



GAMBARAN UMUM STRESS AKADEMIK MAHASISWA KEGURUAN DI PALEMBANG

AN OVERVIEW OF PALEMBANG TEACHER TRAINING STUDENTS ACADEMIC STRESS

Fatih Ilhamsyah¹, Indah Margareta², Pratiwi³, Salsabila Lutfiah Amanda⁴, Alrefi⁵
¹²³⁴⁵*Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Indonesia*

¹*fatihw4rrrior@gmail.com*, ²*ateragramhadni@gmail.com*, ³*pratiwiamru@gmail.com*,
⁴*salsabila24amanda@gmail.com*, ⁵*Alrefi@unsri.ac.id*

Abstrak

Stres akademik merupakan masalah yang muncul saat individu mengalami tekanan belajar yang ditimbulkan oleh tuntutan akademik. Kondisi stress akademik ini sering dialami oleh mahasiswa yang memiliki tuntutan akademik tinggi, baik dari lembaga pendidikan maupun lingkungan sekitarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya angkatan 2022. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya yang mengalami stress akademik. Pengambilan sampel penelitian ini melibatkan 90 responden yang berasal dari 14 program studi yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa responden paling banyak mengalami stress akademik sedang dengan presentase 68,9%, sisanya 17,8 % mengalami stress akademik tinggi, dan 13,3 % mengalami stress akademik tingkat rendah.

Kata Kunci: *Stres Akademik ; Penelitian Kuantitatif*

Abstract

Academic stress is a problem that arises when individuals experience learning pressure caused by academic demands. This academic stress condition is often experienced by students who have high academic demands, both from educational institutions and the surrounding environment. This research aims to measure the extent of academic stress experienced by students at the Faculty of Teacher Training and Education, Sriwijaya University class of 2022. The method used in this research is quantitative descriptive using a purposive sampling technique with the criteria of students experiencing academic stress. This research sampling involved 90 respondents from 14 different study programs. Based on the results of this research, it was found that the majority of respondents experienced moderate academic stress with a percentage of 68.9%, the remaining 17.8% experienced high levels of academic stress, and 13.3% experienced low levels of academic stress.

Keywords: *Academic stress; Quantitative Research*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan salah satu tahap penting dalam perjalanan akademik setiap individu. Mahasiswa diharapkan untuk mampu menghadapi berbagai tantangan dalam perkuliahan yang meningkat seiring berjalannya waktu. Ada banyak hal yang menjadi tantangan mahasiswa selama menjalani perkuliahan, salah satunya muncul gangguan mental berupa stres. Sebuah riset menunjukkan bahwa terdapat 96,4% atau ada 108 mahasiswa dari total 112 mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang (Meilla, 2020). Lalu riset lain menunjukkan bahwa terdapat 35,6% mahasiswa mengalami stres ringan, 57,4% stres sedang, dan sebanyak 6,9% stres berat (Ambarwati et al., 2019). Hal tersebut menjadi penguat bahwa stres adalah salah satu tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan.

Stres adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati et al., 2019). Stres secara umum adalah suatu bentuk hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dianggap sebagai sesuatu yang memberikan beban atau melampaui batas kemampuannya (LumonggaLubis, 2016). Stres yang dialami mahasiswa disebabkan oleh berbagai macam hal yaitu beban tugas yang berlebih, perubahan lingkungan sekitar, harapan serta tekanan orang tua dan lain sebagainya. Sebutan untuk stres yang disebabkan oleh hal-hal tersebut adalah stres akademik. Stres akademik adalah kecemasan atau stres yang timbul dari sekolah atau pendidikan. Stres akademik akan muncul ketika seseorang mengalami tekanan dalam belajar untuk mencapai kegiatan akademik yang lebih baik, seperti performa di dalam kelas, nilai ujian akhir, manajemen waktu antara akademik dan ekstra kurikuler, penyelesaian studi tepat waktu bahkan sampai kepada kehidupan pasca kampus (Suresh Prabu, 2015).

Mahasiswa termasuk individu yang rentan mengalami stres akibat berbagai tuntutan dari dalam diri dan lingkungan sekitar. Apabila mahasiswa mengalami stres akademik akan timbul dampak seperti kejenuhan, menurunnya prestasi dan motivasi belajar, serta kecemasan dan depresi ringan (Jannah & Santoso, 2021). Seseorang yang mengalami stres akademik akan sulit berkonsentrasi, cenderung melakukan prokrastinasi, membolos kuliah, merasa cemas, takut dan lain sebagainya (Merry & Mamahit Henny Christine, 2020). Seorang psikolog Amerika mengatakan bahwa mahasiswa atau seseorang yang berada di rentang usia 18-25 tahun adalah individu yang berada dalam tahapan perkembangan *emerging adulthood* (Jensen & Arnett, 2014). *Emerging adulthood* adalah suatu konsep tahapan perkembangan yang relatif baru yang berfokus pada usia 18-25 dan berada pada posisi antara remaja akhir dan dewasa awal. Tahapan tersebut dicirikan atas lima hal, yaitu 1) masa eksplorasi identitas karir serta pasangan, 2) masa ketidakstabilan eksplorasi identitas, 3) masa kemandirian dan

kebebasan diri, 4) masa antara remaja dan dewasa, dan 5) masa optimis terhadap harapan dan cita-cita. Ini menunjukkan bahwa masa tersebut penuh dengan masalah ketegangan emosional dan sosial, penyesuaian diri terhadap pola hidup yang baru, komitmen serta perubahan nilai-nilai. Hal tersebut akan berdampak pada kerentanan mahasiswa akan gangguan stres.

Faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya stres akademik terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti pola pikir, kepribadian dan keyakinan (Barseli et al., 2017). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu seperti pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial serta orang tua yang saling berlomba (Barseli et al., 2017).

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa memiliki gejala sebagai berikut, yaitu 1) gejala emosional: ditandai dengan munculnya rasa gelisah, cemas, sedih atau depresi akibat tuntutan akademik, 2) gejala fisik: ditandai dengan rasa sakit kepala, jantung berdebar, keringat berlebih, susah tidur, kehilangan energi serta lelah untuk belajar, dan 3) gejala perilaku: ditandai dengan muncul tindakan agresif, perilaku menyendiri atau anti-sosial, ceroboh, melamun, serta selalu menyalahkan orang lain (Simbolon, 2015). Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan berdampak di kehidupannya. Dampak tersebut terbagi menjadi stres positif dan negatif. Stres positif tidak akan mengancam kesehatan dan mampu memberi motivasi untuk lebih baik lagi namun sebaliknya, stres negatif akan membuat seseorang menjadi mudah marah, cemas, bingung dan merasa bersalah yang berakibat pada gangguan fisik dan mental (Jannah & Santoso, 2021).

Terkait hal ini, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya memiliki peran penting dalam mencetak calon pendidik dan tenaga pendidik yang berkualitas di Indonesia. Sehingga hal tersebut menjadi kunci untuk memahami bagaimana stres akademik mampu memengaruhi mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti mengangkat penelitian ini dengan tujuan untuk memahami profil stres akademik mahasiswa agar dapat mengukur tingkat stres yang mereka alami. Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan gambaran jelas tentang tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa FKIP UNSRI angkatan 2022 dalam perjalanan akademik mereka serta memberikan kontribusi berharga bagi berbagai upaya yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

METODOLOGI

Penelitian ini jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Berdasarkan Arikunto (2017) menjelaskan bahwa metode deskriptif merupakan metode yang di gunakan untuk

menganalisis data melalui penggambaran data atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul. Sedangkan kuantitatif berdasarkan Arikunto (2017) merupakan penelitian yang dilakukan menggunakan angka-angka dari pengumpulan data hingga sampai analisis nya.

Subjek penelitian berjumlah 90 responden mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, yang terdiri dari 14 program studi S1, yaitu: Program studi Bahasa dan Sastra Indonesia, program studi Bahasa dan Sastra Inggris, program studi Pendidikan Sejarah, Program Studi Pendidikan Pancasila & Kewarganegaraan, Program Studi Pendidikan Ekonomi, Program Studi Pendidikan Matematika, Program Studi Pendidikan Biologi, Program Studi Pendidikan Kimia, Program Studi Pendidikan Fisika, Program Studi Pendidikan Teknik Mesin, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Program Studi Pendidikan Bimbingan & Konseling. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu yang dimana konteks pertimbangan tertentu yang dimana konteks pertimbangan penelitian adalah mahasiswa yang mengalami stres akademik.

Instrumen yang digunakan ada instrumen skala stres akademik Saputra yang terdiri dari 34 item (Saputra, 2021). Dari 35 item tersebut yang digunakan adalah 20 item yang telah diujikan kepada 30 responden yang bukan termasuk kedalam subjek penelitian untuk mengukur kecermatan dan ketepatan fungsi ukur instrumen. Tingkat *internal consistency reliability* yang didapat dari rumus koefisien sebesar 0,606.

Pada tahapan penelitian ini peneliti melakukan beberapa hal sebelum melaksanakan penelitian, seperti:

1. Melakukan penyusunan instrumen penelitian Sebelum melakukan penelitian maka hal yang harus dipersiapkan adalah menyusun instrumen yang akan digunakan dalam penelitian.
 - a. Membuat kisi-kisi instrumen.
 - b. Menyusun item instrumen berdasarkan indikator yang telah ditentukan dari masing-masing variabel.
 - c. Mengkonsultasikan dan memvalidasi instrumen kepada para ahli dimana dalam penelitian ini dikonsultasikan kepada dosen pembimbing, dosen ahli yaitu Ibu Fadhlina Rozaqiah M.Pd dan Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd. d. Melakukan uji validitas dan reliabilitas.
2. Menyebarkan Skala Stres Akademik yang telah disusun ke mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya angkatan 2022.

- Setelah penelitian selesai dan menyebarkan instrument/ angket kepada Mahasiswa, maka langkah selanjutnya melakukan analisis data untuk menentukan hasil dan mengambil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, responden yang merupakan mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya angkatan 2022 dikelompokkan ke dalam 3 klasifikasi variabel stres akademik sebagai berikut :

Tabel 1 Tingkat Stres Akademik Mahasiswa FKIP

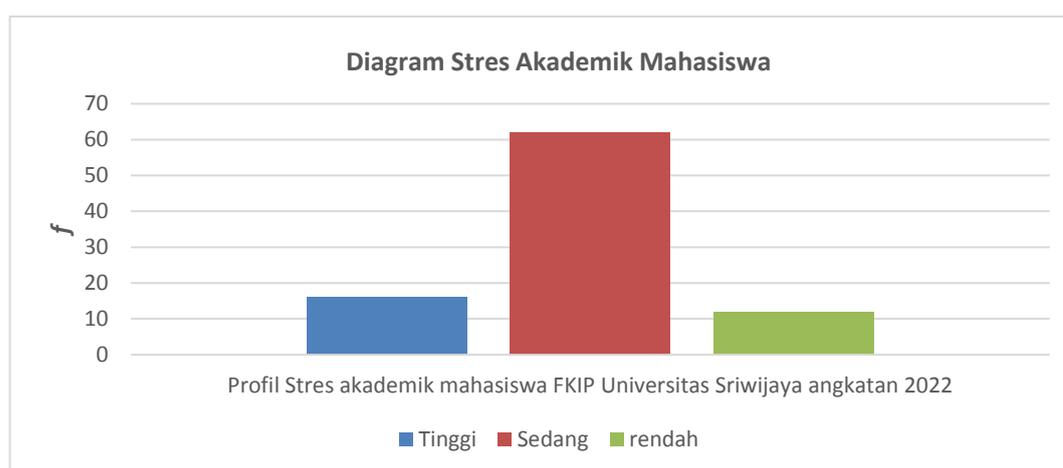
Tingkat	<i>f</i>	%
Tinggi	16	17,8%
Sedang	62	68,9%
Rendah	12	13,3%
Total	90	100

Informasi :

Jumlah = 90

Rata-rata = 68

Standar deviasi = 6



Gambar 1 Diagram Stress Academic

Tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 90 responden, 16 mahasiswa mengalami tingkat stres akademik tinggi dengan persentase 17,8% , 62 mahasiswa mengalami tingkat stres akademik sedang dengan persentase 68.9%, dan 12 mahasiswa mengalami tingkat stres akademik rendah dengan persentase 13,3 %. Terdapat 86.7% dari 90 mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya angkatan 2022 mengalami stres akademik dengan kategori cukup tinggi. Hal ini lumrah terjadi karena pada dasarnya stres dapat terjadi pada semua individu, termasuk mahasiswa semester 3. Beberapa

faktor yang menjadi penyebab stres akademik ini adalah ekspektasi yang diberikan oleh keluarga, kompetisi dengan mahasiswa lain, dan beban tugas atau tugas kuliah yang berlebihan (Pariat et al., 2014).

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 17.8% mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya angkatan 2022 yang mengalami stres akademik tinggi. Hal ini menandakan perlunya tindakan lebih lanjut untuk membantu mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi seperti perencanaan program konseling, dukungan psikologis, program manajemen stress atau membantu menciptakan lingkungan yang minim tekanan. Hasil penelitian yang dilakukan juga menyebutkan bahwa tidak sedikit yang mengalami stres akademik sedang dengan persentase sebesar 68.9%. Ini memberikan indikasi bahwa tekanan akademik atau stres akademik merupakan hal yang wajar dan normal yang terjadi dalam lingkungan kampus serta masih bisa dikelola secara efektif. Namun, tetap perlu diingat bahwa stres akademik sedang juga dapat berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan mahasiswa dalam jangka waktu yang panjang. Maka, perlu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan manajemen stres mahasiswa. Sebanyak 13.3% dari mahasiswa melaporkan mengalami stres akademik tingkat rendah. Ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa juga telah mampu mengembangkan keterampilan manajemen stres yang baik atau memiliki lingkungan akademik yang mendukung. Meskipun tingkat stres akademik mereka rendah, akan tetap memerlukan perhatian serta dukungan dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Stres bersifat inheren atau berhubungan erat dalam kehidupan sehari-hari setiap manusia. Stres akan muncul dari tekanan atau tuntutan yang dialami oleh seseorang ketika hal tersebut sulit ditangani dan melebihi dari batas kemampuannya. Sehingga akan timbul dampak terhadap fisik, mental, dan juga perilaku seseorang. Stres yang timbul dari sekolah atau pendidikan disebut dengan stres akademik yang muncul akibat tuntutan dalam mencapai kegiatan akademik yang lebih baik (Suresh Prabu, 2015). Stres akademik dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti faktor internal dan juga eksternal, faktor internal yang mengalami stres akademik yaitu pola pikir, kepribadian dan juga keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik yakni seperti tuntutan dan tekanan untuk berprestasi tinggi, pelajaran dan tugas yang padat serta dorongan status sosial. Stres akademik dapat menyebabkan beberapa dampak seperti mudah marah, sedih, kesal, cemas dan bingung (Barseli et al., 2017).

Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa angkatan 2022 yang terindikasi mengalami stres akademik, dikarenakan mahasiswa yang angkatan 2022 ini termasuk kedalam semester 3 yang mana semester 3 ini banyak sekali tugas yang hampir setiap hari ada yang dapat menyita waktu tidur dengan deadline cepat sehingga membuat mahasiswa semester 3 mengalami stres sesuai dengan hasil yang didapat dari angket

yang disebarkan yaitu sebanyak 86,7 % mengalami stres dengan kategori cukup tinggi.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengidentifikasi profil stres akademik mahasiswa Universitas Sriwijaya dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa FKIP angkatan 2022 dengan sampel berjumlah 90 mahasiswa. Hasil menunjukkan adanya variasi tingkat stres akademik, yaitu dengan kategori rendah sebanyak 12 mahasiswa dengan persentase 13,3%, sedangkan untuk kategori sedang sebanyak 62 mahasiswa dengan persentase 68,9 %, adapun dengan kategori tinggi sebanyak 16 mahasiswa dengan persentase 17,8 %. Yang berarti sebanyak 86,7 % mengalami stres akademik cukup tinggi. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program-program dukungan yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya. Diharapkan bahwa tindakan ini akan membantu mengurangi tingkat stres akademik yang tinggi dan meningkatkan kemampuan manajemen stres akademik pada tingkat sedang, serta menjaga kesejahteraan stres akademik pada tingkat rendah.

REFERENSI

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1). <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>.
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3). <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>.
- Jensen, L. A., & Arnett, J. J. (2014). The Cultural Psychology of Emerging Adulthood. In *The Oxford Handbook of Human Development and Culture*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199948550.013.30>.
- LumonggaLubis, N. (2016). Depresi Tinjauan Psikologis. In *K E N C a N a*.
- Meilla, D. N. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Merry, & Mamahit Henny Christine. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>.
- Pariat, M. L., Rynjah, M. A., Joplin, M., & Kharjana, M. G. (2014). Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(8). <https://doi.org/10.9790/0837-19834046>.
- Saputra, E. (2022). Profil Resiliensi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

yang Mengalami Stress Akademik Saat Belajar Daring. *Skripsi*. Indralaya:FKIP Unsri.

Simbolon, I. (2015). Reaksi Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Dengan Sistem Belajar Blok Di Fakultas Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01). <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i01.16>.

Suresh Prabu, P. (2015). A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students. *International Journal of Humanities and Social Science Invention ISSN (Online)*, 4(10), 2319–7722. www.ijhssi.org.