COGNITIVE APPRAISAL DAN STRES AKADEMIK: STUDI PADA MAHASISWA DENGAN KETERLAMBATAN PENYELESAIAN STUDI DI PERGURUAN TINGGI

Nurul Atikah[1], Lia Mita Syahri[2], Indah Sukmawati[3], Nurfarhanah[4]

[1,2,3,4]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : [1]09nurulatikah@gmail.com, [2]liamitasyahri@unp.ac.id

ABSTRACT

Delays in completing studies among students are often accompanied by various academic demands that can create stress during the course of their studies. This situation is closely tied to how students assess and interpret the academic situations they face. This study aims to describe cognitive appraisal and academic stress among students at the Faculty of Education, Padang State University. This study employs a quantitative approach using a descriptive method. The study population consisted of 237 students, with a sample of 149 students selected using purposive random sampling. The instruments used consisted of a cognitive appraisal scale comprising aspects of primary appraisal, secondary appraisal, and reappraisal, as well as an academic stress scale covering physical, emotional, behavioral, and cognitive reactions. Analysis was conducted using descriptive statistics. The results of the study indicate that students cognitive appraisal overall falls into the high category with a percentage 52%, while academic stress also falls into the high category with a percentage of 42%. This indicates that most students have already engaged in cognitive appraisal but still hold a negative view of their academic circumstances, leading them to perceive the process of completing their studies as a significant source of stress. Meanwhile, academic pressure continues to be felt at a fairly high level throughout the process of completing studies. These findings highlight the importance of support efforts that help students manage academic demands more effectively. Therefore, the results of this study can serve as a foundation for guidance and counseling services in designing programs that support the development of more adaptive cognitive appraisal and the management of academic stress.

Keywords : *Cognitive Appraisal, Academic Stress, Academic Delay, Guidance and Counseling*

ABSTRAK

Keterlambatan penyelesaian studi pada mahasiswa seringkali diikuti dengan berbagai tuntutan akademik yang dapat menimbulkan tekanan dalam menjalani proses perkuliahan. Kondisi ini tidak terlepas dari bagaimana mahasiswa menilai dan memaknai situasi akademik yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *cognitive appraisal* dan stres akademik pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 237 mahasiswa, dengan sampel 149 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa skala *cognitive appraisal* yang terdiri dari aspek *primary appraisal*, *secondary appraisal*, *reappraisal*, serta skala stres akademik yang meliputi aspek reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Analisis dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* mahasiswa secara keseluruhan berada pada kategori tinggi dengan persentase 52%, sedangkan stres akademik juga berada pada kategori tinggi dengan persentase 42%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah melakukan *cognitive appraisal* tetapi masih memiliki penilaian yang kurang baik terhadap kondisi akademik yang dihadapi, sehingga situasi penyelesaian studi cenderung dipersepsikan sebagai tekanan yang cukup berat. Sementara itu, tekanan akademik tetap dirasakan dalam tingkat yang cukup tinggi selama proses penyelesaian studi. Temuan ini menunjukkan pentingnya upaya pendampingan yang membantu mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik secara lebih efektif. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi layanan bimbingan dan konseling dalam merancang program yang mendukung pengembangan *cognitive appraisal* yang lebih adaptif serta pengelolaan terhadap stress akademik.

Kata Kunci : *Cognitive Appraisal, Stres Akademik, Keterlambatan Studi, Bimbingan dan Konseling*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam pembangunan bangsa karena berkontribusi dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Sanga & Wangdra, 2023). Dalam pendidikan tinggi, mahasiswa menjadi subjek utama yang menjalani proses pengembangan akademik dan pribadi sebagai bagian dari pencapaian tujuan pendidikan nasional (Sawal, Pardiman, & Nurhidayah, 2024). Seiring dengan perkembangan sistem pendidikan yang semakin kompleks, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, termasuk tuntutan untuk menyelesaikan studi sesuai dengan waktu yang telah ditentukan oleh perguruan tinggi (Agustin, Razak, & Jalal, 2023). Keterlambatan dalam menyelesaikan studi dapat menimbulkan tekanan tambahan, baik dari segi akademik, sosial, maupun finansial. Mahasiswa yang mengalami kondisi ini seringkali merasakan tekanan yang lebih besar, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir dengan batas waktu yang semakin terbatas (Gisela, Kinkie, Sabbilla, & Subroto, 2025). Selain itu, keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik juga dipengaurhi oleh sikap dan kebiasaan belajar yang dimiliki. Hal ini sesuai dengan penelitian Wilda, Syukur, Nurfarhanah (2016) yang menjelaskan sikap belajar dan kebiasaan belajar yang baik dapat membantu mahasiswa mengelola proses belajar secara lebih efektif. Sebaliknya, sikap dan kebiasaan belajar yang kurang baik dapat memperbesar hambatan akademik yang berpotensi menyebabkan keterlambatan penyelesaian studi.

Ketidakmampuan dalam memenuhi harapan tersebut dapat memunculkan perasaan cemas dan kekhawatiran yang berdampak signifikan terhadap kehidupan mahasiswa. Selain itu, ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan kondisi dan aktivitas yang berlangsung dengan cepat seringkali membuat proses pembelajaran terasa semakin berat, sehingga menimbulkan kejenuhan, kebosanan, serta kelelahan akibat berbagai tuntutan yang dihadapi (Hasibuan, 2020). Dalam konteks akademik, stres akademik merujuk pada tekanan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan perkuliahan, yang ditandai dengan reaksi fisik dan emosional (Tasalim & Cahyani, 2021). Stres akademik tidak hanya berupa kelelahan akibat tugas, tetapi juga melibatkan aspek psikologis, kognitif, fisiologis, serta sosial (Saniya & Wahyuni, 2024). Menurut Ardi, Handayani, Yendi (2025) stres akademik merupakan situasi tekanan yang dialami individu, baik dari segi emosional maupun fisik. Selanjutnya, menurut Zalma, Yendi, Netrawati, Putriani (2025) stress akademik adalah fenomena yang umum dialami mahasiswa tingkat akhir, khususnya saat menghadapi penyusunan skripsi, ujian komprehensif, dan tuntutan transisi ke dunia kerja. Fenomena ini cukup banyak terjadi di kalangan mahasiswa di Indonesia, dengan tingkat kejadian yang cukup tinggi sebagaimana ditunjukkan dalam berbagai penelitian sebelumnya.

Hal ini dibuktikan oleh penelitian Nadhila dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa berada pada rentang 36,7% hingga 71,6%. Angka tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademik dengan tingkat yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tuntutan akademik, beban tugas, dan kemampuan individu dalam mengelola tekanan. Penelitian lain oleh Zamroni (2021) pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres akademik sedang (70,5%) dan sebagian lainnya pada kategori tinggi (16,2%). Kondisi ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik belum sepenuhnya dapat dihadapi secara adaptif oleh mahasiswa, sehingga berpotensi mepengaruhi kondisi psikologis dan proses belajar mereka. Selain itu, Ellis (2021) juga menemukan bahwa sekitar 70% mahasiswa FKIP Universitas Pattimura berada pada kategori stres akademik sedang. Kesamaan

hasil dari berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah yang cukup krusial dan perlu mendapatkan perhatian khusus di lingkungan perguruan tinggi.

Stres akademik dapat ditunjukkan melalui berbagai reaksi, seperti gangguan fisik, munculnya pikiran negatif, perubahan perilaku, serta ketidakstabilan emosi (Sosiady & Ermansyah, 2020). Kondisi ini dapat berdampak negatif bagi mahasiswa, seperti timbulnya perasaan takut, marah, dan berbagai emosi lainnya. Tingginya tingkat stres juga berpotensi memicu munculnya perilaku menyimpang pada mahasiswa tingkat akhir, seperti merokok, terlibat dalam perkelahian, mengonsumsi alkohol, melakukan perilaku seksual berisiko, hingga penyalahgunaan narkoba (Sosiady & Ermansyah, 2020). Meskipun demikian, dalam kondisi tertentu stres juga dapat memberikan dampak positif apabila individu mampu mengelolanya dengan baik. Selain dipengaruhi oleh faktor demografis seperti usia dan jenis kelamin, stres akademik juga berkaitan dengan cara mahasiswa menilai situasi yang dihadapi. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres berkaitan dengan proses *cognitive appraisal*, yaitu bagaimana individu memaknai situasi yang dialaminya. Hal ini juga didukung oleh penelitian Turner dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa penilaian tersebut berkaitan dengan respons psikologis mahasiswa terhadap tuntutan akademik. Individu memiliki kemampuan untuk menilai apakah terdapat ancaman kesejahteraan fisik maupun psikologis dari situasi yang dihadapinya atau tidak, serta dapat menilai apakah ia memiliki sumber daya untuk memenuhi tuntutan dari lingkungan yang dapat membuatnya stres. Kemampuan itulah yang disebut dengan *cognitiive appraisal.*

Selanjutnya, *Cognitive appraisal* juga merupakan proses di mana seseorang menganalisis permasalahan dan merancang strategi menghadapi tekanan, melihat sebagai ancaman atau tantangan untuk kesejahteraan psikologisnya (Du & Liu, 2025). Secara umum, *cognitive appraisal* adalah proses penilaian yang dilakukan seseorang terhadap suatu kejadian atau tuntutan dalam hidup, untuk menentukan apakah kejadian itu dianggap sebagai ancaman, tantangan, atau sesuatu yang tidak penting bagi dirinya (Pradipta & Hanami, 2024). Menurut Siames, Couto, Morais, Gomes, Fontes (2024) *cognitive appraisal* merupakan proses penilaian kognitif yang dilakukan oleh individu terhadap suatu situasi yang berpotensi menimbulkan stres, khususnya terkait tingkat ancaman, tantangan, dan juga sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi situasi tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP menunjukkan bahwa mereka mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi selama proses penyelesaian studi. Mahasiswa mengaku sering merasa cemas, tertekan, sulit fokus, dan khawatir tidak mampu menyelesaikan tuntutan akademik yang dihadapi. Selain itu, mahasiswa juga cenderung memandang kondisi akademiknya sebagai situasi yang berat dan sulit untuk diatasi. Penilaian tersebut membuat mahasiswa merasa semakin terbebani dan kurang yakin terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan permasalahan akademik. Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian untuk mengetahui gambaran *cognitive appraisal* dan stres akademik pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Menurut Sugiyono (2020) penelitian deskriptif merupakan metode yang digunakan untuk menggambarkan suatu fenomena secara akurat dan sistematis mengenai objek yang diteliti. Populasi dalam

penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP sebanyak 237 orang mahasiswa. Sampel penelitian sebanyak 149 orang mahasiswa. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria; (1) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang angkatan 2019, 2020, dan 2021, (2) Mahasiswa yang sudah lulus semua mata kuliah, dan sekarang hanya fokus untuk mengerjakan skripsi. Instrumen yang digunakan adalah "skala *cognitive appraisal*" dan "skala stres akademik" dengan menggunakan model *Likert*. Data dianalisis dengan teknik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata (mean), persentase, dan kategori tingkat variabel penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan, maka diperoleh hasil temuan terkait dengan *cognitive appraisal* dan stress akademik pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi. Adapun hasil penelitian pada artikel ini yaitu sebagai berikut:

Deskripsi *Cognitive Appraisal*

Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan *cognitive appraisal* mahasiswa, sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Cognitive Appraisal* Mahasiswa Secara Keseluruhan

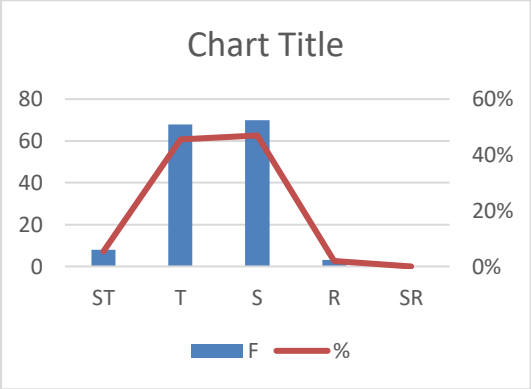
Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥106	7	5%
Tinggi	86-105	78	52%
Sedang	66-85	64	43%
Rendah	46-65	0	0%
Sangat Rendah	≤45	0	0%
Jumlah		**149**	**100%**

Pada Tabel 1, diketahui *cognitive appraisal* yang berada pada kategori tinggi terdapat sebanyak 78 mahasiswa dengan persentase 52%. Pada kategori sedang terdapat sebanyak 64 mahasiswa dengan persentase 43%. Sedangkan pada kategori sangat tinggi terdapat 7 mahasiswa dengan persentase 5%. Selanjutnya, tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *cognitive appraisal* mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP berada pada kategori tinggi.

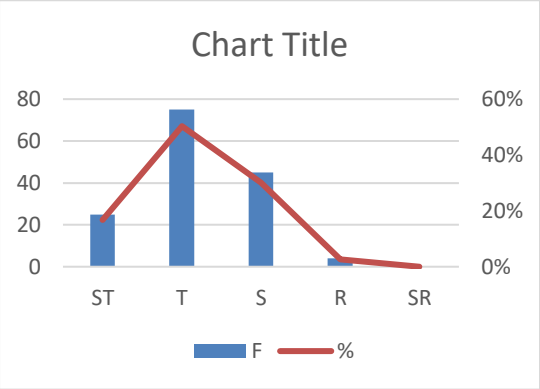
Dalam konteks penelitian ini, kategori tinggi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa cenderung melakukan penilaian kognitif terhadap situasi akademik yang dihadapi ke arah yang kurang adaptif, baik dalam memaknai keterlambatan studi maupun dalam mengevaluasi kemampuan diri untuk mengatasinya. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung memandang kondisi yang mereka alami sebagai situasi yang menekan, seperti melihat tuntutan akademik sebagai beban yang berat, menyadari hambatan dalam penyelesaian studi sebagai kesulitan yang sulit diatasi, serta meragukan kemampuan diri dalam mengambil langkah yang efektif untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih didominasi oleh penilaian yang mengarah pada persepsi negatif terhadap situasi akademik yang dihadapi.

Deskripsi *Cognitive Appraisal* Berdasarkan Aspek

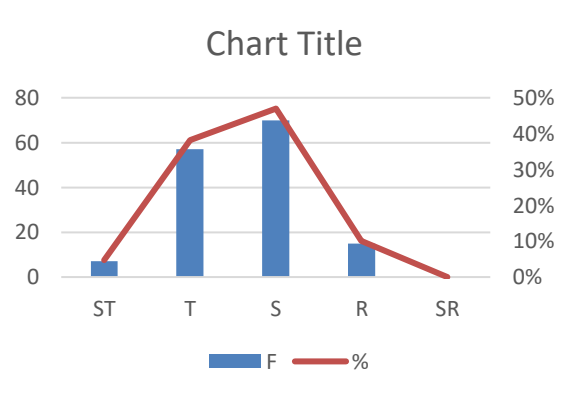
Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan *cognitive appraisal* mahasiswa berdasarkan aspek-aspek, sebagai berikut:



Gambar 1. Deskripsi Aspek *Primary Appraisal*



Gambar 2. Deskripsi Aspek *Secondary Appraisal*



Gambar 3. Deskripsi Aspek *Reappraisal*

Berdasarkan Gambar 1, *cognitive appraisal* mahasiswa dari aspek *primary appraisal* berada pada kategori sedang sebanyak 70 mahasiswa dengan persentase 47%, kemudian *cognitive appraisal* siswa dari aspek *primary appraisal* berada pada kategori tinggi sebanyak 68 mahasiswa dengan persentase 46%, selanjutnya *cognitive appraisal* mahasiswa dari aspek *primary aprraisal* berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 8 mahasiswa dengan persentase 5%, lalu *cognitive appraisal* dari aspek *primary appraisal* berada pada kategori rendah sebanyak 3 mahasiswa dengan persentase 2%, dan tidak terdapat mahasiswa yang memiliki *cognitive appraisal* dari aspek *primary appraisal* berada pada kategori sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *cognitive appraisal* dari aspek *primary appraisal* mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP berada pada kategori sedang.

Dalam konteks penelitian ini, kategori tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP memiliki penilaian awal terhadap situasi akademik yang cenderung berada pada tingkat sedang atau cukup. Mahasiswa tidak sepenuhnya memandang keterlambatan studi sebagai ancaman atau kerugian yang berat, namun juga belum sepenuhnya mampu menilai situasi tersebut secara positif dan adaptif.. Dalam konteks *primary appraisal*, individu menilai apakah suatu situasi merupakan ancaman, tantangan, atau kerugian.

Mahasiswa yang berada pada kategori tinggi dalam penelitian ini cenderung lebih berfokus pada aspek negatif dari situasi yang dihadapi, seperti melihat tuntutan akademik sebagai tekanan yang berat dan sulit diatasi. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa masih didominasi oleh penilaian yang mengarah pada ancaman dan kerugian, sehingga belum sepenuhnya mampu memandang situasi sebagai peluang atau tantangan yang dapat dikelola secara adaptif.

Berdasarkan Gambar 2, *cognitive appraisal* mahasiswa dari aspek *secondary appraisal* pada kategori tinggi sebanyak 75 mahasiswa dengan persentase 50%, kemudian *cognitive appraisal* dari aspek *secondary appraisal* pada kategori sedang sebanyak 45 mahasiswa dengan persentase 30%, selanjutnya *cognitive appraisal* dari aspek *secondary appraisal* pada kategori sangat tinggi sebanyak 25 mahasiswa dengan persentase 17%, lalu *cognitive appraisal* dari aspek *secodanry appraisal* berada pada kategori rendah sebanyak 4 mahasiswa dengan persentase 3%, dan tidak terdapat mahasiswa yang memiliki *cognitive appraisal* dari aspek *secondary appraisal* yang berada pada kategori sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *cognitive appraisal* dari aspek *secondary appraisal* mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP masih cenderung kurang yakin terhadap kemampuan diri, sumber daya, serta strategi yang dimiliki dalam menghadapi permasalahan akademik. Dalam penelitian ini, penilaian tersebut belum sepenuhnya mengarah pada keyakinan yang kuat, sehingga mahasiswa masih merasakan keterbatasan dalam menghadapi tuntutan akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa dalam situasi tertentu, terutama ketika tuntutan meningkat, mahasiswa dapat semakin merasakan kesulitan, yang pada akhirnya berpotensi memperkuat tekanan akademik yang dialami.

Berdasarkan Gambar 3, *cognitive appraisal* dari aspek *reappraisal* berada pada kategori sedang sebanyak 70 mahasiswa dengan persentase 47%, kemudian *cognitive appraisal* dari aspek *reappraisal* berada pada kategori tinggi sebanyak 57 mahasiswa dengan persentase 38%, selanjutnya *cognitive appraisal* dari aspek *reappraisal* berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 7 mahasiswa dengan persentase 5%, lalu *cognirive appraisal* dari aspek *reappraisal* berada pada kategori rendah sebanyak 15 mahasiswa dengan persentase 10%, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki *cognitive appraisal* dari aspek *reappraisal* berada pada kategori sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *cognitive appraisal* dari aspek *reappraisal* mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tidak hanya berhenti pada penilaian awal terhadap situasi akademik, tetapi juga mulai berupaya merefleksikan Kembali pengalaman yang dialami. Akan tetapi, proses penilaian ulang tersebut masih belum sepenuhnya konsisten dalam menghasilkan pemaknaan yang lebih adaptif.

Deskripsi Stres Akademik Secara Keseluruhan

Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan stres akademik mahasiswa, sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Stres Akademik Secara Kesekuruhan

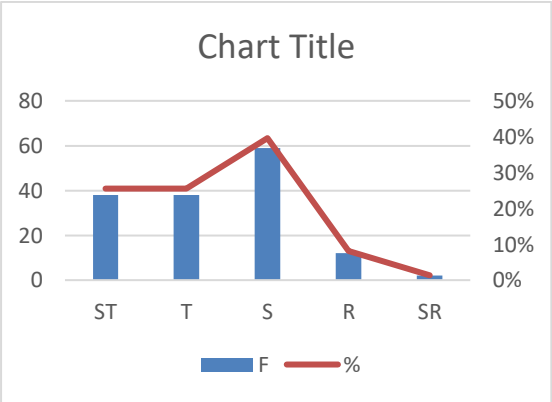
Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥106	24	16%
Tinggi	86-105	63	42%
Sedang	66-85	58	39%
Rendah	46-65	4	3%

Sangat Rendah	≤45	0	0%
Jumlah		**149**	**100%**

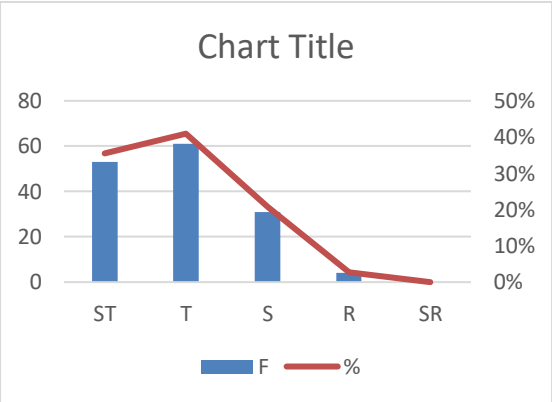
Berdasarkan Tabel 2. mendeskripsikan bahwa mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP memiliki stres akademik berada pada kategori tinggi sebanyak 63 mahasiswa dengan persentase 42%, kemudian mahasiswa yang memiliki stres akademik berada pada kategori sedang sebanyak 58 mahasiswa dengan persentase 39%, selanjutnya mahasiswa yang memiliki stres akademik berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 24 mahasiswa dengan persentase 16%, lalu mahasiswa yang memiliki stres akademik berada pada kategori rendah sebanyak 4 mahasiswa dengan persentase 3%, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki stres akademik berada pada kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa mengalami tekanan akademik pada tingkat yang cukup tinggi dalam proses penyelesaian studi, terutama pada tahap penyusunan skripsi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang dirasakan melampaui kemampuan yang dimiliki, sehingga memunculkan respons stres. Menurut Gadzella & Masten (2005), stres akademik merupakan respons individu terhadap tekanan yang bersumber dari tingginya tuntutan akademik, yang ditandai dengan reaksi fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Dalam konteks penelitian ini, keterlambatan penyelesaian studi menjadi salah satu sumber tekanan yang cukup signifikan karena berkaitan dengan tuntutan penyelesaian skripsi, harapan pribadi maupun lingkungan, serta kekhawatiran terhadap masa depan akademik.

Deskripsi Stres Akademik berdasarkan Aspek

Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan stres akademik mahasiswa berdasarkan aspek-aspek, sebagai berikut:



Gambar 4. Deskripsi Aspek *Reaksi Fisik*

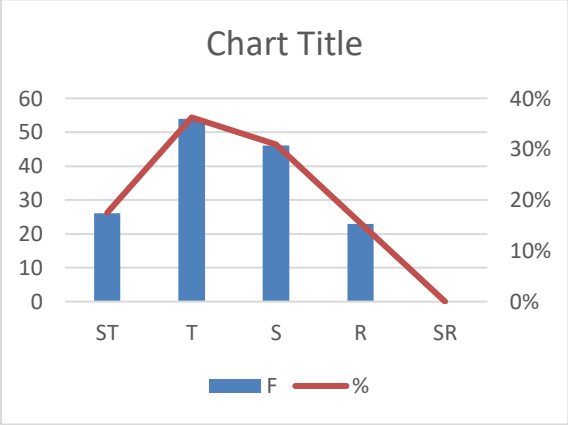


Gambar 5. Deskripsi Aspek *Reaksi Emosional*

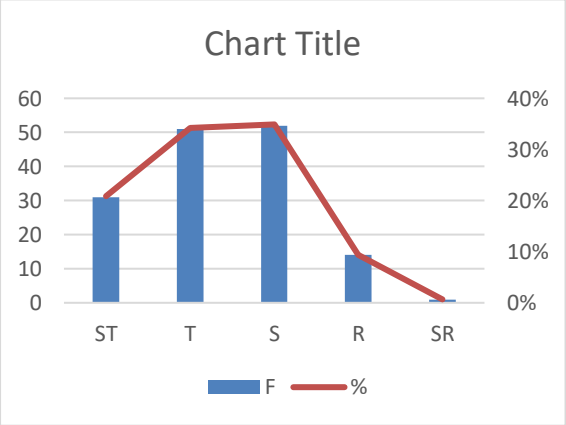
Berdasarkan **Gambar 4**, stres akademik mahasiswa dari aspek reaksi fisik berada pada kategori **sedang** sebanyak 59 mahasiswa dengan persentase 40%. Selanjutnya, pada kategori sangat tinggi sebanyak 38 mahasiswa dengan persentase 26%. Pada kategori tinggi terdapat 38 mahasiswa dengan persentase 26%. Pada kategoi rendah terdapat 12 mahasiswa dengan persentase 8%. Terakhir, pada kategori sangat rendah terdapat 2 mahasiswa (1%). Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa stres akademik dari aspek reaksi fisik pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP umumnya berada pada kategori sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami gejala fisik akibat tekanan akademik dalam intensitas yang tidak terlalu rendah maupun telalu tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tuntutan akademik yang dihadapi masih memberikan dampak terhadap kondisi fisik mahasiswa, meskipun belum sampai pada tingkat yang sangat berat.

Berdasarkan **Gambar 5**, stres akademik mahasiswa ditinjau dari aspek reaksi emosional berada pada kategori **tinggi** sebanyak 61 mahasiswa dengan persentase 41%. Selanjutnya pada kategori sangat tinggi terdapat 53 mahasiswa dengan persentase 36%. Pada kategori sedang terdapat 31 mahasiswa dengan persentase 21%. Selanjutnya, pada kategori rendah terdapat 4 mahasiswa dengan persentase 3%, dan tidak terdapat mahasiswa yang memiliki stres akademik dari aspek reaksi emosional berada pada kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa stres akademik ditinjau dari aspek rekasi emosional berada pada kategori tinggi. Artinya sebagian besar mahasiswa yang mengalami keterlambatn penyelesaian studi di FIP UNP menunjukkan respon emosional yang cukup kuat terhadap tekanan akademik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa aspek emosional menjadi salah satu aspk yang dominan dirasakan mahasiswa, sehingga berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis serta kemampuan mereka dalam menyelesaikan studi secara optimal.



Gambar 6. Deskripsi Aspek Reaksi Perilaku



Gambar 7. Deskripsi Aspek Reaksi Kognitif

Berdasarkan **Gambar 6**, stres akademik mahasiswa ditinjau dari aspek reaksi perilaku berada pada kategori **tinggi** sebanyak 54 mahasiswa dengan persentase 36%. Selanjutnya pada kategori sedang terdapat 46 mahasiswa dengan persentase 31%. Pada kategori sangat tinggi terdapat 26 mahasiswa dengan persentase 17%. Pada kategori rendah terdapat 23 mahasiswa dengan persentase 15%, dan tidak terdapat mahasiswa yang memiliki stres akademik dari aspek reaksi perilaku berada pada kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil data, dapat disimpulkan bahwa stres akademik mahasiswa yang mengalami keterlambatan studi di FIP UNP ditinjau dari aspek reaksi perilaku cenderung berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tekanan akademik yang cukup berat, yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis, perilaku serta proses penyelesaian studi.

Berdasarkan **Gambar 7**, stres akademik ditinjau dari aspek reaksi kognitif berada pada kategori **sedang** sebanyak 52 mahasiswa dengan persentase 35%. Pada ketegori tinggi terdapat 51 mahasiswa dengan persentase 34%. Selanjutnya, pada kategori sangat tinggi terdapat 31

mahasiswa dengan persentase 21%. Pada kategori rendah terdapat 14 mahasiswa dengan persentase 9%. Sedangkan pada kategori sangat rendah terdapat 1 mahasiswa dengan persentase 1%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa mulai memengaruhi kemampuan berpikir, tetapi dampaknya masih berada pada taraf yang sedang sehingga sebagian mahasiswa masih dapat mempertahankan fungsi kognitifnya dalam aktivitas akademik tertentu. Dengan kata lain, terdapat situasi di mana mahasiswa mengalami kesulitan fokus atau penurunan konsentrasi, namun pada waktu lain mereka masih mampu mengelola tugas-tugas akademik dengan cukup baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi berada pada kategori tinggi, demikian pula dengan tingkat stres akademik yang juga berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung melakukan penilaian terhadap situasi akademik secara negatif atau maladaptif, sehingga situasi keterlambatan studi dipersepsikan sebagai tekanan yang berat dan memicu munculnya stres akademik yang tinggi.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Gambaran *cognitive appraisal* dan stres akademik memiliki implikasi penting bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling (BK) di perguruan tinggi. Stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa, tetapi juga oleh cara mahasiswa menilai dan memaknai tuntutan tersebut. Dalam konteks bimbingan dan konseling, layanan pada bidang pribadi seperti layanan konseling individu, bimbingan kelompok, layanan informasi berperan membantu mahasiswa memahami diri, mengelola emosi negatif, serta merekonstruksi penilaian kognitif yang tidak adaptif terhadap situasi akademik. Selain itu, layanan bimbingan dan konseling juga diarahkan pada pengembangan kemandirian, regulasi diri, kemampuan pemecahan masalah, serta keterampilan mahasiswa dalam menghadapi berbagai kesulitan yang muncul selama proses akademik (Setyaputri, 2021). Layanan BK pada bidang belajar juga berimplikasi pada penguatan kemampuan coping akademik mahasiswa melalui pengembangan keterampilan belajar, manajemen waktu, dan penetapan tujuan akademik yang realistis. Peningkatan kemampuan tersebut memungkinkan mahasiswa melakukan penilaian kognitif yang lebih positif terhadap tuntutan akademik, sehingga dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dialami (Azhari, Afnibar, Ulfatmi, Kenedi 2023). Tingginya *cognitive appraisal* yang bersifat maladaptif, namun diiringi dengan tingkat stres akademik yang juga tinggi, menunjukkan bahwa mahasiswa masih membutuhkan dukungan dalam mengelola tekanan akademik secara lebih efektif. Layanan BK dapat diarahkan pada pemberian layanan konseling individu maupun kelompok yang membantu mahasiswa dalam memilai situasi akademik yang dihadapi, mengidentifikasi sumber stres, mengelola emosi negatif, serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif.

Selain itu, BK juga dapat menyelenggarakan layanan preventif seperti pelatihan manajemen stres, manajemen waktu, serta keterampilan penyelesaian masalah akademik, khususnya bagi mahasiswa yang sedang berada pada tahap penyelesaian skripsi. Selanjutnya, layanan bimbingan konseling online juga bisa diberikan kepada mahasiswa yang mengalami stress akademik dan memiliki *cognitive appraisal* yang kurang baik, Menurut Ardi, Jasril, Yendi, Adlya, Putra, Guspriadi (2023) konseling online dinilai dapat berjalan lebih efektif dan efisien apabila didukung oleh sistem dan fitur yang memadai. Hal ini juga mendukung pelaksanaan konseling

online sebagai upaya untuk membantu mahasiswa dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan *cognitive appraisal* yang lebih adaptif melalui layanan yang lebih fleksibel dan dapat diakses secara luas. Selain itu, penelitian Yendi, Tririzky, Antoni, Ifdil, Sukmawati (2020) menunjukkan bahwa intervensi psikologis seperti *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) efektif dalam membantu menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling yang tepat dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik, mengelola emosi negatif, serta meningkatkan *cognitive appraisal* yang lebih adaptif. Tidak hanya layanan dan program BK yang perlu disiapkan untuk membantu mahsiswa yang memiliki *cognitive appraisal* yang maladaptif dan mahaiswa yang mengalami stress akademik, kesiapan konselor juga sangat dibutuhkan. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi cenderung menghadapi tekanan akademik yang tinggi, kecemasan, serta penilaian kognitif yang negatif terhadap kemampuan dirinya, sehingga memerlukan penanganan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada aspek psikologis. Sebagaimana yang dijelaskan dalam penelitian Syahri, Mudjiran, Sukma, Syahrial (2022) bahwa konselor dituntut memiliki kesiapan profesional untuk membangun hubungan konseling yang suportif, empatik, dan efektif agar mahasiswa dapat merasa dipahami dan terbantu dalam menghadapi permasalahannya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan *cognitive appraisal* pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 52%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memang telah melakukan *cognitive appraisal*, namun kecenderungan penilaian yang muncul masih mengarah pada pola yang kurang adaptif dalam memaknai situasi akademik yang dihadapi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung memandang kondisi yang mereka alami sebagai situasi yang menekan, seperti melihat tuntutan akademik sebagai beban yang berat, menyadari hambatan dalam penyelesaian studi sebagai kesulitan yang sulit diatasi, serta meragukan kemampuan diri dalam mengambil langkah yang efektif untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Selanjutnya, hasil penelitian juga menunjukkan secara keseluruhan bahwa stres akademik pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP berada pada kategori tinggi dengan persentase 42%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP merasakan tekanan akademik yang cukup tinggi. Hal ini terlihat dari bagaimana tuntutan penyelesaian skripsi dan beban akademik lainnya dirasakan sebagai hal yang berat, sehingga mempengaruhi perasaan, cara berpikir, dan perilaku mahasiswa dalam menjalani proses penyelesaian studi.

DAFTAR PUSTAKA

Agustini, I.S., Razak, A., Jalal, N. M. (2023). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1), 96-107.

Ardi, Z., Jasril, I. R., Yendi, F. M., Adlya, S. I., Putra, A. H., Guspriadi, Y. (2023). Implementasi Aplikasi "KONSELO" sebagai Multi-Platform Konseling Online Berbasis Sustainable Development Goals (SDGs) untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa bagi Konselor

Perguruan Tinggi Negeri di Sumatera Barat. *JAIPTEKIN: Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 21-27.

Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(1), 49-60.

Azhari, D. S., Afnibar, Ulfatmi, & Kenedi, G. (2023). Konseling di Perguruan Tinggi. *Jurnal Riview Pendidikan dan Pnegajaran*, 6(4), 3449-3457.

Du, W., Liu, L. (2025). Eyamining a structural equation model of peace of mind, gratitude, and positive reappraisal in predicting psychological wellbeing among college students. *BMC Psychology*, 13(1088), 2-14.

Ellis, R. (2021). Gambaran Stres Akademik Mahasiswajurusan Ilmu Pendidikan Fkip Universitas Pattimura. Pedagogika: *Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, 9(2), 60-67.

Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of The Categories in The Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1).

Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331-341.

Hasibuan, A. D. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 79-85.

Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Piblishing Company.

Nadhila, Nurjannah, N., Musadir, N., Ishak, S., Zahra, Z. (2020). Korelasi Jenis Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 3(2), 7–14.

Pradipta, L. D., Hanami, Y. (2024). Studi Kualitatif: Pengalaman Stres dalam Kehidupan Sehari-hari dan Strategi Coping pada Remaja. *Psikobuletin*, 5(3), 361-370.

Sanga, L. D., Wangdra, Y. (2023). Pendidikan Adalah Faktor Penentu Daya Saing Bangsa. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial & Teknologi*, 84-90.

Saniya., Wahyuni, D. A. (2024). Fenomena Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Di Pekanbaru. *JKA (Jurnal Keperawatan Abdurrab)*, 8(1), 60 63.

Satyaputri, N. Y. (2021). *Bimbingan dan Konseling Belajar, Teori dan Aplikasinya*. Bandung: Media Sains Indonesia.

Sawal, A., Pardiman, Nurhidayah. (2024). Sosialisasi Pendidikan Tinggi Dalam Peningkatan Pembangunan Sumber Daya Manusia Berkualitas. *Jurnal Solma*, 13(1), 503-512).

Siames, Couto, A., Morais C., Gomes, A. R., Fontes, L. (2024). Stress and Cognitive appraisal in University Students: EYplaining Burnout Over Time. *Ansiedad y Estres*, 30(2), 63-72.

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.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syahri, L, M., Mudjiran, Sukma, D., Syahrial. (2022). Kesiapan Konselor dalam Proses Konseling yang Berhasil. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(2), 82-91.

Tasalim, R., Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Banjarmasin: Guepedia.

Tuner, M. J., Evans, A. L., Fortune, G., Chadha, N. J. (2024). I must make the grade!": the *role of cognitive appraisal*s, *irrational beliefs, eYam anYiety*.

Wilda, A. G., Syukur, Y., Nurfarhanah. (2016). Sikap dan Kebaiasaan Belajar Mahasiswa. *Konselor*, 3(2), 42-46

Yendi, F. M., Tririzky, R., Antoni, F., Ifdil, Sukmawati, I. EMDR: An Alternative Effective Tool for Reduction of Academic Stress?. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal*, 58(1), 4133-4139

Zalma, A., Yendi, F. M., Netrawati., Putriani, L. (2025). Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Analisis Aspek Biologis dan Psikososial Berdasarkan Gender. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(4), 1891 1898.

Zamroni. (2021). Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), 51-57.