



Hubungan Motivasi terhadap Tingkat Stress Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir

Helena Nduru¹, Siti Nursalimah², Sepdina Candra Putri^{3*}, Sri mulyeni⁴

¹⁻⁴Program Studi Psikologi, Universitas Nasional PASIM Bandung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: sepdinacp@gmail.com

Abstract. *Students experience a decline in motivation to complete their final projects, primarily due to high levels of stress. This article aims to examine the relationship between motivation and students' stress levels in writing their final projects, as well as to identify strategies for enhancing motivation and reducing stress during the final project writing process. This research employs a qualitative approach and is conducted as a literature review. The data were collected from the Google Scholar database without specifying the year of publication. The data analysis technique used in this study is content analysis. The findings indicate that motivation has a significant relationship with students' stress levels in writing their final projects. Motivation arises from both internal and external sources and tends to decline when stress levels increase. Stress occurs due to various factors, such as procrastination, ineffective supervision by academic advisors, and students' limited writing skills. To enhance students' motivation, academic advisors play a crucial role in providing effective guidance; writing workshops are also necessary to improve students' writing skills, increase their confidence, and provide social support that is relevant to students' needs. Strategies to reduce stress include avoiding procrastination, practicing effective time management, and engaging in self-coping strategies. This study contributes to assisting students and higher education institutions in reducing unproductive behaviors in final project writing among final-year students.*

Keywords: *Motivation; Stress; Student's Motivation; Thesis; Time Management; Writing Skills.*

Abstrak. Mahasiswa mengalami penurunan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhirnya, hal ini disebabkan oleh tingkat stress yang tinggi. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menulis tugas akhirnya, serta mengetahui cara meningkatkan motivasi dan menurunkan tingkat stress mahasiswa saat menulis tugas akhirnya. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan studi literatur. Data berasal dari database google scholar tanpa menentukan tahun publikasinya. Teknik analisis data yang digunakan adalah *content analysis*. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi memiliki hubungan signifikan terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menulis tugas akhirnya. Motivasi berasal baik dari diri mahasiswa maupun eksterinsik dan dapat menurun ketika tingkat stress tinggi. Stress ini terjadi karena beragam factor, seperti karena menunda pekerjaan, dosen pembimbing yang tidak membimbing secara efektif, ataupun rendahnya kemampuan mahasiswa dalam bidang kepenulisan. Untuk meningkatkan motivasi mahasiswa, maka dosen pembimbing memiliki peran yang sangat penting dalam membimbing mahasiswanya, *workshop* kepenulisan pun diperlukan guna meningkatkan kemampuan menulis mahasiswa agar mereka lebih percaya diri, dan dukungan social yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa. Adapun cara menurunkan tingkat stress adalah dengan menghindari prokrastinasi, memiliki *time management* yang baik, dan melakukan *coping* mandiri. Penelitian ini berkontribusi dalam membantu mahasiswa dan perguruan tinggi dalam menurunkan tingkat tidak produktifan penulisan tugas akhir mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Keterampilan Menulis; Manajemen Waktu; Motivasi; Motivasi Mahasiswa; Stres; Tesis.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses untuk meningkatkan dan memperbaiki pengetahuan serta perilaku seseorang atau kelompok, dengan tujuan mencerdaskan manusia melalui pembelajaran. Ini adalah tindakan sadar untuk mengubah sikap dan perilaku, agar manusia menjadi cerdas, terampil, mandiri, disiplin, dan berakhlak mulia. menciptakan suasana belajar yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi dirinya. Meliputi definisinya sebagai usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi diri, tujuannya adalah menghasilkan manusia yang berkepribadian unggul, serta aspek-aspek pentingnya seperti

pendidik, kurikulum, dan lingkungan belajar. Orang dewasa yang bertanggung jawab untuk mentransformasikan pengetahuan dan menginternalisasikan nilai-nilai pada peserta didik. Individu yang menjalani proses pembelajaran untuk mengembangkan diri sepanjang hidupnya meliputi definisinya sebagai usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi diri, Tujuan umum pendidikan adalah untuk membentuk manusia yang memiliki akhlak mulia, kecerdasan, dan keterampilan, serta mampu berkontribusi bagi masyarakat (Sembiring et al., 2024).

Mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi diwajibkan menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi untuk menyelesaikan masa studi. Skripsi adalah karangan ilmiah yang membuktikan kemampuan akademik mahasiswa dan syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual dengan membutuhkan banyak sumber untuk menambah pengetahuan. Semangat dan motivasi juga sangat penting dalam proses ini. Karena tanpa motivasi yang kuat, mahasiswa tidak akan terdorong untuk menulis tugas akhirnya (Rahmi, 2020).

Motivasi adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menulis tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan menulis tugas akhir. Dengan adanya motivasi yang kuat, maka peluang mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhirnya pun semakin besar (Setiani & Miranti, 2021). Tetapi, dalam pelaksanaan tidak semulus yang dibayangkan sehingga dapat membuat motivasi mahasiswa dalam menulis skripsi menjadi turun. Faktor-faktor penghambat ini secara umum disebut dengan stress. Stres adalah salah satu masalah umum yang dialami oleh mahasiswa dalam menulis tugas akhir. Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan waktu, kesulitan memahami materi, dan kurangnya kemampuan menulis. Faktor tersebut bisa berasal dari internal diri mahasiswa ataupun tidak, tetapi yang pasti, tingkat stress dapat berpengaruh terhadap tingkat motivasi mahasiswa. Motivasi yang rendah dapat memperburuk tingkat stres yang dialami, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menulis tugas akhir, sehingga dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akhir (Purnamasari, 2019).

Sebuah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa program studi Pendidikan Matematika menemukan bahwa motivasi mahasiswa dalam menulis tugas akhir tergolong cukup, sedangkan tingkat stres berada pada kategori sedang. Penelitian tersebut menyimpulkan adanya hubungan antara motivasi dan tingkat stres mahasiswa dalam penulisan tugas akhir.

Motivasi sering kali muncul dari dukungan keluarga, lingkungan, teman, dan sikap positif yang dimiliki mahasiswa. Menulis tugas akhir merupakan salah satu tahap penting dalam proses pendidikan tinggi. Namun, banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan karena merasa stres dalam menyelesaikan tugas akhir (Seto et al., 2020). Penelitian serupa dilakukan oleh (Purnamasari, 2019) yang menyimpulkan bahwa tingkat stress yang tinggi terjadi pada mahasiswa yang memiliki tingkat motivasi yang rendah.

Penelitian dalam topik yang sama dilakukan oleh (Suhadiah, 2021) yang berpendapat bahwa stress merupakan masalah serius yang dihadapi oleh mahasiswa dan dia menegaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya dapat memperkuat motivasi mahasiswa serta menurunkan tingkat stress akademik. Secara teoretis, temuan ini mendukung *Self-Determination Theory* yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik membantu individu mengelola tekanan psikologis dan mempertahankan kesejahteraan mental (Deci & Ryan, 1985). Tetapi hal ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian (Da'awi & Nisa, 2021) yang menyatakan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan dalam meredakan tingkat stress mahasiswa semester akhir.

Berdasarkan latar belakang di atas, melihat pentingnya mengetahui kompleksitas hubungan motivasi terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi dan tingkat stress mahasiswa dalam menulis tugas akhir. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi untuk meningkatkan motivasi dan mengurangi stress mahasiswa dalam menulis tugas akhir, sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lebih baik. Dengan adanya penelitian, maka akan membantu mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhirnya secara optimal. Adapun bagi perguruan tinggi, maka dapat menjadi referensi untuk membantu mahasiswa menyelesaikan tugas akhirnya.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dan penelitian ini termasuk studi pustaka, karena semua data berasal dari literatur dan tidak mengambil data lapangan (Zulkifli, 2020). Kata kunci yang digunakan dalam mencari data adalah “motivasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir”, “stress mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir”, “hubungan motivasi terhadap stress mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir”, “faktor munculnya stress pada mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir”. Seluruh data diambil melalui google scholar tanpa membatasi tahun publikasinya. Adapun teknik analisis data menggunakan teknik *content analysis*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Motivasi merupakan dorongan internal dan eksternal yang menggerakkan seseorang untuk bertindak dalam mencapai tujuan tertentu (A.M., 2018). Menurut (McClelland, 1961), motivasi terbentuk dari tiga kebutuhan utama, yaitu kebutuhan berprestasi (*need for achievement*), kebutuhan berafiliasi (*need for affiliation*), dan kebutuhan akan kekuasaan (*need for power*). Dalam konteks akademik, motivasi belajar mencakup dorongan untuk memahami, berprestasi, dan menyelesaikan tugas dengan baik (Uno, 2021). Mahasiswa dengan motivasi tinggi cenderung memiliki ketekunan dan efikasi diri yang baik dalam menghadapi tantangan akademik, termasuk saat menulis tugas akhir (Deci & Ryan, 1985). Stres adalah respon psikologis dan fisiologis individu terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan dirinya (Lazarus & Folkman, 1984). Selye (1976) membedakan stres menjadi dua bentuk: *eustress* (stres positif) dan *distress* (stres negatif). Dalam dunia akademik, stres dapat timbul akibat tekanan waktu, kesulitan memahami materi, dan tuntutan penyelesaian tugas akhir (Rahmi, 2020). Maka tak heran, individu yang mengalami stress, produktivitasnya akan menurun. Dalam konteks akademik kampus, mahasiswa yang tidak mampu mengelola stres dengan baik akan mengalami gangguan konsentrasi, menurunnya motivasi, dan penurunan produktivitas akademik.

Mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir akademik untuk strata satu (S1) yaitu skripsi, mahasiswa terlebih dahulu harus memiliki motivasi yang kuat dalam mengerjakan tugas akhir tersebut. Motivasi diperlukan agar dalam proses pengerjaannya, mahasiswa tidak terlalu terbenani dengan tugas akhirnya sendiri. Baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik, keduanya diperlukan guna mendorong mahasiswa dalam menyelesaikan kewajibannya. Tanpa adanya motivasi yang kuat, dapat dipastikan tugasnya tidak akan terselesaikan dengan baik, bahkan tidak selesai sama sekali (Seto et al., 2020).

Motivasi mahasiswa dalam menuntaskan tugas akhirnya sangatlah beragam. Motivasi intrinsik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya antara lain yaitu agar dapat fokus bekerja, untuk mendapatkan gelar strata satu (S1), ingin segera meneruskan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Adapun motivasi ekstrinsiknya yaitu karena adanya dorongan keluarga untuk menyelesaikan tugasnya, faktor ekonomi yang menuntut untuk menyelesaikan tugas akhirnya lebih cepat, dorongan dosen pembimbing, maupun ancaman *drop out* (DO) karena waktu yang terbatas oleh kampus (Sosiady & Ermansyah, 2020). Berbagai motivasi ini mendorong mahasiswa untuk dapat menyelesaikan tugas akhirnya dengan cepat dan maksimal. Oleh karena itu motivasi berperan penting bagi mahasiswa dalam menyusun tugas akhirnya.

Mundurunya motivasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhirnya disebabkan oleh stress yang muncul di tengah proses penulisan. Stress ini tidak muncul dengan sendirinya, tetapi muncul akibat akumulasi hal-hal negatif, baik yang berasal dari internal diri mahasiswa maupun dari luar dirinya, seperti kebiasaan menunda, kurangnya referensi bacaan, pembimbing yang sulit ditemui, maupun kebuntuan ide dalam menulis tugas akhirnya. Semua faktor ini memicu munculnya stress dalam diri mahasiswa, sehingga akan menurunkan motivasi mahasiswa dalam menuntaskan tugasnya, yang berimplikasi pada produktivitas penulisan tugas akhirnya. Hal ini disebabkan karena alasan kuat yang menjadi dorongan mahasiswa dalam menulis tugas akhirnya berkurang yang berdampak pada hilangnya motivasi untuk menyelesaikan tugas akhirnya. Oleh karena itu penting untuk meminimalisir hal-hal yang dapat menimbulkan stress dalam diri mahasiswa (Sosiady & Ermansyah, 2020).

Stress akademik yang dialami mahasiswa dapat dideteksi melalui gejala eksplisit yang timbul dari sikap dan kelakuan dalam lingkup sosial. Stress akademik yang dialami mahasiswa dapat berdampak terhadap emosional mahasiswa seperti mudah tersinggung ketika mendapat pertanyaan “sudah sampai mana progress skripsinya?” atau “kapan wisuda?” (Maria & Soetjningsih, 2023). Pengaruh dari stress juga akan berdampak pada pola hidup mahasiswa seperti kesulitan berkonsentrasi dan sulit untuk tidur dengan baik (insomnia) (Atmanegara, 2022). Maka tak heran, produktivitas mahasiswa dalam menulis tugas akhir akan menurun ketika sedang dilanda stress. Dengan demikian, perlu untuk diketahui faktor-faktor penyebab terjadinya stress bagi mahasiswa. Menurut (Djoar et al., 2024) terdapat faktor-faktor yang mengakibatkan mahasiswa akhir stress secara akademik ketika dalam masa penulisan tugas akhir, yaitu adanya tekanan dari orang tua, adanya tugas lain selain tugas akhir, hilang motivasi.

Adapun menurut (Emilia et al., 2025) bahwa terjadinya stress pada mahasiswa disebabkan oleh tekanan dari diri sendiri, dosen pembimbing, jadwal yang padat, harapan dari keluarga, interaksi dengan teman-teman, serta ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatur waktu dan menentukan prioritas dalam pengerjaan skripsi, yang semuanya berkontribusi terhadap munculnya stress, berkurangnya motivasi dalam mengerjakan skripsi. Hal ini juga diungkapkan oleh (Sulti et al., 2025) bahwa motivasi, kualitas bimbingan, dan kondisi pribadi berpengaruh terhadap munculnya stress dalam diri mahasiswa. Berdasarkan tiga pendapat ini, terdapat kesamaan di antara keduanya, yaitu hilangnya motivasi dalam mengerjakan tugas akhir.

Motivasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir memiliki hubungan dengan tingkat stress mahasiswa. Dalam penelitian (Seto et al., 2020) dijelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki motivasi yang tinggi dalam mengerjakan tugas akhir menunjukkan tingkat stress yang rendah, begitu pula sebaliknya. *Statement* ini juga didukung oleh penelitian (Yanti, 2021) yang meneliti hubungan motivasi terhadap tingkat stress mahasiswa di Fakultas Ilmu Kependidikan Universitas Almuslim. Hasil penelitian menunjukkan hasil yang selaras dengan temuan Seto bahwa mahasiswa yang mempunyai motivasi yang rendah dalam mengerjakan tugas akhirnya cenderung memiliki tingkat stress yang tinggi. Dengan demikian dapat dipahami bahwa motivasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir mempunyai hubungan terhadap tingkat stress mahasiswa.

Dalam meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menulis tugas akhir, maka perlu ada upaya dalam meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugasnya. Berdasarkan penelitian yang ada, beberapa cara ini dapat digunakan dalam meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Pertama, pendampingan yang intens dan efektif oleh dosen pembimbing. Dosen pembimbing memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasiswanya untuk menuntaskan kewajiban akademiknya. Ketika dosen pembimbing selalu dapat menyediakan waktu serta memberikan arahan dan bantuan yang diperlukan, maka mahasiswa akan terdorong untuk menyelesaikan tugasnya. Karena dosen pembimbing yang tidak memberikan bimbingan yang efektif, dapat membuat motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya menurun (Sosiady & Ermansyah, 2020). Kedua, *workshop* penulisan karya tulis ilmiah bagi mahasiswa. Pelatihan ini penting guna membantu mahasiswa agar dapat meningkatkan kompetensi mereka dalam bidang kepenulisan, seperti mencari sumber referensi yang relevan, memilih teori yang diperlukan, menyusun gagasan, analisis data, dan sebagainya, sehingga mahasiswa memiliki kepercayaan diri dalam menyusun tugas akhir mereka dan terhindar dari pikiran negative seperti rasa pesimis dalam menuntaskan tugas akhirnya (Wangid & Sugiyanto, 2013). Ketiga, Dukungan sosial yang dibutuhkan. Lingkungan sosial seperti teman dan keluarga memiliki peran dalam meningkatkan motivasi mahasiswa. Tetapi, yang perlu dipahami, ketika dukungan tersebut tidak relevan dengan kebutuhan mahasiswa, maka tidak akan memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menulis tugas akhirnya. Maka ketika ingin memberikan mahasiswa dukungan, perlu dianalisis terlebih dahulu, kebutuhan seperti apa yang mereka butuhkan (Da'awi & Nisa, 2021).

Setelah mengetahui upaya meningkatkan motivasi mahasiswa, maka perlu diteliti upaya meminimalisir stress dalam diri mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir. Pertama, menghindari prokrastinasi. Menunda pekerjaan dapat menimbulkan stress dalam diri mahasiswa. Hal ini disebabkan karena menulis tugas akhir membutuhkan waktu yang tidak sedikit, sehingga ketika tugas dikerjakan dalam waktu yang terbilang singkat, maka mahasiswa akan merasakan stress. Oleh karena itu mengerjakan tugas akhir secara bertahap merupakan pilihan terbaik dalam mengerjakan tugas akhir. Tetapi, perlu dipahami bahwa prokrastinasi tidak hanya disebabkan oleh kepribadian mahasiswa, faktor lain seperti kurangnya kompetensi mahasiswa dalam menulis pun menjadi sebab mahasiswa menunda pekerjaan. Karena, mereka akan bingung dari mana harus memulai ketika mereka tidak menguasai kompetensi dalam bidang kepenulisan (Mutakien, 2011).

Kedua, *time management*. Sebagaimana di poin sebelumnya, bahwa pekerjaan akan menjadi berat ketika harus diselesaikan dalam satu waktu. Oleh karena itu, mempunyai kemampuan manajemen waktu yang baik diperlukan dalam menyelesaikan proyek besar seperti penulisan tugas akhir (Atmanegara, 2022). Ketiga, melakukan coping stress. Mahasiswa dapat diajarkan teknik coping untuk mengatasi stress mereka. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh (Sofia & Kamarullah, 2022) bahwa teknik coping dapat dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam mengatasi stress yang mereka rasakan.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa motivasi memiliki hubungan terhadap tingkat stress mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir mereka. Motivasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir pun beragam, mulai dari motivasi intrinsik hingga ekstrinsik. Dalam perjalanan mengerjakan tugas akhir mereka, mahasiswa sering mendapat hambatan yang menyebabkan menurunnya motivasi mereka dalam menyelesaikan tugas akhirnya, sehingga berdampak terhadap produktivitas penulisan tugas akhir.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa peran dosen dalam membimbing mahasiswa memiliki pengaruh yang signifikan dalam kelancaran penulisan tugas akhir. *Workshop* penulisan pun diperlukan guna meningkatkan kemampuan menulis mahasiswa, sehingga mereka tidak bingung atau stuck dalam menulis tugas akhir mereka yang dapat mengundang rasa insecure dalam diri mereka. Dukungan sosial yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa juga diperlukan, sehingga mereka dapat terus menyusun tugas akhir mereka dengan rasa percaya diri.

Selain itu, penting untuk memahami cara meminimalisir stress, yaitu dengan menghindari prokrastinasi, memiliki time management yang baik, serta dapat melakukan coping untuk meredakan stress yang mereka alami.

Penelitian ini memberikan kontribusi bagi mahasiswa maupun institusi perguruan tinggi dalam mengatasi permasalahan dalam hal kesulitan penulisan tugas akhir mahasiswa, sehingga baik mahasiswa maupun perguruan tinggi dapat saling berkomunikasi dalam hal penyelesaian tugas akhir. Karena permasalahan sulitnya penyelesaian tugas akhir tidak hanya berasal dari satu pihak saja. Dengan adanya penelitian ini, maka perguruan tinggi dapat mengambil langkah efektif dalam membantu mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhirnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A.M., S. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Raja Grafindo Persada.
- Andini Sulistiawati, Naylla Aisy Khalesya, & Sri Mulyeni. (2026). Hubungan Komunikasi Orang Tua pada Kesejahteraan Mental Mahasiswa. *Journal of Creative Student Research*, 4(1), 40–50. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v4i1.5883>
- Atmanegara, W. S. (2022). *No More Burn Out: Seni Mengelola Waktu*. Caesar Media Pustaka.
- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Psikodinamika : Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67–75.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press.
- Djoar, R. K., Putu, A., & Anggarani, M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.
- Emilia, C., Pangestu, D., Akyuwen, F., Pahlevi, N. H., Prayoga, S., & Saputra, E. K. (2025). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi) di STIE Pembangunan Tanjungpinang. *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1432–1438.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Maria, W., & Soetjningsih, C. H. (2023). Stres Akademik dan Motivasi Akademik Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Akhir. *INNOVATIVE:Journal Of Social Science Research*, 3, 4904–4916.
- McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. Van Nostrand.
- Muhammad Yusuf Gunawan, Naya Naisyia Sahda Aulia, Adystia Milkyna Puteri Gicella, & Sri Mulyeni. (2026). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kualitas Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 4(1), 47–60. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v4i1.3726>
- Mutakien, T. Z. (2011). Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30998/formatif.v2i1.87>

- Purnamasari, D. D. (2019). Hubungan Motivasi dengan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2).
- Rahmi, R. (2020). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kinerja Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1).
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
- Sembiring, D. A. K., Raja, N. R. L., Rosiyanti, & Toam, A. (2024). Transisi Motivasi Belajar Siswa Kala dan Pasca Pandemi Covid-19. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 8(1). <https://doi.org/10.24252/idaarah.v8i1.45728>
- Setiani, S., & Miranti, T. (2021). Dampak Manajemen Diri Terhadap Prestasi Belajar Dengan Motivasi Diri Sebagai Variabel Intervening. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i2.22442>
- Seto, S. B., Trisna, M., Wondo, S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Sofia, M., & Kamarullah. (2022). Coping Stress Pada Mahasiswa Menyusun Skripsi (Studi Kasus). *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1369–1376.
- Sosiady, M., & Ermansyah. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau. *Jurnal El-Riyasah*, 11(1), 14–28.
- Suhadiah. (2021). Dukungan Sosial dan Stres Mahasiswa dalam Menulis Skripsi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1).
- Sulti, D., Andri, & Martafari, C. A. (2025). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. *Future Academia*, 3(4), 1939–1948. <https://doi.org/https://doi.org/10.61579/future.v3i4.787>
- Uno, H. B. (2021). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Bumi Aksara.
- Wangid, M. N., & Sugiyanto. (2013). Identifikasi Hambatan Struktural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpipfip.v6i2.4794>
- 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).
- Zaky Setiawan, Richky Rahmadan, Muhammad Fathir Nur Alif Ekaputra, & Sri Mulyeni. (2026). Analisis Hubungan Pola Tidur dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Journal of Student Research*, 4(1), 17–29. <https://doi.org/10.55606/jsr.v4i1.4300>
- Zulkifli. (2020). *Menyusun Tinjauan Pustaka untuk Skripsi, Tesis dan Disertasi serta sebagai Artikel Ilmiah*. Penerbit Salemba Empat.