

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir memiliki berbagai tuntutan akademik yang semakin meningkat, seperti penyusunan skripsi, tugas akhir, dan persiapan kelulusan, sehingga memunculkan risiko stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban akademik dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara beban akademik dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 85 orang dengan karakteristik mahasiswa aktif semester 7–10 Universitas Mercubuana Yogyakarta, berusia 20– 28 tahun. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan data yang dikumpulkan melalui skala beban akademik dan skala stres akademik. Data dianalisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi (r) = 0,871 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara beban akademik dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir, sehingga hipotesis diterima. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,758 yang bermakna bahwa beban akademik memiliki kontribusi sebesar 75,8% terhadap stres akademik. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu pengetahuan, serta menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program pengelolaan stres akademik yang lebih efektif bagi mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci : Beban akademik, stres akademik, mahasiswa tingkat akhir.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between academic workload and academic stress among final-year students at Mercubuana University Yogyakarta. The research involved 85 respondents aged 20–28 years who were in semesters 7 to 10. The data were collected using the Academic Workload Scale and the Academic Stress Scale. The results showed that most respondents had a moderate level of academic workload and academic stress. The data analysis used the Pearson correlation test, which showed a significant positive relationship between academic workload and academic stress with a correlation coefficient (r) = 0.871 and $p = 0.000$ ($p < 0.050$). This finding means that the higher the academic workload, the higher the level of academic stress experienced by students. Conversely, lower academic workload levels are associated with lower academic stress. The coefficient of determination (R^2) was 0.758, indicating that academic workload contributes 75.8% to academic stress, while the remaining 24.2% is influenced by other factors. These results are expected to contribute to the development of educational psychology and serve as a reference for designing interventions to help students manage academic stress effectively.

Keywords: Academic workload, academic stress, final-year students.