

## GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NUSA NIPA INDONESIA DI MAUMERE

Epifania M. Ladapase<sup>1</sup> [fanialadapase@gmail.com](mailto:fanialadapase@gmail.com)

Anastasia Sona<sup>2</sup> [sonaastasia11@gmail.com](mailto:sonaastasia11@gmail.com)

Prodi Psikologi Universitas Nusa Nipa Indonesia

**Abstrak.** Stres akademik merupakan perasaan frustrasi, tekanan atau cemas yang dialami mahasiswa karena konflik beban tugas yang banyak dan juga tuntutan-tuntutan dari dosen maupun orang tua yang mengharuskan mahasiswa untuk mendapatkan nilai atau prestasi yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa di Universitas Nusa Nipa Indonesia. Populasi dalam penelitian ini adalah 5.273 mahasiswa Universitas Nusa Nipa Indonesia. Sampel dalam penelitian ini adalah 200 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel insidental. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Metode pengumpulan data menggunakan skala stres akademik dari Bisht. Hasil penelitian ini menunjukkan 52,5% dalam kategori sedang, 37,5% masuk dalam kategori rendah dan 10,5% masuk dalam kategori tinggi yang berarti mahasiswa di Universitas Nusa Nipa Indonesia masih banyak yang mengalami stres akademik.

*Kata Kunci: Stres akademik, mahasiswa, Universitas Nusa Nipa Indonesia*

**Abstract.** Academic stress is a feeling of frustration, pressure, of anxiety experienced by students because of the many conflicting workloads and demands from lecturers and parents that require student to get high grades or achievements. The purpose of this research is to determine the description of academic stress on students at the University Nusa Nipa Indonesia. The population in this research was 5,273 student of the University of Nusa Nipa Indonesia. The sample in this research was 200 people. The sampling technique used incidental sampling. This type of research was descriptive quantitative research. The data collection method used the academic stress scale from Bisht. The results of this research incident that 52.5% was in the medium category, 37.5% was in a low category, and 10.5% was in the high category. It means that many students at the University of Nusa Nipa Indonesia still encountered academic stress.

*Keywords: Academic stress, student, student at the University of Nusa Nipa Indonesia*

## Pengantar

Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan mahasiswa. Pendidikan di kampus dapat memenuhi kebutuhan mahasiswa dan menentukan kualitas kehidupan mahasiswa di masa depan (Barseli & Ifdil, 2017:143). Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas, Hartaji (dalam Indriyani & Handayani, 2018:154).

Menurut Agustiningsih (2019:243) mahasiswa sebagai individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi dalam kegiatannya tidak terlepas dari stres yang berhubungan dengan akademik. Lal, (2014:123) menjelaskan stres akademik adalah tekanan mental sehubungan dengan beberapa frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan ketidaksadaran akan kemungkinan kegagalan tersebut. Menurut Thawabieh and Naour (dalam Agustiningsih, 2019:243) stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan proses menjalani kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan karena tuntutan yang timbul selama seseorang dalam masa pendidikan dan terjadi bila mengalami ketegangan emosi ketika terjadi kegagalan dalam memenuhi tuntutan tersebut.

Mahasiswa dihadapi dengan banyak tuntutan akademik yang menjadi kewajiban sebagai mahasiswa. Kewajiban mahasiswa seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas-tugas kuliah baik tugas individu maupun kelompok, aktif dalam kegiatan mahasiswa, kreatif dan inovatif serta mengikuti setiap peraturan dan tata tertib di lingkungan universitas. Selain kewajiban, mahasiswa juga memiliki hak yang harus diterima seperti mendapatkan pendidikan dan pengajaran, menggunakan fasilitas kampus secara bersama dan adil.

Tugas dan kewajiban serta hak yang diperoleh mahasiswa diatur sedemikian rupa untuk meningkatkan kemampuan akademis dan keterampilan yang akan bermanfaat untuk kehidupan selanjutnya. Namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa dapat menjalani hak dan kewajiban sebagai mahasiswa, beberapa kendala yang dialami mahasiswa cukup mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, seperti konflik ataupun stress. Menurut Taufik, dkk (dalam Barseli, dkk, 2017:143) munculnya stres pada mahasiswa dikarenakan tuntutan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi. Tuntutan itu tidak datang dari mahasiswa itu sendiri melainkan datang dari orang tua, keluarga, dan juga dosen dan tuntutan itu tidak diimbangi dengan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa.

Hasil observasi dan wawancara dengan beberapa mahasiswa diperoleh bahwa mereka mengalami stress terutama yang berkaitan dengan perkuliahan saat ini. Tugas dirasakan semakin banyak dan setiap dosen pengampuh mata kuliah memberikan tugas di akhir perkuliahan. Metode kuliah ada yang online dan ada pula offline (*blended learning*) sehingga mereka juga harus menyediakan uang lebih untuk pulsa data agar dapat mengikuti kuliah online atau daring serta dapat mencari beberapa tugas. Keluhan yang sama hampir pada semua mahasiswa dari berbagai jurusan. Ada mahasiswa lain bahkan menghindari kuliah pada mata kuliah tertentu karena belum menyelesaikan tugas yang diberikan. Akan tetapi ada juga yang merasa tertantang dengan semua tugas dan menikmati setiap proses pembelajaran yang terjadi di kampus.

Ghatol (2017:38) menyatakan bahwa stres akademik adalah gangguan mental yang berkaitan dengan beberapa frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademis atau bahkan ketidaksadaran akan kemungkinan kegagalan tersebut. Menurut Sun, dkk (Saniskoro & Akmal, 2017) stres akademik merupakan tekanan psikologi yang lebih ditekankan pada masalah akademik dibandingkan peristiwa kehidupan. Lebih lanjut, Mulya & Idawati (2016: 297) menuliskan bahwa stress akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional yang dialami oleh mahasiswa karena adanya tuntutan akademik baik dari dosen maupun orang tua untuk memperoleh nilai yang baik, serta mampu menyelesaikan tugas tepat

waktu. Stress akademik juga dapat muncul karena perasaan tertekan, mengalami kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah, ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah-masalah yang berkaitan dengan akademik, masalah dengan teman kuliah ataupun masalah dengan dosen dalam kaitannya dengan perkuliahan.

### **Landasan Teori**

Stress akademik adalah adanya tekanan yang terjadi karena tuntutan akademik yang berlebihan dan tidak mampu diatasi oleh mahasiswa (Saniskoro & Akmal, 2017). Selanjutnya Harahap, dkk (2020) mengartikan stress akademik sebagai keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan dalam kehidupannya. Sama halnya dengan pendapat sebelumnya, Rahmawati (dalam Barseli, dkk, 2017) juga mengartikan stress akademik sebagai suatu tekanan atau beban yang dirasakan mahasiswa sebagai akibat dari tuntutan akademik yang tidak sesuai dengan lingkungan dan sumber daya yang dimiliki mahasiswa.

Menurut Bisht (dalam Lal, 2014; 123) stress akademik mencerminkan persepsi mengenai beberapa komponen, yaitu: a) Frustrasi akademik: adalah kekecewaan dalam diri individu yang disebabkan oleh tidak tercapainya keinginan dari beberapa tujuan akademi, b) Konflik akademik; ekspresi pertikaian antara individu dengan individu lainnya, kelompok dengan kelompok lain karena beberapa alasan untuk mencapai tujuan akademik, c) Tekanan akademik; istilah yang menggambarkan berbagai gejala kesehatan mental, mulai dari kecemasan ringan seperti stress, depresi hingga penyakit kejiwaan akibat tuntutan untuk memenuhi tujuan akademik, d) Kecemasan akademik; adalah gangguan psikologi berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup berlebihan terhadap beberapa tujuan akademik

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif, dengan metode pengumpulan data menggunakan skala Likert modifikasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Nusa Nipa Indonesia, teknik pengumpulan sample menggunakan sample insidental.

### **Hasil Dan Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran stress akademik pada 200 mahasiswa di Universitas Nusa Nipa Indonesia yang dijadikan sample dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang (52.5%). Hal ini mengartikan bahwa sebagian mahasiswa yang mengalami stress akademik merasakan tekanan atau tuntutan akademik cukup berat. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis, dkk, (2021), hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stress akademik terbanyak dikategori sedang dan mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemic.

Sedangkan 37.5% atau 75 mahasiswa masuk dalam kategori rendah yang artinya bahwa mahasiswa di Universitas Nusa Nipa Indonesia mampu mengelola stress akademik dengan baik sehingga tingkat frustrasi, konflik, dan kecemasan berada pada kategori rendah. Mahasiswa mampu mengelola emosi dengan baik, menyelesaikan masalah akademik dengan baik serta mampu memanfaatkan waktu luang dengan baik. Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa menyatakan bahwa mereka selalu meluangkan waktu untuk berkonsultasi dengan dosen pembimbing akademik ketika mendapat kesulitan yang berkaitan dengan perkuliahan, meluangkan waktu untuk berdiskusi dengan teman-teman dan meluangkan waktu untuk piknik atau sekedar bincang-bincang ringan. Triyono dan Handarini (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa tingkat stress mahasiswa menurun setelah mendapatkan layanan dengan teknik relaksasi.

Selanjutnya, 10.5% atau 21 mahasiswa dalam penelitian ini mengalami stress akademik dalam kategori tinggi. Artinya bahwa mahasiswa yang memiliki stress akademik yang tinggi adalah mahasiswa yang tidak mampu mengelola stress dengan baik sehingga mengalami frustrasi, mudah kecewa dan putus asa. Stress akademik terjadi karena individu tidak dapat menyeimbangkan antara tuntutan dengan kemampuan diri yang dimilikinya (Prasetyawan & Ariati, 2018)

Berdasarkan komponen-komponen stres akademik diperoleh hasil, pertama komponen tekanan, memiliki mean sebesar 6.3750, tekanan akademik merupakan tidak mempunyai mahasiswa dalam mengelola emosi dengan baik, sehingga mahasiswa mengalami stres akademik akibat tuntutan-tuntutan akademik dari pihak kampus. Hal serupa juga dialami oleh beberapa mahasiswa Universitas Nusa Nipa dalam kaitannya dengan tuntutan dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, tuntutan dari lingkungan sekitar seperti orang tua yang menginginkan mahasiswa tersebut mendapat prestasi yang bagus, maupun harapan dari dalam diri mahasiswa tersebut. Stres akademik menjadikan mahasiswa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan dalam tugas maupun prestasi belajar. Terkadang mahasiswa berperilaku curang untuk mendapatkan nilai yang baik seperti menyontek saat ujian, menjiplak hasil tugas teman. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya Arifah, dkk (2018:116) menyatakan semakin tingginya tekanan semakin besar pula kemungkinan perilaku kecurangan akademik akan terjadi.

Selanjutnya Feldman (2008) menuliskan stres akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik, baik dari orang tua, maupun teman sebaya. Dengan adanya tuntutan dan harapan dari orang tua yang mengharuskan anaknya berprestasi dan mendapat nilai yang bagus membuat mahasiswa menjadi tertekan. Sumber stres lebih menonjol banyak tugas yang diberikan dosen, takut gagal, nilai indeks prestasi kumulatif (IPK) yang rendah, keuangan sumber daya, takut, sulit mendapatkan pekerjaan setelah lulus, dan ketakutan akan menghadapi orang tua setelah kegagalan, Morse dan Dravo, (dalam Bedewi & Gabriel 2015:3).

Komponen kedua yaitu kecemasan, memiliki mean sebesar 5.080. Kecemasan akademik merupakan mahasiswa yang tidak mampu mengontrol rasa khawatir yang berkaitan dengan tuntutan akademik sehingga mahasiswa merasa takut. Perasaan ini mengganggu konsentrasi dan kesehatan mahasiswa serta tidak aman dalam melakukan aktivitas akademik. Hal ini didukung oleh peneliti sebelumnya, Toby (2018:37) menyatakan kecemasan akademik mengarah pada gangguan pola pikir, reaksi fisik, seperti rasa takut kekhawatiran dan ketegangan yang di picu oleh ketidakmampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Komponen stres yang ketiga yaitu konflik akademik memiliki mean sebesar 4.970, konflik akademik sering terjadi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik, masalah yang berhubungan dengan ekspresi pertikaian antara individu dengan individu lainnya, kelompok dengan kelompok lain karena beberapa alasan untuk mencapai tujuan akademik. Adapun selama proses pengambilan data dapat dilihat bahwa ada mahasiswa yang mengalami konflik ini baik dalam hubungan dengan teman sekelas maupun yang berhubungan dengan materi yang diajarkan oleh dosen. Hal ini didukung oleh peneliti sebelumnya, Engkoswara dan Komariah (2010:166) menjelaskan konflik adalah segala macam interaksi pertentangan atau antagonistik antara dua atau lebih pihak. Pertentangan kepentingan ini berbeda dalam intensitasnya tergantung pada sarana yang dipakai. Masing-masing ingin membela nilai yang telah mereka anggap benar dan memaksa pihak lain untuk mengakui nilai-nilai tersebut baik secara halus maupun kasar.

Komponen yang keempat yaitu frustrasi akademik memiliki mean sebesar 3.3650, frustrasi akademik merupakan perasaan kecewa dalam diri mahasiswa yang disebabkan oleh tidak tercapainya keinginan dari beberapa tujuan akademik yang mengakibatkan stres akademik. Hal ini dapat dilihat dalam proses pengambilan data penelitian dimana ada beberapa mahasiswa yang merasa kecewa dan stres bila indeks prestasi yang dimiliki rendah dalam hal ini keinginan dan

harapan serta tujuan yang telah dibuat tidak dapat dicapai. Menurut Cristyanti, dkk (2010:154) perasaan frustrasi diakibatkan kondisi stress yang mendorong perubahan perilaku seperti penurunan minat dan efektivitas, cenderung mengekspresikan pandangan sinis terhadap orang lain. Presepsi mahasiswa terhadap tekanan yang mereka hadapi, kendala waktu untuk menyelesaikan tugas dan beban kerja akademik yang dirasa melebihi kemampuan individu dapat menimbulkan stres akademik Bedewy dan Gabriel (dalam Qonita & Damaianti, 2021:121).

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa gambaran stress akademik pada mahasiswa di Universitas Nusa Nipa Indonesia berada pada kategori sedang. Artinya bahwa mahasiswa di Universitas Nusa Nipa Indonesia mengalami tekanan yang cukup berat, sulit mengatasi masalah yang berkaitan dengan akademik, mengalami kecemasan dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga mengalami stress akademik dalam kategori sedang. Hasil uji tambahan diperoleh komponen stress yang paling tinggi adalah komponen tekanan akademik, hal ini dikarenakan mahasiswa tidak mampu mengelola emosi dan merasa setiap tugas yang diberikan adalah tekanan dan beban yang harus mereka kerjakan.

### Kepustakaan

- Agustiningasih, N. (2019). Gambaran stres akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 6(2), 241-250
- Arifah, W., Setiyani, R., & Arief, S, S. (2018). Pengaruh prokrastinasi, tekanan akademik, religiusitas, *locus of control* terhadap perilaku ketidakjujuran akademik mahasiswa pendidikan Akuntansi UNNES. *EEAJ*, 7(1)
- Ariyanto.E.A,(2015). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada remaja di lapas anak Blitar. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(01), 10-21
- Bedewy., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among students: Perceptions of the academic stress scale. *Open Health Psychology Journal*, 1-9
- Berseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017), Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148
- Berseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal Educatio*, 4(1), 40-47
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the effects of stress inoculation techniques, 5(27), 599-609
- Ghatol. S. D. (2017). Academic stress among higher secondary school students: A Review. 4(1), 38-41
- Indriyani, S., & Handayani. N. (2018). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. 11(2), 154-160
- Joseph, N., Nallapati. A., Machado, M., Nair. V., Matele, S., Muthusamy, N., & Sinha, A. (2021)

Assessment of academic stress and its coping mechanisms among medical undergraduate students in a large Midwestern university. *Curr Psychol*, 40, 2599-2609

- Karneli.Y. Ardimen & Netrawati. (2019). Keefektifan konseling modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 4(2), 42-47
- Lala, E., Simatupang, M., Lova, W. L. (2021). Konformitas teman sebaya dan perilaku bullying di SMP Negeri 6 Karawang. *Jurnal Psikologi Prima*, 4(1), 12-19.
- Laschinger, H. K. S., Finengan, J., Shamian, J., & Wilk, P. (2001). Impact of structural and psychological empowerment on job strain in nursing work setting expanding Kanter's model. *JONA*, 31(05), 260-272.
- 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*, 123-129
- Lubis, H., Ramadhani., Rasyid, M. (2021). Stres Akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 31-39
- Manurung. M. M., & Rahmadi. (2017). Identifikasi faktor-faktor pembentukan karakter mahasiswa. *1(1)*, 41-46
- Prasetyawan & Ariati. (2018). Perbedaan stres akademik antara mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(1)
- Redi. K. J., Menon. K. R., & Thattil. A. (2018). Academic stress and its sources among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1), 531-53.
- Rosydah. I., Efendi. A. R., Arfah. M. A., & Pratami. P. A. J. N. (2020). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan UNHAS. *Jurnal Abdi*, 2(1), 33-39
- Sinha. U. K., Shrama. V., & Nepal. M. K. (2001). Development of a scale for assessing academic stress: A preliminary report. *Journal of Medicine*, 2, 106
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Rahmadi, E. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa regular program studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3).
- Saniskoro, B. S., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 95-106
- Yusuf, M. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan (e-book)*. Jakarta: Kencana.