

STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

¹Aprilia Maharani Ayuningsih

¹Universitas Gunadarma, apriliaayu@staff.gunadarima.ac.id

ABSTRAK

Dunia Pendidikan saat ini mengalami berbagai perubahan sejak Pandemi Covid-19 melanda. Hal tersebut berdampak langsung pada mahasiswa dimana kinerja akademik menurun yang diakibatkan dengan adanya perubahan system pembelajaran yang digunakan. Salah satunya berdampak pada stress akademik. Riset ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran stress akademik yang dialami oleh mahasiswa. Riset ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan yaitu incidental sampling. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang menggunakan metode pembelajaran dengan system hybrid yaitu sebanyak 150 mahasiswa. Pada penelitian ini menggunakan Teknik analisa data dengan statistic descriptive kuantitatif dengan melihat mean empiric dari variable stress akademik. Alat ukur yang digunakan yaitu Academic Stress Scale dari Kohn & Frazer pada tahun 1986 yang terdiri dari 35 item. Hasil menunjukkan bahwa stress akademik yang dialami mahasiswa dalam kategori sedang. Hasil ini menggambarkan bahwa mahasiswa yang melakukan pembelajaran dengan metode hybrid memiliki gambaran stress akademik yang berbeda-beda seperti sulit berkonsentrasi, sulit mengingat materi, hingga menunda-nunda penyelesaian tugas. Kata kunci: Stres, Akademik, Stres Akademik, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Metode pembelajaran yang digunakan dalam bidang Pendidikan saat ini mengalami berbagai macam perubahan dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan pembelajaran agar dapat berlangsung dengan baik. Ketika pandemic Covid-19 melanda dunia, pemerintah memberlakukan pembelajaran dengan metode daring sebagai upaya pencegahan penyebarannya. Pada awalnya pembelajaran daring mampu dilakukan dengan baik dan mendapat tanggapan positif bagi mahasiswa. Karena pandemic Covid inilah memunculkan model pembelajaran yang mewajibkan mahasiswa untuk dapat beradaptasi. Hal tersebut tidak hanya berdampak pada emosi mereka ketika belajar namun juga mempengaruhi persepsi mereka terhadap kemampuan dan keterampilan dalam bekerja secara optimal. Namun seiring dengan berjalannya waktu dan meredanya pandemic yang berlangsung

di Indonesia, maka berakhir pula penggunaan pembelajaran daring pada kegiatan pembelajaran dan digantikan dengan metode hybrid.

Saat ini adanya system hybrid mulai diberlakukan dimana mahasiswa menggunakan dua metode pembelajaran yaitu metode daring dan luring secara bergantian. Metode daring sendiri sudah mulai dipahami dan proses adaptasi mampu dilakukan oleh mahasiswa. Sedangkan metode luring yang mewajibkan mahasiswa untuk datang ke kampus untuk belajar merupakan sebuah kegiatan baru yang membutuhkan proses adaptasi lebih bagi mahasiswa. Kenyamanan dan kemudahan yang didapatkan ketika menggunakan metode daring menjadikan sumber stress sendiri ketika dihadapkan pada metode pembelajaran hybrid tersebut. Diantaranya seperti perlunya manajemen waktu, baik pemenuhan dateline tugas luring dan daring hingga

waktu berangkat ke kampus yang sebelumnya dapat dilakukan di rumah.

Dampak dari adanya perubahan system yaitu perlunya perhatian dari orang tua agar anak tetap focus, pembelajaran yang sering berubah sesuai dengan shift yang ditetapkan sekolah maupun kampus juga dapat membuat kesulitan dalam mengatur pembelajaran dan juga jadwal yang ada. Selain itu juga partisipasi siswa yang kurang intensif ketika luring, yang disebabkan terbiasa hanya mendengarkan materi tanpa interaksi intens dengan guru. Pendapat Nurdini (2009) mendukung temuan ini, bahwa ketika mengalami stress akademik siswa akan berperilaku tertentu seperti cemas menghadapi ujian, mengabaikan materi yang diberikan, tidak menguasai materi, tidak betah di sekolah, takut menghadapi guru, tidak dapat berkonsentrasi di kelas, ingin pindah kelas, jenuh jika ada pelajaran tambahan, takut dengan pelajaran tertentu, panik menghadapi tugas yang menumpuk atau sulit, tidak percaya diri dan berkontribusi negative terhadap bidang akademik.

Perubahan iklim pembelajaran yang dialami mahasiswa tersebut, berdampak pada munculnya stress akademik yang disebabkan karena kebingungan dengan banyaknya metode pembelajaran yang digunakan. Dampak lain dari stress diantaranya meliputi konsep tatanan Pendidikan yang baru dan juga banyaknya beban tugas yang dimiliki (Mac George, Samter & Gilihan, 2005). Selain itu juga berdasarkan dari perubahan dan banyaknya metode, tugas yang diberikan pun semakin bertambah. Sehingga kondisi tersebut menjadi pemicu stress dengan banyaknya deadline yang bersamaan. Temuan dari Livana, Mubin dan Bashtomi (2020) diketahui bahwa sebanyak 70,29% mahasiswa mengalami stress, dilanjutkan dengan proses pembelajaran

daring yang mulai membosankan dengan presentasi 55,8%.

Dari pelaksanaan pembelajaran dengan metode pembelajaran daring yang dilakukan juga diketahui bahwa sebanyak 39 mahasiswa (13%) dikategorikan mengalami stress akademik tinggi, 255 mahasiswa (75%) mengalami stress akademik dalam kategori sedang dan sebanyak 36 mahasiswa (12%) memiliki tingkat stress akademik rendah (Harahap, 2020). Berdasarkan permasalahan yang dialami tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan dapat dipastikan bahwa mahasiswa mengalami stress yang diakibatkan oleh tuntutan akademik dan peralihan metode pembelajaran yang berulang.

Mahasiswa mengalami banyak tantangan dalam menjalani Pendidikan mereka. Selama ini orang berasumsi bahwa siswa merupakan kelompok yang paling sedikit terdampak stress. Sedangkan seiring dengan perkembangan zaman, saat ini stress dipahami sebagai krisis gaya hidup yang mampu mempengaruhi tiap individu terlepas dari tahap perkembangannya (Banerjee & Chatterjee, 2016). Belajar dianggap sebagai satu-satunya tugas sehingga tidak pernah dianggap sebagai hal yang dapat membuat stress. Sedangkan dari ekspektasi tersebut dari orang tua, menjadikan sebuah beban yang terbukti menimbulkan stress ketika mereka tidak dapat memikul harapan tersebut. Transisi kehidupan kampus juga menjadi sumber stress sendiri, seperti perasaan kesepian, mencari pekerjaan, keluarga, tujuan hidup, tekanan social dan mengakibatkan pada penurunan nilai dan penurunan mata kuliah (Misra dan Castillo, 2004).

Diketahui terdapat empat sumber stress yang dialami mahasiswa diantaranya adalah intrapersonal, interpersonal, lingkungan dan akademik. Intrapersonal merupakan sumber stress yang bersumber dari diri

individu sendiri, seperti permasalahan finansial, perubahan rutinitas sehari-hari seperti makan atau tidur, dan menurunnya kondisi kesehatan. Sedangkan Interpersonal merupakan sumber stress yang dihasilkan dari interaksi dengan orang lain, misal seperti konflik yang dialami dengan teman, orang tua atau teman dekat. Kemudian pada stressor akademik terkait dengan kegiatan perkuliahan dan permasalahannya seperti hasil tes yang kurang baik, banyaknya tugas hingga materi perkuliahan yang sulit. Selanjutnya stress yang berasal dari lingkungan bersumber dari lingkungan sekitar, seperti kurangnya waktu liburan, macet dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman (Ross, Niebling dan Heckert, 2008).

Stress yang tidak terkendali dapat berpengaruh pada pikiran, perasaan, kondisi fisik bahkan tingkah lakunya. Dari segi kognitif, berpengaruh pada fokus siswa dalam belajar, materi yang sulit diingat, hingga berpikir negative pada diri dan lingkungannya. Selanjutnya dari segi afektif, muncul perasaan cemas, sensitive, sedih, kemarahan dan frustrasi. Sedangkan dari segi fisiologis muncul reaksi lemah, seperti merasa sakit, pusing, sakit perut, gemetar dan berkeringat dingin. Bahkan dari segi perilaku, juga muncul perilaku menghindar, merusak, membantah, menghina, perilaku menunda-nunda, tidak bergairah pergi ke sekolah dan senang pada kegiatan berlebihan dan beresiko (Aryani, 2016). Kondisi tersebut apabila tidak ditangani dapat berdampak serius pada kondisi mahasiswa itu sendiri yang mengakibatkan kesulitan dalam menyelesaikan studi yang dilakukan.

Stres akademik juga merupakan faktor stres paling dominan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Temuan Barbayannis, Bandari, Zheng, Baquerizo, Pecor dan

Ming (2022) menunjukkan bahwa stress akademik yang buruk berkorelasi secara signifikan dengan kesejahteraan mental siswa. Lal (2014) menjelaskan bahwa stress akademik merupakan kegagalan akademik yang disebabkan oleh tekanan mental atau tuntutan akademis lainnya. Terdapat pula beberapa faktor penyebab munculnya stress akademis, yaitu proses adaptasi yang dilakukan dalam lingkungan kampus; tekanan akademik dan konflik antar pribadi serta pengaruh gaya hidup dan tempat tinggal (Ross dkk, 1999). Terdapat 3 dimensi stress akademik, diantaranya yaitu sosial, psikologis dan psikososial (Kohn dan Frazer, 1986). Menurut Misra dan Castillo (2004), stress akademik juga disebabkan oleh konflik, frustrasi, tekanan akademik, pengembangan system dan tugas yang dibebankan pada diri sendiri. Stres akademik juga terbukti berdampak negative bagi Kesehatan mental siswa. Berdasarkan temuan lebih lanjut, stress akademik dan kesejahteraan mental memiliki hubungan yang penting karena ketika kesejahteraan mental buruk, maka hal tersebut mempengaruhi kinerja akademik pula di Perguruan Tinggi (Freire dkk, 2016).

Penelitian terdahulu dari Barbayannis, dkk (2022) mengenai stress akademik dan Kesehatan mental pada siswa di masa pandemic menjelaskan bahwa beberapa kelompok mahasiswa lebih. Mudah terpengaruh stress dibanding dengan orang lain. Sumber daya dan dukungan diperlukan untuk mengatasi stress yang dialami oleh siswa tersebut. Selanjutnya temuan dari Reddy, Menon dan Thattil (2018) juga diketahui bahwa dengan memahami sumber stress yang dialami siswa akan memudahkan pengembangan yang efektif dan juga strategi intervensi yang sesuai untuk membantu siswa dalam menghilangkan stress tersebut. Hasil penelitian Maisa (2021) juga

menjelaskan bahwa kualitas tidur siswa juga dapat dipengaruhi oleh stress akademik. Berdasarkan hal tersebut dapat berdampak pula pada kondisi fisik mahasiswa tersebut.

Lebih lanjut, Stress akademik juga berkaitan dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa. Dimana hal tersebut terjadi karena kesenjangan realitas dan harapan terkait hasil akademis. Sehingga mahasiswa cenderung mencari situasi yang lebih nyaman ketika terjadi kesenjangan yang biasa disebut dengan cyberloafing (Bukhori dkk, 2019). Pengalaman tersebut juga dikarenakan adanya perasaan tertekan, baik secara emosional maupun fisik. Sehingga mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas, beradaptasi terhadap situasi kelas yang tidak mendukung serta tuntutan dosen maupun orang tua terhadap nilai akademik. Dampak lainnya dari stress akademik menurut Mc Pherson (2010) yaitu mengalami kelelahan, melakukan perilaku menyontek, mengalami gangguan makan dan penyalahgunaan zat terlarang. Kegiatan sekolah dirasa melelahkan sehingga minat belajar menghilang. Kehilangan intensif pada tugas tertentu juga dirasakan oleh siswa karena merasa menghabiskan waktu dan energi yang terlalu banyak. Jika kondisi tersebut tidak diatasi maka berpotensi depresi.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka penting untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yang diakibatkan oleh peralihan metode pembelajaran, dan diharapkan juga dapat menyusun kebijakan yang berfokus pada kondisi mahasiswa. Permasalahan yang disebabkan karena tingginya stress akademik juga diketahui dapat mengganggu prestasi belajar mahasiswa. Maka dari itu penting untuk mengetahui gambaran stress akademik pada mahasiswa yang mengalami

perubahan system pembelajaran untuk dapat memberikan strategi penyelesaian yang sesuai. Pada penelitian ini, peneliti berupaya untuk menggambarkan stress akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran yang dihadapi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian

Metode yang digunakan pada riset ini yaitu menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Tujuan dari metode ini untuk mendapatkan gambaran dari stress akademik yang dialami oleh mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran.

Populasi dan Sampel

Azwar (2019) mendefinisikan populasi sebagai sekumpulan subjek yang dikenai generalisasi hasil penelitian. Sekumpulan subjek tersebut terdiri dari sejumlah individu yang memiliki karakteristik yang sama. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa. Selanjutnya sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang menggunakan metode hybrid dalam kegiatan perkuliahannya. Menurut Azwar (2019), sampel didefinisikan sebagai representasi dari sebagian populasi. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* yaitu *incidental sampling*. Teknik ini dilakukan dengan proses pengambilan sampel yang sesuai dengan kriteria peneliti dan berdasarkan yang mudah didapatkan atau kebetulan ditemui (Priyono, 2016).

Stress akademik dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Academic Stress Scale yang terdiri dari 35 item, yang dikembangkan oleh Kohn dan Frazer (1986). Kuesioner penelitian ini menggunakan skala Likert. Dimana terdapat lima pilihan jawaban diantaranya “Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan proses pembelajaran yang dialami mahasiswa berdampak terhadap banyak aspek. Proses pembelajaran yang berubah-ubah tersebut menyebabkan kesulitan bagi para mahasiswa, seperti kurangnya pemahaman materi karena focus pemenuhan tugas, kondisi rumah dan lingkungan sekitar yang tidak mendukung serta manajemen waktu dari mahasiswa untuk melakukan penyesuaian.

Penelitian ini menggunakan 150 responden yang sesuai dengan kriteria peneliti yaitu mahasiswa yang melakukan proses kegiatan belajar mengajar dengan metode pembelajaran hybrid. Gambaran kategori tingkat stress akademik mahasiswa dapat dilihat pada tabel 1.

Pada table di atas menunjukkan hasil penelitian bahwa, diketahui bahwa stress akademik yang berada pada kategori tinggi sebanyak 39 mahasiswa, selanjutnya yang berada pada kategori sedang sebanyak 63 mahasiswa dan yang berada pada kategori rendah sebanyak 48 mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa stress akademik mahasiswa lebih banyak berada dalam

kategori sedang. Hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa mahasiswa mengalami stress akademik dalam kegiatan perkuliahan yang diakibatkan dari perubahan metode pembelajaran yang digunakan. Namun di sisi lain, mereka juga cukup mampu untuk menyadari kondisinya dan mengurangi dampak negative yang ditimbulkan. Psychology foundation of Australia (2010) juga menjelaskan bahwa dalam kondisi stress akademik yang sedang, maka mahasiswa cenderung berperilaku lebih mudah marah dan tidak focus, sehingga kondisi tersebut berpengaruh pada kemampuan dan orientasi terhadap proses kegiatan belajar yang diikuti oleh mahasiswa. Ketika pemicu stress menumpuk, kemampuan individu dalam mengatasi masalah menjadi berlebihan dan menguras fisik dan psikologis mereka. Sehingga dapat meningkatkan kemungkinan penyakit fisik (Lazarus dan Folkman, 1994). Stres akademik siswa juga mengacu pada factor lingkungan akademis seperti tugas kuliah, proyek kelompok dan keterlibatan organisasi serta persepsi, sikap dan perilaku terhadap tuntutan akademis (Wilks, 2008).

Tabel 1.
Kategori Stres Akademik Mahasiswa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	39	26%
Sedang	63	42%
Rendah	48	32%

Tabel 2.
Sumber Stres Mahasiswa

Jenis Stressor	Jumlah	Persentase
Interpersonal	56	20,8%
Intrapersonal	87	32,4%
Akademik	80	29,8%
Lingkungan	75	27,9%

Tabel 3.
Skor Mean Empirik Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	ME	Kategori
Laki-laki	76,23	Sedang
Perempuan	74,46	Sedang

Tabel 4.
Skor Mean Empirik Berdasarkan Tingkat Kelas

Kategori	ME	Persentase
Pertama	76,63	21,2%
Kedua	79,88	35,8%
Ketiga	71,65	15,4%
Keempat	77,11	27,6%

Tabel 5.
Asal Universitas

Kategori	ME	Kategori
PTN	85,94	Sedang
PTS	89,64	Sedang

Berdasarkan hasil pada table di atas, gambaran stress yang diketahui berdasarkan jenis stressor yang dihadapi oleh mahasiswa, didapatkan hasil bahwa gambaran stress akademik pada mahasiswa berasal dari stresor intrapersonal dengan nilai sebesar 32,4%. Stresor ini berasal dari konflik pribadi (23%), prioritas pekerjaan (20%), kelelahan (10%), pola hidup (6%), hingga manajemen waktu (6%). Selanjutnya dari kegiatan akademik yaitu dengan skor 29,8%. Pada sumber ini disebabkan oleh tugas-tugas sebelumnya yang dikerjakan (54%), pemahaman mata kuliah (12%), jadwal kuliah yang padat (17%), hingga nilai yang jelek (17%). Temuan ini sejalan dengan pendapat Kandemir (2014) yang menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami penundaan tugas yang disebabkan karena. Kesulitan belajar dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan, sehingga hal tersebut banyak membuang waktu dan otomatis kinerja akan menurun. Berdasarkan kondisi tersebut stress akademikpun tidak akan terelakkan. Menumpuknyatugas kuliah

dan dateline yang bersamaan ditambah pula dengan lingkungan yang tidak kondusifjuga menjadi salah satu factor yang berperan penting (Liviana, Mubin dan Basthomi, 2020). Factor internal seperti pola pikir individu itu sendiri yang tidak dapat mengendalikan situasi menjadi penyebab utama. Sifat pesimis dan kurangnya yakin untuk mengubah perilaku mengakibatkan semakin buruk kinerja akademiknya (Barseli, Ifdil dan Nikmarijal, (2017).

Jenis stressor ketiga berasal dari lingkungan yang memperoleh nilai sebesar 27,9%. Bentuk stress yang dialami yaitu seperti lingkungan yang tidak nyaman (43%), tetangga yang bising (23%), kemacetan (12%), jarak tempuh ke kampus yang jauh (17%), hujan (5%). Jenis stressor yang terakhir yaitu berasal dari masalah interpersonal (20,8%). Stress yang dialami bersumber pada konflik dengan konflik orang tua (13%), teman dekat (17%), bertengkar dengan pasangan (47%), konflik dengan saudara (23%). Stress psikologis dijelaskan oleh Kohn dan Frazer (1986) sebagai “Bentuk emosi yang disebabkan oleh ujian yang akan datang, belajar

untuk ujian, cemasterhadap nilai akhir, tuntutan tugas yang banyak, tidak mengerjakan tugas hingga salah membacamateri". Temuan dari Anggrini (2021) juga mendukung hasil penelitian ini dimana tuntutan tugas pelajaran, pekerjaan rumah, kurikulum hingga ujian menjadi sumber penyebab dari munculnya stress akademik pada mahasiswa. Selain itu lingkungan fisik juga mempengaruhi. Cheng, Leong dan Geist (1993) menemukan bahwa pemicu dari stress akademis berasal dari tekanan yang berhubungan dengan keluarga, beban keuangan, dan kompetisi di kelas (Abouserie; Kohn dan Frazer, 1986).

Berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa laki-laki mendapatkan skor mean empiric 76,23 sedangkan perempuan 76,46 dan termasuk ke dalam kategori sedang. Dapat diketahui bahwa baik laki-laki maupun perempuan cenderung berada pada kategori stress yang cukup tinggi. Sejalan dengan temuan Erindana, dkk (2021) yang menjelaskan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara stress akademik antara mahasiswa perempuan dan laki-laki. Meski keduanya masuk dalam kategori sedang, namun skor stress akademik pada perempuan lebih tinggi dari laki-laki. Hal tersebut dimungkinkan karena kecenderungan perempuan rentan mengalami stress karena lebih sensitive terhadap gangguan fisik yang dialami (Leventhal dkk, 1992). Sehingga dalam menghadapi beban akademik yang dialami pada Perguruan Tinggi, dapat memunculkan respon fisik yang dapat mengganggu Wanita dan berpengaruh pada pencapaian akademiknya. Hyde dan Plant (1995) juga menjelaskan bahwa gaya mengatasi stress juga berbeda berdasarkan dari gender. Perempuan lebih terbuka dalam menampilkan stress secara terang-terangan daripada laki-laki. Siswi lebih sering mengungkapkan perasaannya, Perempuan juga menunjukkan reaksi

dan fisiologis yang lebih besar terhadap stress akademik, dimana mereka cenderung mengekspresikan emosi mereka secara perilaku. Sedangkan laki-laki lebih sering menekan perasaannya, menerima masalahnya dan memecahkannya. Stress yang muncul juga lebih banyak disebabkan oleh konflik. Pendapat Gilbert dan Scher (1999) juga menjelaskan bahwa perbedaan gender dalam reaksi terhadap stress merupakan hasil dari sosialisasi peran gender, dimana bahwa ekspresi perilaku emosi dapat diterima secara social.

Berdasarkan kelas, diketahui bahwa respond yang berada di tingkat dua memiliki stress akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat satu, tiga dan empat. Dengan perolehan skor mean empiric 76,63 untuk tingkat satu, 79,88 untuk tingkat dua, 71,65 untuk tingkat tiga dan 77,11 untuk tingkat empat. Penelitian yang dilakukan Zianudin Medical University sejalan dengan temuan dalam penelitian ini dimana penurunan tingkat stress akademik yang dialami didasarkan pada beban mata kuliah yang semakin sedikit. Namun, meski seluruhnya masuk dalam kategori sedang namun dapat dilihat bahwa pada tingkat dua memiliki skor yang lebih tinggi dari skor dari tingkat. Hal tersebut disebabkan karena pada tingkat ini mereka memiliki beban kerja akademis yang lebih berat dan mengeksplorasi berbagai tuntutan tugas lapangan. Hasil ini sejalan dengan temuan dari Liu dkk, (2019) bahwa tahun studi meningkatkan stress yang dialami siswa berdasarkan manajemen waktu dan keterampilan belajar. Penelitian lain mendukung temuan ini, dimana peningkatan belajar yang semakin tinggi dan kesulitan dalam manajemen waktu serta kurangnya dukungan social merupakan factor penyebab tingkat stress lebih tinggi dibandingkan dengan kakak kelas

(Misra dan Mc Kean, 2000). Pada tahun kedua, mahasiswa cenderung memiliki persepsi terhadap stress akademik yang cukup kuat dari pada mahasiswa tahun ketiga. Sehingga dengan kondisi tersebut menyebabkan lebih rentan dan sensitif pada kondisi yang berhubungan dengan akademik. Hasil di atas menunjukkan bahwa tiap mahasiswa mempersepsikan secara asubjektif kegiatan akademik sebagai hal yang membebani dan dapat menimbulkan stress. Mereka juga merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kapasitas individu.

Tabel 5 menampilkan data mengenai stres akademik berdasarkan asal universitas, dengan kategori universitas dibagi menjadi dua, yaitu PTN (Perguruan Tinggi Negeri) dan PTS (Perguruan Tinggi Swasta). Data menunjukkan bahwa meskipun keduanya masuk ke dalam kategori tingkat stres akademik yang sedang, mahasiswa yang berasal dari PTS memiliki skor yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dari PTN. Kemungkinan hal ini disebabkan oleh adanya kecemasan terkait persaingan dalam dunia kerja dan tuntutan standar yang lebih tinggi terhadap lulusan dari PTS. Selain itu, universitas swasta cenderung lebih memperhatikan kualitas lulusan dan citra universitas, yang mungkin juga memengaruhi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswanya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa persaingan di dunia kerja menjadi salah satu faktor penyebab mahasiswa mengalami stres akademik. Beban stres yang tinggi tersebut dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu, penting bagi perguruan tinggi, terutama PTS, untuk memberikan dukungan dan bimbingan kepada mahasiswanya dalam menghadapi tantangan akademik dan

persiapan memasuki dunia kerja, serta menciptakan lingkungan belajar yang kondusif untuk mengurangi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik tekanan dan tuntutan akademik masih terjadi dan akan menjadi masalah yang dapat merugikan Kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa itu sendiri. Perlu dilakukan pemahaman terhadap kondisi stress yang dialami untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan. Peningkatan strategi holistic juga dapat digunakan untuk meningkatkan produktivitas mahasiswa. Stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengalami perubahan metode pembelajaran cukup mengganggu aktivitas pembelajaran juga berdampak pada hasil akademik. Stress akademik pada mahasiswa tahun kedua juga lebih tinggi ditasakan karena proses belajar dan adaptasi dari tahun sebelumnya. Sehingga pertimbangan-pertimbangan banyak dilakukan dan muncul persepsi negative. Pada jenis kelamin perempuan juga diketahui mengalami stress akademik yang lebih tinggi yang disebabkan perempuan lebih rentan dan sensitive terhadap berbagai kondisi fisik yang dialami dan juga lebih dapat mengungkapkan diri terhadap perasaan yang dialaminya. Stress akademik dalam kategori tinggi berpotensi untuk memunculkan perilaku menentang dan berani untuk membuat keributan. Selain itu juga muncul gangguan fisik seperti pusing dan sakit perut karena cemas dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Saran

Mahasiswa diharapkan mampu mengatasi permasalahan yang terjadi khususnya mengenai tekanan yang

bersumber dari akademik. Salah satunya dengan menciptakan rasa tenang dan nyaman, serta memahami sumber stresornya agar dapat mengatasi permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi terjadinya stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Banerjee N. C. Academic Stress Suicidal Ideation & Mental Well-Being Among 1st Semester & 3rd Semester Medical, Engineering & General Stream Students. *Researchers World*. 2012;73-80.
- Bukhori, B., Said, H., Wijaya, T., & Nor, F. M. (2019). The effect of smartphone addiction, achievement motivation, and textbook reading intensity on students' academic achievement, 13(9), 66-80.
- Gilbert, L. A., & Scher, M. (1999). Gender and sex in counseling and psychotherapy. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon
- Hyde, J. S., & Plant, E. A. (1995). Magnitude of psychological gender differences: Another side of the story. *American Psychologist*, 50, 159 – 161.
- Kandemir, M. (2014). Predictors of Academic Procrastination: Coping with Stress, Internet Addiction and Academic Motivation. *World Applied Sciences Journal*, 32(5), 930-938. doi: 10.5829/idosi.wasj.2014.32.05.60
- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An Academic Stress Scale: Identification and Rated Importance of Academic Stressors. *Psychological Reports*, 59(2), 415–426. <https://doi.org/10.2466/pr0.1986.59.2.415>
- Lal, K. (2014). Academic Stress Among Adolescent in Relation to Intelligence and Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1), 123–129. <https://doi.org/10.1108/eb016458>
- Liu, X., Ping, S., and Gao, W. (2019). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they experience University
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438-444
- Misra, R., and McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *Am. J. Health Stud.* 16, 41–51.
- Priyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomed Pharmacol Journal*; 11 (1)
- Ross, S. E., Neibling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33(2), 312–317.
- Ross, S.E., Niebling, B.C., Heckert, T.M. (2008). *Sources Of Stress Among College Students*. *College Student Journal*, 33(2), 312-317.