

Identifikasi Stresor Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama

Identification of Academic Stressors in First Year Collage

Banan Corima Adha^{1*}, Shinta Mayasari², Moch. Johan Pratama³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

*e-mail: banancorima@gmail.com, Telp : +6281367250481

Received: January, 2020

Accepted: January, 2020

Online Published: February, 2020

Abstract: *The Academic Stressor Identification n Students First Year. Problem in this research is the academic stressor high on students. The purpose of this research is to identify those academic stressor on Faculty of Teacher Training and Education UNILA students in their first year collage, year 2019/2020. This research conducted using qualitative method with 269 freshmen as the subject. The data collection was done using questionnaire. The data analysis was done through collecting online documents or answer with online survey by means of code. The results showed that the most dominant stressors are, assignment with the topic of the number of assignment and lecture process with the topic of lecture schedules irregular.*

Keywords: *academic stres, student first year, stressor*

Abstrak: **Identifikasi Stresor Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama.** Permasalahan dalam penelitian ini adalah "stresor akademik pada mahasiswa tahun pertama yang tinggi". Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi stresor akademik pada mahasiswa tahun pertama FKIP Universitas Lampung Tahun Akademik 2019/2020. Metode penelitian bersifat kualitatif dengan subjek sebanyak 269 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data dikumpulkan secara online dengan survei online dengan cara koding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang paling dominan adalah tugas dengan topik kuantitas tugas banyak dan proses perkuliahan dengan topik jadwal kuliah yang tidak beraturan.

Kata kunci: mahasiswa tahun pertama, stres akademik, stresor

PENDAHULUAN / INTRODUCTION

Mahasiswa memiliki beban dan tanggung jawab di lingkungan perkuliahan. Lingkungan yang memiliki banyak beban dan tanggung jawab dapat memunculkan stres. Stres merupakan suatu ketidakseimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik atau psikologis dengan kemampuan respon dimana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang memberi konsekuensi yang esensial (Heiman & Kariv, 2005).

Stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis. Stress disebabkan karena adanya hal-hal tertentu, salah satunya stres yang terjadi pada mahasiswa yaitu stress yang berasal dari dalam diri individu, misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Sedangkan yang berasal dari luar individu yaitu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen, dan lain-lain (Heiman & Kariv, 2005).

Menurut Calaguas (2011) Stres akademik merupakan sumber stres yang terjadi pada setting sekolah. Menurut Rahmawati (2017) stresor akademik merupakan stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti; tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian.

Terdapat beberapa stres akademik diantaranya; aspek psikologis dan aspek biologis. Adapun respon stres akademik menurut Barriyah (2013) yaitu respon seseorang terhadap berbagai tuntutan pada dirinya yang tidak menyenangkan dan dipersepsikan individu sebagai stimulus yang dapat membahayakan serta melebihi kemampuan individu tersebut untuk me-

lakukan coping sehingga individu tersebut bereaksi baik secara fisik, emosi, maupun perilaku.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Unit Pelayanan Konseling Terpadu diperoleh informasi bahwa mahasiswa yang mengalami stress karena beberapa hal yaitu tidak bisa memahami dosen pembimbing, masalah dengan pasangannya, banyaknya tugas, sulitnya adaptasi dengan lingkungan perkuliahan, jauh dari keluarga, manajemen keuangan, dan IP yang rendah.

Berdasarkan beberapa informasi yang membuat mahasiswa mengalami stres, menurut Puspitasari, W.; Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2010) terdapat beberapa faktor diantaranya; faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa yaitu, pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal seperti pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba.

Stresor sendiri memiliki bentuk-bentuk diantaranya; menurut Bedewy Delia & Gabriel Adel (2015) dalam *The Perception of Academic Stress Scale*, menjelaskan bahwa terdapat beberapa stresor pada mahasiswa diantaranya; Beban tugas yang banyak, ujian yang panjang, tekanan orang tua (harapan orang tua), harapan dari pengajar, pemilihan karier, kepribadian, kecerdasan, prestasi akademik, lingkungan, dan psikososial.

Menurut Kamtsios Spiridon & Evangelia Karagiannopoulou (2015) dalam *Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates*, yaitu; Kurangnya waktu luang, kinerja akademik (nilai), takut akan kegagalan, kelebihan pembelajaran, keuangan, per-

saingan antara siswa, dan hubungan dengan fakultas kampus.

Menurut Juvilyn G. Bulo & Marita G. Sanchez (2014) dalam *Sources of Stress Among College Student* dijelaskan bahwa stresor akademik yaitu; bekerja dengan orang yang tidak dikenal, bertengkar dengan kekasih, hubungan dengan lawan jenis, masalah dengan orang tua, tanggung jawab baru, kesulitan finansial, berbicara didepan umum, kebiasaan makan berubah, beban tugas meningkat, peringkat kelas yang tidak sesuai dengan harapan, banyak tertinggal kelas, danantisipasi kelulusan.

Bagi mahasiswa yang mengalami kondisi stress akan berdampak buruk bagi individu tersebut. Lebih parahnya lagi ketika mahasiswa mengalami stres dan stres sudah berada pada fase stress jangka panjang maka ia akan mengalami pencapaian akademik yang buruk dan menghilangnya semangat yang menyebabkan IPK rendah.

Hal ini diperkuat dengan adanya artikel yang diterbitkan oleh detikNews (24/12/18) yang menyampaikan bahwa diduga stress skripsi, mahasiswa UNPAD gantung diri di kos. Artikel lain yang mengungkapkan bahwa mahasiswa rentan terhadap stress yaitu kompas.id (3/7/19) mengungkapkan bahwa tugas kuliah menjadi sumber stress di kalangan mahasiswa.

Melihat berbagai dampak buruk yang diakibatkan jika mahasiswa mengalami stres, maka lebih dalam lagi jika melihat dari sudut pandang mahasiswa yang saat ini memiliki notaben sebagai calon guru atau saat ini berkuliah sebagai mahasiswa FKIP. Bagi mereka mahasiswa FKIP yang mengalami stres tentu akan berdampak pada nilai akademiknya tentu akan menjadi pertimbangan untuk diterima di sebuah instansi atau sekolah, selain itu bagi calon guru yang mengalami stres akan menen-

tukan cara mengajarnya nanti saat di sekolah.

Stress pada mahasiswa tahun pertama merupakan hal yang sering terjadi di lingkungan perkuliahan. Hal ini disampaikan juga oleh akupintar.id (15/6/19) yang membahas tiga faktor yang menyebabkan mahasiswa stres, dalam artikel tersebut tiga hal yang membuat mahasiswa stres adalah beban akademis serta perbedaannya dari masa sekolah, harapan orang tua dan tekanan yang diakibatkannya, dan konflik dan hubungan yang kompleks dengan teman. Perbedaan Tingkat Stress antara Mahasiswa Tingkat awal dan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung (Agesti, 2015), hasil penelitian ini terdapat mahasiswa tingkat awal mengalami lebih tinggi tingkat stress dan mahasiswa tingkat akhir lebih ringan tingkat stressnya.

Banyaknya mahasiswa tahun pertama yang mengalami stres disebabkan karena mahasiswa tahun pertama berada pada fase yang krusial, dianggap krusial karena mahasiswa tahun pertama menghadapi hal-hal baru seperti lingkungan perkuliahan yang berbeda dengan masa SMA, perbedaan metode belajar, dan sebagainya. Masa ini, mahasiswa tahun pertama juga terjadi *top-underdog phenomenon*, yaitu pergeseran siswa senior menjadi mahasiswa junior. Sehingga menurut Santrock (2007) tahun pertama perkuliahan merupakan fase yang sulit bagi mahasiswa baru.

Transisi siswa dari Sekolah Menengah Atas (SMA) menuju Perguruan Tinggi merupakan masa transisi sekolah yang lebih kompleks dibandingkan masa transisi sekolah sebelumnya karena masa transisi siswa dari Sekolah Menengah atas (SMA) menuju Perguruan Tinggi seringkali mengakibatkan perubahan dan stress (Santrock, 2007).

Masalah yang sering kali dialami oleh mahasiswa tahun pertama adalah perbedaan sifat pendidikan yang dilihat dari kurikulum, disiplin, hubungan antara dosen dengan mahasiswa, penyesuaian dalam hubungan sosial, masalah ekonomi serta pemilihan bidang studi dan jurusan, perubahan gaya hidup, perubahan gaya belajar dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke Perguruan Tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai dan permasalahan akademik lainnya menjadi penyebab kesulitan mahasiswa pada tahun pertama perkuliahannya.

Mahasiswa tahun pertama berada dalam fase yang dianggap penuh berbagai masalah dan tekanan. Berbagai perubahan yang mereka alami yang kemudian diikuti dengan banyaknya tuntutan yang mereka dapatkan menyebabkan kemunculan beragam masalah. Kondisi ini penting untuk dipahami oleh dosen untuk menyikapi berbagai persoalan yang dialami oleh peserta didik.

Manfaat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mencegah dampak stressor, memetakan skala, selain itu manfaatnya adalah dosen pembimbing akademik dapat membantu mahasiswanya dalam menyelesaikan masalah baik dalam bidang akademik, sosial, pribadi, dan karir bagi mahasiswanya.

Berdasarkan uraian masalah tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian kali ini adalah apa saja stresor akademik yang terjadi pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Akademik 2019/2020.

Tujuan dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi stresor akademik pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Akademik 2019/2020.

METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

Penelitian ilmiah merupakan kegiatan untuk memperoleh kebenaran secara ilmiah yang dilakukan untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran suatu pengetahuan. Memperoleh kebenaran, suatu penelitian perlu menggunakan metode ilmiah yang tepat, agar hasil yang diperoleh benar-benar dapat dipertanggungjawabkan.

Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas (Sugiyono, 2017).

Penelitian kualitatif dilakukan pada obyek yang tidak dimanipulasi oleh peneliti dan kehadiran peneliti tidak mempengaruhi dinamika pada obyek tersebut.

Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau fenomena serta untuk mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan keadaan, penelitian ini diharapkan permasalahan yang dikemukakan dapat terjawab dengan analisis berdasarkan data yang terkumpul.

Waktu penelitian ini adalah tahun akademik 2019/2020. Tempat Penelitian adalah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung .

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dan populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung berjumlah 1.137 orang. Subjek penelitian diperoleh melalui *snowball sampling*. *Snowball sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data, yang pada awalnya jumlahnya sedikit, lama-lama menjadi besar.

Hal ini dilakukan karena dari jumlah sumber data yang sedikit tersebut belum mampu memberikan data yang memuaskan, maka mencari orang lain lagi yang dapat digunakan sebagai sumber data. Dengan demikian jumlah sampel sumber data akan semakin besar, seperti bola salju yang menggelinding, lama-lama menjadi besar (Sugiyono, 2017).

Definisi operasional penelitian ini merupakan pengertian dari stresor akademik. Stresor akademik adalah faktor-faktor penyebab stres yang berupa peristiwa atau keadaan yang berkaitan dengan lingkungan perkuliahan.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yaitu survei online melalui *google form*. Selanjutnya dengan menyediakan sepuluh pertanyaan kepada mahasiswa tahun pertama sebanyak 266 mahasiswa untuk mengetahui hal apa saja yang menyebabkan stress akademik pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik koding data yaitu usaha untuk mengklasifikasikan jawaban-jawaban dari partisipan dengan cara menandai masing-masing menggunakan kode tertentu.

Kode yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah serangkaian kata yang digunakan pada sebagian data yang diperoleh dari jawaban partisipan.

Tahapan dalam analisis data pada penelitian ini yaitu yang pertama mengumpulkan data mentah. Selanjutnya setelah data terkumpul maka dilakukan koding pertopik dengan mengelompokkan jawaban sesuai topik dan temanya. Selanjutnya meng-

analisis tema, lalu sampai pada tahap koding akhir dan mendapatkan hasil koding.

HASIL DAN PEMBAHASAN / *RESULT AND DISCUSSION*

Pelaksanaan dalam penelitian untuk mengidentifikasi stresor akademik pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2019/2020. Sebelum mendapatkan hasil stresor pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, terlebih dahulu peneliti membuat pertanyaan yang berkaitan hal-hal apa saja yang mempengaruhi mahasiswa tahun pertama tersebut mengalami stres.

Setelah mendapatkan jawaban sebanyak 1.666 jawaban dengan mengelompokkan jawaban dengan cara koding data dengan lima tahap diantaranya; memperoleh data mentah, hal pertama yang dilakukan peneliti dalam proses pengumpulan data yaitu dengan cara menyebarkan survey online melalui *google form* kepada mahasiswa tahun pertama fakultas keguruan dan ilmu pendidikan sehingga dapat diperoleh data awal/data mentah untuk diproses ketahap selanjutnya, lalu mengkode sesuai dengan topiknya yaitu dengan mendapatkan jawaban jawaban yang berupa data mentah.

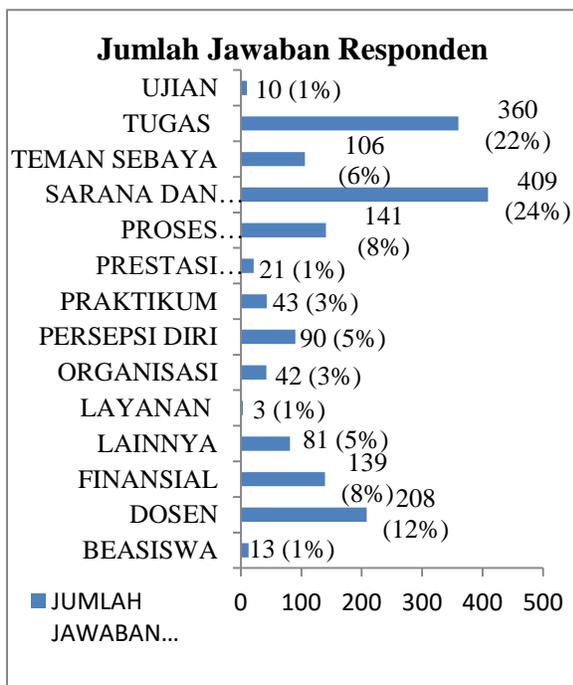
Peneliti mengelompokkan jawaban jawaban yang sama menjadi satu topik dan masing masing topik tersebut disesuaikan dengan tema, selanjutnya analisis tema yaitu setelah peneliti mendapatkan data dan penentuan topik kemudian peneliti melakukan analisis tema dan memberi kode pada setiap tema yang dibuat yang telah diuji dengan dua dosen.

Terdapat empat belas tema dalam menganalisis koding, kemudian koding tahap akhir dilakukan setelah peneliti men-

dapatkan hasil jawaban dari survey online dan peneliti telah membuat topik tema dan kode yang sesuai, kemudian dengan menggunakan data mentah tersebut peneliti dapat mengkodekan mana saja jawaban yang sesuai dengan topik, tema dan kode yang telah ditentukan sesuai kriteria yang ada, dan yang terakhir mendapatkan hasil dari koding.

Perolehan koding empat belas tema stresor yaitu sarana dan prasarana, tugas, dosen, proses perkuliahan, finansial, teman sebaya, persepsi diri, lainnya, beasiswa, layanan akademik, ujian, prestasi akademik, praktikum, dan organisasi dengan penjelasan sesuai dengan tema dan topiknya dengan perolehan jawaban tertinggi hingga terendah seperti tabel dibawah ini:

Tabel 1. Jumlah Jawaban Responden



Berdasarkan grafik diatas maka diperoleh jawaban stresor akademik tertinggi hingga terendah dengan perolehan stresor tertinggi yaitu sarana dan prasarana dengan perolehan jumlah 409 jawaban. Stresor akademik kedua yaitu tugas dengan perolehan 360 jawaban. Stresor ketiga yaitu

dosen dengan perolehan 208 jawaban. Stresor tertinggi keempat yaitu proses perkuliahan dengan perolehan 141 jawaban. Stresor tertinggi kelima yaitu finansial dengan perolehan 139 jawaban.

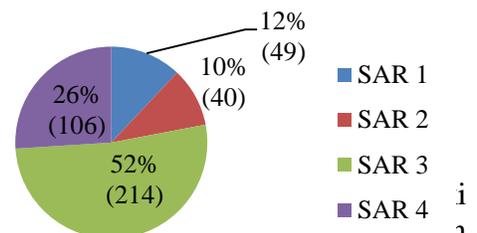
Selain dari lima stresor tertinggi terdapat stresor lain dengan urutan teman sebaya (TMN) dengan 106 jawaban dengan persentase 6%. Stresor ketujuh yaitu persepsi diri (PERS) dengan 90 jawaban dan persentase sebesar 5%. Stresor kedelapan yaitu lainnya (X) dengan 81 jawaban dan persentase sebesar 5%. Selanjutnya praktikum (PRAK) dengan jumlah 43 jawaban dan persentase 3%. Stresor organisasi (ORG) dengan 42 jawaban dan persentase 3%. Stresor prestasi akademik (PRES) sebesar 21 jawaban dan persentase sebesar 1%. Stresor beasiswa dengan 13 jawaban dan persentase 1%. Stresor ujian (UJI) dengan 10 jawaban dan persentase sebesar 1%, dan yang terakhir layanan (LAY) dengan jumlah tiga jawaban dengan persentase 1%.

Secara lebih rinci dijelaskan dengan diagram mengenai hasil stresor mahasiswa dari yang tertinggi hingga terendah, berikut penjelasannya di bawah ini:

Gambar 1. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan stresor tertinggi pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, berikut penjelasan mengenai persentase sarana dan prasarana yang diterima di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

SARANA DAN PRASARANA



perolehan jawaban sebesar 49 (12%) jawaban berisi mengenai IT dengan permasalahan sulitnya untuk mengakses internet dan web yang sulit diakses karena sulitnya atau tidak adanya jaringan wifi yang didapatkan membuat para mahasiswa mengalami kesulitan saat mengerjakan tugas karena wifi digunakan mahasiswa untuk mencari bahan tugas, sehingga proses pengerjaan tugas akan menjadi lebih lama dan mendekati deadline.

SAR 2 dengan perolehan 40 (10%) jawaban membahas tentang media pembelajaran seperti LCD tidak memadai, peralatan laboratorium sering tidak memadai, dan kurangnya referensi buku dimana mahasiswa merasakan pembelajaran yang tidak dipenuhi dengan fasilitas yang memadai seperti LCD kurang yang bisa menyebabkan dalam penjelasan suatu materi jadi kurang bisa dipahami karena tidak ada alat atau media bantu untuk pembelajaran.

SAR 3 dengan 214 (52%) jawaban membahas tentang ruang perkuliahan dimana ruang kelas terbatas dan ruangan kelas panas karena AC terbatas yang menyebabkan mahasiswa menjadi kurang fokus terhadap perkuliahan.

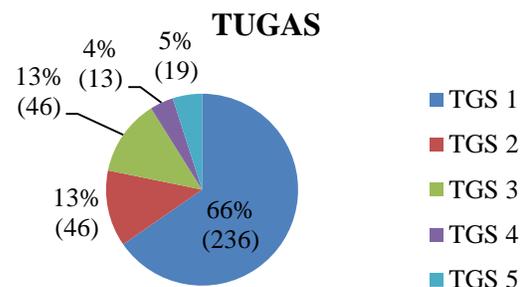
SAR 4 dengan 106 (26%) jumlah jawaban dengan permasalahan fasilitas seperti mushola, toilet, tempat parkir, dan kantin yang kurang baik.

Total keseluruhan yaitu sebanyak 409 jawaban. Berdasarkan data diatas diperoleh bahwa stresor yang paling dominan pada tema sarana dan prasarana adalah ruang kelas yang terbatas dan ruang kelas yang panas karena kurangnya pendingin ruangan (SAR 3), sehingga luas ruang perkuliahan tidak sebanding dengan jumlah mahasiswa yang cukup banyak.

Hal tersebut menimbulkan suhu ruangan panas ditambah pendingin ruangan yang tidak berfungsi sehingga membuat mahasiswa merasa tidak nyaman di dalam kelas dan mengganggu proses belajar.

Gambar 2. Tugas

Tugas merupakan stresor tertinggi kedua pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, berikut penjelasannya:



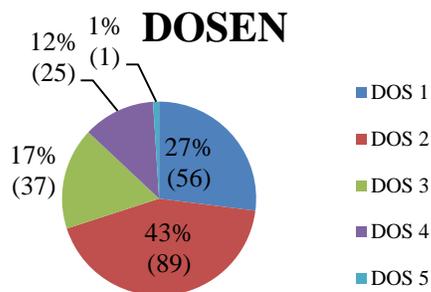
Tugas merupakan stresor tertinggi kedua bagi mahasiswa tahun pertama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Stresor tugas memiliki lima sub tema dengan jumlah yang berbeda-beda. TGS 1 yaitu jumlah tugas yang sangat banyak dengan 236 (66%) jawaban. TGS 2 yaitu tingkat kesulitan alam mengerjakan tugas dengan 46 (13%) jawaban. TGS 3 yaitu singkatnya waktu pengerjaan tugas yang membuat terburu-buru sebanyak 46 (13%) jawaban. TGS 4 yaitu tugas untuk mempresentasikan hasil tugas di depan umum sebanyak 13 (4%) jawaban, dan yang terakhir TGS 5 yaitu koordinasi pengerjaan tugas kelompok tidak semua anggota kelompok mau mengerjakan tugas tersebut dengan perolehan 19 (5%) jawaban.

Total keseluruhan yaitu sebanyak 236 jawaban. Berdasarkan data diatas diperoleh bahwa stresor yang paling dominan pada tema tugas yaitu banyaknya jumlah yang tugas yang diberikan kepada mahasiswa (TGS 1).

Tugas yang terlalu banyak bahkan setiap mata kuliah memiliki tugasnya masing-masing yang membuat tugas mahasiswa menjadi banyak dan menumpuk sehingga mereka jadi tidak bisa membagi waktunya dengan kegiatan-kegiatan lain dan membagi waktu untuk mengerjakan tugas mana yang harus lebih dahulu dikerjakan.

Gambar 3. Dosen

Stressor tertinggi ketiga bagi mahasiswa tahun pertama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yaitu dosen dengan perolehan jawaban sebanyak 208 jawaban, berikut penjelasannya:



Berdasarkan diagram di atas, terdapat lima sub tema yang membahas mengenai stresor pada mahasiswa yaitu dosen, seperti kepribadian dosen (DOS 1) dimana mahasiswa merasa bahwa tidak semua dosen itu baik, ada beberapa dosen yang dianggap memang tegas kepribadiannya dengan perolehan 56 (27%) jawaban. Ketika dosen menunjukkan kepribadian yang tegas, justru mahasiswa tidak ingin seperti itu, yang mereka inginkan kepribadian yang selalu baik. Padahal jika dosen tidak bersikap tegas tentu akan berdampak pada mahasiswa seperti akan bersikap kurang sopan terhadap dosen.

Selanjutnya stresor tertinggi pada tema dosen yaitu gaya mengajar dosen (DOS 2) dimana ada ketidakcocokan antara cara mengajar dosen dengan mahasiswa sehingga membuat mahasiswa kurang

mengerti dengan perolehan 89 (43%) jawaban.

Adanya ketidakcocokan tersebut seharusnya bagi seorang mahasiswa seharusnya bisa mengambil tindakan lain seperti karena mahasiswa seharusnya sudah berada ditahap mandiri, maka ketika mereka merasa tidak mengerti dengan apa yang disampaikan oleh dosennya seharusnya mereka berinisiatif untuk mencari tahu apa yang telah disampaikan oleh dosen tersebut.

Stresor ketiga pada tema dosen yaitu kedisiplinan dosen (DOS Ketidakcocokan antara jadwal dosen dengan jadwal perkuliahan mahasiswa membuat dosen datang terlambat atau tidak hadir saat jam perkuliahan sehingga harus mengatur jadwal perkuliahan yang bisa membuat jam perkuliahan lancar dengan perolehan 37 (17%) jawaban.

Sub tema selanjutnya yaitu transparansi nilai (DOS 4), saat akhir semester biasanya mahasiswa akan melihat nilai mereka dengan hasil akhir saja tanpa mengetahui transparansi nilai selama mereka berkuliah satu semester tersebut. Oleh karena itu biasanya mahasiswa merasa penasaran bagaimana ia bisa memperoleh nilai tersebut. Hal ini pada sub tema DOS 4 diperoleh 25 (12%) jawaban.

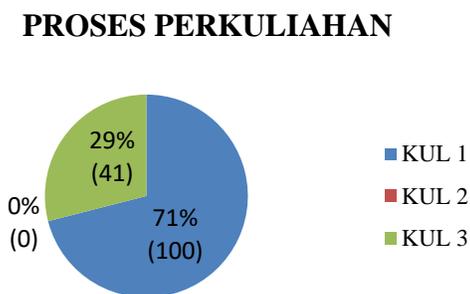
Sub tema terakhir atau DOS 5 yaitu sulitnya dosen untuk menghubungi dosen hal ini dikarenakan terkadang mahasiswa menghubungi dosen di waktu yang tidak tepat atau di saat dosen sedang sibuk. Hal ini pada sub tema DOS 5 diperoleh 1 (1%) jawaban.

Total keseluruhan yaitu sebanyak 208 jawaban. Berdasarkan data diatas diperoleh bahwa stresor yang paling dominan pada tema dosen yaitu (DOS 2) permasalahannya bahwa ada ketidakcocokan antara cara mengajar dosen dengan

mahasiswa sehingga mahasiswa tidak paham dengan apa yang disampaikan oleh dosen.

4. Proses Perkuliahan

Stressor tertinggi keempat bagi mahasiswa tahun pertama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yaitu proses perkuliahan dengan perolehan jawaban sebanyak 141 jawaban, berikut penjelasannya:



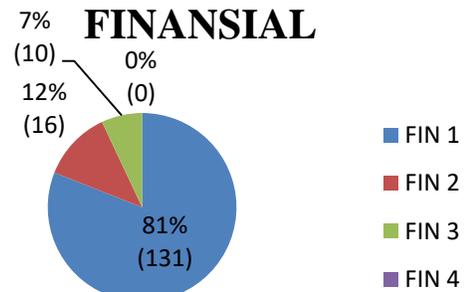
Berdasarkan gambar diagram di atas, diperoleh 141 jawaban dengan sub tema yang tertinggi pertama jadwal perkuliahan (KUL 1) dimana jadwal kuliah berantakan terkadang terlalu penuh dengan perolehan 100 (71%) jawaban. Sub tema kedua yaitu kontrak perkuliahan (KUL 2) kontrak perkuliahan yang terlalu berat dan tidak sesuai dengan perolehan 0 (0%) jawaban, dan sub tema yang ketiga yaitu materi perkuliahan (KUL 3) sulit mengejar ketinggalan, materi sulit dipahami, dan mengulang mata kuliah dengan perolehan 41 (29%) jawaban.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa stresor yang paling dominan adalah pada kode KUL 1. Stresor yang muncul pada tema ini yaitu jadwal kuliah berantakan dan terkadang terlalu penuh. Jadwal kuliah yang penuh dan berantakan membuat mahasiswa sulit untuk membagi waktunya dengan kegiatan lain sehingga mahasiswa dituntut harus mencari hari

pengganti untuk perkuliahan dan kembali mencari ruangan untuk kuliah.

Gambar 5. Finansial

Stressor tertinggi kelima bagi mahasiswa tahun pertama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yaitu finansial dengan perolehan jawaban sebanyak 139 jawaban, berikut penjelasannya:

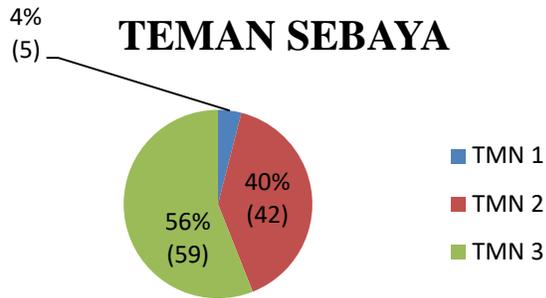


Berdasarkan gambar diagram di atas, diperoleh 139 jawaban dengan sub tema yang tertinggi pertama biaya perkuliahan (FIN 1) seperti biaya UKT, membeli buku, iuran, biaya print dan fotocopy, dan biaya KKL dengan perolehan 131 (81%) jawaban. Sub tema kedua biaya hidup (FIN 2) seperti biaya kosan, transportasi, dan biaya makan dengan perolehan 16 (12%) jawaban. Sub tema ketiga yaitu sulit manajemen keuangan (FIN 3) dengan perolehan 10 (7%) jawaban. Sub tema terakhir yaitu biaya lainnya seperti membeli hadiah teman sebanyak 0 (0%) jawaban.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa stresor yang paling dominan adalah pada kode FIN 1 dimana permasalahannya adalah biaya UKT, membeli buku, iuran, biaya print dan fotocopy, dan biaya KKL, yang dialami mahasiswa ialah banyaknya mahasiswa yang merasa keberatan dengan pengeluaran yang terlalu banyak sehingga mereka harus selalu berfokus untuk biaya perkuliahannya tanpa memikirkan biaya kebutuhan lainnya.

Gambar 6. Teman Sebaya

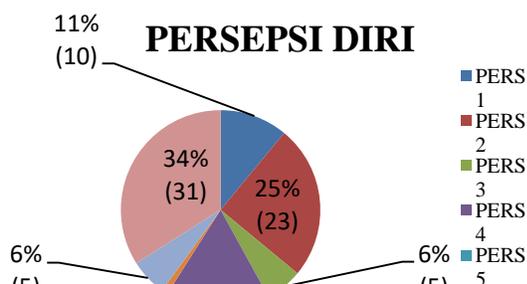
Stressor keenam bagi mahasiswa tahun pertama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yaitu Teman Sebaya dengan perolehan jawaban sebanyak 106 jawaban, berikut penjelasannya:



Berdasarkan gambar diagram di atas, diperoleh 106 jawaban dengan sub tema yang pertama ketatnya persaingan untuk memperoleh nilai tinggi (TMN 1) dengan perolehan 5 (4%) jawaban. Sub tema kedua yaitu senioritas (TMN 2), mahasiswa tahun pertama merasa bahwa kakak tingkat mereka terlalu banyak memberi tugas dengan perolehan jawaban 42 (40%) jawaban. Sub tema ketiga yang tertinggi yaitu adaptasi dengan teman (TMN 3) sulit beradaptasi, sulit akrab, sulit berkomunikasi dengan teman, konflik dengan teman dan lain-lain dengan perolehan 59 (56%) jawaban.

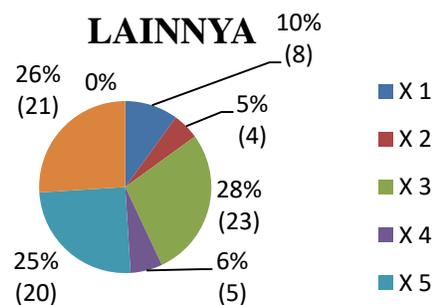
Gambar 7. Persepsi Diri

Stressor ketujuh bagi mahasiswa tahun pertama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Akademik 2019/2020 yaitu persepsi diri dengan perolehan jawaban sebanyak 90 jawaban, berikut penjelasannya:



Berdasarkan gambar diagram di atas, diperoleh 90 jawaban dengan sub tema yang pertama kurang berminatnya dengan bidang ilmu (PERS 1) dengan perolehan 10 (11%) jawaban. Sub tema kedua adalah yang tertinggi yaitu tidak termotivasi (PERS 2) dengan perolehan 23 (25%) jawaban. Sub tema ketiga yaitu kurang percaya diri (PERS 3) dengan perolehan 5 (6%) jawaban. Sub tema keempat yaitu efikasi diri (PERS 4) dengan perolehan 15 (17%) jawaban. Sub tema kelima yaitu sulit menganalisis (PERS 5) dengan perolehan 0(0%) jawaban. Sub tema keenam yaitu terlalu ambisi untuk mendapat nilai yang baik (PERS 6) dengan perolehan 1 (1%) jawaban. Sub tema ketujuh yaitu *overthinking* (PERS 7) perolehan 5 (6%) jawaban dan sub tema yang terakhir kebiasaan sulit membagi waktu (PERS 8) dengan perolehan 31 (34%) jawaban.

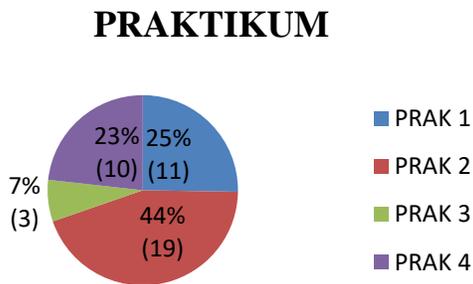
Gambar 8. Lainnya



Berdasarkan gambar diagram di atas, diperoleh 81 jawaban dengan sub tema yang pertama yaitu jarak ke kampus yang jauh (X 1) dengan perolehan 8 (10%) jawaban. Sub tema kedua yaitu disiplin kampus (X 2) dengan perolehan 4 (5%) jawaban. Sub tema ketiga yang tertinggi yaitu keluarga (X 3) dengan perolehan 23 (28%) jawaban. Sub

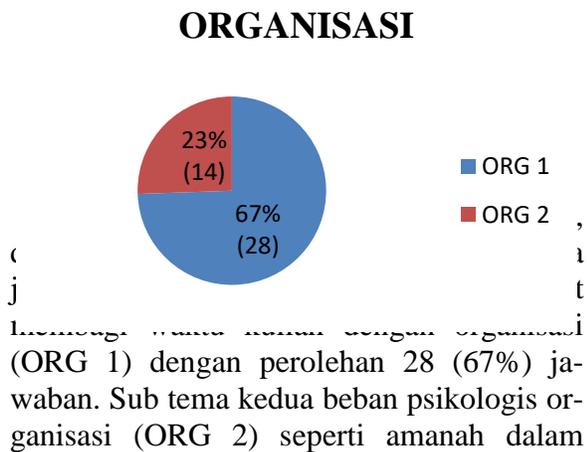
tema ke-empat yaitu asmara (X 4) seperti bertengkar dengan kekasihnya dengan perolehan 5 (6%) jawaban. Sub tema kelima kesehatan (X 5) dengan perolehan 20 (25%) jawaban. Sub tema keenam yaitu masa transisi ospek yang terlalu lama (X 6) dengan perolehan 21 (26%) jawaban.

Gambar 9. Praktikum



Berdasarkan gambar diagram di atas, diperoleh 43 jawaban dengan sub tema yang pertama jumlah praktikum yang terlalu banyak (PRAK 1) dengan perolehan 11 (25%) jawaban. Sub tema kedua yang tertinggi yaitu pengerjaan laporan praktikum (PRAK 2) dengan perolehan 19 (44%) jawaban. Sub tema ketiga yaitu tingkat kesulitan praktikum (PRAK 3) dengan perolehan 3 (7%) jawaban. Sub tema terakhir yaitu proses praktikum yang padat (PRAK 4) dengan perolehan 10 (23%) jawaban.

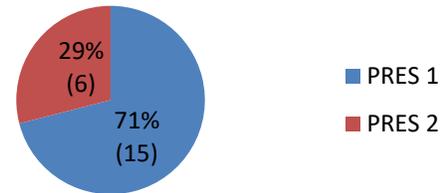
Gambar 10. Organisasi



organisasi dengan perolehan 14 (23%) jawaban.

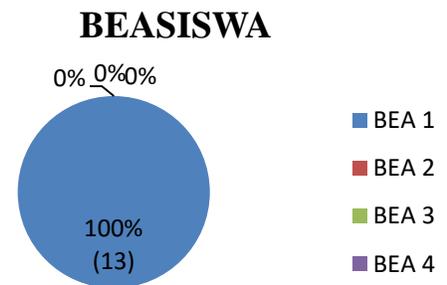
Gambar 11. Prestasi Akademik

PRESTASI AKADEMIK



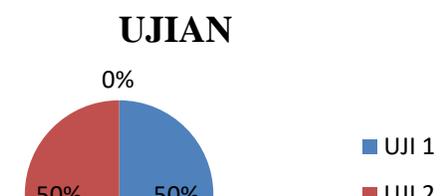
Berdasarkan gambar diagram di atas, diperoleh 21 jawaban dengan sub tema yang pertama jawaban tertinggi perolehan IPK rendah (PRES 1) tidak sesuai dengan yang diharapkan, dibawah 3,00 dan SKS kurang dengan perolehan 15 (71%) jawaban, sub tema kedua yaitu IPK menurun (PRES 2) dengan perolehan 6 (29%) jawaban.

Gambar 12. Beasiswa



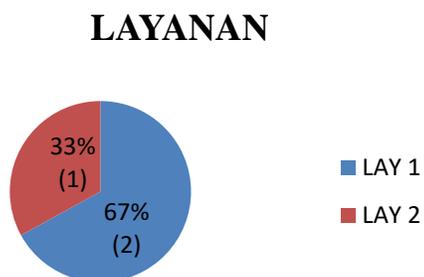
Berdasarkan gambar diagram di atas, diperoleh 13 jawaban dengan sub tema tertinggi yang pertama gagal mendapatkan beasiswa (BEA 1) dengan perolehan 13 (100%) jawaban. Sedangkan sub tema pencairan dana beasiswa terlambat (BEA 2), kurangnya informasi beasiswa (BEA 3), dan beban IP syarat beasiswa (BEA 4) diperoleh 0 (0%) jawaban.

Gambar 13. Ujian



Berdasarkan gambar diagram di atas, diperoleh 10 jawaban dengan sub tema yang pertama timing ujian (UJI 1) ujian yang mendadak, waktu ujian yang berubah dan jarak waktu ujian yang singkat diperoleh jawaban sebesar 5 (50%) jawaban. Sub tema selanjutnya tingkat kesulitan ujian (UJI 2) dengan perolehan 5 (50%) jawaban, dan sub tema ketiga yaitu ketidaksesuaian soal dengan materi yang dipelajari dengan perolehan 0 (0%) jawaban.

Gambar 14. Layanan



Berdasarkan gambar diagram di atas, diperoleh 3 jawaban dengan sub tema yang pertama proses administrasi (LAY 1) merupakan jawaban tertinggi seperti waktu tunggu surat yang lama, informasi prosedur surat yang kurang jelas dan tidak efektif bagi yang mengurus dari metro dengan perolehan jawaban 2 (67%) jawaban. Sub tema kedua yaitu kepribadian staff yang kurang ramah diperoleh 1 (33%) jawaban.

Berdasarkan stresor akademik yang ada di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung terdapat beberapa persamaan, perbedaan, dan keunikan

jika dibandingkan dengan teori menurut beberapa ahli.

Persamaan merupakan tidak adanya atau adanya kesamaan makna antara stresor FKIP Universitas Lampung dengan stresor akademik menurut beberapa ahli.

Perbedaan merupakan adanya ketidaksetaraan dimana stresor akademik oleh beberapa ahli disebutkan sedangkan pada stresor akademik FKIP Universitas Lampung tidak disebutkan.

Selanjutnya yaitu keunikan dimana stresor akademik ini terjadi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan akan tetapi belum ada penelitian atau para ahli belum menemukan bahwa stresor akademik tersebut terjadi.

Menurut Bedewy Delia & Gabriel Adel (2015) dalam *The Perception of Academic Stress Scale*, menjelaskan bahwa terdapat beberapa stressor pada mahasiswa diantaranya; Beban tugas yang banyak, ujian yang panjang, tekanan orang tua (harapan orang tua), harapan dari pengajar Pemilihan karier, kepribadian, kecerdasan, prestasi akademik, lingkungan, dan psikososial.

Teori diatas memiliki perbedaan dengan empat belas tema stresor Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Akademik 2019/2020 diantaranya yaitu; ujian yang panjang, harapan dari pengajar, pemilihan karier, kecerdasan, dan psikososial.

Persamaannya yaitu; tugas terlalu banyak dengan tugas, tekanan orang tua dengan lainnya, kepribadian dengan persepsi diri, dan lingkungan dengan teman sebaya. Keunikan pada stresor akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yaitu; Sarana dan prasarana, dosen, proses perkuliahan, finansial, prak-

tikum, organisasi, beasiswa, ujian, prestasi akademik, dan layanan.

Stresor akademik menurut Kamtsios Spiridon & Evangelia Karagiannopoulou (2015) dalam *Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates*, yaitu; Kurangnya waktu luang, kinerja akademik (nilai), takut akan kegagalan, kelebihan pembelajaran, keuangan, persaingan antara siswa, dan hubungan dengan fakultas kampus.

Teori diatas memiliki persamaan dengan empat belas tema stresor Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung diantaranya; kurangnya waktu luang dengan persepsi diri, kinerja akademik dengan prestasi akademik, kelebihan pembelajaran dengan proses perkuliahan, keuangan dengan finansial, persaingan antar siswa dengan teman sebaya, dan hubungan fakultas kampus dengan layanan.

Keunikan pada stresor akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yaitu; sarana dan prasarana, tugas, dosen, lainnya, praktikum, organisasi, beasiswa, dan ujian.

Menurut Juvilyn G. Bulo & Marita G. Sanchez (2014) dalam *Sources of Stress Among College Student* dijelaskan bahwa stresor akademik yaitu; bekerja dengan orang yang tidak dikenal, bertengkar dengan kekasih, hubungan dengan lawan jenis, masalah dengan orang tua, tanggung jawab baru, kesulitan finansial, berbicara didepan umum, kebiasaan makan berubah, beban tugas meningkat, peringkat kelas yang tidak sesuai dengan harapan, banyak tertinggal kelas, danantisipasi kelulusan.

Teori diatas memiliki perbedaan dengan empat belas tema stresor Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung diantaranya; antisipasi kelulusan.

Persamaan teori ini dengan stresor akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yaitu; Bekerja dengan orang yang tidak dikenal dengan teman sebaya, dan masalah dengan orang tua dengan lainnya, kesulitan finansial dengan finansial, berbicara di depan umum dengan tugas, stresor beban tugas meningkat dengan tugas, dan peringkat kelas yang rendah dengan prestasi akademik.

Keunikan stresor akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yaitu; Sarana dan prasarana, dosen, proses perkuliahan, persepsi diri, praktikum, organisasi, beasiswa, ujian, dan layanan.

SIMPULAN / CONCLUSION

Hasil penelitian menunjukkan lima stressor akademik yang paling dominan adalah sarana dan prasarana dengan perolehan jawaban tertinggi pada sarana ruangan kelas yang tidak nyaman, penuh dan panas. Tugas dengan perolehan jawaban tertinggi pada topik kuantitas tugas yang cukup banyak. Dosen dengan perolehan jawaban tertinggi pada topik cara mengajar dosen dimana ada ketidakcocokan dalam cara mengajar dosen dengan mahasiswa. Proses perkuliahan dengan perolehan jawaban tertinggi jadwal yang padat dan berubah-ubah, dan finansial dengan perolehan jawaban tertinggi biaya perkuliahan seperti membayar UKT, membeli buku, dan iuran kelas.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, lalu membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

Kepada perguruan tinggi hendaknya menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam memperbaiki permasalahan di kampus dalam aspek sarana dan prasarana dan proses perkuliahan dalam hal kesesuaian jadwal dan pembagian jadwal perkuliahan yang dibagi secara merata sebagai langkah

pengegalan terjadinya stres pada mahasiswa.

Bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik akibat dari banyaknya tugas yang diberikan bisa membagi waktunya untuk mengerjakan tugas dan untuk mahasiswa yang mengalami stres akademik akibat permasalahan finansial hendaknya mencoba untuk mendapatkan beasiswa ataupun mendapatkan penghasilan dari luar seperti bekerja dengan membagi waktu sebaik-baiknya.

DAFTAR RUJUKAN/REFERENCES

- Aguesti, Gita.,Lisiswanti, Rika., Saputra, Oktadoni., Nisa, Khairun. 2015. *Differencesin Stress Level Between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University*. Lampung: Universitas Lampung Vol. 4 No. 4.
- Bariyyah, K. 2013. *Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa dengan Teknik Cognitive-Behavioral Stres Management*. Proseding Kongres XII, Konvensi XVIII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia dan Seminar Internasional Konseling. Denpasar Bali.
- Bedewy Delia & Gabriel Adel .2015. *The Perception of Academic Stress Scale*. *Health Psychology Open*. Mesir: Tanta University. Vol. 2. No. 2.
- Bulo, J.G., & M.G. Sanchez. 2014. *Sources of Stress Among Collage Students*. *CVCITC Research Journal* . Filipina: CVCITC University. Vol. 1 No. 1.
- Calaguas, G. M. 2011. *Collage Academic Stress: Differences along Gender Lines*. *Journal of Social and Developmental Sciences*. Filipina: Pampanga State Agricultural University. Vol. 1 No. 5.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. 2010. *Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. *Jurnal Psikologi Undip*, Semarang: Universitas Diponegoro Vol. 3 No. 2.
- Heiman and Kariv. 2005. *Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies*: *College Student Journal*, Vol. 39 No. 1.
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. 2015. *Exploring Relationships Between Academic Hardines, Academic Stressors and Achievement in University Undergraduates*. *JAEPR*. Yunani: University of Ioannina. Vol. 1 No.1.
- Rahmawati, W. K. 2017. *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa*. *Jurnal Konseling Indonesia*. Malang: Unikama. Vol.2 No. 1.
- Santrock, J.W. 2007. *Perkembangan Anak Jilid I Edisi Ke Sebelas* . Jakarta: PT Erlangga
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.