

Identifikasi Stressor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Ketiga

Identification of Academic Stressors in The Third Year

Ayu Tarwiyah^{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: ayutarwiyah06@gmail.com, Telp : +6281329429420

Received: January, 2020

Accepted: January, 2020

Online Published: February, 2020

Abstract: *The problem ini this study is the identification of academic stressors on students third year. The problem ini this study is "what are the academic stressors on the third year of the teacher training and education sciences of Lampung University?". The purpose of this study was to identify academic stressors in the third year students of the teacher training and aducation sciences of Lampung University in the academic year 2019/2020. This research method is qualitative with many as 265 third-year students. Data collection techniques using online surveys. Data analiysis is done by collecting answees online and then coding. The results of this study indicate academic stressors in the third year students oof the faculty of teacher training and education at the Lampung University in the 2019/2020 wasthe most dominant task with the topic of the number of assignments and lecture process that is with the topic of lecture schedules irregular and lecturers on the topic of personality possessed by lecturers.*

Keyword: *academic stress, stress, stressor*

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah identifikasi stressor akademik pada mahasiswa Tahun Ketiga. Permasalahan dalam penelitian ini adalah "Apa saja stressor akademik pada mahasiswa tahun ketiga Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung?" Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi stressor akademik pada mahasiswa tahun ketiga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung tahun ajaran 2019/2020. Metode penelitian bersifat kualitatif dengan subjek sebanyak 265 mahasiswa tahun ketiga. Teknik pengumpulan data menggunakan survei online. Analisis data dilakukan dengan mengumpulkan jawaban secara online dan kemudian melakukan coding. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stressor akademik pada mahasiswa tahun ketiga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2019/2020 yang paling dominan adalah tugas dengan topik kuantitas jumlah tugas, proses perkuliahan yaitu dengan topik jadwal perkuliahan tidak beraturan.

Kata kunci: stres, stres akademik, stresor

PENDAHULUAN / INTRODUCTION

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang harus dihadapi didalam dunia perkuliahan.

Tanggung jawab yang harus dihadapi oleh mahasiswa seperti yang dicantumkan dalam UU RI No 12 tahun 2012 pasal 13 ayat 2 tentang Mahasiswa secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang ilmu pengetahuan dan/atau teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya.

Berbagai tanggung jawab tersebut akan membuat mahasiswa banyak mengalami tantangan, biasanya yang dihadapi oleh mahasiswa di suatu perguruan tinggi tidak terlepas dari masalah akademik. Tantangan disetiap mahasiswa tidak selalu sama dan setiap mahasiswa juga berbeda dalam menghadapi dan menyikapi setiap tantangan tersebut, tantangan tersebut terkadang bisa membuat mahasiswa mengalami tekanan atau membuat mahasiswa merasa tertekanan.

Tekanan tersebut membuat mahasiswa menjadi stress. Stress terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi stress terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan. Menurut (Heiman & Kariv, 2005). Stress merupakan suatu ketidakseimbangan yang besar antara suatu

permintaan yang berupa fisik atau psikologis dengan kemampuan respon dimana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang memberi konsekuensi yang esensial.

Stress yang tidak mampu diatasi dan dikendalikan oleh mahasiswa akan berdampak buruk bagi dirinya. Akademik adalah hal yang paling memengaruhi kondisi stress mahasiswa dibandingkan lingkungan, hubungan interpersonal, dan masalah pribadi. Secara umum, stress akademik dapat dikatakan stress yang bersumber pada kegiatan akademik. Termasuk di dalamnya penugasan terlalu banyak, kompetisi dengan teman sekelas, kegagalan proses belajar, ujian, penilaian, prestasi akademik, dan kurangnya waktu luang (Rakhmawati, Farida dan Nurhalimah, 2014).

Menurut (Enik & Asmadi, 2012) ialah stress bisa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang dituntut dengan IPK yang tinggi, ragamnya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman drop-out, adaptasi dengan lingkungan baru, peraturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus hidup mandiri, kesulitan dalam peraturan keuangan, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga.

Stress akademik memiliki berbagai macam dampak negatif yaitu seperti prestasi akademik menurun, prokrastinasi, gangguan kesehatan, gangguan tidur (*insomnia*), *smartphone addiction*, bunuh diri dan lain-lain.

Seperti pada pendapat Heiman & Kariv (2005) stress memunculkan dampak

kognitif (sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, sulit memahami pelajaran), dampak emosional (sulit memotivasi diri, cemas, sedih, marah, *frustasi*), dampak fisiologis (gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, sering pusing, *insomnia*, dan dampak perilaku (menunda tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat & alkohol, terlibat dalam kegiatan untuk mencari kesenangan yang berlebihan dan beresiko tinggi).

Stres bisa berdampak positif atau negatif. Stres bisa berdampak positif ketika tekanan itu tidak melebihi toleransi stresnya atau tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya. Dampak positif stres terhadap mahasiswa diantaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan termasuk saat mengikuti proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbingnya, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa ia kerjakan, menurunnya motivasi bahkan memengaruhi perilaku menjadi kurang adaptif (Abdulghani, 2008)

Tuntutan internal dan eksternal yang dialami mahasiswa dapat menjadi sumber tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa (*overload*) sehingga timbul distress, dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang labil. Stress yang berkepanjangan yang dialami oleh individu dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk beradaptasi terhadap stres. Secara spesifik jika seorang calon guru mengalami stress maka akan berpengaruh pada murid, tidak efektif dalam mengajar, tidak dapat memanagemen kelas dan tidak puas dengan pekerjaan yang dilakukan .

Menurut teori (Heiman & Kariv, 2005) Stres disebabkan karena adanya hal-hal tertentu, salah satunya stres yang terjadi pada mahasiswa yaitu stres 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.

Banyaknya Fenomena yang terjadi pada mahasiswa di perguruan tinggi terkait tekanan yang dialami pada mahasiswa tahun ketiga maka peneliti melakukan penelitian pendahuluan untuk mendalami bentuk fenomena yang terjadi melalui survey dan wawancara pada mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung pada tahun ajaran 2019/2020.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada 45 mahasiswa FKIP terdapat berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa, seperti mahasiswa yang takut akan mengalami kegagalan pada semester saat ini, kekhawatiran mahasiswa akan hasil ujian, beban tugas perkuliahan yang terlalu banyak, adanya persaingan untuk mendapatkan nilai dalam perkuliahan, waktu yang diberikan dosen untuk mengerjakan tugas terlalu singkat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan unit pelayanan konseling terpadu terdapat beberapa penyebab stress yang berhubungan dengan bidang pribadi, sosial, belajar dan karir yang menyebabkan mahasiswa mengalami stress. Terdapat permasalahan seperti, masalah yang terjadi dalam keluarga, ketidakmampuan beradaptasi, mahasiswa tidak mampu mengikuti perkuliahan, penyesuaian terhadap perkuliahan yang dijalani, belum bisa memprioritaskan tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu sehingga membuat tugas terbengkalai,

management waktu yang kurang baik dan berkuliah sambil bekerja.

Peneliti menemukan permasalahan terkait identifikasi *stressor* akademik pada maha-siswa tahun ketiga terdapat mahasiswa yang terbebani karena ujian yang terlalu banyak, mahasiswa mendapatkan beban tugas perkuliahan yang berlebihan, prestasi akademik yang menurun, Terdapat mahasiswa yang tidak mampu mengatur waktu perkuliahan dan organisasi di kampus.

Berangkat dari latarbelakang diatas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian yang bertujuan untuk mencari tahu terkait identifikasi *stressor* akademik pada mahasiswa tahun ketiga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

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

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif (*qualitative research*). Metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Pendekatan ini diarahkan pada latar dari individu tersebut secara holistik (utuh), jadi dalam hal ini tidak boleh mengisolasi individu atau organisasi kedalam variabel atau hipotesis, tapi perlu memandangnya sebagai bagian dari suatu keseluruhan. Penelitian kualitatif ini secara sfe-

sifik lebih diarahkan kepada penggunaan metode deskriptif.

Menurut (Sugiyono, 2017) Metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. 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 dilaksanakan di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung Tahun Akademik 2019/2020.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun ketiga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung yaitu berjumlah 1.902 mahasiswa. Sample dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan Teknik *snowball sampling* yaitu teknik penentuan sampel yang mula-mula jumlahnya kecil kemudian membesar.

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

Dalam penelitian kualitatif, peneliti menggunakan instrumen yang efektif dalam mengumpulkan data. Hal ini karena dalam penelitian kualitatif data yang dikumpulkan umumnya secara partisipatif (pengamatan turut serta). Penelitian ini dimulai dari tahap persiapan, pada tahap ini peneliti mempersiapkan instrumen berupa kuesioner yaitu dalam bentuk survei online, setelah selesai tahap persiapan, peneliti terjun langsung kelapangan dan mulai melaksanakan penelitian dengan langsung mencari calon

partisipan dalam hal ini mahasiswa tahun ketiga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan sebagai partisipan.

Analisis data adalah cara atau teknik yang harus ditempuh untuk menjabarkan data sehingga nantinya dalam menginterpretasikan tidak menemui hambatan atau kesulitan. Analisis data dilakukan pada semua data yang diperoleh dari Kuesioner yang telah disebar dalam bentuk survey online kepada mahasiswa tahun ketiga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Kegiatan pertama yang dilakukan peneliti dalam mengolah data yaitu menuliskan hasil data yang diperoleh secara lengkap tanpa ada yang diubah sedikitpun. Kegiatan selanjutnya peneliti mengelompokkan jawaban sesuai topik yang telah dibuat dan kemudian disesuaikan dengan tema yang diteliti ada dan sesuai..

Analisis tema dilakukan setelah peneliti mendapatkan data dan mengetahui topik yang telah ditentukan dan Kemudian peneliti memberikan kode pada setiap tema yang telah dibuat, Selanjutnya data dikoding sesuai kode yang sesuai.

Koding adalah usaha untuk mengklarifikasikan jawaban-jawaban dari partisipan dengan cara menandai masing-masing kode tertentu untuk memperoleh data yang sesuai.

Analisis data penelitian yang selanjutnya adalah dengan membuat uraian tentang hasil penyebab stress akademik yang terjadi pada mahasiswa tahun ketiga difakultas keguruan ilmu pendidikan Universitas Lampung.

HASIL DAN PEMBAHASAN / *RESULT AND DISCUSSION*

Berdasarkan dari hasil penelitian pada mahasiswa tahun ketiga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung untuk mengidentifikasi stressor pada mahasiswa tahun ketiga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung terdapat 265 partisipan yang mengerjakan kuesioner stressor akademik.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara; tahap pertama yaitu menyebarkan survei online melalui *google form* kepada mahasiswa tahun ketiga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung sehingga dapat diperoleh data awal atau data mentah untuk di proses ke tahap selanjutnya.

Tahap kedua, koding pertopik. setelah peneliti mendapatkan jawaban jawaban yang berupa data mentah kemudian peneliti mengelompokkan jawaban jawaban yang sama menjadi satu topik dan masing masing topik tersebut disesuaikan dengan tema.

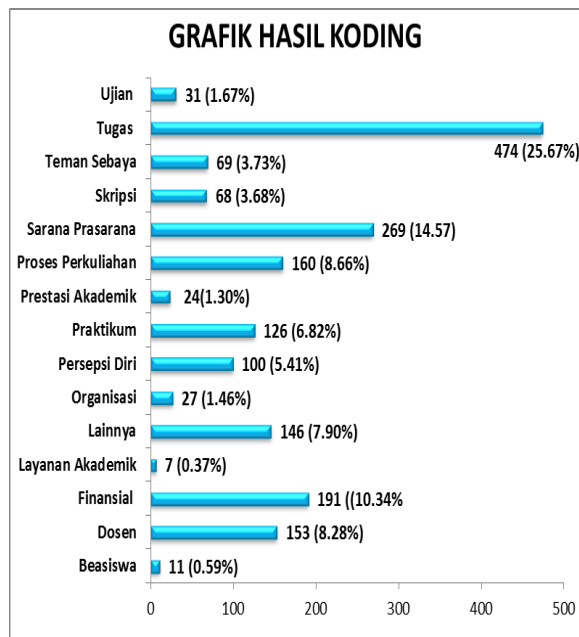
Tahap ketiga, setelah peneliti mendapatkan data dan penentuan topik kemudian peneliti melakukan analisis tema dan memberi kode pada setiap tema yang dibuat yang telah diuji dengan dua dosen.

Tahap selanjutnya Koding akhir. koding akhir dilakukan setelah peneliti mendapatkan hasil jawaban dari survey online dan peneliti telah membuat topik tema dan kode yang sesuai, Kemudian dengan menggunakan data mentah tersebut peneliti dapat mengkode mana saja jawaban yang sesuai dengan topik, tema dan kode yang telah ditentukan sesuai kriteria yang ada.

Hasil, Setelah melakukan empat tahapan diatas kemudian peneliti mendapatkan hasil. Hasil yang diperoleh dari

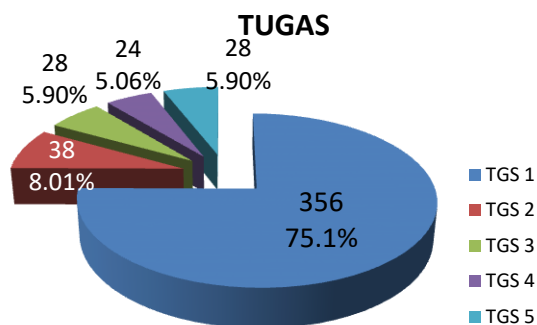
menganalisis banyaknya data yang diperoleh dengan tema dan kode yang sudah ada.

Gambar 1. Grafik Hasil Koding



Peneliti mendapatkan hasil penelitian dengan menunjukkan hasil tertinggi hingga hasil terendah mengenai stressor akademik pada mahasiswa tahun ketiga FKIP Universitas Lampung dijelaskan pada bagian dibawah ini :

Gambar 2. Tugas

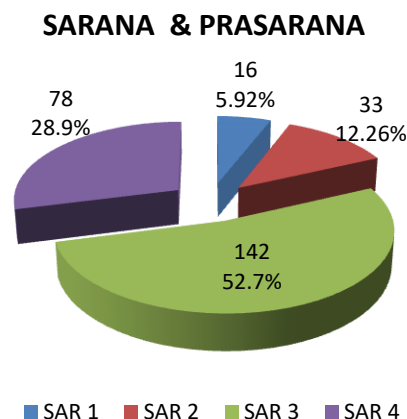


Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa hasil stressor pada tema tugas sebanyak 474 jawaban atau sebesar 25.67% diantaranya ialah (TGS1) sebanyak 356 jawaban atau sebesar 75.01%, (TGS2)

sebanyak 38 jawaban atau sebesar 8.01%, (TGS3) sebanyak 28 jawaban atau sebesar 5.90%, (TGS4) sebanyak 24 jawaban atau sebesar 5.06% dan (TGS5) sebanyak 28 jawaban atau sebesar 5.90%.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa stressor yang paling dominan ialah pada kode (TGS1) *Stressor* yang muncul pada kode ini yaitu kuantitas jumlah tugas seperti mahasiswa memiliki tugas di setiap matakuliah sehingga jika dikumpulkan maka tugas tersebut menjadi banyak dan menumpuk ditambah lagi waktu pengumpulan tugas yang bertabrakan dengan waktu deadline waktu yang di berikan.

Gambar 3. Sarana dan Prasarana

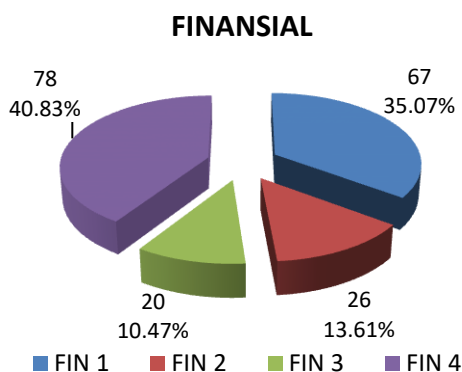


Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa hasil stressor pada tema sarana dan prasarana sebanyak 269 jawaban atau sebesar 14.57% diantaranya ialah (SAR1) sebanyak 16 jawaban atau sebesar 5.94%, (SAR2) sebanyak 33 atau sebesar 12.26%, (SAR3) sebanyak 142 jawaban atau sebesar 52.7%, kemudian pada kode (SAR4) sebanyak 78 jawaban atau sebesar 28.9%.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa stressor yang paling dominan ialah pada kode (SAR3) *Stressor* yang muncul pada kode ini yaitu ruang perkuliahan yang kurang memadai seperti ruang perkuliahan yang sempit, sehingga luas diruang

perkuliahan tidak sebanding dengan jumlah mahasiswa yang banyak, hal tersebut menimbulkan suhu ruangan yang panas ditambah lagi dengan ac dan kipas yang rusak sehingga membuat mahasiswa tidak nyaman didalam ruangan dan mengganggu proses belajar dikampus.

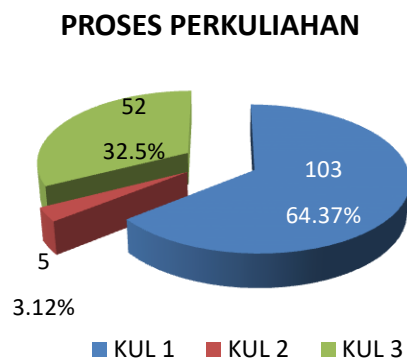
Gambar 4. Finansial



Berdasarkan gambar diketahui bahwa hasil stressor pada teman finansial terdapat sebanyak 191 jawaban atau sebesar 10.34% diantaranya ialah (FIN1) sebanyak 67 jawaban atau sebesar 35.07%, (FIN2) sebanyak 26 jawaban atau sebesar 13.61%, (FIN3) sebanyak 20 jawaban atau sebesar 10.47% dan (FIN4) sebanyak 78 jawaban atau sebesar 40.83%.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa stressor yang paling dominan ialah pada kode (FIN4) yaitu Stressor yang terjadi pada kode ini yaitu biaya lainnya dimana dalam biaya lainnya, yang dialami mahasiswa ialah banyaknya teman-teman yang melaksanakan seminar sehingga mahasiswa memberi hadiah kepada teman-temannya dan terkadang mahasiswa membeli apa saja yang mereka inginkan tanpa memikirkan kebutuhan mahasiswa yang lainnya.

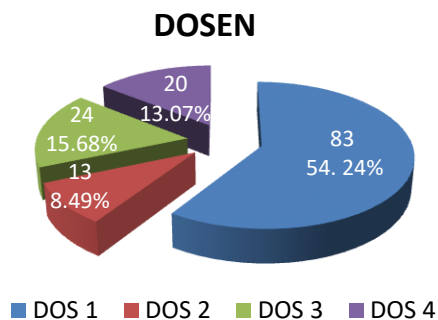
Gambar 5. Proses Perkuliahan



Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa bahwa hasil *stressor* pada tema proses perkuliahan sebanyak 160 jawaban atau sebesar 8.66% diantaranya ialah (KUL1) sebanyak 103 jawaban atau sebesar 64.37%. selanjutnya pada kode (KUL2) sebanyak 5 jawaban atau sebesar 3.12% dan yang ketiga yaitu pada kode (KUL3) yaitu sejumlah 52 jawaban atau sebesar 32.5%.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa *stressor* yang paling dominan ialah pada kode (KUL1) *stressor* yang paling dominan ialah pada kode (KUL1) *Stressor* yang muncul pada kode ini yaitu jadwal perkuliahan dimana jadwal perkuliahan yang padat dalam satu hari membuat mahasiswa harus pulang terlalu petang sedangkan dihari lain terkadang kosong. Jadwal kuliah yang tidak teratur sehingga matakuliah satu bertabrakan dengan matakuliah lainnya membuat mahasiswa harus mencari hari lain atau hari ganti untuk perkuliahan dan adapun mahasiswa yang tidak lulus pada matakuliah tertentu namun mahasiswa harus mengulang pada semester depan di-karena tidak tersedianya semester pendek sehingga mahasiswa mengalami kesulitan untuk memprioritaskan matakuliah mana yang harus diambil duluan.

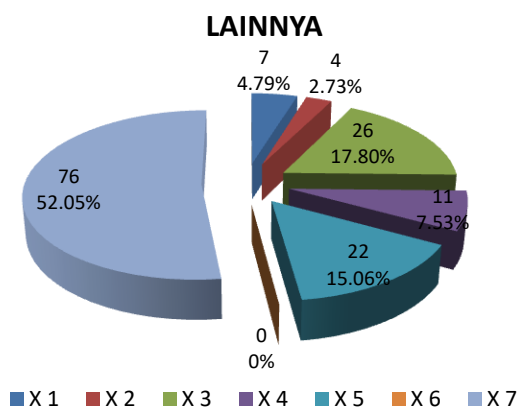
Gambar 6. Dosen



Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa hasil stressor pada teman dosen sebanyak 153 jawaban atau sebesar 8.28%. (DOS1) sebanyak 83 jawab-an atau sebesar 54.24%. (DOS2) sebanyak 13 ja-waban atau sebesar 8.4%, (DOS3) sebanyak 24 jawaban atau sebesar 15.68% dan (DOS4) sebanyak 20 jawaban atau seb-esar 13.07%.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa *stressor* yang paling dominan ialah pada kode (DOS1) *Stressor* yang muncul pada kode ini yaitu mahasiswa merasa bahwa dosen memiliki kepribadian yang terlalu tegas, dosen memiliki suasana hati yang berubah-ubah dan terkadang mahasiswa menuntut dosen dapat merasakan situasi yang sedang dirasakan.

Gambar 7. Lainnya

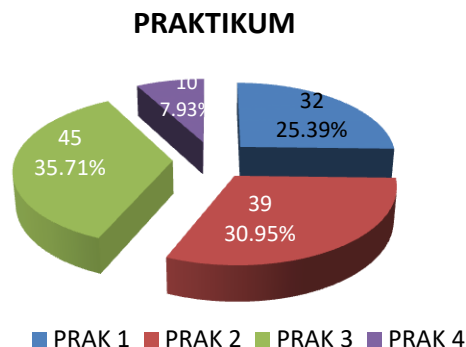


Berdasarkan gambar diatas di-ketahui bahwa hasil stressor tema lainnya

sebanyak 125 jawaban atau sebesar 6.82% diantaranya ialah (X1) sebanyak 7 jawaban atau sebesar 4.79%, hasil (X2) sejumlah 4 jawaban atau sebesar 2.73%, (X3) sebanyak 26 jawaban atau sebesar 17.80%, (X5) sebanyak 11 jawaban atau sebesar 15.06%, (X6) sebanyak 0 atau sebesar 0.00% dan (X7) sebanyak 76 atau sebesar 52.05%.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa *stressor* yang paling dominan ialah pada kode (X7) *Stressor* yang muncul pada kode ini yaitu stressor yang dialami mahasiswa pada tahun ketiga yaitu dimana mahasiswa mengalami tekanan karena KKN & PPL dimana pada tahun tersebut mahasiswa harus menyiapkan KKN dan PPL secara bersamaan, mahasiswa merasa sulit beadaptasi dengan teman didalam kelompok KKN & PPL, saat KKN & PPL berlangsung dan setelah melaksanakan kegiatan tersebut mahasiswa harus membuat laporan selama menjalankan kegiatan yang dilakukan dan terdapat beberapa mahasiswa yang tidak bisa ikut KKN & PPL sesuai jadwal karena tidak cukup sks atau ketinggalan informasi.

Gambar 8. Praktikum

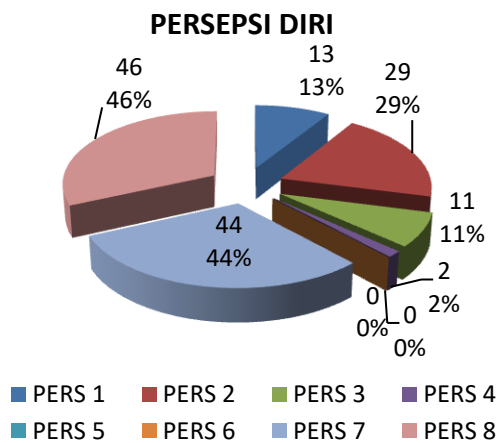


Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa hasil stressor pada tema praktikum sebanyak 126 jawaban atau sebesar 6.82% yang meliputi (PRAK1) sebanyak 32 jawaban atau sebesar 25.39%, (PRAK2) sebanyak 39 jawaban atau sebesar 30.95%,

(PRAK3) sebanyak 45 jawaban atau sebesar 35.71%.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa *stressor* yang paling dominan ialah pada kode (PRAK3) *Stressor* yang muncul pada kode ini yaitu mahasiswa mengalami kesulitan dalam proses pengerjaan praktikum.

Gambar 9. Persepsi Diri

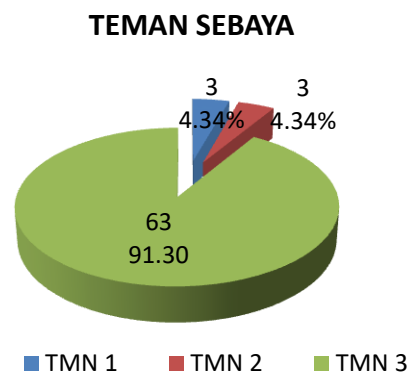


Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa hasil stressor pada tema presepsi diri sebanyak 100 jawaban atau sebesar 5.41% diantaranya ialah (PERS1) sebanyak 13 jawaban atau sebesar 13%, (PERS2) sebanyak 29 jawaban atau sebesar 29%, (PERS3) sebanyak 11 jawaban atau sebesar 11%, PERS4 sebanyak 2 jawaban atau sebesar 2%, (PERS5) sebanyak 0 jawaban atau sebesar 0%, (PERS6) sebanyak 0 jawaban atau sebesar 0%, (PERS7) sebanyak 44 jawaban atau sebesar 44%, dan (PERS8) sebanyak 46 jawaban atau sebesar 46%.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa *stressor* yang paling dominan ialah pada kode (PERS8) *Stressor* yang muncul pada kode ini yaitu kebiasaan sulit mengatur waktu seperti mahasiswa sering menunda tugas sehingga menyebabkan tugas

menumpuk, dengan tugas yang semakin menumpuk tersebut semakin akan membuat mahasiswa terbebani, mahasiswa sering telat masuk kelas karena terlalu santai saat berangkat ke kampus dan terkadang mahasiswa yang bekerja memiliki kesulitan dalam mengatur waktu antara waktu kuliah dan bekerja.

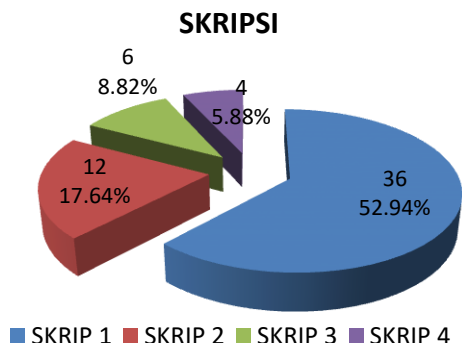
Gambar 10. Teman Sebaya



Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa hasil stressor pada tema teman sebaya yaitu sebanyak 69 jawaban atau sebesar 3.71% yang diantaranya ialah (TMN1) sebanyak 3 jawaban atau sebesar 4.34%, (TMN2) sebanyak 3 jawaban atau sebesar 4.34% dan pada tema teman sebaya yaitu (TMN3) sebanyak 63 jawaban atau sebesar 91.30%.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa *stressor* yang paling dominan ialah pada kode (TMN3) *Stressor* yang muncul pada kode ini yaitu sulitnya mahasiswa beradaptasi dengan teman seperti sulit bekerja sama dengan teman satu dan yang lain, mahasiswa mengalami sulit bersosialisai, terkadang memiliki teman yang egois dan terdapat juga mahasiswa yang pilih-pilih dalam berteman.

Gambar 11. Skripsi



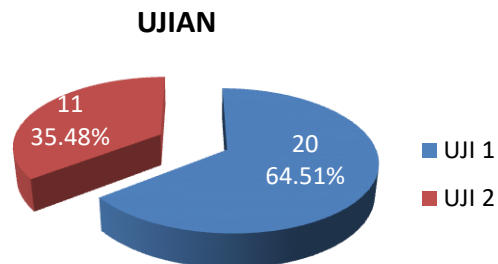
Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa bahwa hasil stressor pada tema skripsi yaitu sebanyak 68 jawaban atau sebesar 3.73%. (SKRIP1) sebanyak 36 jawaban atau sebesar 52.94% (SKRIP2) sebanyak 12 jawaban atau sebesar 17.64% , (SKRIP3) sebanyak 6 jawaban atau sebesar 8.82% dan (SKRIP4) sebanyak 4 jawaban atau sebesar 5.88%.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa *stressor* yang paling dominan ialah pada kode (DOS1) *Stressor* yang muncul pada kode ini yaitu mahasiswa sulit menentukan judul apa yang harus diambil karena sulit mencari topik yang akan dibahas dalam skripsi, judul yang telah diajukan berganti-ganti bahkan setelah acc, sulitnya acc judul karena belum banyak referensi, sulit menemukan masalah untuk penentuan judul.

Seperti dalam penelitian (Witrin, 2018) terdapat mahasiswa yang mengalami stres yang disebabkan karena menyusun skripsi yaitu hal yang terjadi pada mahasiswa diantaranya berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas dan tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang merasa ingin mengakhiri studinya begitu saja atau membuat status di media sosial berisi keluhan tentang perasaannya

ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi.

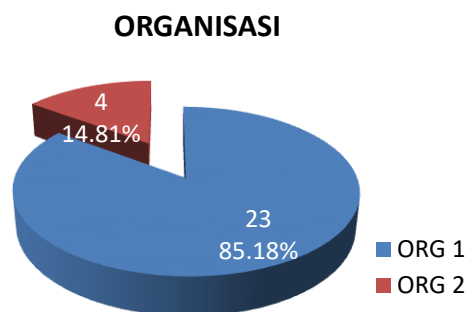
Gambar 12. Ujian



Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa bahwa hasil stressor pada tema ujian sebanyak 31 jawaban atau se-besar 1.67%. (UJI1) 20 jawaban atau sebesar 64.51% (UJI2) sebanyak 11 jawaban atau sebesar 35.48%.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa *stressor* yang paling dominan ialah pada kode (UJI1) *Stressor* yang muncul pada kode ini yaitu berupa ujian yang dilakukan secara mendadak tanpa ada persiapan apapun, waktu ujian tiba-tiba diubah, jarak antar ujian yang berdekatan sehingga banyak yang harus dipelajari secara bersamaan.

Gambar 13. Organisasi

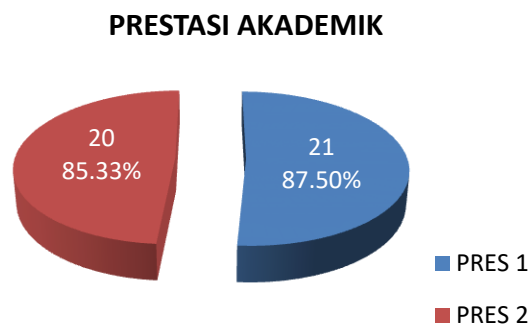


Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa hasil stressor pada tema organisasi sebanyak 27 jawaban atau sebesar 1.46%.

(ORG1) hasilnya 23 jawaban atau sebesar 85.18%, (ORG2) yaitu sebanyak 4 jawaban atau sebesar 14.81%.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa *stressor* yang paling dominan ialah pada kode (ORG1) *Stressor* yang muncul pada kode ini yaitu seperti rapat organisasi yang padat dan menjadi panitia kegiatan organisasi.

Gambar 14. Prestasi Akademik



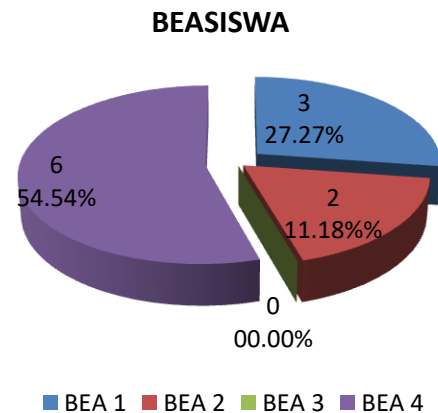
Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa hasil stressor pada tema prestasi akademik sebanyak 24 jawaban atau sebesar 1.30%. (PRES1) sebanyak 21 jawaban atau sebesar 87.5% dan (PRES2) sebanyak 20 jawaban atau sebesar 83.3%. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa *stressor* yang paling dominan ialah pada kode (PERS1) *Stressor* yang muncul pada kode ini yaitu tidak sesuai harapan mahasiswa terhadap perolehan IP/IPK, IP yang dibawah 3.00 sehingga SKS yang didapat tidak mencukupi.

Sejalan dengan penelitian (Oktafiani, 2018) menunjukkan sebagian besar responden (87,8%) memiliki derajat kerentanan stres sedang dan sebagian kecil responden (12,2%) memiliki derajat kerentanan stres tinggi. Hasil analisis bivariat dengan uji Chi-square menunjukkan nilai $p=0,019$ ($p<0,05$). Simpulan studi ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara derajat kerentanan

stres dan prestasi akademik mahasiswa indekos.

Gambar 15. Beasiswa

Beasiswa merupakan suatu hal yang sangat diharapkan oleh mahasiswa untuk meringankan biaya dalam proses perkuliahan namun beasiswa juga merupakan salah satu penyebab stres mahasiswa tahun ketiga di FKIP Uniersitas Lampung.



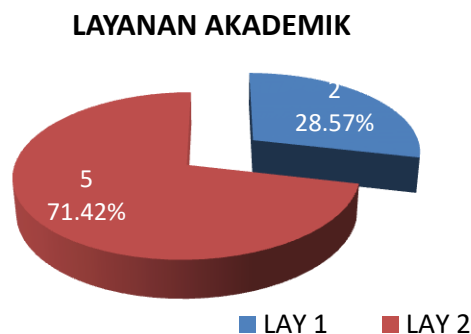
Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa hasil stressor pada tema proses perkuliahan sebanyak 11 jawaban atau sebesar 0.59% dengan hasil (BEA1) sebanyak 3 jawaban atau sebesar 27.27%, (BEA2) sebanyak 2 jawaban atau sebesar 11.18%, (BEA3) sebanyak 0 atau sebesar 00.00% dan (BEA4) sebanyak 6 jawaban atau sebesar 54.54%.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa *stressor* yang paling dominan ialah pada kode (BEA4) *Stressor* yang muncul pada kode ini yaitu beban IP syarat beasiswa seperti dalam hal mahasiswa yang memperoleh IP yang kecil membuat mahasiswa tidak mendapatkan beasiswa yang ada di kampus dan bagi mahasiswa yang memiliki IP kecil bisa melanjutkan

beasiswa yang telah diperoleh selama perkuliahan.

Gambar 16. Layanan Akademik

Layanan akademik merupakan stressor terakhir yang dialami pada mahasiswa tahun ketiga FKIP Universitas Lampung. Hanya terdapat beberapa responden yang mengeluhkan layanan akademik di FKIP Universitas Lampung.



Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa hasil stressor pada tema layanan akademik sebanyak 7 jawaban atau sebesar 0.37% dengan hasil (LAY1) sebanyak 2 jawaban atau sebesar 28.57%, dan (LAY2) sebesar 5 jawaban sebesar 71.42%. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa *stressor* yang paling dominan ialah pada kode (LAY2) *Stressor* yang muncul pada kode ini yaitu kepribadian yang dimiliki oleh staf administrasi dimana mahasiswa terkadang merasa segan saat ingin mengurus berkas karena beberapa staf administrasi dikampus yang kurang ramah dan terkadang beberapa staf memiliki kepribadian yang terlalu tegas.

Berdasarkan *stressor* akademik yang ada di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung terdapat persamaan, perbedaan, dan keunikan jika dibandingkan dengan teori menurut be-

berapa ahli. Persamaan merupakan tidak adanya atau adanya kesamaan makna antara stressor FKIP Universitas Lampung dengan stressor akademik menurut beberapa ahli. Perbedaan merupakan adanya ketidak-samaan dimana stressor akademik oleh beberapa ahli disebutkan sedangkan pada stressor akademik FKIP Universitas Lampung tidak disebutkan. Selanjutnya yaitu keunikan dimana stressor akademik ini terjadi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan akan tetapi belum ada penelitian atau para ahli belum menemukan bahwa stressor 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 persamaan dengan lima belas tema stressor Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung diantaranya; Beban tugas yang banyak, ujian yang panjang, tekanan orang tua, dosen, kepribadian dan prestasi akademik. Perbedaannya yaitu; pemilihan karier, kecerdasan dan psikososial. Keunikannya ialah; praktikum, skripsi, proses perkuliahan, layanan akademik, finansial, sarana prasarana, organisasi dan beasiswa.

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 pebelajaran, keuangan, persaingan antara siswa, dan hubungan dengan fakultas kampus.

Teori diatas memiliki persamaan dengan lima belas tema stresor Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung diantaranya; kurangnya waktu luang, kinerja akademik, takut akan kegagalan, kelebihan pembelajaran, keuangan, persaingan antar siswa, dan hubungan dengan fakultas. Perbedaan yaitu; tidak ada. Keunikan ialah; tugas, ujian, praktikum, skripsi, dosen, sarana dan prasarana, organisasi, beasiswa, dan lainnya.

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 persamaan dengan lima belas tema stresor Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung diantaranya bekerja ditempat dan dengan orang yang tidak dikenal, berkelahi dengan pasangan, hubungan dengan lawan jenis yang kurang baik, permasalahan dengan orang tua, kesulitan dan kekurangan finansial, kesulitan berbicara didepan umum, kebiasaan makan berubah, beban tugas yang meningkat, nilai lebih rendah dari yang diharapkan, terlalu banyak kelas pada perkuliahan, antisipasi kelulusan, komputer/teknik bermasalah. Perbedaannya ialah; tanggung jawab baru. Keunikannya ialah; ujian, praktikum, persepsi diri, dosen, teman sebaya, layanan akademik, sarana dan prasarana, organisasi, beasiswa.

SIMPULAN / CONCLUSION

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa identifikasi stressor pada mahasiswa tahun ketiga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung dapat disimpulkan bahwa terdapat Lima stressor tertinggi mahasiswa tahun ketiga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung,

Lima stressor tersebut yaitu pertama pada tema tugas yang terdiri dari permasalahan penyebab stres yang bersumber dari Kuantitas jumlah tugas, tingkat kesulitan tugas, waktu pengerjaan tugas, mempersentasikan hasil tugas dan koordinasi tugas kelompok.

Kedua yaitu pada tema sarana dan prasarana yang terdiri dari permasalahan penyebab stres yang bersumber dari IT, media pembelajaran, ruang perkuliahan dan fasilitas penunjang lainnya. Stressor ketiga yaitu pada tema finansial yang terdiri dari biaya kuliah, biaya hidup, sulit mengatur keuangan dan biaya lainnya.

Stressor keempat yaitu pada tema proses perkuliahan yang terdiri dari permasalahan penyebab stres yang bersumber dari jadwal perkuliahan, kontrak perkuliahan dan materi perkuliahan, dan Stressor kelima yaitu pada tema dosen yang meliputi kepribadian dosen, gaya mengajar dosen, disiplin dosen, transparansi nilai dan sulitnya dosen untuk dihubungi.

Stressor yang terjadi pada mahasiswa tahun ketiga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung dan terdapat juga pada tiga teori yang digunakan, yaitu pada tugas perkuliahan, ujian, proses perkuliahan di lingkungan kampus, prestasi akademik, dosen, teman sebaya, finansial, sarana dan prasarana dan lainnya yang meliputi stressor yang bersumber dari keluarga, asmara, dan kesehatan. Jadi dapat dikatakan bahwa stressor akademik pada

mahasiswa tahun ketiga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung memiliki kemiripan.

Keunikan/perbedaan antara stressor akademik yang dialami mahasiswa tahun ketiga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung dengan tiga teori yang digunakan yaitu stressor yang berhubungan dengan praktikum, skripsi, layanan akademik, organisasi dan beasiswa, jadi terdapat perbedaan pada stressor mahasiswa tahun ketiga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung dengan stressor lain.

Saran yang diberikan pada laporan penelitian ini berdasarkan pada hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti ajukan antaranya

Pertama kepada perguruan tinggi, hendaknya pihak perguruan tinggi menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk menyusun kebijakan yang efektif terkait peningkatan sarana dan prasarana yang memadai dilingkungan kampus, memperbaiki proses perkuliahan dalam hal kesesuaian jadwal perkuliahan agar proses perkuliahan berjalan lebih teratur dan efektif.

Kedua kepada mahasiswa hendaknya mahasiswa yang mengalami stress akademik akibat dari banyaknya tugas yang didapatkan agar bisa mengatur waktu dengan sebaik-baiknya untuk mengerjakan tugas agar tidak merasa terbebani oleh tugas yang didapatkan di kampus, dan hendaknya mahasiswa yang mengalami stress akademik terkait finansial dapat mengikuti beasiswa yang ada di kampus dan mencari penghasilan tambahan dengan bekerja diluar jam perkuliahan agar dapat membantuk kesejahteraan finansial.

DAFTAR RUJUKAN/REFERENCES

- Abdulghani, H. M. 2008. Stress and depression among medical students: A cross sectional study at a medical college in Saudi Arabia. *Pakistan Journal Medical Science*. King Saud University. Vol. 24 No. 01. *Published March 2008*.
- Bedewy Delia & Gabriel Adel .2015. *The Perception of Academic Stress Scale. International Journal of Educational Psychology. University of Calgar Vol.2. No.2. Published July 2015*.
- Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa. (2012). Berpikir Positif Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Vol. 39. No 1. Publikasi Juni 2012.
- Bulo, J.G., & M.G. Sanchez. 2014. *Sources of Stress Among College Students. CVCITC Research Journal. University Putra Malaysia Vol. 1 No. 1. 2014. Publikasi 2014*.
- Heiman & Kariv. 2005. *Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: College Student Journal*. Vol. 39 No.01. *Published March 2005*.
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. 2015. *Exploring Relationships Between Academic Hardines, Academic Stressors and Achievement in University Undergraduates. Journal JAEPR. University of ioaninna*. Vol. 1 No.1. *Published February 2015*.

Oktafiani 2018 *Hubungan Derajat Kerentanan Stres dan Prestasi Akademik Mahasiswa Indekos FK Unand Angkatan 2016*. Jurnal Kesehatan Andalas. Vol.7 . No.3. Dipublikasi 2018.

Rakhmawati, I., Farida, P., & Nurhalimah. 2014. *Sumber Stres Akademik dan Pengaruhnya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan DKI Jakarta*. Jurnal Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III . Vol 2, No 3. Publikasi pada November 2014.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Witrin. 2018. *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. Jurnal Ilmiah Psikologi. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Jati. Vol. 5, No.1. Publikasi 2019.