

DESCRIPTIVE STUDY OF ACADEMIC STRESS IN UNP PSYCHOLOGY STUDENTS

Dinda Rizky Amalina¹, Fadila Annisa², Nurhabibah³, Patricia Viona Evelin⁴, Silfi Erisa Hestari⁵

^{1,2,3,4,5} Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang
E-mail: dindarizkyamalina@gmail.com

Abstract

Academic stress is a type of stress that originates from the demands of academic activities or the learning process. This stress is perceived by students as a burden that exceeds the limits of ability, which is characterized by various reactions that affect physical, emotional and behavioral aspects. Academic stress affects psychological states, including emotional, cognitive, and behavioral factors that can contribute to illness. This research aims to determine the level of academic stress in psychology students at Padang State University. The research design used was descriptive analytical. The sampling technique used in this research was simple random sampling. The method in this research is to use descriptive qualitative research methods. The population of this research is Padang State University students, while the sample of this research is Padang State University Psychology students. The instrument in this research uses an academic stress questionnaire which is based on 4 aspects according to Robotham (2008), consisting of cognitive, affective, physiological and behavioral aspects. Based on research that has been conducted with the population of this study, namely Padang State University students, while the sample from this research is Padang State University Psychology students. Of the 48 respondents who participated, it was found that 6 respondents were at a low stress level with a percentage of 12.5%, and 37 respondents were at a moderate stress level with a percentage of 77.08%, then 5 respondents were at a high stress level. with a percentage of 10.4%. Based on research conducted on 48 respondents who were psychology students at Padang State University, it was found that the majority of academic stress was at a moderate stress level.

Keyword academic stress, academics, students

Abstrak

Stres akademik adalah salah satu jenis stres yang bersumber dari tuntutan kegiatan akademik atau proses belajar. Stres ini dipersepsikan oleh siswa sebagai beban melebihi batas kemampuan yang ditandai dengan berbagai reaksi yang mempengaruhi fisik, emosi, dan perilaku. Stres akademik mempengaruhi keadaan psikologis, termasuk faktor emosional, kognitif, dan perilaku yang dapat berkontribusi terhadap penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stress akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling. Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Populasi dari penelitian ini yaitu Mahasiswa Universitas Negeri Padang, sedangkan sampel dari penelitian ini yaitu mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan penyebaran kuisioner Stres akademik yang berdasarkan pada 4 aspek menurut Robotham (2008), yang terdiri atas aspek kognitif, afektif, fisiologis, serta aspek perilaku. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan populasi dari penelitian ini yaitu Mahasiswa Universitas Negeri Padang, sedangkan sampel dari penelitian ini yaitu mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Dari 48 responden yang berpartisipasi didapatkan bahwa sebanyak 6 responden berada pada tingkat stress yang rendah dengan persentase 12,5 %, dan sebanyak 37 responden berada pada tingkat stress yang sedang dengan persentase 77,08 %, kemudian sebanyak 5 responden berada pada tingkat stress yang tinggi dengan persentase 10,4 %. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 48 responden yang merupakan mahasiswa psikologi universitas negeri padang, maka didapatkan gambaran stress akademik mayoritas berada pada tingkat stress yang sedang.

Kata Kunci Stress Akademik, Akademik, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Stress merupakan suatu fenomena yang umum yang dialami oleh seorang individu dalam kehidupannya, namun stress juga dapat menjadi masalah kesehatan mental apabila telah dirasa mengganggu, karena dapat melemahkan fisik dan juga psikologis (Rahmat, 2013). *Stress* merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi yang berarti bahwa stress juga bersifat *inhern* bagi setiap orang dalam kehidupannya (Yusuf, 2004). Stres merupakan suatu beban dalam hidup yang tidak dapat terelakan pada kehidupan manusia. Hampir seluruh manusia pernah mengalami stres, baik stres psikologis, stres akademik maupun stres di lingkungan kerja (Bartsch & Evelyn, 2005). Stres akademik adalah salah satu jenis stres yang bersumber dari tuntutan kegiatan akademik atau proses belajar. Stres ini dipersepsikan oleh siswa sebagai beban melebihi batas kemampuan yang ditandai dengan berbagai reaksi yang mempengaruhi fisik, emosi, dan perilaku.

Sumber stres akademik siswa dibagi menjadi empat komponen, yaitu hubungan interpersonal, termasuk hubungan dengan teman sebaya, hubungan interpersonal, termasuk hubungan dengan diri sendiri, akademik, termasuk prestasi di sekolah dan lingkungan, termasuk kondisi sekolah dan lingkungan belajar (Akande, Olowonirejuaro & Okwara-Kalu, 2014). Stres akademik adalah stres dari kegiatan akademik atau proses belajar, dan stres akademik disebabkan oleh stres akademik dan tekanan teman sebaya. Stres akademik ditandai dengan gejala dan perubahan respons emosional, perilaku, pikiran, dan fisik (Sriati, 2008). Stres akademik mempengaruhi keadaan psikologis, termasuk faktor emosional, kognitif, dan perilaku yang dapat berkontribusi terhadap penyakit (Hernawati, 2013). Sebagai mahasiswa, mahasiswa baru pada dasarnya perlu lebih aktif, baik dalam organisasi maupun kegiatan lain yang mendukung tugas akademik dan non-akademik (Siti & Sukami dalam Adiwaty dan Fitriyah, 2015).

Selain itu, mahasiswa harus memiliki banyak kegiatan belajar, seperti memilih gaya belajar, mengatur waktu belajar, menghadiri perkuliahan secara teratur, memilih mata kuliah yang sesuai, mempelajari buku-buku baru, mengkaji berbagai teori dan kajian, menulis laporan (Sudrajat dalam Rahmi, 2013). Menurut Pennebaker (Susilowati & Hasanat, 2011) masa transisi mahasiswa baru menyebabkan mahasiswa mengalami emosi negatif dan gangguan penyesuaian pada akhir semester pertama. Hal ini sejalan dengan Christyanti, Mustami'ah, dan Sulistiani (2010), yang mencatat bahwa kondisi stres juga dapat mendorong perubahan perilaku pada siswa, seperti penurunan minat dan efisiensi, penurunan energi, kecenderungan untuk mengekspresikan pandangan sinis terhadap orang lain, perasaan tidak nyaman, marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa, dan berkurangnya rasa tanggung jawab.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik menurut Sugiyono (2013), Penelitian deskriptif analitik merupakan suatu penelitian yang digunakan untuk menggambarkan situasi atau fenomena dan kemudian menganalisis data untuk menemukan hubungan atau pengaruh antara variabel. Dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran kondisi sebaran data stres akademik mahasiswa FPK Universitas Negeri Padang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Hidayat, 2007). Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif.

Menurut Sugiono (2013), populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau obyek yang memiliki kualitas dan ciri tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini yaitu Mahasiswa Universitas Negeri Padang, sedangkan sampel dari penelitian ini yaitu mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Instrumen penelitian ialah cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Untuk mengumpulkan data dari penelitian ini kami menggunakan kuisioner penelitian. Kuisioner penelitian ini disebarkepada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan penyebaran kuisioner Stres akademik yang berdasarkan pada 4 aspek menurut Robotham (2008), yang terdiri atas aspek kognitif, afektif, fisiologis, serta aspek perilaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut garniwa (2007), stress ialah suatu kondisi yang mana disebabkan oleh adanya ketidaksesuaian pada situasi yang diinginkan dengan keadaan psikologis, biologis serta system social seseorang (Barseli, ifdil, nikmarijal, 2017). Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor internal, seperti keyakinan, pola piker, serta kepribadian. Faktor yang kedua yaitu karena faktor internal seperti tekanan oleh orang tua, dorongan status social, serta tekanan untuk dapat berprestasi. Selain itu stress juga dapat diartikan sebagai suatu persepsi adanya kesenjangan pada tuntutan dengan kemampuan yang dimiliki oleh soleh seseorang (siska M, 2011). Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat dikatakan jika stres ialah suatu kondisi karena adanya ketidak sesuaian pada situasi yang diinginkan serta adanya kesenjangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang mengakibatkan orang tersebut merasa tertekan.

Menurut robotham (2008) stress akademik memiliki 4 aspek yaitu: Aspek kognitif termasuk kondisi stress yang disebabkan oleh kesulitan untuk fokus pada proses belajar berfikir negatif. Aspek afektif yaitu kondisi stress yang ditandai dengan perasaan negatif serta kepercayaan diri yang rendah seperti kecemasan dan tertekan. Aspek fisiologis merupakan kondisi stress yang ditandai dengan tubuh yang tiba-tiba kurang sehat, lemas yang terjadi karena tekanan belajar dan beban tugas. Aspek perilaku merupakan kondisi stress yang ditandai dengan perilaku individual yang mulai menghindari orang-orang disekitarnya, seperti bersikap anti sosial, mudah menyalahkan orang lain dan bersikap acuh.

Tabel 1. Statistik deskriptif variabel stres akademik

| Variabel | N | Mean | Standar Deviasi |
|-----------------|----|------|--------------------|
| Stress akademik | 48 | 73 | 10 |

Pada penelitian ini jumlah responden yang berpartisipasi sebanyak 48 orang dengan perolehan rata-rata sebanyak 73 dan standar deviasi sebanyak 10.

Tabel 2. Menentukan kategori tingkat Stress akademik

| Kategori | Rumus | Hasil kategorisasi |
|----------|--------------------------|-----------------------|
| Rendah | $X < M - 1SD$ | $X < 63$ |
| Sedang | $M - 1SD <= X < M + 1SD$ | $57 <= X < 83$ |
| Tinggi | $M + 1SD <= X$ | $X >= 83$ |

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, didapatkan bahwa pengkategorian tingkat stress dibagi menjadi 3 yaitu tingkat stress rendah apabila nilainya kurang dari 63, dan tingkat stress sedang apabila nilainya besar sama dari 57 dan kecil dari 83, kemudian untuk tingkat stress tinggi apabila nilainya besar sama dari 83.

Tabel 3. Frekuensi dan persentase stress akademik

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------|------------|
| Rendah | 6 | 12,5 % |
| Sedang | 37 | 77,08 % |
| Tinggi | 5 | 10,4 % |
| Total | 48 | 100 % |

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan populasi dari penelitian ini yaitu Mahasiswa Universitas Negeri Padang, sedangkan sampel dari penelitian ini yaitu mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Dari 48 responden yang berpartisipasi didapatkan bahwa sebanyak 6 responden berada pada tingkat stress yang rendah dengan persentase 12,5 %, dan sebanyak 37 responden berada pada tingkat stress yang sedang dengan persentase 77,08 %, kemudian sebanyak 5 responden berada pada tingkat stress yang tinggi dengan persentase 10,4 %. Menurut

Potter dan Perry respon stres dari setiap mahasiswa berbeda. Respon tersebut tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya terhadap stres, mekanisme koping, jenis kelamin, dan usia, besarnya stresor, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu (Rasmun, 2004). Selain itu menurut Rosyidah, dkk (2020), Stres akademik dapat meningkat karena adanya sebuah tekanan yang dialami oleh seseorang dengan berbagai tuntutan akademik baik bersumber dari internal maupun eksternal.

Jadi berdasarkan penjabaran di atas bahwasanya dari sebanyak 48 responden diperoleh tingkat stress yang paling banyak berada pada tingkat stress yang sedang sedangkan tingkat stress yang paling sedikit berada pada tingkat stress tinggi. Jadi dapat disimpulkan tingkat stress akademik pada mahasiswa psikologi universitas negeri padang rata-rata berada pada tingkat stress sedang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 48 responden yang merupakan mahasiswa psikologi universitas negeri padang, maka didapatkan gambaran stress akademik mayoritas berada pada tingkat stress yang sedang sedangkan tingkat stress yang paling sedikit berada pada Tingkat stress tinggi. Hal ini dimungkinkan dipengaruhi oleh perasaan negatif serta kepercayaan diri yang rendah seperti kecemasan, tekanan belajar dan beban tugas dan kurangnya kecakapan mengatasi masalah (coping stress) pada individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiawaty, M. R., & Fitriyah, Z. (2015). Efektivitas strategi penyesuaian mahasiswa baru pada proses pembelajaran di perguruan tinggi. (Studi pada UPN "Veteran" Jawa Timur). *Neo-Bis*, 9(2), 01-15.
- Akande, J. A., Olowonirejuaro, A. O., & Okwara-Kalu, C. E. (2014). A study of level and sources of stress among secondary school students. *IOSR Journal of Research & Method in Education*, 4(5), 32-36.
- Barseli, M., Irdil, I., & Fitria, L. (2020). Stres akademik akibat covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 59-99
- Bartsch, K. (2005). Evelyn, Sang Terluka yang Menyembuhkan: Stress & Trauma Healing.
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Mahasiswa Hang Tuah Surabaya. 12 (3), 153-159.
- Hernawati, W. (2013). Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Kreativitas Terhadap Stres Guru
- Rahmat, H. (2013). Kecenderungan kepribadian peserta didik berdasarkan tingkat gejala stres akademik (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Rahmi, N. (2013). Hubungan Tingkat Stres dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi D-III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes
- Rasmun. (2004). Stress, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 29-39
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher education*, 56(6), 735-746.
- Rosyidah, I. (2020). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan unhas. *Jurnal ABDI (Sosial, Budaya dan Sains)*, 2(1).
- Siska, M. (2011). Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

- Sriati, A. (2008). Tinjauan tentang stres. Jatinagor: Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, 1992.
- Susilowati, G. T., dan Hasanat, U. N. (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*. Vol. 38, NO. 1, Juni 2011: 92 – 107
- Yusuf, S (2004). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.