

Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta

Merry¹, Henny Christine Mamahit²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Unika Atma Jaya^{1,2}

Email: merrydoank69@gmail.com¹, henny.christine@atmajaya.ac.id²

Abstract:

A college student cannot be separated from academic problems that lead to stress. Academic stress is a stressful condition for students caused by a mismatch between the desired condition and academic demands. The purpose of this study was to describe the academic stress of active students in batches of 2018 and 2019 from private universities in DKI Jakarta. The research sample was 106 respondents who were taken using the accidental sampling technique. This research uses the descriptive research method. The data collection technique uses a rating scale instrument to measure the academic stress variable. The results of the descriptive analysis of academic stress variables were: 16% of respondents experienced academic stress in the high category, 46% in the high enough category, 31% in the low category, and 7% in the very low category. The highest component of student academic stress is workload. Besides, the results of the study show that there is a significant difference in the level of academic stress among students of 2018 and 2019 who study in Jakarta based on gender.

Keyword: academic stress, active student

Received August 23, 2020; Revised September 15, 2020; Accepted October 1, 2020

How to Cite: Merry & Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6-13.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author and Guidance and Counseling Program of Faculty of Education Sciences Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang sedang bread dalam proses belajar pada tingkat perguruan tinggi (Sagita et al., 2017). Proses belajar di perguruan tinggi tentunya berbeda dengan proses belajar saat di SMA. Perbedaan proses belajar ini menimbulkan berbagai permasalahan bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat awal. Permasalahan yang timbul bisa membuat mahasiswa ditingkat awal menjadi stres. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan dissent sebagai stres akademik (Rahmadani, 2014); (Hikmah, 2014). Dalam aspek akademik, tekanan, dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut sebagai stres akademik (Taufik, T., & Ifdil, I., 2013). Stres akademik merupakan kondisi mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik adalah stres yang termasuk pada klasifikasi distress (Rahmawati, W. K. 2017). Mahasiswa memiliki aktivitas dan tugas untuk belajar, antara lain belajar pengetahuan, kehidupan organisasi, bermasyarakat, dan belajar kepemimpinan untuk mencapai kesuksesan di masa depan. Seseorang yang mengalami stres akademik ditandai dengan sulitnya berkonsentrasi, melakukan prokrastinasi, membolos kuliah, cemas, takut, dll. Selain itu, mahasiswa yang mengalami stres akademik tentunya juga akan berdampak pada indeks prestasi (IP) yang dimiliki.

Menurut Selye (Agusmar et al., 2019) stres merupakan respon tubuh non spesifik terhadap tuntutan yang

diterima individu dalam hidupnya. Stres merupakan hal yang terjadi pada setiap individu. Stres merupakan kondisi nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia, termasuk mahasiswa. Stres adalah pengalaman manusiawi yang normal dan umum di kalangan mahasiswa saat mereka berusaha menyesuaikan dan beradaptasi dengan berbagai pengalaman hidup yang menjadi bagian rutin kehidupan mereka. Ini adalah reaksi normal terhadap situasi menantang atau lingkungan yang ambigu (Nisa & Nizami, 2014). Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2009), stres diartikan sebagai suatu tuntutan yang mendorong individu untuk melakukan penyesuaian diri atau adaptasi. Selain itu, sumber stres dinyatakan sebagai *stressor*. Sarafino (Sagita et al., 2017) menyatakan bahwa stres diistilahkan sebagai suatu situasi tertekan yang diakibatkan karena adanya ketidaksesuaiannya antara keadaan yang diharapkan dengan keadaan yang sebenarnya, baik secara fisik, psikologis, atau kehidupan sosial individu tersebut.

Selye (Kupriyanov & Zhdanov, 2014) menjelaskan bahwa stres terbagi menjadi dua, yaitu eustress dan distress. Eustress merupakan pengalaman stres yang memberikan kesenangan, dan muncul saat seseorang sukses menghadapi stressor. Akan tetapi, distress merupakan pengalaman stres yang tidak memberikan kesenangan dan bersifat mengancam. Setiap individu tentu menghadapi stres yang berbeda dan beragam. Berdasarkan kondisi lingkungan, stres terdiri dari beberapa jenis, antara lain stres kerja, stres akademik, stres rumah tangga. Pada mahasiswa, kebanyakan stres yang dialami berupa stres akademik. Menurut Olejnik dan Holscuch (Sagita et al., 2017), beberapa faktor penyebab mahasiswa mengalami stres akademik antara lain ujian, keterampilan belajar, prokrastinasi, dan standar akademik yang tinggi. Sementara itu, penyebab yang berasal dari faktor internal adalah cara berpikir, kepribadian, keyakinan diri, jam pelajaran yang padat, tekanan berprestasi, dan dorongan orangtua (Sagita et al., 2017).

Stres akademik yang dialami oleh kebanyakan mahasiswa tentu memiliki banyak penyebab. Beberapa di antaranya dikarenakan adanya penyesuaian mahasiswa dengan lingkungan dan budaya baru, tuntutan akademik, hingga pengerjaan tugas mata kuliah yang diberikan oleh dosen. Hal itu disebabkan karena memang ada perbedaan yang cukup signifikan antara belajar di SMA dengan di perguruan tinggi sehingga mahasiswa masih perlu untuk melakukan penyesuaian akademik. Hal ini juga dijelaskan oleh Rony dalam penelitiannya yang dilakukan pada mahasiswa tahun pertama di universitas di Riau (Agusmar et al., 2019) di mana terdapat tingkat stres yang lebih tinggi pada mahasiswa tingkat awal dibandingkan dengan tingkat akhir dengan prevalensi 57,23%. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, Augesti (Agusmar et al., 2019) menyatakan hasil penelitian yang sama dengan prevalensi sebesar 59,2%.

Menurut (Siregar & Putri, 2020), yakin atas kemampuan yang dipunya dalam menyelesaikan tuntutan akademik dapat meningkatkan usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan, tetapi juga dapat menjadi suatu hambatan dalam mencapai sasaran. Menurut Habeeb dan Koochacki (Ambarwati et al., 2019) persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7- 71,6% Fitasari (Ambarwati et al., 2019).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada beberapa mahasiswa di salah satu perguruan tinggi swasta di Jakarta, diantaranya menyatakan bahwa mereka mengalami gejala stres, seperti susah tidur hingga menjadi perokok. Di antara mahasiswa yang di wawancara ini, beberapa di antaranya memiliki nilai-nilai tugas, kuis, dan ujian yang rendah. Mereka merasa bahwa materi-materi kuliah sangat sulit dan begitu banyak, terlebih adanya kekhawatiran karena di perguruan tinggi tidak ada sistem remedial. Mereka juga menyatakan bahwa mereka tidak memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menguasai matakuliah yang dianggap sulit. Mereka cenderung menghindar untuk berusaha menguasai mata kuliah yang dianggapnya sulit. Dengan kenyataan bahwa meningkatkan stres akademik, tentu juga menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh pada IP (indeks prestasi).

Salah satu faktor penyebab stress adalah keyakinan diri yang dimiliki oleh individu. (Siregar & Putri, 2020) juga memperkuat pernyataan tersebut (2020) di mana dalam penelitiannya menyatakan bahwa diantara *self efficacy* dan stress akademik pada mahasiswa memiliki arah hubungan yang negatif. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan oleh (Sagita et al., 2017) dengan koefisien korelasi sebesar -0,300 yang menunjukkan hubungan antara *self efficacy* dan stres akademik berkorelasi negatif. Penelitian ini dilakukan di salah satu perguruan tinggi di Padang. Kemudian, (Agung & Budiani, 2013) juga melakukan penelitian yang sama dengan subjek penelitian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Mereka menemukan bahwa *r* hitung korelasi antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebesar -0,813, yang artinya juga kedua variabel tersebut memiliki hubungan negatif yang signifikan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, Dalam penelitian ini peneliti mengutamakan stres akademik yang tidak menyenangkan dan mengancam (*distress*). Keunikan dalam penelitian ini adalah sampel penelitian yang menyertakan mahasiswa tingkat awal, sedangkan kebanyakan peneliti lain lebih berfokus pada mahasiswa tingkat awal yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa yang berkuliah di perguruan tinggi di Jakarta.

Stres secara umum diartikan sebagai reaksi psikologis individu terhadap tantangan yang dirasa membebani kehidupannya dan adanya ketidaksesuaian antara kenyataan dengan harapan sehingga mengganggu kesejahteraan hidup individu tersebut (Mumpuni & Wulandari, 2010). Menurut Lazarus (Lumongga, 2016), stres ialah suatu bentuk hubungan antara seseorang dengan lingkungannya yang dianggap individu sebagai suatu hal yang memberikan beban atau melampaui kemampuannya.

Stres yang terjadi pada individu memiliki berbagai jenis, salah satunya adalah stres akademik. Menurut Desmita (2013), stres akademik ialah bentuk respon individu pada tuntutan sekolah atau universitas yang menekan dan memberi efek perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku. Sedangkan, menurut Olenjik dan Holschuh (Siregar & Putri, 2020), stres akademik ialah reaksi yang muncul dikarenakan terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik dan harus dilakukan oleh individu. Alvin, dkk (Martadinata, 2015) juga menyatakan stres akademik ialah stres yang timbul berkenaan dengan adanya dorongan untuk memperlihatkan prestasi dan keunggulan di mana di dalamnya terdapat persaingan akademik, sehingga individu merasa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Definisi-definisi yang telah dipaparkan di atas, menjadi landasan bagi peneliti untuk menyimpulkan bahwa stres akademik adalah reaksi terhadap tuntutan suatu kondisi akademik yang menghasilkan tekanan atau kecemasan pada individu. Menurut Sun, Dunne dan Hou (2011) mengungkapkan adanya lima aspek stres akademik, yaitu: a) Tekanan Belajar. Tekanan belajar berkenaan dengan tekanan yang mahasiswa alami saat belajar di perguruan tinggi dan di rumah. Hal-hal yang memberikan tekanan pada individu biasanya berasal dari keluarga, teman di kampus, kuis dan ujian, serta jenjang semester yang lebih tinggi; b) Beban Tugas. Beban tugas dikaitkan dengan tugas yang wajib dikerjakan individu di perguruan tinggi. Beban yang dimaksud ini berupa tugas-tugas yang diberikan dosen untuk dikerjakan di rumah dan di kampus; c) Kekhawatiran terhadap Nilai. Aspek ini berkenaan dengan proses berpikir individu. Pada saat individu mengalami stres, ia akan lebih susah untuk berkonsentrasi, penurunan daya ingat, dan penurunan kualitas pengerjaan tugas; d) Ekspektasi Diri. Ekspektasi diri berkenaan pada kemampuan individu untuk berekspektasi pada dirinya sendiri. Individu yang sedang berada pada kondisi stres, ekspektasi terhadap dirinya akan lebih rendah. Individu tersebut akan mudah merasa selalu gagal dalam nilai-nilai tugas atau ujian. Mereka juga akan merasa selalu membuat orang tua dan guru kecewa apabila nilai tugas dan ujian tidak sesuai dengan harapan; e) Keputusan. Aspek kelima ini berkenaan dengan reaksi emosional individu saat ia merasa tidak memiliki kemampuan untuk mencapai target akademik dihidupnya. Pada saat individu berada dalam kondisi stres, mereka akan merasa bahwa ia tidak bisa memahami materi-materi kuliah. Mereka juga akan mengerjakan tugas-tugas di kampus.

Menurut Gadzella dan Baloglu dalam Aryani (Handayani, 2018), faktor internal yang mempengaruhi stress akademik pada individu, yaitu: a) Frustrasi. Frustrasi dapat terjadi apabila adanya hambatan dalam mencapai tujuan hidup; b) Konflik. Konflik muncul saat individu harus memilih dua atau lebih hal yang berlawanan; c) Tekanan. Tekanan yang dialami seseorang yang berasal dari dalam maupun luar diri atau dari keduanya. Misalnya, ambisi mahasiswa berasal dari dalam, tetapi dikuatkan oleh pihak luar; d) *Self Imposed*. *Self imposed*, yaitu mengenai bagaimana mahasiswa membebani dirinya sendiri. Misalnya, nilai tugas yang didapatkan mahasiswa harus tinggi dan mengalahkan teman-temannya.

Adapun, faktor internal yang mempengaruhi stress akademik menurut (Barseli et al., 2017), yaitu: a) Pola pikir. Stres akademik yang dialami individu ini bersumber dari pola pikir individu yang negatif. Individu yang menggunakan pola pikir positif akan lebih menyiapkan diri untuk menghadapi masalah yang tidak mengenakan dan menekan. Semakin tinggi tingkat pola pikir yang positif pada individu, maka kecemasan yang dirasakan akan semakin rendah; b) Kepribadian. Aspek ini mampu menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Individu dengan kepribadian yang optimis akan memiliki tingkat stress yang lebih rendah dibandingkan individu yang berkepribadian pesimis; c) Keyakinan. Keyakinan yang terdapat dalam diri individu mengenai dirinya sendiri dan hal-hal disekitarnya dapat mengubah pola pikir terhadap sesuatu. Apabila keyakinan negatif yang dibentuk oleh individu, maka akan berujung stress secara psikologis dalam jangka waktu yang panjang.

Olejnik dan Holschuh (Rahmadani, 2014), menyatakan reaksi terhadap penyebab stress akademik terdiri dari: a) *Cognitive Response*. Reaksi yang muncul pada aspek kognitif (pemikiran) individu, misalnya sukar untuk berkonsentrasi, mudah lupa, sukar untuk membuat keputusan, sering melamun.; b) *Behavior Response*. Reaksi yang muncul yang ditunjukkan dari tingkah laku individu, misalnya menghindari kontak sosial, menggunakan obat-obatan dan alkohol, pola tidur terganggu, pola makan terganggu, prokrastinasi, membolos kuliah, dan menangis tiba-tiba; c) *Physical Response*. Reaksi yang muncul pada aspek fisik, misalnya berkeringat di area telapak tangan, jantung berdetak lebih cepat, mulut terasa kering, mudah merasa kelelahan, gangguan kulit, sakit kepala, tubuh mudah terserang penyakit, dan gangguan pencernaan; dan d) *Affective Response*. Reaksi yang muncul pada perasaan individu, misalnya rasa khawatir, gampang marah, murung, dan merasa takut.

METODE PENELITIAN

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2018-2019 di perguruan tinggi swasta di DKI Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan kategori *accidental sampling*. Kategori sampel pada penelitian ini adalah: 1) mahasiswa tahun angkatan 2018 dan 2019; 2) berkuliah di salah satu universitas swasta di Jakarta; c) sedang berada di semester satu sampai empat atau sudah mengambil total SKS maksimal 96. Berdasarkan hasil penyebaran skala penilaian secara daring, peneliti mendapatkan sampel uji coba sebanyak 45 responden, terdiri dari 23 mahasiswa angkatan 2018 dan 22 mahasiswa angkatan 2019. Sedangkan, jumlah sampel penelitian yang diperoleh adalah sebanyak 106 responden. Instrumen yang digunakan berupa skala penilaian. Penelitian ini menggunakan *google form* untuk menyebarkan skala penilaian kepada responden. Skala penilaian menggunakan skala Likert dan bersifat tertutup karena sudah diberi pilihan jawaban, yaitu 1= Sangat tidak sesuai (STS), 2 = Tidak sesuai (TS), 3 = Cukup sesuai (CS), 4 = Sesuai (S), 5 = Sangat sesuai (SS). Berdasarkan uraian di atas, maka pemberian skor untuk masing-masing pilihan jawaban pada skala penilaian stres akademik adalah sangat tidak sesuai (STS) = 1, tidak sesuai (TS) = 2, cukup sesuai (CS) = 3, sesuai (S) = 4, sangat sesuai (SS) = 5. Uji coba N=45 dan taraf signifikansi 5%, maka r tabel sebagai pembanding sebesar 0,294. Uji validitas dilakukan sebanyak 3x putaran sehingga dari 30 pernyataan, 27 pernyataan valid dengan reliabilitas sebesar 0,905.

HASIL

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, responden yang merupakan mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 yang berkuliah di Jakarta dikelompokkan ke dalam lima klasifikasi variabel stres akademik sebagai berikut.

Tabel 1. Klasifikasi variabel stres akademik

Kelompok skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
115 - 136	Sangat tinggi	0	0%
93 – 114	Tinggi	18	17%
71 – 92	Cukup tinggi	48	45%
49 – 70	Rendah	33	31%
27 – 48	Sangat rendah	7	7%
Total keseluruhan	106	100%	

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 1, dapat diketahui bahwa sebanyak 17 (16%) responden yang merupakan mahasiswa angkatan 2018-2019 dari perguruan tinggi di Jakarta mengalami stres akademik pada kategori tinggi, sebanyak 49 (46%) responden mengalami stres akademik pada kategori cukup tinggi, dan sebanyak 33 (31%) responden mengalami stres akademik pada kategori yang rendah, serta sebanyak 7 (7%) responden mengalami stres akademik pada kategori sangat rendah. Jadi, dapat disimpulkan bahwa hampir sebagian besar mahasiswa angkatan 2018-2019 yang berkuliah di Jakarta mengalami stres akademik dalam kategori cukup tinggi.

Paparan terkait dengan gambaran stress akademik perkomponen adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi data pada variabel stres akademik

Komponen	Indikator	Jumlah Pernyataan	Total Skor	Rata-rata Skor	Urutan
Tekanan belajar	a. Tekanan belajar dari rumah	3	798	266	3
	b. Tekanan belajar dari kampus	3	928	309	
	Total	6	1726	288	
Beban tugas	a. Beban tugas di kampus	3	993	331	1
	b. Beban ulangan	3	1067	356	
	Total	6	2060	343	
Kekhawatiran terhadap nilai	a. Khawatir akan nilai	3	882	294	2
	b. Khawatir akan kelulusan matakuliah	3	991	330	
	Total	6	1873	312	

Ekspektasi diri	a. Penilaian terhadap diri	3	797	266	4
	b. Harapan yang rendah terhadap kemampuan	3	800	267	
	Total	6	1597	266	
Keputusan	a. Sikap terhadap perkuliahan	2	442	221	5
	b. Sikap terhadap target belajar	1	303	303	
	Total	3	745	248	
Total Skor Keseluruhan Komponen		27	8001	296	

Pada komponen keputusan menempati urutan terakhir dengan total skor 745 dan rata-rata skor 248,333. Hal ini menunjukkan bahwa komponen keputusan yang berkaitan dengan sikap individu terhadap perkuliahan cenderung memberikan kontribusi paling rendah dari terjadinya stres akademik pada responden dibandingkan komponen lainnya. Sedangkan, urutan pertama ditempati oleh komponen beban tugas dengan total skor 2060 dan rata-rata skor 343,333. Hal ini menunjukkan bahwa beban tugas menjadi penyebab tertinggi terjadinya stres akademik pada responden. Beban tugas ini merupakan tugas yang wajib dikerjakan mahasiswa, baik di rumah maupun di kampus untuk memperoleh nilai. Beban tugas sebagai komponen tertinggi inilah yang perlu menjadi perhatian dan pertimbangan bagi orang tua dan pembimbing akademik agar lebih memberikan dukungan terhadap responden dengan menyampaikan bahwa seberapa banyak beban tugas yang didapatkan dari kampus, harus tetap tekun dan memiliki keyakinan semua tugas dapat terselesaikan dengan baik. Selain itu, pembimbing akademik juga dapat memberikan masukan kepada responden mengenai strategi mengerjakan tugas diperkuliahan. Sedangkan, bagi responden dapat membuat jadwal perencanaan belajar, mengadakan kegiatan belajar kelompok, dan tetap hadir di kelas.

Berikut adalah gambaran stres akademik yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin, kuliah sambil bekerja, dan tinggal dengan siapa. Pada variabel stres akademik, ditinjau berdasarkan jenis kelamin, diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin

	Sangat tinggi	Tinggi	Cukup tinggi	Rendah	Sangat Rendah	Total
Laki-laki	0	5	13	6	5	29
Perempuan	0	13	35	27	2	77
Total	0	18	48	33	7	106

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan chi kwadrat dengan bantuan pada SPSS 21.0, diperoleh bahwa X^2 hitung sebesar 8,243. Nilai tabel (X^2 tabel) dengan taraf signifikan 5% dan $df = 3$, sebesar 7,815. Hal ini menunjukkan bahwa hasil perhitungan chi kwadrat (X^2 hitung) lebih besar sama dengan dari nilai tabel chi kwadrat (X^2 tabel). Dengan kata lain, terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres akademik pada mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 yang berkuliah di Jakarta berdasarkan jenis kelamin.

Pada variabel stres akademik berdasarkan kondisi mahasiswa yang menjadi sampel penelitian berkuliah sambil bekerja atau tidak, ditemukan data sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat stres akademik berdasarkan apakah mahasiswa kuliah sambil bekerja atau tidak

	Sangat tinggi	Tinggi	Cukup tinggi	Rendah	Sangat Rendah	Total
Ya	0	2	9	7	1	29
Tidak	0	16	39	26	6	77
Total	0	18	48	33	7	106

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan chi kwadrat dengan bantuan pada SPSS 21.0, diperoleh bahwa X^2 hitung sebesar 0,896. Nilai tabel (X^2 tabel) dengan taraf signifikan 5% dan $df = 3$, sebesar 7,815. Hal ini menunjukkan bahwa hasil perhitungan chi kwadrat (X^2 hitung) lebih kecil dari nilai tabel chi kwadrat (X^2 tabel). Hal ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres akademik pada mahasiswa

angkatan 2018 dan 2019 yang berkuliah di Jakarta ditinjau dari mahasiswa yang hanya kuliah saja dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Pada variabel stres akademik berdasarkan kondisi mahasiswa yang menjadi sampel penelitian tinggal dengan siapa, diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi frekuensi tingkat stress akademik berdasarkan tempat tinggal

Tinggal dengan siapa	Sangat tinggi	Tinggi	Cukup tinggi	Rendah	Sangat Rendah	Total
Orang tua	0	17	36	26	3	82
Sendiri (kos)	0	1	10	5	4	20
Saudara (di luar keluarga inti)	0	0	2	2	0	4
Total	0	18	48	33	7	106

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan chi kwadrat dengan bantuan pada SPSS 21.0, diperoleh bahwa X^2 hitung sebesar 10,686. Nilai tabel (X^2 tabel) dengan taraf signifikan 5% dan $df = 6$, sebesar 12,592. Hal ini menunjukkan bahwa hasil perhitungan chi kwadrat (X^2 hitung) lebih kecil dari nilai tabel chi kwadrat (X^2 tabel). Hal ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres akademik pada mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 yang berkuliah di Jakarta ditinjau dari mahasiswa yang tinggal sendiri (kos), bersama orang tua, dan bersama saudara (orang lain).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel stres akademik, peneliti mengetahui bahwa responden yang merupakan mahasiswa angkatan 2018-2019 dari perguruan tinggi di Jakarta mengalami stres akademik pada kategori cukup tinggi. Berdasarkan hasil distribusi skor setiap komponen variabel stres akademik, beban tugas memberikan kontribusi paling tinggi di antara keempat komponen lainnya. Beban tugas menjadi salah satu aspek dari variabel stres akademik, di mana beban tugas ini dikaitkan dengan tugas wajib yang harus dikerjakan mahasiswa, baik di rumah maupun di kampus untuk mendapatkan nilai.

Putranto (Risdiartoro & Iswinarti, 2016) menyatakan bahwa beban tugas menjadi salah satu stressor yang dapat memunculkan reaksi stres. Pernyataan ini juga didukung oleh hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada beberapa mahasiswa angkatan 2018-2019. Mereka menyatakan bahwa beban tugas berpengaruh besar dari terjadinya stres akademik, terlebih dikarenakan tugas-tugas di perguruan tinggi lebih berat dibandingkan daripada saat di SMA. Menurut responden, tugas-tugas yang seringkali menjadi beban dan memicu stres, antara lain tugas-tugas yang mata kuliahnya tidak menarik bagi mereka, tugas-tugas yang dosen pengampunya cuek (tidak memberikan umpan balik yang konkrit) dan tega dalam memberikan nilai yang tidak sesuai sehingga membuat mahasiswa menjadi segan untuk bertanya, dan tugas-tugas yang sebelumnya tidak pernah dipelajari atau dikuasai. Selain itu, menurut Olejnik dan Holschuh (Rahmadani, 2014), saat dihadapkan pada stressor, tentu individu akan menyatakan reaksinya.

Adapun reaksi yang muncul terhadap beban tugas sebagai stressor menurut responden, antara lain merasa takut, panik, dan mudah marah ketika melihat beban tugas dan ujian yang banyak serta berat (*affective response*), merasa pusing (*physical response*), sulit mengatur waktu dan berkonsentrasi, serta mudah lupa (*cognitive response*), pola tidur terganggu, pola makan terganggu, prokrastinasi, serta membolos kuliah (*behavior response*).

Berkaitan dengan komponen beban tugas, dari hasil wawancara ditemui bahwa tidak semua responden yang menganggap bahwa beban tugas menjadi stresor utama terjadinya stres. Salah satu responden menyatakan bahwa tugas-tugas diperkuliahan tidak menjadi beban karena responden tersebut merupakan tipe mahasiswa yang langsung mengerjakan tugas pada saat tugas tersebut diberikan. Pernyataan ini menunjukkan adanya perbedaan dengan hasil analisis deskriptif dan wawancara bahwa tidak semua mahasiswa merasa terbebani dengan tugas-tugas. Perbedaan ini dapat terjadi dikarenakan adanya faktor lain. Beberapa di antaranya adalah pola pikir dan kepribadian. Setiap mahasiswa memiliki pola pikir dan kepribadian yang berbeda-beda. Ada mahasiswa yang bereaksi positif terhadap stres dan ada juga mahasiswa yang bereaksi negatif terhadap stres.

Semakin tinggi tingkat pola pikir yang positif pada individu, maka stres yang dirasakan akan semakin rendah. Namun sebaliknya, semakin rendah tingkat pola pikir positif pada individu, maka stres yang dirasakan akan semakin tinggi (Mayasari, 2016). Selain itu, (Barseli et al., 2017) juga mendukung pernyataan di atas bahwa kepribadian dan pola pikir menjadi salah satu faktor internal terjadinya stres akademik dan mampu menentukan tingkat toleransi terhadap stres.

Selanjutnya, pada variabel stres akademik, komponen keputusan menempati urutan terakhir di antara empat komponen lainnya. Keputusan berkenaan dengan reaksi emosional saat merasa tidak memiliki kemampuan untuk mencapai target akademik. Meskipun keputusan menjadi salah satu aspek variabel stres akademik, tetapi hasil di atas menunjukkan bahwa komponen keputusan menjadi aspek yang paling rendah. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh responden menyatakan bahwa mereka mengalami stres tetapi belum sampai pada tahap putus asa, hanya saja bereaksi secara emosional misalnya perubahan mood. Hal ini sejalan dengan pendapat Olejnik dan Holschuh (Rahmadani, 2014), yang menyatakan bahwa salah satu reaksi terhadap penyebab stres akademik adalah *affective response*.

Menurut responden, meskipun stres yang dialami cukup berat dikarenakan banyak tugas kuliah dan UKM, banyak ujian, serta adanya masalah internal, mereka tidak putus asa. Mereka menjelaskan saat itu mereka mencoba untuk berpikir positif atas situasi yang dihadapinya serta mendorong diri sendiri untuk tetap berusaha. Adapun beberapa kalimat yang mereka tanamkan, antara lain “Saya bisa dan pasti bisa” atau “Kuliah bayar mahal, jadi jangan banyak mengeluh” dan memang kalimat-kalimat ini memicu mereka untuk keluar mentolerir stres tersebut. Selain itu, berdasarkan hasil analisis deskriptif, peneliti menyimpulkan bahwa komponen keputusan rendah dikarenakan hampir seluruh responden (83%) yang mengalami stres akademik masih berada pada kategori cukup tinggi. Artinya, tidak terlalu tinggi tetapi juga tidak terlalu rendah dan belum mencapai pada reaksi keputusan.

Menurut Gadzella dan Baloglu dalam Aryani (Handayani, 2018) faktor internal yang mempengaruhi atau bisa menyebabkan stres akademik pada individu yaitu frustrasi, konflik, tekanan, *self-imposed*. Maka peneliti dapat menduga bahwa faktor lain yang dapat memberikan sumbangan atau kontribusi kepada stress akademik mahasiswa antara lain faktor atau variabel seperti harga diri, determinasi diri, perilaku prokrastinasi akademik, ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik, dan penyesuaian diri mahasiswa terhadap baik secara individu maupun sosial. Dengan kata lain, peneliti juga menyimpulkan bahwa tingginya *self-efficacy* tidak cukup untuk menghindari terjadinya stres akademik.

Berdasarkan hasil analisis tambahan yang dilakukan peneliti dengan menggunakan chi kuadrat, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stress akademik mahasiswa angkatan 2018-2019 yang berkuliah di Jakarta antara jenis kelamin laki-laki dengan perempuan. Adanya perbedaan ini disebabkan oleh perbedaan respon yang diberikan antara laki-laki dengan perempuan. Berdasarkan hasil penelitian Surwatika, Nurdin, dan Ruhmadi (Mahmud & Uyun, 2017), perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas. Oleh karena itu, perempuan lebih mudah diidentifikasi jika mengalami stres. Sedangkan, laki-laki cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi kepada ego sehingga laki-laki lebih santai dalam menghadapi *stressor* yang berasal dari kehidupan akademik.

Berdasarkan hasil penelitian ini dan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya di mana peneliti kebanyakan mengambil sampel mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi, ditemukan pula bahwa tingkat semester di perkuliahan tidak memberikan pengaruh terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa. Mahasiswa yang berada di tingkat awal maupun tingkat akhir tentu dapat mengalami stres akademik. Oleh karena itu, mahasiswa perlu diberikan kesadaran agar lebih mampu mengelola stres sehingga dapat mengarahkan responnya menuju stres yang positif (*eustress*). Ketika mahasiswa mengalami *eustress*, tubuhnya akan merespon dengan memperkuat motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas, lebih berani dan percaya diri ketika harus menghadapi masalah dalam mengerjakan tugas maupun ujian, dan saat masa-masa sulit itu berhasil dilewati, mahasiswa akan lebih merasa bermakna dan bangga karena mampu melewatinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Stres akademik pada mahasiswa angkatan 2018-2019 dari perguruan tinggi swasta di DKI Jakarta mayoritas berada pada kategori tinggi. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, beban tugas menjadi urutan pertama dari komponen stres akademik mahasiswa. Mahasiswa angkatan 2018-2019 di perguruan tinggi swasta di DKI Jakarta merasa pusing ketika melihat materi yang banyak dan merasa tugas-tugas yang diberikan dosen begitu berat. Mahasiswa merasa takut ketika mengerjakan soal ujian berupa analisis kasus. Selain itu, mahasiswa menganggap tugas-tugas menjadi beban apabila mata kuliah dan dosen pengampuhnya tidak mereka sukai.

Adapun saran-saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut; 1) Bagi mahasiswa disarankan dapat memahami dan mempelajari cara mengarahkan dirinya untuk mengelola stres akademik yang dialami; 2) Bagi pihak universitas, agar lebih memperhatikan pentingnya layanan Bimbingan dan Konseling di tingkat perguruan tinggi. Bagi universitas yang sudah memiliki layanan Bimbingan dan Konseling, diharapkan pembimbing akademik disarankan dapat berkerja sama dengan konselor perguruan tinggi untuk memberikan layanan Bimbingan dan Konseling kepada mahasiswa sebagai usaha preventif dan kuratif. Adapun kegiatan Bimbingan dan Konseling yang dapat dilakukan antara lain, bimbingan klasikal (misalnya, strategi

memanajemen waktu), konseling individual atau konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) untuk merubah *irrational beliefs* mahasiswa terhadap stres akademik melalui tahap ABCDE (*activating, belief, consequences, disputing, effective new philosophy*) dan teknik *self-instruction* untuk merestrukturisasi kognitif mahasiswa. Selain itu, pendekatan lain yang dapat digunakan adalah *active-pasive music therapy* berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk menyadari pikiran-pikiran negatif dan dievaluasi, kemudian bereksplorasi melalui aktivitas musik.

DAFTAR RUJUKAN

- Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).
- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health and Medical Journal*, 1(2), 34–38.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Handayani, D. (2018). *Hubungan Antara Sense Of Humor Dan Stres Akademik Pada Siswa Full Day School*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Hikmah, Y. (2014). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Eklektik Dalam Mengurangi Stress pada Anak Berprestasi Belajar Tinggi Siswa Kelas Xi Sma Negeri 8 Medan Tahun Ajaran 2014/2015*. UNIMED.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179–185.
- Lumongga, D. R. N. (2016). *Depresi: tinjauan psikologis*. Kencana.
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2017). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stress pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2).
- Martadinata, S. (2015). Hubungan antara stresor akademik dan prokrastinasi akademik terhadap keyakinan diri siswa kelas XI SMAN 1 Cicurug. *Psiko Edukasi*, 13(2), 158–171.
- Rahmadani, C. S. M. (2014). *Hubungan antara Sense of Humor dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas Akselerasi SMA Negeri 1 Bireun*. Universitas Medan Area.
- Risdiantoro, R., & Iswinarti, H. N. (2016). Hubungan prokrastinasi akademik, stres akademik, dan kepuasan hidup mahasiswa. *Psychology & Humanity*, 19(20), 360–373.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43–52.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95.