguan, dan mampu menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kehidupan pribadi.

Dari segi kontribusi terhadap variabel stres, berdasarkan perhitungan dengan rumus pembobotan regresi pada Persamaan 2, didapatkan nilai pengaruh *self-management*.

$$\begin{aligned}
 \text{Pengaruh SelfManagement} &= (\beta^2_1 : \beta^2_2 + \beta^2_{22}) \times R^2 \times 100\% \\
 &= (-0,317)^2 : (-0,317)^2 + (0,498)^2 \times 0,817 \times 100\% \\
 &= (0,1004 : 0,3484) \times 0,817 \times 100\% \\
 &= 23,55\% \tag{2}
 \end{aligned}$$

Jadi, *self-management* berkontribusi sebesar 23,55% terhadap tingkat stres mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa keterampilan mengelola diri berperan penting dalam menurunkan tekanan akademik yang dialami mahasiswa. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa tingkat akhir mengalami kesulitan mengatur waktu, sering menunda pengerjaan skripsi, dan merasa kewalahan menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan *self-management* cenderung bingung menentukan prioritas, mengalami konflik jadwal, dan merasa tertekan saat menghadapi *deadline* yang mendekat.

Dengan demikian, hasil ini menegaskan bahwa penguatan kemampuan *self-management* melalui

pelatihan atau konseling sangat penting sebagai strategi preventif maupun kuratif terhadap stres akademik mahasiswa. Kampus dapat mengadakan pelatihan manajemen waktu dan pengelolaan emosi sebagai bagian dari layanan bimbingan akademik.

### 3.7. Pengaruh Motivasi terhadap Tingkat Stres Mahasiswa

Dalam penelitian ini, hasil uji parsial menunjukkan bahwa motivasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa. Koefisien regresi motivasi ( $X_2$ ) adalah  $\beta_2 = 0,498$ , dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Artinya, semakin tinggi motivasi yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stresnya. Persentase pengaruh motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa dihitung dengan rumus pada Persamaan 3.

$$\text{Pengaruh motivasi} = (\beta_2 : \beta_1 + \beta_2) \times R^2 \times 100\%$$

$$= (0,498) : (-0,317) + (0,498) \times 0,817 \times 100\%$$

$$= (0,2480 : 0,3484) \times 0,817 \times 100\%$$

$$= 58,15\% \quad (3)$$

Dengan demikian, motivasi menyumbang pengaruh sebesar 58,15% terhadap tingkat stres mahasiswa, menjadikannya variabel yang paling dominan dalam penelitian ini. Ini menjadi perhatian penting bahwa motivasi tidak selalu memberikan efek positif jika tidak didukung oleh kesiapan mental dan keterampilan manajemen diri. Temuan ini berbeda dan bertolak belakang dengan sebagian besar literatur yang mengasumsikan bahwa motivasi selalu menurunkan stres.

Dalam kasus ini, hasil dapat dijelaskan melalui sumber motivasi mahasiswa. Motivasi terdiri dari dua jenis utama: intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik berasal dari dorongan internal seperti minat terhadap topik skripsi, keinginan berprestasi, dan rasa tanggung jawab pribadi. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik muncul karena tekanan dari orang tua, dosen pembimbing, atau kebutuhan untuk segera bekerja. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas motivasi mahasiswa tingkat akhir yang menjadi responden penelitian berasal dari sumber ekstrinsik. Motivasi yang berasal dari tekanan eksternal cenderung meningkatkan beban psikologis mahasiswa. Mereka merasa terpaksa menyelesaikan tugas akhir bukan karena dorongan diri, melainkan untuk memenuhi ekspektasi orang lain. Hal ini menimbulkan kecemasan berlebih, takut gagal, dan bahkan kehilangan makna dalam proses penyusunan skripsi.

Penelitian ini menambah perspektif baru, bahwa motivasi tidak selalu bersifat adaptif. Dalam kondisi tertentu, motivasi justru bisa menjadi "stressor" tambahan. Fenomena ini juga diperkuat oleh wawancara

awal terhadap responden yang menyebutkan bahwa tekanan dari orang tua agar cepat lulus menjadi beban mental utama. Berdasarkan perhitungan proporsi pengaruh, motivasi menyumbang sebesar 58,15% terhadap tingkat stres mahasiswa, menjadikannya sebagai variabel yang paling dominan dalam penelitian ini. Hal ini menegaskan bahwa fokus pada peningkatan kualitas motivasi (bukan hanya kuantitasnya) sangat penting dalam intervensi akademik. Mahasiswa perlu didorong untuk membangun motivasi intrinsik dengan cara menemukan makna dalam topik skripsi, mengembangkan rasa percaya diri, dan mengatur ekspektasi realistis terhadap capaian akademik.

Penelitian sebelumnya memang menemukan bahwa motivasi dapat mengurangi stres [18], [37]. Namun, mereka lebih menekankan pada peran motivasi intrinsik. Penelitian ini memberikan nuansa baru, bahwa jika dominasi motivasi eksternal terlalu tinggi, maka justru dapat memperparah stres mahasiswa.

### 3.8. Pengaruh *Self-Management* dan Motivasi secara Simultan terhadap Tingkat Stres Mahasiswa

Hasil uji simultan (uji F) menunjukkan bahwa variabel *self-management* dan motivasi secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa, dengan nilai F hitung sebesar  $205,030 > F$  tabel 3,10 dan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,817 mengindikasikan bahwa kedua variabel ini secara simultan mampu menjelaskan . Pengaruh simultan =  $R^2 \times 100\% = 0,817 \times 100\% = 81,7\%$  Artinya, 81,7%. Artinya, 81,7% tingkat stres mahasiswa dapat dijelaskan oleh kombinasi dari kemampuan *self-management* dan tingkat motivasi yang mereka miliki. Sisanya sebesar 18,3% disebabkan oleh faktor lain di luar model.

Pengaruh simultan ini mencerminkan interaksi antara dua faktor utama dalam dinamika psikologis mahasiswa akhir. *Self-management* berperan sebagai faktor pengontrol, sedangkan motivasi sebagai faktor pendorong. Mahasiswa dengan *self-management* yang baik dapat mengarahkan motivasinya, baik yang berasal dari dalam maupun luar, ke arah yang lebih produktif. Sebaliknya, jika motivasi tinggi tetapi *self-management* rendah, maka mahasiswa akan merasa tertekan karena tidak mampu mengelola dorongan tersebut dengan baik. Fakta bahwa kontribusi simultan kedua variabel mencapai lebih dari 80% menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa pada fase akhir studi sangat dipengaruhi oleh faktor internal psikologis. Hal ini memperkuat teori *transactional model of stress*, bahwa persepsi terhadap stres sangat ditentukan oleh interaksi antara faktor eksternal (tuntutan) dan internal (sumber daya individu) [41].

Dari sisi praktis, hasil ini memberikan implikasi penting bagi pihak kampus. Intervensi yang hanya berfokus pada penyemangat atau peningkatan motivasi tanpa memperhatikan kesiapan regulasi diri justru berisiko

memperburuk stres. Oleh karena itu, program pendampingan mahasiswa akhir harus bersifat holistik: membina motivasi yang sehat sekaligus membekali mahasiswa dengan keterampilan manajemen diri.

Dengan menyisakan hanya 18,3% pengaruh dari faktor lain, artinya sebagian besar stres mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir bisa diatasi melalui dua pendekatan ini. Faktor lainnya, seperti kondisi ekonomi, kesehatan, dan lingkungan sosial, tetap perlu diperhatikan tetapi tidak seberpengaruh dua variabel utama dalam penelitian ini. Kesimpulannya, keberhasilan akademik mahasiswa akhir sangat dipengaruhi oleh sinergi antara *self-management* yang kuat dan motivasi yang sehat. Ketimpangan dalam salah satu aspek saja dapat menyebabkan stres meningkat, apalagi bila keduanya rendah. Oleh karena itu, keduanya harus dikembangkan secara seimbang sebagai bagian dari pendidikan karakter dan pengembangan *soft skills* di perguruan tinggi.

#### 4. Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji pengaruh *self-management* dan motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sumatera Utara. Hasilnya menunjukkan bahwa *self-management* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres, sementara motivasi, khususnya yang bersifat ekstrinsik, justru berpengaruh positif dan signifikan. Secara simultan, kedua variabel ini menjelaskan 81,7% variasi tingkat stres mahasiswa, dengan motivasi menjadi faktor dominan. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik tidak hanya dipicu oleh faktor eksternal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam mengelola diri dan memahami bentuk motivasi yang mereka miliki.

#### Daftar Rujukan

- [1] Modouw, H. B., & Nugroho, P. I. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi penyelesaian tugas akhir mahasiswa program studi akuntansi Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Akuntansi Profesi*, 12(1), 59–68. <https://doi.org/10.23887/jap.v12i1.33283>
- [2] Ardila, I., & Sarajar, D. K. (2023). Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Stres Akademik Pada Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Salatiga. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 4019–4030.
- [3] Oula, G. Z., Pratama, U., & Amna, N. (2024). Hubungan Self-Efficacy dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Fikes Universitas Abulyatama. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(4), 141–150. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i3.981>
- [4] Ramadhina, S., Stevani, H., Zahrina, H., Jauza, N. T., Rustamiza, S. F., Al-Mafruh, A. S., & Wardhani, A. K. (2024). Analisis Keputusan Mahasiswa Semester Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(2), 30–52.
- [5] Apriansyah, H. R. A., & Atzwardina, Z. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 5866–5870.
- [6] Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan stres dan kesejahteraan (well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178–190. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- [7] Kriswanti, I. D., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2020). Hubungan Self Efficacy dengan Tingkat Stress. dalam Menyusun Tugas Akhir. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(2), 58–64. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v3i2.824>
- [8] Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- [9] Tanjungsari, D., Afianti, E., & Prabowo, A. S. (2024). Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 5(3), 737–741. <https://doi.org/10.55583/jkip.v5i3.1090>
- [10] Feldman, R. S. (2015). *Understanding psychology*. McGraw-Hill.
- [11] Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(1), 403–409.
- [12] Marlina, J. (2023). Self-Management: Aspek Penting Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 12(01), 75–87.
- [13] Khairunisa, K., Yusuf, A. M., & Firman, F. (2022). Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 85–96. <https://doi.org/10.30872/psikodimensia.v2i1i2.12130>
- [14] Alisa, W., Mahdarsari, M., & Yullyzar, Y. (2023). Hubungan Manajemen Diri Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(3).
- [15] Sari, E. P., Hartati, S., & Siswanti, R. (2022). Teknik–Teknik Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11896–11905.
- [16] Suriadi, B. (2022). Analisis Pengaruh Literasi, Motivasi, Persepsi, dan Pendapatan Terhadap Minat Mahasiswa Menggunakan Produk Reksadana Syariah (Study Kasus Mahasiswa FEBI UINSU). *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 8(2), 2059–2067. <https://doi.org/10.29040/jiei.v8i2.5289>
- [17] Yanti, H. (2021). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi) Di Fakultas Ilmu Kependidikan Universitas Almuslim. *Journal Of Education Science*, 7(2), 142–149. <https://doi.org/10.33143/jes.v7i2.1812>
- [18] Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- [19] Nazli, P., Marliyah, M., & Nasution, Y. S. J. (2022). Pengaruh nilai-nilai Islam, upah, pengembangan karir, dan motivasi terhadap kinerja karyawan pada Bank Sumut Kantor Cabang Syariah Medan. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 8(2), 2083–2092. <https://doi.org/10.29040/jiei.v8i2.5253>

- [20] Laia, G. P., & Hao, N. P. (2024). Hubungan Antara Motivasi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Stikes Santa Elisabeth Medan 2024. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, 6(6).
- [21] Hanum, U. L. (2022). Pola asuh orang tua terhadap motivasi belajar anak sekolah dasar di Desa Bandungrejo Kalinyamatan Jepara. *Jurnal Inovasi dan Penelitian*, 2(8), 210–218.
- [22] Fukui, S. H. A. (2024). Analisis Respon Stres Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di FKIP Universitas Siliwangi. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(3), 159-168. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v8i3.26393>
- [23] Lestari, P. E., Ramaita, R., & Ameliati, S. (2021). Studi literatur: Hubungan tingkat stres dengan motivasi mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(1), 15-21. <https://doi.org/10.26751/ijp.v6i1.869>
- [24] Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). *Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- [25] Fauziah, D. N., Apipudin, A., Nurapandi, A., & Rahmawati, E. (2024). The Corporate Mechanism Relationship with Stress Levels in Final State Students of Nursing. *Asy-Syifa: Journal of Science and Technology Nursing*, 2(1), 19-23. <https://doi.org/10.52221/asyjstn.v2i1.351>
- [26] Aprilia, A., Ramadhani, S., & Aslami, N. (2023). Pengaruh Motivasi, Gaya Hidup an Kepercayaan Konsumen Terhadap Keputusan Pembelian Di Facebook Marketplace:: Studi Kasus Pada Mahasiswa Kampus Negeri Di Kota Medan. *Economic Reviews Journal*, 2(1), 1-27. <https://doi.org/10.56709/mrj.v2i1.37>
- [27] Delvia, M., Kadrianti, E., & Alam, A. (2023). Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di STIKES Nani Hasanuddin Makassar. *JMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(2), 136-143.
- [28] Rismawati, S., & Pradiani, T. P. (2023). Analisis Pengaruh Training, Pengembangan SDM Dan Motivasi Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai di PT. Optimech Engineering Batam. *Bursa: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 2(1), 154-171. <https://doi.org/10.59086/jeb.v2i1.242>
- [29] Putry, N. A. C., Wardani, D. K., & Jati, D. P. (2020). Pengaruh efikasi diri terhadap minat berwirausaha melalui motivasi sebagai variabel intervening. *Jurnal Sosial Ekonomi Dan Humaniora*, 6(1), 14-24. <https://doi.org/10.29303/jseh.v6i1.71>
- [30] Yusuf, Z. (2020). Peran motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (Studi kasus pada mahasiswa program studi pendidikan agama islam fai umm). *Al-Manar: Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, 9(1), 233-248. <https://doi.org/10.36668/jal.v9i1.148>
- [31] Sujadi, E. (2021). Stres akademik dan motivasi belajar mahasiswa mengikuti pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 29–41. <https://doi.org/10.29040/jiei.v8i2.5289>
- [32] Santoso, S. M., & Prapunoto, S. (2024). The relationship between self management and academic stress of bachelor students faculty of psychology. *IJORER: International Journal of Recent Educational Research*, 5(2), 383–392. <https://doi.org/10.46245/ijorer.v5i2.570>
- [33] Faridah, U., Rosiana, A., & Mahmudah, S. (2020). Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Sebagai Syarat Kelulusan Wisuda di Universitas Muhammadiyah Kudus. *Proceeding of The 12th University Research Colloquium*, 170–176.
- [34] Purnama, R. (2017). Penyelesaian stress melalui coping spiritual. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 12(1), 70-83. <https://doi.org/10.24042/ajsla.v12i1.1445>
- [35] Hastuti, E. A., Widiati, E., Siagian, I. M., & Sepriyani, D. (2024). Self-Management Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Objective Structured Clinical Examination (OSCE). *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 11(1), 61-68. <https://doi.org/10.33867/sm58ry57>
- [36] Tsbaitah, R. A., & Hasan, N. (2022). Efikasi diri dan motivasi belajar dengan stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 52-58.
- [37] Nadyandra, K. R., & Nio, S. R. (2023). Hubungan stres akademik dengan motivasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 21–29
- [38] Puspita, M., & Baasyiroh, N. (2023). Pengaruh Motivasi dan Stres Terhadap Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen UNIBI. *Economics Professional in Action (E-Profit)*, 5(2), 98-104. <https://doi.org/10.37278/eprofit.v5i2.717>
- [39] Qadisyah, M., Nurbaiti, N., & Tambunan, K. (2024). Pengaruh Pengetahuan, Sikap dan Motivasi Terhadap Minat Islamic Entrepreneurship Mahasiswa FEBI UIN Sumatera Utara: Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sumatera Utara. *JPEK (Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Kewirausahaan)*, 8(2), 512-525.
- [40] Zulianti, D., & Nawawi, Z. M. (2022). Pengaruh motivasi dan mental kewirausahaan terhadap minat mahasiswa manajemen untuk berwirausaha. *Equivalent: Jurnal Ilmiah Sosial Teknik*, 4(1), 1-7.
- [41] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.