

**GAMBARAN *COGNITIVE APPRAISAL* DAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG
MENGALAMI KETERLAMBATAN
PENYELESAIAN STUDI**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh

NURUL ATIKAH
NIM 22006098

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN SKRIPSI
GAMBARAN *COGNITIVE APPRAISAL* DAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG
MENGALAMI KETERLAMBATAN
PENYELESAIAN STUDI

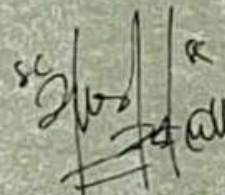
Nama	Nurul Atikah
NIM/BP	22006098 / 2022
Departemen/Prodi	Bimbingan dan Konseling
Fakultas	Ilmu Pendidikan

Padang, 9 Juni 2026

	Disetujui Oleh	
Kepala Departemen		Pembimbing Akademik



Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.
NIP. 199006012015041002



Lia Mitha Syahri, M. Pd
NIP. 199805012024062001

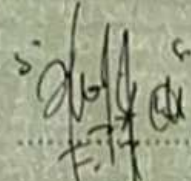
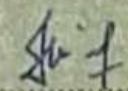
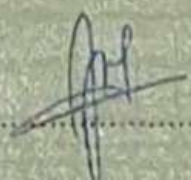
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Gambaran *Cognitive Appraisal* dan Stres Akademik Pada
Mahasiswa yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian
Studi
Nama : Nurul Atikah
NIM : 22006098
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 9 Juni 2026

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Lia Mita Syahri, M. Pd.	1. 
2. Anggota 1	: Dr. Indah Sukmawati, M. Pd., Kons.	2. 
3. Anggota 2	: Dr. Nurfarhanah, M. Pd., Kons.	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Nurul Atikah
NIM/BP : 22006098/2022
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Gambaran *Cognitive Appraisal* dan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Studi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 9 Juni 2026

Saya yang menyatakan,



Nurul Atikah

NIM.22006098

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur senantiasa peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Atas limpahan rahmat, ridho, dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Gambaran *Cognitive Appraisal* dan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Studi**. Shalawat dan salam tidak lupa peneliti hantarkan kepada Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wassalam sebagai suri teladan bagi umat manusia.

Selanjutnya, dalam penyelesaian skripsi ini, tentu peneliti dibantu oleh berbagai pihak, karena tanpa bantuan dari berbagai pihak tersebut peneliti tidak akan dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, dalam kesempatan kali ini peneliti mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Lia Mita Syahri, M. Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah membantu dan meluangkan waktu dalam membimbing, memberikan arahan, dan motivasi yang sangat bermanfaat, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Dr. Indah Sukmawati, M. Pd., Kons. dan Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons. selaku Dosen Penguji yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan saran, dan arahan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Taufik, M. Pd., Kons. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan ilmu, arahan, dan motivasi yang bermanfaat bagi peneliti, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
4. Bapak Dr. Zadrian Ardi, M. Pd., Kons. selaku Kepala Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

5. Bapak dan Ibu dosen Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi peneliti selama masa perkuliahan.
6. Bapak Ramadi selaku Staf Tata Usaha (TU) Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan terbaik demi kelancaran administrasi dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu sataf Tata Usaha (TU) Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan terbaik administrasi dalam rangka penyelesaian skripsi ini
8. Teristimewa untuk kedua orangtua tercinta Ayah Jasbairil, Ibu Arsiyanti, yang selalu memanjatkan do'a, memberikan nasehat, dan pengorbanan yang luar biasa untuk peneliti.
9. Saudara satu-satunya peneliti yaitu Abang Syaifatul Azra yang memberikan dukungan untuk peneliti, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman peneliti dari semasa SMA hingga sekarang Egazia, Anggi, Wizfa, Latifah, Zahara, Windi, Azizah, Kayla. Terima kasih atas dukungan dan selalu memberikan semangat kepada peneliti sehingga terselesaikannya skripsi ini.
11. Teman-teman peneliti yang menemani selama proses perkuliahan, yakni Muhammad Hafizh Abiddiya, Afdal, Yolanda Kharina, Ghina Azelia Rahma, Reyhani Lady Mauna, Mitha Nurul Fitri yang sudah seperti saudara bagi peneliti, selalu menjadi tempat pulang peneliti di sela hiruk-pikuk perkuliahan dan selalu menyemangati peneliti hingga saat ini. Selanjutnya, teman pertama

peneliti di dunia perkuliahan yaitu Putri Nur Rizki, terimakasih telah kebersamai dan juga menyemangati peneliti. Teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu serta memberikan dukungan kepada peneliti sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan masukan dan saran yang membangun dari berbagai pihak guna menyempurnakan segala kekurangan ini, mudah-mudahan ini dapat terselesaikan dengan baik dan benar.

Padang, 16 Juni 2026

Peneliti

ABSTRAK

Nurul Atikah. 2026. Gambaran *Cognitive appraisal* dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Studi. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang

Mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam penyelesaian studi sering kali menghadapi berbagai tuntutan akademik yang berpotensi menimbulkan tekanan selama proses perkuliahan. Kondisi ini tidak terlepas dari bagaimana mahasiswa menilai dan memaknai situasi akademik yang dihadapi. Oleh karena itu, penting untuk memahami gambaran *cognitive appraisal* dan stres akademik pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi. 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 sebanyak 149 mahasiswa yang dipilih 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 data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif berupa *mean*, persentase, dan standar deviasi.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* mahasiswa secara keseluruhan berada pada kategori tinggi dengan persentase 54%, sedangkan stres akademik juga berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 42%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa 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 penilaian yang lebih adaptif serta pengelolaan stres akademik.

Kata kunci: *Cognitive appraisal, stres akademik, keterlambatan studi, Bimbingan dan konseling*

KATA PENGANTAR

Skripsi ini berjudul “Gambaran *Cognitive appraisal* dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengalami Keterlambatan Studi.” Penelitian skripsi ini bertujuan untuk menjelaskan secara sistematis rencana penelitian yang akan dilakukan guna mengetahui serta menganalisis gambaran *cognitive appraisal* dan stres akademik pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi. Penelitian ini diangkat dari fenomena yang ada pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, di mana terdapat 237 mahasiswa yang belum menyelesaikan studi, padahal mereka sudah melewati masa ideal studi yaitu 4 tahun. Mahasiswa yang belum menyelesaikan studi sesuai masa ideal tersebut dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, tekanan sosial, serta harapan dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres akademik yang berkepanjangan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan karena berkaitan dengan tanggung jawab sebagai mahasiswa serta keberlangsungan studi di perguruan tinggi.

Penelitian ini dirancang sebagai penelitian kuantitatif deskriptif yang berfokus pada dua variabel utama, yaitu *cognitive appraisal* dan stres akademik. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan cara mahasiswa menilai dan memaknai tuntutan akademik dengan tingkat stres akademik yang dialami, khususnya pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi. Melalui analisis deskriptif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai *cognitive appraisal* dan stres akademik mahasiswa.

Secara garis besar, skripsi ini terdiri atas lima bab. Bab I berisi pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan, dan manfaat penelitian. Bab II memuat kajian teori dan kerangka berpikir yang menjadi landasan konseptual penelitian. Bab III menjelaskan metode penelitian yang meliputi jenis penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, serta teknik analisis data. Bab IV menyajikan hasil penelitian dan pembahasan, sedangkan Bab V memuat simpulan, implikasi dan rekomendasi. Melalui penyusunan skripsi ini, diharapkan penelitian yang akan dilaksanakan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam memahami dan membantu mahasiswa yang mengalami stres akademik akibat keterlambatan studi, sehingga dapat mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis dan keberhasilan studi mahasiswa di perguruan tinggi.

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH.....	i
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Asumsi Penelitian.....	10
F. Tujuan Penelitian.....	11
G. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORI.....	14
A. Kajian Pustaka	14
1. Stres Akademik	14
a. Definisi Stres Akademik.....	14
b. Aspek-aspek Stres Akademik.....	17
c. Jenis-jenis Stres Akademik.....	19
d. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	22
2. <i>Cognitive Appraisal</i>	26
a. Definisi <i>Cognitive appraisal</i>	26
b. Aspek-aspek <i>Cognitive appraisal</i>	28
c. Faktor yang Mempengaruhi <i>Cognitive appraisal</i>	32
3. Implikasi Terhadap Bimbingan dan Konseling.....	35
B. Penelitian Relevan.....	37
C. Kerangka Konseptual	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	40

A. Jenis Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel	40
C. Jenis dan Sumber Data	44
D. Definisi Operasional	45
E. Instrumen Penelitian dan Pengembangannya	46
F. Teknik Pengumpulan Data	49
G. Teknik Analisis Data	50
H. Karakteristik Responden	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Penelitian.....	57
B. Pembahasan	80
C. Keterbatasan Penelitian	89
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	91
A. Kesimpulan.....	91
B. Implikasi	95
C. Rekomendasi	98
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN	106

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian	41
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian.....	44
Tabel 3.3 Alternatif Jawaban Kuesioner.....	46
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen <i>Cognitive appraisal</i>	47
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik.....	48
Tabel 3.6. Interval <i>Cognitive Appraisal</i> Secara Keseluruhan	52
Tabel 3.7 Interval Aspek <i>Primary Appraisal</i>	52
Tabel 3.8 Interval Aspek <i>Secondary Appraisal</i>	53
Tabel 3.9 Interval Aspek <i>Reappraisal</i>	53
Tabel 3.10 Interval Stres Akademik	53
Tabel 3.11 Interval Aspek Reaksi Fisik.....	53
Tabel 3.12 Interval Aspek Reaksi Emosional.....	53
Tabel 3.13 Interval Aspek Reaksi Perilaku	54
Tabel 3.14 Interval Aspek Reaksi Kognitif	54
Tabel 3.15 Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Departemen	54
Tabel 3.16 Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Usia	55
Tabel 3.17 Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Semester	56
Tabel 3.18 Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Tabel 4.1. Deskripsi <i>Cognitive Appraisal</i> Keseluruhan.....	57
Tabel 4.2. Deskripsi <i>Mean Cognitive Appraisal</i> Setiap Sub Variabel.....	58
Tabel 4.3. Deskripsi Aspek <i>Primary Appraisal</i> (Kategori)	60
Tabel 4.4. Deskripsi Aspek <i>Primary Appraisal</i> (Mean)	60
Tabel 4.5. Item Pernyataan Aspek <i>Primary Appraisal</i>	61

Tabel 4.6 <i>Cognitive Appraisal</i> Ditinjau dari Aspek <i>Secondary Appraisal</i>	63
Tabel 4.7 Item Pernyataan Aspek <i>Secondary Appraisal</i>	64
Tabel 4.8 <i>Cognitive Appraisal</i> Ditinjau dari Aspek <i>Reappraisal</i>	66
Tabel 4.9 Item Pernyataan Aspek <i>Reappraisal</i>	67
Tabel 4.10 Deskripsi Stres Akademik Keseluruhan	69
Tabel 4.11 Deskripsi <i>Mean</i> Stres Akademik Setiap Sub Varaibel	70
Tabel 4.12 Deskripsi Stres Akademik Ditinjau Dari Aspek Reaksi Fisik.....	71
Tabel 4.13 Item Pernyataan Aspek Reaksi Fisik	72
Tabel 4.14 Deskripsi Stres Akademik Ditinjau Dari Aspek Reaksi Emosional	73
Tabel 4.15 Item Pernyataan Aspek Reaksi Emosional	74
Tabel 4.16 Deskripsi Stres Akademik Ditinjau Dari Aspek Reaksi Perilaku.....	76
Tabel 4.17 Item Pernyataan Aspek Reaksi Perilaku.....	76
Tabel 4.18 Deskripsi Stres Akademik Ditinjau Dari Aspek Reaksi Kognitif.....	78
Tabel 4.19 Item Pernyataan Aspek Reaksi Kognitif.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	39
Gambar 2. Persentase Rata-rata Skor <i>Cognitive Appraisal</i>	59
Gambar 3. Presentase Rata-rata Skor Stres Akademik.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembangunan suatu bangsa karena berperan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Sanga & Wangdra, 2023). Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa menjadi subjek utama yang menjalani proses pengembangan akademik dan personal sebagai bagian dari pencapaian tujuan pendidikan nasional (Sawal, Pardiman, & Nurhidayah, 2024). Seiring dengan dinamika perkembangan pendidikan yang semakin beragam, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik. Menurut Azzahra (2020) mahasiswa dalam proses perkuliahan berkewajiban untuk mampu menyelesaikan berbagai beban akademik, baik teori maupun praktik. Selain tuntutan akademik lainnya, mahasiswa perlu menyesuaikan proses studinya agar dapat diselesaikan dalam rentang waktu yang telah ditentukan oleh perguruan tinggi (Agustini, Razak, Jalal, 2023).

Selain itu, keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik juga dipengaruhi 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. Keterlambatan dalam

menyelesaikan studi berpotensi menimbulkan stres karena memberi tekanan tambahan, baik secara akademik, sosial dan finansial. Mahasiswa yang terlambat lulus biasanya merasa tertekan karena harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi di bawah pengawasan yang ketat dan menghadapi batas waktu yang semakin mendesak (Gisela, Kinkie, Sabbilla, & Subroto, 2025).

Ketidakmampuan memenuhi harapan ini bisa menyebabkan perasaan takut dan gelisah yang berdampak besar pada kehidupan mereka. Ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan kondisi dan aktivitas yang berlangsung secara cepat sering kali membuat individu merasa bahwa proses pembelajaran menjadi cukup berat, sehingga menimbulkan kejenuhan, kebosanan, serta kelelahan akibat berbagai tuntutan (Hasibuan, 2020). Kondisi menggambarkan bahwa banyak mahasiswa yang dihadapkan pada berbagai tantangan dalam menyelesaikan studi mereka.

Stres merupakan suatu tekanan yang terjadi karena adanya ketidaksesuaian kemampuan seseorang dengan tuntutan lingkungan ataupun diri sendiri yang melebihi batas kemampuannya (Barseli & Ifdil, Nikmarijal, 2017). Stres akademik merujuk pada perasaan tekanan yang dialami siswa yang ditandai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional karena tuntutan akademik yang bisa jadi berasal dari dosen, orang tua, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (Tasalim, & Cahyani, 2021). Stres akademik sendiri dapat muncul karena tingginya ekspektasi, banyaknya informasi yang harus dikelola, tekanan dalam proses belajar, target atau ambisi yang kurang realistis, keterbatasan

kesempatan, serta tingkat persaingan yang semakin ketat (Oktavia, Urbayatun, Mujidin, 2019).

Menurut Siregar, Sinarsi, & Tobing (2020) stres akademik ialah keadaan ketika seseorang menunjukkan respon berupa perilaku atau emosi negatif yang muncul akibat berbagai tuntutan dalam lingkungan akademik atau hal-hal yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Dalam situasi tersebut, stres akademik tidak hanya dipahami sebagai rasa jenuh akibat banyaknya tugas, melainkan suatu respon yang lebih kompleks karena melibatkan aspek psikologis, kognitif, fisiologis, serta sosial (Saniya, Wahyuni, 2024). Mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik berat menunjukkan tingkat stres lebih tinggi.

Di Indonesia, stres akademik merupakan fenomena yang banyak dialami oleh mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh hasil penelitian Nadhila, Nurjannah, Musadir, Ishak, dan Zahra (2020) yang menunjukkan bahwa angka kejadian stres pada mahasiswa berada pada rentang 36,7% hingga 71,6%. Rentang persentase yang cukup tinggi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademik dengan tingkat yang bervariasi, mulai dari stres ringan hingga berat, yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik, beban tugas, serta kemampuan individu dalam mengelola tekanan.

Fenomena serupa juga ditemukan dalam penelitian Zamroni (2021) pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres akademik sedang (70,5%), sementara sebagian lainnya berada pada kategori stres akademik tinggi (16,2%). Temuan ini mengindikasikan bahwa tuntutan akademik yang dihadapi

mahasiswa belum sepenuhnya dapat dikelola secara adaptif, sehingga berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis dan proses belajar. Selain itu, penelitian Ellis (2021) pada mahasiswa FKIP Universitas Pattimura juga menunjukkan bahwa sebanyak 70% mahasiswa berada pada kategori stres akademik sedang. Konsistensi temuan dari berbagai perguruan tinggi tersebut mempertegas bahwa stres akademik merupakan permasalahan serius dan umum dialami mahasiswa di Indonesia, sehingga memerlukan perhatian khusus serta upaya penanganan yang sistematis di lingkungan perguruan tinggi.

Menurut Sosiady & Ermansyah (2020) stres akademik ditandai dengan munculnya gejala-gejala yaitu, pertama reaksi fisik seperti sakit perut dan mudah lelah, kedua pikiran seperti kacau, pelupa, dan berpikir negatif, ketiga perilaku seperti gugup, suka bohong, tidak disiplin dan sulit konsentrasi. Selanjutnya yang keempat yaitu reaksi emosi seperti mudah marah, panik, mudah kecewa. Stres akademik ini dapat memberikan dampak buruk bagi mahasiswa yang mengalaminya, yaitu timbulnya perasaan takut, marah dan emosi lainnya. Beban stres yang tinggi dapat menimbulkan berbagai perilaku menyimpang pada mahasiswa tingkat akhir, seperti merokok, terlibat perkelahian, mengonsumsi alkohol, melakukan seks bebas, hingga menyalahgunakan narkoba (Sosiady & Ermansyah, 2020).

Smeltzer & Bare menjelaskan bahwa stres tidak selalu berdampak buruk dalam kondisi tertentu, stres justru dapat mendorong perkembangan diri dan meningkatkan kreativitas selama individu mampu mengelolanya dengan baik (Sosiady & Ermansyah, 2020). Selain itu stres juga dapat mempengaruhi aspek

emosional maupun fisik seseorang (Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017). Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian Saifudin, Adawiyah, & Mukhaira (2023) mengatakan bahwa usia, jenis kelamin, IPK, status tempat tinggal juga termasuk faktor yang mempengaruhi stres akademik. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat mencegah dan mengurangi stres akademik tersebut, salah satunya adalah *cognitive appraisal*. Menurut Lazarus & Folkman (1984) stres tidak muncul semata-mata karena adanya tekanan, tetapi terutama disebabkan oleh cara individu menilai dan memahami situasi tersebut. Mereka menjelaskan bahwa “*cognitive appraisal is a process through which the person evaluates whether a particular encounter with the environment is relevant to their well-being, and if so, in what ways*” (Lazarus & Folkman, 1984). Dengan demikian, *cognitive appraisal* merupakan proses penilaian individu terhadap suatu situasi atau peristiwa yang dihadapi, apakah dipersepsikan sebagai ancaman, kerugian, atau tantangan. Penilaian terhadap situasi inilah yang menentukan apakah kondisi tersebut akan menimbulkan stres atau tidak, bukan semata-mata situasi itu sendiri.

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 *cognitive appraisal*. *Cognitive appraisal* ini membantu individu untuk melihat bahwa meskipun seseorang dihadapkan pada situasi psikologis yang sama, namun setiap individu memiliki penilaian yang berbeda terhadap situasi

tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Salah satu fungsi utama penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) ialah mengetahui respon seseorang ketika dihadapkan situasi stres.

Hal ini sejalan dengan penelitian Govaerts & Gregoire (2004) yang menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara *cognitive appraisal* dengan stres akademik dalam situasi akademik. Individu yang menilai situasi akademik sebagai ancaman cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, sedangkan individu yang menilai situasi tersebut sebagai tantangan menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah. Selanjutnya, dalam penelitian Turner, Evans, Fortune, & Chadha (2024) menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* berperan dalam membentuk respon psikologis mahasiswa terhadap tuntutan akademik, seperti kecemasan ujian dan konsep diri akademik. Meskipun tidak secara langsung mengkaji stres akademik, temuan ini mendukung kerangka teoretis penelitian ini bahwa cara mahasiswa menilai tuntutan akademik berpengaruh terhadap kondisi psikologis yang dialami.

Fenomena ini juga ditemukan oleh peneliti pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Analisis awal ini dilakukan melalui wawancara pada tanggal 12 November 2025 dengan menggunakan panduan wawancara tidak terstruktur kepada 8 orang mahasiswa yang berasal dari jurusan yang berbeda di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Dari hasil wawancara tersebut, terungkap bahwa mahasiswa yang diwawancarai tersebut

memaknai keterlambatan penyelesaian studi sebagai situasi yang mengancam masa depan akademik dan karier mereka.

Mahasiswa mengungkapkan adanya kekhawatiran berlebihan terkait kemungkinan gagal menyelesaikan studi, perasaan tertinggal dibandingkan teman sebaya, serta ketakutan akan penilaian negatif dari dosen, orang tua, dan lingkungan sekitar. Penilaian terhadap situasi akademik tersebut membuat mahasiswa merasa tertekan secara emosional dan cenderung memandang tuntutan akademik sebagai beban yang berat, 4 mahasiswa merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup, baik dari segi kemampuan akademik, manajemen waktu, maupun dukungan sosial, sehingga mereka merasa kesulitan untuk mengatasi tekanan akademik tersebut.

Fenomena tersebut penting untuk diteliti karena *cognitive appraisal* merupakan faktor psikologis yang berperan dalam munculnya stres akademik. Mahasiswa yang mengalami stres akademik memerlukan dukungan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling bertujuan membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan diri, serta mengambil keputusan secara bijaksana dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Prayitno & Erman, 2013). Sejalan dengan itu, bimbingan dan konseling di perguruan tinggi berperan dalam membantu mahasiswa mengatasi kesulitan selama masa studi dan mengarahkan mereka untuk mencapai perkembangan yang optimal (Azhari, Afnibar, Ulfatmi, & Kenedi, 2023).

Pelaksanaan bimbingan dan konseling (BK) memiliki beberapa fungsi utama yaitu pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, pengembangan (Prayitno & Erman, 2013). Salah satu fungsi bimbingan dan konseling (BK) yang sangat dibutuhkan pada fenomena mahasiswa dengan keterlambatan penyelesaian studi yang mengalami stres akademik akibat *cognitive appraisal* yang rendah adalah fungsi pengentasan. Sejalan dengan teori Lazarus & Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa stres muncul sebagai hasil dari penilaian kognitif individu terhadap tuntutan yang dipersepsikan melebihi kemampuan dirinya. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling berperan dalam membantu mahasiswa mengidentifikasi sumber stres, memahami pola *cognitive appraisal* yang tidak adaptif, serta mengembangkan penilaian kognitif yang lebih positif.

Penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling (BK) di perguruan tinggi mencakup empat bidang layanan, yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karier (Prayitno & Erman, 2013). Dalam konteks mahasiswa dengan keterlambatan penyelesaian studi yang mengalami stres akademik, layanan BK pada bidang pribadi dan belajar menjadi sangat penting. Layanan bidang pribadi berperan membantu mahasiswa memahami kondisi diri, mengelola emosi negatif, serta mengembangkan *cognitive appraisal* yang lebih positif. Sementara itu, layanan BK pada bidang belajar difokuskan pada pengembangan keterampilan belajar efektif, manajemen waktu, penetapan tujuan akademik yang realistis, dan strategi menghadapi tuntutan akademik secara adaptif, sehingga mahasiswa memiliki kontrol yang lebih baik terhadap proses belajarnya dan mampu

melakukan penilaian kognitif yang lebih proporsional terhadap tuntutan akademik.

Penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling (BK) di perguruan tinggi mencakup sepuluh jenis layanan, yaitu layanan orientasi, informasi, penguasaan konten, penempatan dan penyaluran, konseling individual, bimbingan kelompok, konseling kelompok, mediasi, konsultasi, dan advokasi (Prayitno & Erman, 2013). Melalui layanan-layanan tersebut, mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi dan menghadapi stres akademik akibat rendahnya *cognitive appraisal* dapat memperoleh pendampingan psikologis yang terstruktur dan berkelanjutan untuk membantu mereka memahami permasalahan, mengembangkan penilaian kognitif yang lebih adaptif, serta meningkatkan kemampuan menghadapi tuntutan akademik (Azhari, Afnibar, Ulfatmi, & Kenedi, 2023).

Berdasarkan fenomena yang ditemui di lapangan dan melihat dari beberapa pemaparan hasil penelitian terdahulu, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam terkait “**Gambaran *Cognitive Appraisal* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Studi**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, beberapa masalah yang dapat diidentifikasi adalah:

1. Mahasiswa yang terlambat dalam penyelesaian studi mengalami stres akademik, karena adanya tuntutan akademik, seperti penyelesaian skripsi, tekanan untuk lulus, serta ekspektasi dari keluarga dan lingkungan sosial.
2. Adanya mahasiswa yang mengalami stres akademik, dan tidak memperoleh bantuan, sehingga pada akhirnya berisiko mengalami *Drop out* (DO).
3. Tidak semua mahasiswa menilai tekanan akademik dengan cara yang sama, sebagian mampu mengelola stres, sementara sebagian lainnya mengalami stres lebih berat dan mengalami KES-T.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, maka batasan masalah yang dibahas dibatasi pada:

1. Penelitian ini dibatasi pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP sesuai kriteria yang sudah ditentukan.
2. Penelitian ini membahas gambaran *cognitive appraisal* yang meliputi *primary appraisal*, *secondary appraisal*, dan *reappraisal*.
3. Penelitian ini membahas gambaran stres akademik yang meliputi reaksi fisik, reaksi emosional, reaksi perilaku, reaksi kognitif.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran *cognitive appraisal* pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi?

2. Bagaimana gambaran *cognitive appraisal* pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi ditinjau dari aspek *primary appraisal*, *secondary appraisal*, dan *reappraisal*.
3. Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi?
4. Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi ditinjau dari aspek reaksi fisik, reaksi emosional, reaksi perilaku, reaksi kognitif.

E. Asumsi Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada beberapa asumsi yang bersumber dari kajian teori dan hasil penelitian terdahulu, diantaranya:

1. Mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi menghadapi tuntutan akademik yang berpotensi menimbulkan stres akademik.
2. Setiap mahasiswa memiliki *cognitive appraisal* yang berbeda dalam menilai keterlambatan studi, baik sebagai ancaman, tantangan, maupun kerugian.
3. Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat muncul dalam berbagai aspek, yaitu kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku.

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan *cognitive appraisal* pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi.
2. Untuk mendeskripsikan *cognitive appraisal* pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi berdasarkan aspek-aspek.

3. Untuk mendeskripsikan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi.
4. Untuk mendeskripsikan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi berdasarkan aspek-aspek.

G. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terbagi atas, manfaat teoretis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Secara teoritis manfaat penelitian ini ialah untuk memberikan kontribusi pada pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya terkait konsep *cognitive appraisal* dan stres akademik pada mahasiswa.
- b. Mengembangkan teori-teori Lazarus & Folkman (1984) mengenai peran *cognitive appraisal* sebagai faktor kognitif yang menentukan munculnya stres khususnya di kalangan mahasiswa.
- c. Menjadi dasar bagi pengembangan model intervensi berbasis kognitif dalam mengelola stres, terutama di lingkungan pendidikan tinggi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa: memberikan pemahaman tentang bagaimana cara mereka menilai situasi akademik (*cognitive appraisal*) dan bagaimana hal tersebut berkaitan dengan stres yang mereka alami.
- b. Bagi Praktisi Konselor di UPBK: menjadi dasar bagi konselor dalam menyusun layanan yang sesuai, seperti layanan konseling individu,

bimbingan kelompok, atau layanan informasi terkait manajemen stres akademik.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI PENELITIAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan terkait gambaran *cognitive appraisal* dan stres akademik pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan:

1. Deskripsi *Cognitive Appraisal*

Hasil analisis data menunjukkan bahwa gambaran *cognitive appraisal* pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP ditunjukkan melalui proses penilaian terhadap situasi akademik yang dihadapi. Pada *primary appraisal*, mahasiswa memaknai keterlambatan penyelesaian studi melalui komponen ancaman, kerugian, dan tantangan, dengan ancaman menjadi komponen yang paling menonjol. Selain itu, mahasiswa juga melakukan pertimbangan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi situasi tersebut melalui *secondary appraisal* serta melakukan penilaian ulang terhadap kondisi yang dihadapi melalui *reappraisal*. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlambatan penyelesaian studi tidak hanya dipandang sebagai situasi akademik yang perlu diperhatikan, tetapi juga melibatkan proses penilaian dan evaluasi yang berkelanjutan dalam diri mahasiswa.

2. Deskripsi *Cognitive Appraisal* Berdasarkan Aspek-aspek

a. *Cognitive Appraisal* Berdasarkan Aspek *Primary Appraisal*

Hasil analisis data menunjukkan bahwa gambaran *cognitive appraisal* berdasarkan aspek *primary appraisal* pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan penilaian terhadap keterlambatan penyelesaian studi melalui pertimbangan mengenai ancaman, kerugian, dan tantangan yang berkaitan dengan situasi yang dihadapi. Mahasiswa memandang keterlambatan penyelesaian studi sebagai kondisi yang memiliki konsekuensi tertentu bagi dirinya, baik yang berkaitan dengan kemungkinan dampak yang dapat muncul maupun berbagai tuntutan yang perlu dihadapi. Dengan demikian, *primary appraisal* pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi menggambarkan adanya proses penilaian terhadap situasi akademik yang dihadapi melalui aspek ancaman, kerugian, dan tantangan.

b. *Cognitive Appraisal* Berdasarkan Aspek *Secondary Appraisal*

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* berdasarkan aspek *secondary appraisal* pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan studi di FIP UNP berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung memiliki persepsi yang cukup baik terhadap kemampuan, strategi, dan sumber daya yang dimiliki dalam menghadapi tuntutan akademik.

Dengan demikian, mahasiswa pada umumnya merasa memiliki potensi untuk mengatasi berbagai permasalahan akademik yang dihadapi, meskipun pada situasi tertentu masih terdapat keraguan atau kesulitan dalam mengoptimalkan sumber daya yang dimiliki sehingga proses penyelesaian studi masih mengalami hambatan.

c. *Cognitive Appraisal* Berdasarkan Aspek *Reappraisal*

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* berdasarkan *reappraisal* pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi berada pada kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah berupaya melakukan penilaian ulang terhadap kondisi yang dihadapi dan mencoba memahami situasi secara lebih reflektif, namun tingkat konsistensi dan kedalaman proses *reappraisal* tersebut masih berada pada kategori sedang.

3. Deskripsi Stres Akademik

Hasil analisis data menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP berada pada kategori tinggi. 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.

4. Deskripsi Stres Akademik Berdasarkan Aspek-aspek

a. Stres Akademik Berdasarkan Aspek Reaksi Fisik

Hasil analisis data menunjukkan bahwa stres akademik berdasarkan aspek reaksi fisik pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi berada pada kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kondisi ini menunjukkan adanya tuntutan penyelesaian skripsi mulai berdampak pada keadaan fisik mahasiswa. Hal tersebut mencerminkan bahwa meskipun belum berada pada tingkat yang sangat berat, tekanan akademik tetap mempengaruhi keseimbangan fisik mahasiswa dalam menjalani proses penyelesaian studi.

b. Stres akademik berdasarkan aspek reaksi emosional

Hasil analisis data menunjukkan bahwa stres akademik berdasarkan aspek reaksi emosional pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi di FIP UNP berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan reaksi emosional negatif yang cukup kuat terhadap tekanan akademik yang dihadapi saat ini. Kondisi ini terlihat dari munculnya perasaan cemas, tertekan, marah selama proses penyelesaian studi. Hal ini juga menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang dirasakan mahasiswa sekarang tidak hanya berdampak pada aspek fisik saja, tetapi juga mempengaruhi kestabilan emosi mahasiswa tersebut.

d. Stres akademik berdasarkan aspek reaksi perilaku

Hasil analisis data menunjukkan bahwa stres akademik berdasarkan aspek reaksi perilaku pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pada umumnya mahasiswa menunjukkan adanya perubahan perilaku sebagai respon terhadap tekanan akademik yang dihadapi. Selanjutnya, hal ini juga menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dirasakan cukup kuat sehingga mempengaruhi pola perilaku mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademiknya.

e. Stres akademik berdasarkan aspek reaksi kognitif

Hasil analisis data menunjukkan bahwa stres akademik berdasarkan aspek reaksi kognitif pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi berada pada kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pada umumnya mahasiswa mengalami tekanan pada aspek kognitif dalam tingkat yang cukup tinggi. Kondisi ini terlihat dari adanya kesulitan dalam berkonsentrasi, serta mengelola pikiran terkait tuntutan akademik.

B. Implikasi

Hasil penelitian mengenai gambaran *cognitive appraisal* dan stres akademik pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang memberikan sejumlah implikasi penting baik secara teoritis maupun praktis. Implikasi ini disusun

berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dengan tetap mempertimbangkan batasan penelitian agar tidak terjadi generalisasi yang berlebihan.

1. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini memperkuat teori dari Lazarus & Folkman yang mengatakan bahwa *cognitive appraisal* berperan dalam bagaimana individu memaknai dan merespon situasi yang dihadapi, termasuk dalam konteks stres akademik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan penilaian yang relatif adaptif terhadap kondisi akademik yang dihadapi. Namun, di sisi lain tingkat stres akademik yang juga berada pada kategori tinggi menunjukkan bahwa tekanan akademik tetap dirasakan secara signifikan.

Hal ini memberikan pemahaman bahwa *cognitive appraisal* tidak selalu secara langsung menurunkan tingkat stres, melainkan berfungsi sebagai proses kognitif yang membantu individu dalam memaknai situasi yang akan menimbulkan stres bagi individu. Temuan ini memperkaya kajian mengenai *cognitive appraisal* dan stres akademik, bahwa keduanya perlu dipahami secara komprehensif sebagai proses yang saling berkaitan.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di perguruan tinggi. Tingginya

cognitive appraisal serta diiringi dengan tingkat stres akademik yang juga tinggi, menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam memaknai dan menghadapi tekanan akademik secara positif. Mahasiswa cenderung memandang tuntutan akademik sebagai beban atau situasi yang mengancam, sehingga membutuhkan dukungan dalam mengelola tekanan akademik secara lebih efektif.

Layanan BK dapat diarahkan pada pemberian layanan konseling individu maupun kelompok yang membantu mahasiswa dalam 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.

Temuan mengenai tingginya reaksi emosional, kognitif, dan perilaku juga mengindikasikan bahwa layanan BK perlu memperkuat program pengembangan keterampilan regulasi diri, seperti kemampuan mengendalikan emosi, menjaga fokus, serta membangun kebiasaan belajar yang lebih terstruktur. Dalam hal ini, konselor dapat berperan sebagai fasilitator yang membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran diri serta kemampuan melakukan penilaian ulang (*reappraisal*) yang lebih positif dan adaptif terhadap situasi akademik yang dihadapi. Selain itu, pihak BK juga perlu menjalin kolaborasi dengan dosen pembimbing dan pihak akademik

dalam menciptakan lingkungan yang suportif, sehingga mahasiswa tidak hanya dituntut secara akademik, tetapi juga mendapatkan dukungan psikologis yang memadai. Dengan demikian, layanan BK diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif serta mendukung keberhasilan mereka dalam menyelesaikan studi tepat waktu.

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan implikasi yang telah dikemukakan, maka peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi psikologis yang dialami, khususnya dalam hal penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dan tingkat stres akademik. Mahasiswa juga disarankan untuk terus mengembangkan kemampuan dalam mengelola tekanan akademik, seperti melalui penerapan strategi manajemen waktu, peningkatan fokus, serta pengelolaan emosi yang lebih baik.

2. Bagi Pembimbing Akademik

Bagi dosen Pembimbing Akademik (PA), diharapkan dapat memberikan pendampingan dan pemantauan yang lebih intensif kepada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian studi. Pendampingan tersebut dapat dilakukan melalui komunikasi dan konsultasi

akademik secara berkala untuk membantu mahasiswa dalam memaknai permasalahan akademik yang dihadapi, mengidentifikasi sumber daya yang dimiliki, serta menyusun strategi yang sesuai dalam menyelesaikan studi. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan dapat mengelola tuntutan akademik yang dihadapi secara lebih efektif.

3. Bagi Pelayanan Bimbingan dan Konseling

Layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam merancang layanan yang lebih terarah, baik secara preventif maupun intervensif. Layanan BK dapat difokuskan pada penguatan kemampuan *cognitive appraisal* yang adaptif, pengelolaan stres akademik, serta pengembangan strategi coping yang efektif. Selain itu, konselor juga diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan regulasi emosi, kemampuan refleksi diri, serta perubahan perilaku yang lebih mendukung keberhasilan akademik. Pendekatan yang komprehensif diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai *cognitive appraisal* dan stres akademik dengan melibatkan subjek yang lebih luas atau karakteristik yang berbeda, serta menggunakan pendekatan metode yang beragam, seperti kualitatif atau *mixed methods*. Hal ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan

akademik. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menguji hubungan atau pengaruh antara *cognitive appraisal* dan stres akademik, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan kedua variabel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, I.S., Razak, A., Jalal, N. M. (2023). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1), 96-107.
- Anjala, K. (2024). Understanding the Academic Stress: Factors, Impact, and Strategies: A Review. *International Journal of Advance Research and Innovation*, 12(1), 11-16.
- 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 Pengajaran*, 6(4), 3449-3457.
- Azzahra, A. (2020). Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Sukabina Press. Padang.
- Barseli, M., Ifdil., Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Beck, A. T., & Emery, G. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Cassidy, S. (2025). The Academic Threat Appraisal Ratio Scale (ATARS): Insights into attainment, academic progression, and retention in higher education. *British Journal Of Education Psychology*, 96, 90-107.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psycoteraphy 10th edition*. USA: Brooks/Cole.
- Danu,L., Takaeb, A. E. L., Toy, S. M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408-416.
- Du, W., Liu, L. (2025). Examining 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.
- Dwi, Indah, Izzati, C.,Tentama, F., Suyono, H. . (2020). Academic Stress Scale: A Psychometric Study For Academic Stress In Senior High School. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 153-168

- Ellis, R. (2021). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan Fkip Universitas Pattimura. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, 9(2), 60-67.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11.
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa pendidikan tata rias universitas negeri jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134-140.
- 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.
- Govaerts, S., Gregoire, J. (2024). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 45(2004), 261-271.
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa distres: Seni mengolah stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hasibuan, A. D. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 79-85.
- Irianto, A. (2010). *Statistika Konsep, Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Kurniawan, P., Widyarini, N., Istiqomah. (2023). Gambaran *Cognitive appraisal* Anggota Kepolisian Satuan Reserse dan Kriminal (Satreskrim) Terhadap Tugas Rutin. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1-15.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157-162.
- 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.

- Oktavia, W. K., Urbayatun, S., Mujidin. (2019). The Role Of Peer Social Support And Hardiness Personality Toward The Academic Stress On Students. *International Journal Of Scientific & Technology Research*, 8(12), 2903-2907.
- Pradipta, L. D., Hanami, Y. (2024). Studi Kualitatif: Pengalaman Stres dalam Kehidupan Sehari-hari dan Strategi Coping pada Remaja. *Psikobuletin*, 5(3), 361-370.
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., Sulastri, A. (2021). Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. *Jurnal Nursing Update*, 12(3), 36-47.
- Prasetyawan, A. B. and Ariati, J. (2020). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), pp. 619–632.
- Prayitno & Erman, A. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang: Pascal Books.
- Putra, A. H., Ahmad, R. (2020). Improving Academic Self Efficacy in Reducing First Year Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2), 1-9.
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S. and Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 308-403.
- Robozza, C., Vitali, F., Bortali, L., Ruiz, M. C. (2024). *Cognitive appraisals linking dispositional mindfulness to athletes' emotions: a multi-states theory approach. Frotiens in Sport and Active Living*, 1-13.
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136.
- Sagita, D. D. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 37-72.
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., Mukhaira, I. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199-207.
- Salim & Haidir. (2019). *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan dan Jenis*. Jakarta: Kencana.

- 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 Abdurrah)*, 8(1), 60-63.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley.
- Sawal, A., Pardiman, Nurhidayah. (2024). Sosialisasi Pendidikan Tinggi Dalam Peningkatan Pembangunan Sumber Daya Manusia Berkualitas. *Jurnal Solma*, 13(1), 503-512).
- Scherer, K. R. (2001). *Appraisal Considered as a Process of Multilevel Sequential Checking*. OYford: OYford University Press.
- Siames, Couto, A., Morais C., Gomes, A. R., Fontes, L. (2024). Stress and *Cognitive appraisal* in University Students: Explaining Burnout Over Time. *Ansiedad stres*, 30(2), 63-72.
- Siregar, I. M., Sinarsi., Tobing, L. (2020). Sosialisasi Dan Penanggulangan Stres Akademik Pada Mahasiswa Farmasi Usm Indonesia. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(1), 311-317.
- 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 Universitas 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.
- Taufik, Ifdil, Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Tuner, M. J., Evans, A. L., Fortune, G., Chadha, N. J. (2024). I must make the grade!": the role of *cognitive appraisals*, irrational beliefs, exam anxiety, and affect, in the academic self-concept of undergraduate student. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*. 37(6), 721-744.

- Wilda, A. G., Syukur, Y., Nurfarhanah. (2016). Sikap dan Kebiasaan Belajar Mahasiswa. *Konselor*, 3(2), 42-46
- Winarsunu, T. (2022). *Statistik Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- 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
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana
- 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.