Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 4, Nomor 4, May 2026, P. 241-244
E-ISSN: 2986-6340
Licenced by CC BY-SA 4.0
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20589209

Pengaruh Beban Tugas Akhir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Akhir Universitas Palangka Raya (UPR)

The Impact of Final Project Workload on the Mental Health of Final-Year Students at Palangka Raya University (UPR)

Yohanes Aditya Pratama, Christiano Jagero Pratama, Fitriana Selvia, Peronika Simanjuntak
Ilmu Admiinistrasi Negara, Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik, Universitas Palangka Raya
Email Penulis: yohanesadityapratama8@gmail.com, jagero0801@gmail.com

Abstract

In their final semesters, university students often face significant academic pressure, particularly during the process of writing their final assignments or theses. This prolonged pressure can often trigger stressful conditions that negatively impact their psychological well-being. This study aims to examine the effect of final assignment workload on the mental health conditions of final-semester students at the University of Palangka Raya. The research method utilized is a descriptive and causal quantitative approach. Data collection techniques involved structural questionnaires using the Perceived Stress Scale (PSS-10) and Self-Rating Questionnaire (SRQ-20) distributed online via Google Forms to final-semester students. The results of the simple linear regression analysis confirmed that the final assignment process had a significant negative effect on student mental health, characterized by academic burnout, massive anxiety, and mild depressive symptoms caused by extensive revisions and post-graduation anxiety. This study provides a comprehensive overview to serve as an institutional evaluation base for enhancing campus psychological support systems.
***Keywords**: Health, Mentall, College students.*

Abstrak

Pada fase semester akhir, mahasiswa di perguruan tinggi kerap kali dihadapkan pada tekanan akademis yang signifikan, khususnya dalam proses penyusunan tugas akhir atau skripsi. Tekanan yang berkepanjangan ini seringkali dapat memicu kondisi stres yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh beban penyelesaian tugas akhir terhadap kondisi kesehatan mental pada mahasiswa semester akhir di Universitas Palangka Raya. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif dan kausal. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner terstruktur mengadopsi instrumen Perceived Stress Scale (PSS-10) dan Self-Rating Questionnaire (SRQ-20) yang didistribusikan secara daring melalui Google Form. Hasil analisis uji regresi linear sederhana mengonfirmasi bahwa tugas akhir berpengaruh secara signifikan negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Tingginya beban akademik secara linear memicu kelelahan emosional (*burnout*), kecemasan masif, dan gejala depresi ringan yang didominasi oleh intensitas revisi serta kecemasan pasca-kelulusan. Studi ini memberikan gambaran komprehensif sebagai landasan evaluasi institusi dalam penguatan sistem layanan pendampingan psikologis di lingkungan kampus.
Kata Kunci : *Kesehatan, Mental, Mahasiswa.*

Article Info
Received date: 25 May 2026 Revised date: 30 May 2026 Accepted date: 05 June 2026

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan fase krusial bagi mahasiswa semester akhir dalam mengembangkan kapasitas intelektual, profesional, dan emosional. Namun, dalam realitas akademis, fase akhir dari perjalanan perkuliahan sering kali menjadi periode yang paling rentan bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Di berbagai perguruan tinggi di Indonesia, termasuk di Universitas Palangka Raya (UPR), mahasiswa tingkat akhir diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai salah satu prasyarat mutlak untuk memperoleh gelar sarjana. Kewajiban akademik ini dirancang untuk menguji kemampuan sintesis, metodologis, dan penalaran ilmiah mahasiswa. Sayangnya, proses penyusunan skripsi ini tidak jarang bertransformasi dari sebuah tantangan intelektual menjadi sumber tekanan psikologis yang sangat berat.Te kanan yang dihadapi oleh mahasiswa semester akhir bersifat

multidimensional. Di satu sisi, mereka dihadapkan pada tingginya ekspektasi akademik, tuntutan metodologi yang rumit, serta proses bimbingan dengan dosen penasihat yang memerlukan ketahanan mental tinggi. Di sisi lain, kendala non-akademik seperti keterbatasan literatur, kesulitan dalam manajemen waktu antara riset dan kehidupan pribadi, serta tuntutan finansial turut memperparah beban yang dipikul. Lebih jauh lagi, tekanan ini sering kali diamplifikasi oleh kecemasan personal akan masa depan, seperti ketidakpastian dalam memasuki pasar kerja setelah kelulusan (*post-graduation anxiety*), serta ekspektasi sosial dari lingkungan keluarga.

Akumulasi dari berbagai faktor stresor ini menempatkan mahasiswa tingkat akhir pada risiko tinggi mengalami penurunan kualitas kesehatan mental. Urgensi mengenai fenomena penurunan kesehatan mental ini bukan lagi sekadar asumsi teoritis, melainkan sebuah realitas empiris yang memerlukan perhatian mendesak. Kondisi *burnout* (kejenuhan akademis total) dan kelelahan emosional yang tidak tertangani dengan baik tidak hanya menghambat progres akademik mahasiswa, tetapi juga dapat merusak fungsi kognitif dan stabilitas emosional mereka dalam jangka panjang. Ketika mahasiswa terjebak dalam pusaran stres tanpa adanya mekanisme koping (*coping mechanism*) yang efektif atau sistem pendukung (*support system*) yang memadai dari lingkungan kampus, konsekuensinya dapat berdampak fatal bagi kesejahteraan hidup mereka.

Institusi pendidikan tinggi sering kali cenderung lebih berfokus pada aspek capaian akademis dan angka kelulusan, sementara aspek kesehatan mental mahasiswa yang menjadi motor penggerak proses tersebut rentan terabaikan. Penelitian terdahulu mengenai stress akademik lokal di Kalimantan Tengah menunjukkan tingginya urgensi ketahanan psikologis pada mahasiswa, seperti pada studi manajemen stres di FEB UPR serta analisis beban tugas terhadap stres belajar. Namun, masih diperlukannya analisis kausal yang spesifik menghubungkan beban prosedural tugas akhir dengan status kesehatan mental klinis. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat penting dan krusial untuk dilaksanakan. Diperlukan sebuah kajian ilmiah yang komprehensif untuk menganalisis dampak nyata dari proses penyelesaian skripsi terhadap stabilitas kesehatan mental mahasiswa di Universitas Palangka Raya. Dengan mengeksplorasi faktor-faktor dominan penyebab stres, gejala psikologis yang muncul, serta bagaimana mahasiswa berupaya merespons tekanan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata sebagai landasan evaluasi dan rekomendasi konkret bagi para pihak pengambil kebijakan di Universitas Palangka Raya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan kausal untuk menguji secara empiris pengaruh penyelesaian tugas akhir terhadap kesehatan mental mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir di lingkungan Universitas Palangka Raya (UPR). Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif yang sedang memprogram dan menyusun skripsi/tugas akhir. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner terstruktur via Google Form untuk menjangkau responden dari berbagai fakultas di UPR. Pengukuran variabel tingkat stres akademik mengadopsi instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang menggunakan skala Likert untuk mengukur persepsi stres individu. Sementara itu, instrumen *Self-Rating Questionnaire* (SRQ-20) dari WHO digunakan untuk mengidentifikasi indikasi gangguan kesehatan mental dan gejala neurotik minor mahasiswa. Data kuantitatif yang telah terkumpul kemudian ditabulasikan dan dianalisis menggunakan metode analisis statistik uji regresi linear sederhana melalui perangkat lunak statistik guna menentukan nilai signifikansi dan arah pengaruh antar variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis deskriptif, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa semester akhir di Universitas Palangka Raya (UPR) berada pada kategori tingkat stres

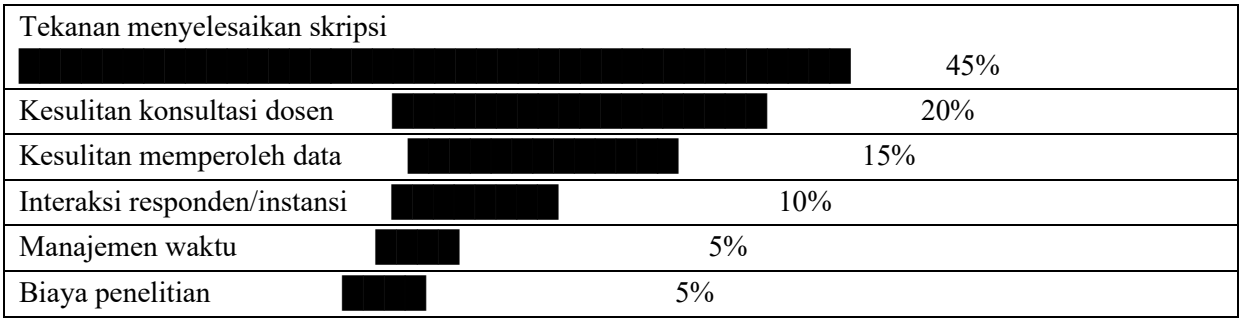
akademik sedang hingga berat selama proses penyusunan skripsi. Berdasarkan tabulasi instrumen PSS-10, indikator utama yang mendominasi persepsi stres mahasiswa mencakup beban tugas penulisan yang menumpuk secara konstan, tingginya intensitas revisi substansi materi, hambatan komunikasi dan keterbatasan waktu bimbingan bersama dosen pembimbing, serta kecemasan yang masif terkait masa depan pasca-kelulusan. Kondisi ini diperparah oleh kelelahan fisik akibat rusaknya pola tidur mahasiswa yang memicu kejenuhan akademis total (*burnout*). Untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh tugas akhir (X) terhadap penurunan kesehatan mental (Y), dilakukan uji regresi linear sederhana.

Hasil analisis statistik mengonfirmasi adanya pengaruh yang signifikan dengan arah negatif antara proses pengerjaan tugas akhir terhadap stabilitas psikologis mahasiswa. Berdasarkan output pemodelan, diperoleh nilai signifikansi koefisien regresi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini membuktikan secara empiris bahwa peningkatan beban, hambatan birokrasi, dan tekanan prosedural dalam penyelesaian tugas akhir secara linear berkontribusi nyata terhadap penurunan kualitas kesehatan mental mahasiswa, yang diidentifikasi melalui munculnya gejala kecemasan masif hingga indikasi depresi ringan pada instrumen SRQ-20. Temuan kausal tersebut diperkuat oleh hasil wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang dilakukan peneliti dengan salah satu alumni Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris UPR angkatan 2017 selaku informan transisi akademik. Informan menyatakan bahwa pada fase semester akhir, seluruh perkuliahan tatap muka di kelas memang telah selesai, sehingga fokus kehidupan mahasiswa sepenuhnya tercurah pada penyelesaian tugas akhir.

Kondisi ini menuntut peluangan waktu, konsentrasi, serta energi fisik dan mental yang sangat besar. Lebih lanjut, proses ini tidak lagi hanya sekadar berupa aktivitas mandiri di meja belajar, melainkan melibatkan jejaring interaksi sosial yang kompleks dan intens, baik dengan Dosen Pembimbing (DosPem) maupun dengan pihak eksternal seperti warga sekolah atau instansi tempat pengambilan sampel penelitian. Aktivitas interaktif yang menyita waktu dan menuntut dedikasi tinggi tersebut sering kali memicu stresor sekunder. Menurut penuturan informan, ketika harus berurusan dengan pihak luar atau orang asing dalam dinamika riset, terdapat banyak variabel dan situasi di lapangan yang berada benar-benar di luar kendali mahasiswa. Hambatan berupa rencana penelitian yang tidak berjalan semestinya di lapangan inilah yang menjadi faktor utama yang menambah beban pikiran dan mengeskalasi stres psikologis secara signifikan.

Temuan ini sejalan dengan realitas empiris dan literatur lokal di lingkungan Universitas Palangka Raya. Tekanan akademis yang tidak diimbangi oleh *coping mechanism* yang adaptif memicu distres psikologis yang mengkhawatirkan. Hambatan dalam proses bimbingan, ketidakpastian kendala lapangan, dan tingginya ekspektasi sosial menuntut adanya intervensi kelembagaan yang komprehensif. Hasil penelitian ini memberikan penegasan kuat bahwa institusi tidak boleh hanya bertumpu pada indikator kuantitatif kelulusan, melainkan wajib membangun ekosistem akademik yang humanis melalui penguatan sistem dukungan psikologis dan manajemen stres terpadu di tingkat universitas.

No	Faktor Beban Tugas Akhir	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tekanan penyelesaian skripsi tepat waktu	45	45%
2	Kesulitan konsultasi dengan dosen pembimbing	20	20%
3	Kesulitan memperoleh data penelitian	15	15%
4	Manajemen waktu yang buruk	10	10%
5	Faktor ekonomi dan biaya penelitian	10	10%
Total		**100**	**100%**



Persentase Kumulatif:
45% → 65% → 80% → 90% → 95% → 100%
Untuk diagram Pareto, urutkan faktor dari yang terbesar hingga terkecil:

1. Tekanan penyelesaian skripsi tepat waktu (45%)
2. Kesulitan konsultasi dengan dosen pembimbing (20%)
3. Kesulitan memperoleh data penelitian (15%)
4. Manajemen waktu yang buruk (10%)
5. Faktor ekonomi dan biaya penelitian (10%)

Diagram ini menunjukkan bahwa faktor yang paling dominan memengaruhi kesehatan mental mahasiswa semester akhir adalah tekanan menyelesaikan skripsi tepat waktu, disusul oleh kesulitan konsultasi dengan dosen pembimbing**.**

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa proses penyelesaian tugas akhir berpengaruh signifikan secara negatif terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa semester akhir Universitas Palangka Raya. Mayoritas mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori stres akademik tingkat sedang hingga berat. Faktor-faktor dominan yang bertindak sebagai stresor utama meliputi beban revisi yang intens, kendala komunikasi adaptif dengan dosen pembimbing, akumulasi kendala administratif birokrasi, serta kecemasan psikososial terkait ketidakpastian masa depan pasca-kelulusan. Dampak dari tekanan multidimensional ini berwujud pada munculnya fenomena *burnout* akademis akut, gangguan pola tidur, hingga manifestasi gejala depresi ringan di kalangan responden.

Sebagai implikasi praktis dan solutif, Universitas Palangka Raya direkomendasikan untuk segera memperkuat kapasitas dan aksesibilitas Pusat Layanan Konseling Kampus serta merancang program intervensi psikologis preventif seperti pelatihan resiliensi mental. Pihak fakultas dan dosen pembimbing diharapkan mampu membangun pola komunikasi bimbingan yang lebih empatik, adaptif, dan terstruktur. Di sisi lain, mahasiswa semester akhir disarankan untuk mengoptimalkan manajemen waktu, menerapkan *coping mechanism* yang sehat, serta aktif memanfaatkan *support system* baik dari lingkungan sosial maupun teman sebaya guna menjaga stabilitas kesehatan mental selama menempuh transisi akademis ini.

REFERENSI

Aprilita, A., Damayanti, N. E., & Widyaningsih, D. S. (2025). *Manajemen Stres Akademik untuk Penguatan Resiliensi Mahasiswa FEB Universitas Palangka Raya. I-Com: Indonesian Community Journal, 5(4), 2611-2623.*

Sukmaputra, R. K., Nugroho, S., & Prakoso, R. S. (2025*). Pengaruh Beban Tugas Akademik Dan Kecemasan Terhadap Stres Belajar Mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya. Balance: Jurnal Akuntansi Dan Manajemen, 4(3), 1534-1544.*

Sukriani, W., & Mawaddah, S. (2026, March*). Hubungan Stress Akademik Terhadap Kesehatan Mental: The Relationship Between Academic Stress and Mental Health in Students of the Ministry of Health*

Polytechnic of Palangka Raya. In Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah (Vol. 16, No. 1, pp. 1-6).