

# **Identifikasi *Stressor* Akademik pada Mahasiswa Tahun Kedua Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

## ***Academic Stressors Identification in The Second Year Student Faculty of Teacher Training and Education***

**Devy Anggraeny<sup>1\*</sup>, Shinta Mayasari<sup>2</sup>, Moch Johan Pratama<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

<sup>3</sup>Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

\*e-mail: [anggraeny188@gmail.com](mailto:anggraeny188@gmail.com), Telp.: +6285367227790

***Abstract: Academic Stressors Identification in The Second Year Student Faculty of Teacher Training and Education.*** The problem of this study is the high rate of academic stressor in the second year students of FKIP Unila. The aim of this study was to identify academic stressors in the second year students of FKIP Unila in the academic year 2019/2020. This research uses a descriptive qualitative method. The population of the study was 1.099 students and the research sample of 286 students was taken by a snowball sampling technique. Data collection techniques using online questionnaires. The results of this study indicate that the academic stressor of the second-year students of FKIP Unila in the academic year 2019/2020 was the most dominant academic stressor with the theme of assignments (number of the tasks was big, the difficulty level of task, limited time in doing task), facilities and infrastructure (class and learning media were limited), lecturing processes (the learning material and schedule were difficult), lecturers (behavior and learning method), and finance (difficulty in finance management).

***Keywords:*** academic stress, academic stressors, guidance and counseling

**Abstrak: Identifikasi *Stressor* Akademik pada Mahasiswa Tahun Kedua Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.** Permasalahan dalam penelitian ini adalah tingginya *stressor* akademik pada mahasiswa tahun kedua FKIP Unila. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi *stressor* akademik pada mahasiswa tahun kedua FKIP Unila tahun akademik 2019/2020. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Populasi penelitian ini sebanyak 1.099 mahasiswa dan sampel penelitian berjumlah 286 mahasiswa diambil dengan teknik *snowball sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *online*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *stressor* akademik pada mahasiswa tahun kedua FKIP Unila tahun akademik 2019/2020 yang paling dominan adalah *stressor* akademik dengan tema tugas (jumlah tugas banyak, tingkat kesulitan tugas, waktu pengerjaan tugas terbatas), sarana dan prasarana (ruang perkuliahan dan media pembelajaran terbatas), proses perkuliahan (jadwal dan materi perkuliahan semakin sulit), dosen (kepribadian dan gaya mengajar dosen), dan finansial (sulit mengatur keuangan).

**Kata kunci:** bimbingan dan konseling, stres akademik, *stressor* akademik

## **PENDAHULUAN/INTRODUCTION**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menuntut ilmu di Perguruan Tinggi, baik di negeri, swasta, atau lembaga lainnya. Mahasiswa merupakan pelajar yang menduduki jenjang pendidikan tertinggi diantara jenjang lainnya. Mahasiswa dapat dikatakan sebagai aset suatu bangsa karena mahasiswa adalah kelompok masyarakat yang terdidik dalam berbagai bidang keilmuan dan keterampilan.

Mahasiswa dinilai memiliki intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, dan perencanaan dalam bertindak. Mahasiswa sebagai penerus bangsa harus mampu menghadapi berbagai perubahan dan permasalahan yang ditimbulkan perubahan itu sendiri agar dapat menjawab tantangan perubahan yang ada.

Mahasiswa diperguruan tinggi memiliki tantangan dan tanggung jawab yang harus dilaksanakan, seperti yang telah dicantumkan pada UU RI No 12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi pada pasal 13 ayat 1, yaitu mahasiswa sebagai anggota sivitas akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional.

Setiap mahasiswa akan berbeda dalam menghadapi dan menyikapi setiap tantangan dan tanggung jawab yang diberikan, tak jarang dalam memenuhi tugas dan tanggung jawab tersebut dapat memunculkan masalah-masalah yang memicu mahasiswa menjadi merasa tertekan. Tekanan-tekanan yang terjadi dapat membuat mahasiswa menjadi stres. Karena seringnya terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan di lingkungan perguruan tinggi sehingga menyebabkan terjadinya stres.

Stres terjadi didalam lingkungan perkuliahan biasa disebut dengan stres akademik. Mahasiswa rentan sekali mengalami stres akademik, disinyalir karena adanya dampak-dampak tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan dalam kehidupan sosial bermasyarakat.

Menurut pendapat Sarafino (2011) stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Selain itu stres akademik merupakan suatu keadaan yang terjadi pada individu yang mengalami tekanan karena adanya tuntutan yang berasal dari lingkungan perkuliahan yang berhubungan dengan penilaian dan pendidikan dengan kemampuan yang dimilikinya.

Stres yang tidak mampu diatasi dan dikendalikan oleh individu tersebut maka akan berdampak buruk bagi dirinya. Stres akademik memiliki berbagai macam dampak negatif, yaitu seperti prokrastinasi (Kurniati, 2014), prestasi akademik rendah (Rahmawati, 2017), gangguan tidur atau *insomnia* (Putri, 2014), *smartphone addiction* (Karuniawan, 2013).

Stres memunculkan dampak kognitif yaitu seperti sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, sulit memahami pelajaran, dampak emosional yaitu seperti sulit memotivasi diri, cemas, sedih, marah, frustrasi, dampak fisiologis yaitu gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, sering pusing, insomnia, dan dampak perilaku yaitu menunda tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, terlibat kegiatan untuk mencari kesenangan yang berlebihan dan beresiko tinggi.

Stres dapat terjadi karena ada penyebabnya, salah satu penyebab stres yang terjadi pada mahasiswa yaitu adanya faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi. Faktor internal merupakan stres yang berasal dari dalam diri individu, misalnya seperti kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Faktor eksternal yaitu penyebab stres yang berasal dari luar individu yaitu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen, dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat Lin & Chen (2009) stres berkaitan dengan beberapa faktor yaitu *teacher stress* (stres yang muncul akibat dari interaksi antara pelajar dengan guru), *result stress* (stres yang berkaitan dengan tuntutan terhadap hasil belajar), *test stress* (stres yang berkaitan dengan tes akademik yang dihadapinya), *studying stress in group* (stres yang berkaitan dengan proses belajar kelompok), *peer stress* (stres yang berkaitan dengan lingkungan belajar individu dengan kelompok), *time management* (stres yang berkaitan dengan kemampuan mengelola waktu belajarnya), dan *self inflicted stress* (berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuan dalam proses akademik).

Faktor-faktor tersebut dapat dikatakan sebagai *stressor* atau penyebab stres. Stres merupakan berbagai macam penyebab stres diantaranya dapat berupa peristiwa atau keadaan yang menantang secara fisik atau psikologis (Sarafino, 2011). Stres merupakan permasalahan yang sangat kompleks sehingga diperlukannya pencegahan. Salah satu cara untuk mencegah stres yaitu dengan memahami *stressor* atau penyebab stresnya. Sehingga pemahaman akan *stressor* akan bermanfaat dalam rangka pencegahan stres akademik yang terjadi pada mahasiswa.

Banyaknya fenomena yang terjadi di perguruan tinggi terkait masalah stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat awal, dapat terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K (2015) yang berjudul perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat awal mengalami stres yang lebih tinggi tingkatannya dan mahasiswa tingkat akhir lebih ringan tingkat stresnya.

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa seperti kesulitan dalam beradaptasi, tugas perkuliahan yang terlalu banyak, kesulitan dalam membagi waktu belajar dengan kegiatan lain dikampus, kesulitan dalam memahami materi yang diberikan oleh dosen, nilai akademik menurun, dan adanya hubungan yang buruk dengan dosen ataupun teman.

Berdasarkan fenomena yang terjadi peneliti melakukan penelitian pendahuluan untuk mendalami bentuk fenomena yang terjadi melalui *survey online* dan wawancara pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada tahun akademik 2019/2020.

Berdasarkan hasil *survey online* yang disebarkan kepada 45 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung ditemukan berbagai permasalahan yang dihadapi mahasiswa antara lain yaitu mahasiswa yang takut akan mengalami kegagalan pada semester ini, kekhawatiran mahasiswa terhadap hasil ujian, jumlah tugas perkuliahan terlalu banyak, adanya persaingan nilai antar teman didalam kelas, dan waktu yang diberikan dosen dalam mengerjakan tugas terlalu singkat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan dosen Unit Pelayanan Konseling Terpadu (UPKT) diungkapkan bahwa mahasiswa yang sering datang untuk berkonsultasi di UPKT yaitu mahasiswa tingkat awal. Terdapat berbagai permasalahan yang terjadi pada mahasiswa berkaitan pada bidang belajar, pribadi, sosial, dan karirnya sehingga mahasiswa mengalami stres. Ditemukan masalah seperti tidak dapat manajemen waktu belajar dengan baik, sulit beradaptasi dengan proses belajar yang ada diperkuliahan, merasa terbebani dengan tugas-tugas yang diberikan dosen, dan masalah hubungan pertemanan yang kurang baik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Identifikasi *Stressor* Akademik pada Mahasiswa Tahun Kedua Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2019/2020”.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi *stressor* akademik yang muncul pada mahasiswa tahun kedua Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2019/2020.

## **METODEN PENELITIAN/ RESEARCH METHOD**

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Jalan Sumantri Brojonegoro No. 1 Kota Bandar Lampung. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun akademik 2019/2020.

Populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 1.099 mahasiswa tahun kedua pada Jurusan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Matematika Ilmu Pengetahuan Alam,

Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, dan Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2019/2020. Adapun jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 286 mahasiswa tahun kedua Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2019/2020.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *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 menjadi semakin besar, seperti bola salju yang menggelinding lama-lama akan menjadi besar (Sugiyono, 2017).

Penelitian ini merupakan 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. 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.

Definisi operasional pada penelitian ini adalah *stressor* akademik yaitu faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa stres yang berupa peristiwa atau keadaan yang berkaitan dengan lingkungan perkuliahan.

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos, atau internet (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini kuesioner yang diberikan kepada responden yaitu berupa *survey online*.

Analisis data adalah cara atau teknik yang harus ditempuh untuk menjabarkan data sehingga nantinya dalam menginterpretasikan tidak menemui hambatan atau kesulitan. Analisis data dilakukan peneliti agar dapat disimpulkan dan mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis data dilakukan pada semua data yang diperoleh dari kuesioner dalam bentuk *survey online* yang telah disebar.

Data penelitian ini di analisis dengan cara pengkodean. *Coding* adalah usaha untuk mengklasifikasikan jawaban-jawaban dari partisipan dengan cara menandai masing-masing kode tertentu. Kode yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah serangkaian kata yang digunakan pada sebagian data yang diperoleh dari jawaban partisipan. Kegiatan pertama yang dilakukan peneliti yaitu menuliskan hasil data yang diperoleh secara lengkap tanpa ada yang diubah sedikitpun. Kegiatan selanjutnya adalah mengelompokkan jawaban responden sesuai dengan topik dan kemudian disesuaikan dengan tema. Selanjutnya yaitu tema di analisis, dibantu oleh dosen ahli. Kemudian memberikan kode pada setiap tema yang telah ditentukan. Selanjutnya data di *coding* sesuai dengan kode yang sudah ada.

## HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISSCUSION

Penelitian ini dilaksanakan pada tahun akademik 2019/2020 semester ganjil pada mahasiswa angkatan 2017 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan, dimana mahasiswa diminta untuk mengisi kuesioner *online* yang telah disiapkan oleh peneliti.

Sebelum melakukan penelitian peneliti mengurus surat permohonan izin penelitian dari fakultas untuk melaksanakan penelitian di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, Bandar Lampung. Menemui semua Kepala Jurusan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, guna mendapat izin penelitian dengan membawa surat pengantar dari fakultas dan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan proses pengumpulan dan pengolahan data dengan tahap sebagai berikut:



**Gambar 1. Tahap proses pengolahan data**

Data Mentah adalah kegiatan pertama yang peneliti lakukan dalam proses pengumpulan data yaitu membuat kuesioner, kemudian diberikan kepada mahasiswa tahun kedua FKIP Universitas Lampung dengan cara *online* yaitu melalui *google form*. Kuesioner *online* yang telah dibuat terdiri dari sebelas item pertanyaan. Berdasarkan data yang diperoleh dari menyebar kuesioner *online* tersebut terdapat 286 responden mahasiswa. Setelah itu peneliti membuat tabel perolehan jawaban responden untuk memudahkan dalam proses pengkodean.

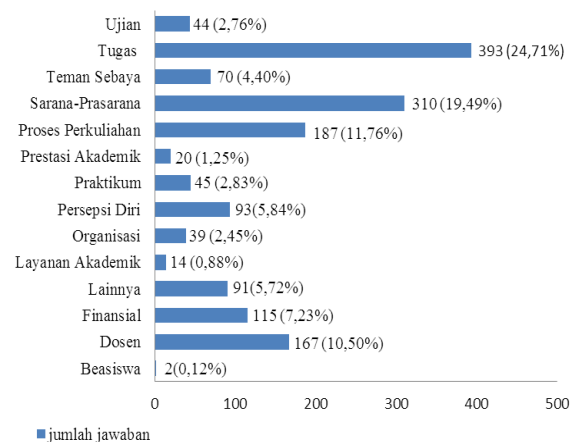
Diketahui bahwa dari sebelas pertanyaan yang diajukan terdapat beberapa pertanyaan yang tidak dijawab oleh responden. Terlihat pada pertanyaan pertama dengan perolehan sebanyak 286 jawaban, pertanyaan kedua 278 jawaban, pertanyaan ketiga 255 jawaban, pertanyaan keempat 224 jawaban, pertanyaan kelima 193 jawaban, pertanyaan keenam 170 jawaban, pertanyaan ketujuh sebanyak 68 jawaban, pertanyaan kedelapan 45 jawaban, pertanyaan kesembilan 33 jawaban, pertanyaan kesepuluh 28 jawaban, dan pertanyaan terakhir dengan perolehan 10 jawaban.

Setelah data awal atau data mentah didapatkan, kemudian dibuat kedalam tabel perolehan jawaban responden dan akan diproses pada tahap selanjutnya. Selanjutnya adalah *coding* pertopik yaitu setiap jawaban-jawaban responden tersebut kemudian dikelompokkan menjadi beberapa topik jawaban. Setelah dijadikan menjadi beberapa topik jawaban, selanjutnya yaitu topik-topik jawaban tersebut dikelompokkan dan dibuat menjadi beberapa tema.

Kemudian tahap analisis tema, dilakukan setelah memperoleh beberapa topik dan tema, kemudian peneliti melakukan proses analisis tema. Topik dan tema yang telah ditentukan kemudian dianalisis, proses analisis dibantu oleh dosen ahli, yaitu dua dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila. Setelah memperoleh perbaikan dari dosen ahli, tema dan topik dapat digunakan. Selanjutnya yaitu pemberian kode pada setiap topik-topik jawaban yang telah ditentukan. Selanjutnya adalah tahap *coding* akhir, tahap ini dilakukan setelah peneliti mendapatkan hasil jawaban dari kuesioner *online* dan setelah menentukan topik, tema, dan kode yang sesuai. Jawaban-jawaban setiap mahasiswa tersebut kemudian diubah menjadi kode-kode yang sesuai dengan topik, tema dan kode yang telah ditentukan.

Setelah pemberian kode, perolehan yang didapat kemudian diklasifikasikan menjadi satu sesuai dengan tema, topik, dan kode yang sama agar memudahkan untuk melihat perolehan jawaban. Setelah selesai melakukan tahap-tahap tersebut, kemudian peneliti memperoleh hasil akhir.

Hasil dari proses pengkodean kemudian dibuat kedalam grafik dan diagram untuk melihat perolehan setiap *stressor* akademik yang paling dominan dialami oleh mahasiswa tahun kedua di FKIP Unila. Hasil tersebut dapat dijelaskan yaitu sebagai berikut :

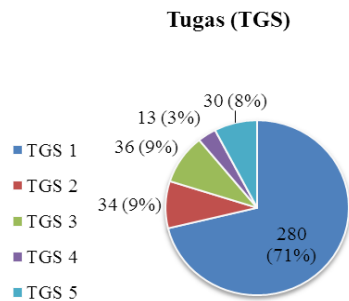


**Gambar 2. Grafik jumlah perolehan *stressor* akademik pada mahasiswa tahun kedua FKIP Universitas Lampung.**

Berdasarkan grafik diatas hasil dari *survey online* dapat disimpulkan bahwa terdapat 14 tema *stressor* akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun kedua FKIP Unila tahun akademik 2019/2020, yaitu *stressor* dengan tema beasiswa, dosen, finansial, layanan akademik, organisasi, persepsi diri, praktikum, prestasi akademik, proses perkuliahan, sarana dan prasarana, teman sebaya, tugas, ujian, dan lainnya.

Berdasarkan grafik diatas juga terlihat bahwa terdapat 5 *stressor* akademik tertinggi pada mahasiswa tahun kedua FKIP

Unila adalah yang pertama yaitu tugas (TGS), tertinggi kedua yaitu sarana dan prasarana (SAR), tertinggi ketiga yaitu proses perkuliahan (KUL), tertinggi keempat yaitu dosen (DOS), tertinggi kelima yaitu finansial (FIN).

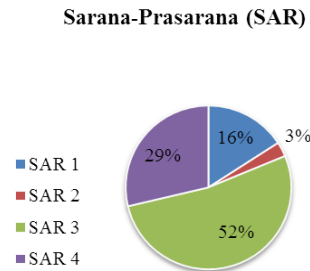


**Gambar 3. Diagram perolehan jawaban stressor tugas**

Stressor akademik tugas memiliki komponen yang terdiri dari beberapa sub tema yaitu: kuantitas jumlah tugas (TGS1), tingkat kesulitan tugas (TGS2), waktu pengerjaan tugas yang minim (TGS3), mempresentasikan hasil tugas (TGS4), koordinasi tugas kelompok (TGS5). Total keseluruhan yaitu sebanyak 393 jawaban. Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa setiap dosen matakuliah memberikan tugas kepada mahasiswa, sehingga jumlah tugas yang ada terlalu banyak dan menumpuk di waktu yang bersamaan, sehingga membuat mahasiswa kewalahan dalam mengerjakannya.

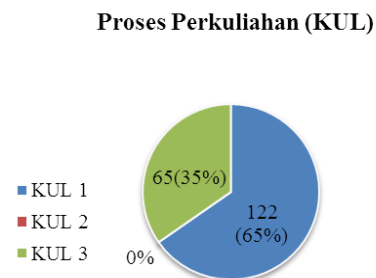
Diketahui bahwa tugas-tugas yang diberikan oleh dosen terlalu sulit, dan batas waktu pengerjaannya sangat terbatas, sehingga membuat mahasiswa tertekan karena tugas-tugas yang diberikan oleh dosen terlalu sulit dan harus menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Diketahui juga bahwa koordinasi dalam mengerjakan tugas kelompok kurang baik, seperti tidak semua anggota kelompok mau terlibat aktif dalam pengerjaan tugas, sehingga membuat mahasiswa menjadi tertekan ketika mengerjakan

tugas kelompok tetapi mengerjakannya hanya sendiri.



**Gambar 4. Diagram perolehan jawaban stressor sarana-prasaran**

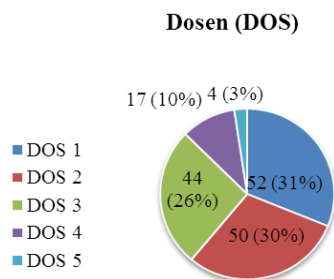
Sarana-prasarana memiliki komponen yang terdiri dari beberapa sub tema yaitu: IT yaitu webyang terbatas (SAR1), media pembelajaran (SAR2), ruang perkuliahan (SAR3), dan fasilitas penunjang (SAR4). Total keseluruhan yaitu sebanyak 310 jawaban. Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa minimnya sarana-prasarana yang ada dikampus, seperti ruang perkuliahan yang terbatas sehingga harus menunggu ada ruangan yang tidak sedang digunakan oleh mahasiswa lain, atau mengatur ulang jadwal matakuliah tersebut. Banyaknya kursi perkuliahan yang rusak sehingga harus mencari kursi diruangan lain atau jika tidak ada maka terpaksa menggunakan kursi seadanya.



**Gambar 5. Diagram perolehan jawaban stressor proses perkuliahan**

Proses perkuliahan memiliki beberapa sub tema yaitu: jadwal perkuliahan (KUL1), kontrak perkuliahan (KUL2), materi kuliah (KUL3) Total keseluruhan yaitu sebanyak

187 jawaban. Berdasarkan data yang diperoleh dijelaskan bahwa jadwal perkuliahan yang berantakan, seperti jadwal mata kuliah satu dengan mata kuliah lain berbarengan, sehingga harus mengatur ulang jadwal yang sudah ada. Jadwal perkuliahan yang tidak menentu dan berubah-ubah akan membuat mahasiswa tertekan karena mahasiswa akan sulit dalam mengatur waktu lagi dan menyesuaikan kegiatan yang lainnya. Selesainya perkuliahan terlalu sore membuat mahasiswa lelah dan mengantuk, sehingga proses belajar-mengajar menjadi tidak efektif dan tidak kondusif. Diketahui bahwa materi perkuliahan semakin sulit, sehingga mahasiswa ada yang mengulang mata kuliah karena kurang menguasai materi perkuliahan dan berpengaruh pada perolehan nilai yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.



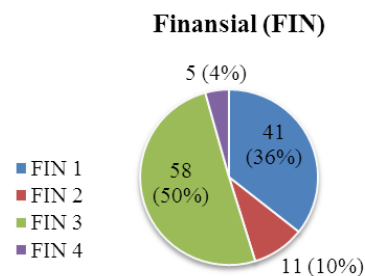
**Gambar 6. Diagram perolehan jawaban *stressor* dosen**

*Stressor* dengan tema dosen terdiri dari beberapa sub tema yaitu: kepribadian dosen (DOS1), gaya mengajar dosen (DOS2), kedisiplinan dosen (DOS3), transparansi nilai (DOS4), dan sulitnya menghubungi dosen (DOS5). Total keseluruhan yaitu sebanyak 167 jawaban.

Berdasarkan data yang diperoleh dapat dijelaskan bahwa mahasiswa mengatakan jika kepribadian dosen yang tegas akan membuat takut dan tegang ketika sedang dalam proses pembelajaran, sehingga membuat mahasiswa menjadi malas untuk hadir diperkuliahan. Gaya mengajar dosen yang tidak sesuai dengan keinginan mahasiswa

juga akan mempengaruhi mahasiswa, seperti cara menyampaikan materi perkuliahan sangat monoton, pemaparan materi kurang jelas, sehingga membuat mahasiswa menjadi kurang memahami apa yang disampaikan oleh dosen dan merasa bosan ketika didalam kelas.

Kedisiplinan dosen juga mempengaruhi mahasiswa, seperti dosen yang terlambat masuk kelas, dosen jarang masuk kelas dikarenakan jam perkuliahan mahasiswa dengan dosen yang tidak cocok, sehingga proses pembelajaran dikelas menjadi kurang efektif, dan jadwal perkuliahan akan berubah lagi, atau akan menggabungkan dengan kelas lain.



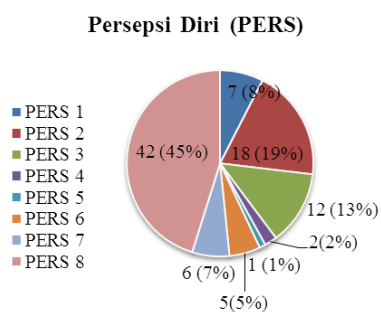
**Gambar 7. Diagram perolehan jawaban *stressor* finansial**

*Stressor* dengan tema finansial terdiri dari beberapa sub tema yaitu: biaya kuliah (FIN1), biaya hidup (FIN2), kesulitan mengatur keuangan atau manajemen keuangan (FIN3), biaya lainnya (FIN4) seperti biaya untuk hadiah teman seminar, biaya untuk jajan, dan lain-lain. Total keseluruhan sebanyak 115 jawaban responden

Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa kesulitan dalam mengatur keuangan berpengaruh pada mahasiswa. Diketahui bahwa biaya kuliah yang sangat mahal, harga buku yang mahal namun keharusan mahasiswa untuk membeli buku sebagai penunjang proses pembelajaran, biaya untuk mengerjakan tugas, dan adanya iuran



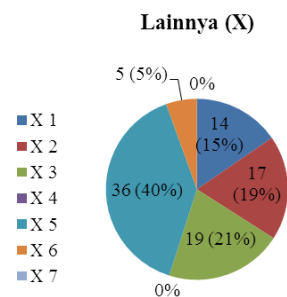
dikelas. Hal tersebut dapat membuat mahasiswa menjadi tertekan, karena kebutuhan perkuliahan yang banyak dan biaya hidup juga banyak seperti biaya transportasi, biaya untuk makan sehari-hari (untuk mahasiswa perantauan), dan juga biaya tambahan lainnya. Pemasukan dengan pengeluaran mahasiswa yang tidak seimbang karena kondisi keuangan yang dimiliki terbatas, dan juga manajemen keuangan mahasiswa yang buruk.



**Gambar 8. Diagram perolehan jawaban *stressor* persepsi diri**

*Stressor* dengan tema persepsi diri terdiri dari beberapa sub tema yaitu: kurang berminat dengan bidang ilmu (PERS1), tidak memiliki motivasi (PERS2), kurangnya kepercayaan diri (PERS3), efikasi diri atau keyakinan pada kemampuan diri rendah (PERS4), sulit menganalisis (PERS5), terlalu berambisi dalam mendapatkan nilai (PERS6), overthinking (PERS7), dan kesulitan dalam mengatur waktu atau manajemen waktu (PERS8). Total keseluruhan yaitu 93 jawaban responden. Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa salah masuk jurusan dikarenakan kurangnya minat terhadap bidang ilmu tersebut sehingga membuat mahasiswa menjadi bosan ketika proses pembelajaran berlangsung, malas untuk hadir diperkuliahan. Diketahui bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat berpengaruh pada mahasiswa, seperti malu untuk bertanya dan menyampaikan pendapat kepada dosen ataupun dengan mahasiswa lain, gugup ketika sedang berpresentasi didepan

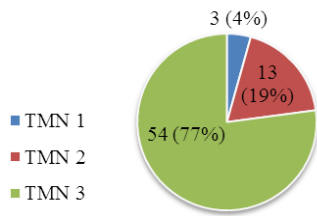
kelas, hal tersebut karena kurangnya keyakinan pada kemampuan yang dimiliki, dan akan berdampak pada proses dan hasil belajar mahasiswa menjadi kurang maksimal. Sulitnya dalam mengatur waktu dapat berpengaruh pada mahasiswa seperti tidak dapat mengatur jadwal kuliah dengan kegiatan lain sehingga berakibat menjadi terlambat datang ke kampus, bahkan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas.



**Gambar 9. Diagram perolehan jawaban *stressor* lainnya (X)**

*Stressor* dengan tema lainnya (X) memiliki komponen yang terdiri dari beberapa sub tema yaitu: Jarak tempat tinggal dengan kampus (X1), disiplin kampus atau peraturan kampus yang ketat (X2), keluarga (X3), asmara (X4), kesehatan (X5), masa transisi (X6), KKN dan PPL (X7). Total keseluruhan yaitu sebanyak 91 jawaban responden. Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa jarak tempat tinggal dengan lokasi kampus yang jauh dapat membuat mahasiswa tertekan, karena harus mengeluarkan biaya transportasi yang mahal. Diketahui bahwa kondisi kesehatan juga dapat membuat mahasiswa menjadi tertekan, seperti waktu tidur dan istirahat yang kurang, karena banyaknya kegiatan yang harus dijalankan oleh mahasiswa, dan tidak dapat mengatur waktu dengan baik. Hal tersebut dapat berdampak pada proses belajar mahasiswa, seperti kelelahan dan menjadi tidak fokus ketika sedang berlangsung proses perkuliahan.

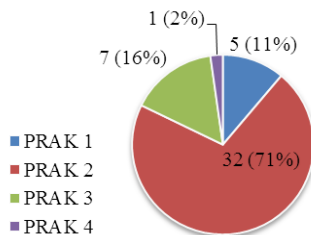
Teman Sebaya (TMN)



**Gambar 10. Diagram perolehan jawaban stressor teman sebaya**

*Stressor* dengan tema teman sebaya memiliki komponen yang terdiri dari beberapa sub tema yaitu: Persaingan dalam memperoleh nilai tinggi (TMN1), senioritas (TMN2), adaptasi dengan teman (TMN3). Total keseluruhan yaitu sebanyak 70 jawaban responden. Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa mahasiswa sulit beradaptasi dengan lingkungan pertemanan yang baru, sulit bekerjasama, sulit bersosialisasi, tidak memiliki teman untuk bercerita, dipandang negatif oleh teman, adanya konflik dengan teman, dan adanya pilih-pilih dalam berteman sehingga munculnya geng/grup pertemanan.

Praktikum (PRAK)

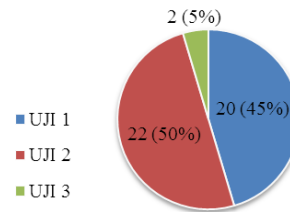


**Gambar 11. Diagram perolehan jawaban stressor praktikum**

*Stressor* dengan tema praktikum memiliki komponen yang terdiri dari beberapa sub tema yaitu: Kuantitas jumlah praktikum (PRAK1), pengerjaan laporan praktikum (PRAK2), tingkat kesulitan praktikum (PRAK3), dan proses praktikum (PRAK4). Total keseluruhan yaitu sebanyak 45 jawaban responden. Berdasarkan dari data yang

diperoleh diketahui bahwa dalam pengerjaan laporan hasil praktikum terlalu banyak dan mahasiswa mengalami kesulitan, serta tenggang waktu yang diberikan oleh dosen dalam pengerjaan laporan terlalu singkat, sehingga membuat mahasiswa harus lembur hingga larut malam hari.

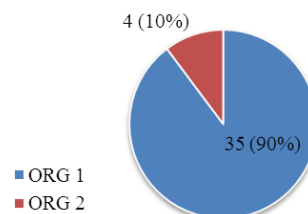
UJIAN (UJI)



**Gambar 12. Diagram perolehan jawaban stressor ujian**

*Stressor* dengan tema ujian memiliki komponen yang terdiri dari beberapa sub tema yaitu: Timing ujian (UJI1), tingkat kesulitan ujian (UJI2), ketidaksesuaian soal ujian dengan materi yang dipelajari (UJI3). Total keseluruhan sebanyak 44 jawaban responden. Berdasarkan data yang diperoleh dijelaskan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam melaksanakan ujian, seperti soal yang diberikan dosen terlalu sulit, sehingga hasil yang didapatkan tidak memuaskan, mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam ujian lisan.

Organisasi (ORG)

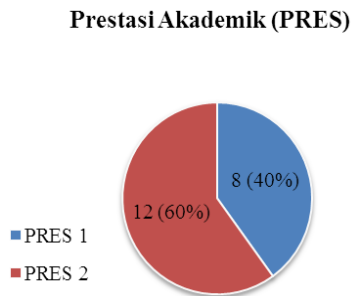


**Gambar 13. Diagram perolehan jawaban stressor organisasi**

*Stressor* dengan tema organisasi memiliki komponen yang terdiri dari beberapa

sub tema yaitu: kesulitan dalam membagi waktu kuliah dengan organisasi (ORG1), beban psikologis organisasi seperti amanah yang berat (ORG2). Total perolehan sebanyak 39 jawaban responden.

Berdasarkan data yang diperoleh dijelaskan bahwa mahasiswa kesulitan dalam membagi waktunya untuk berorganisasi di-kampus, hal tersebut dikarenakan jadwal antara perkuliahan dengan organisasi sering berbenturan, terkadang mahasiswa bingung harus memilih mana yang harus diutamakan, ketika mahasiswa memiliki amanah yang harus dilaksanakan diorganisasi maka dengan terpaksa harus meninggalkan perkuliahan sehingga tertinggal mata kuliah pada hari itu.

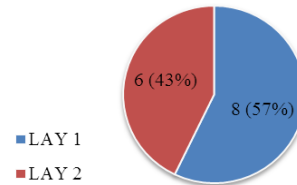


**Gambar 14. Diagram perolehan jawaban stressor prestasi akademik**

*Stressor* dengan tema prestasi akademik memiliki komponen yang terdiri dari beberapa sub tema yaitu: perolehan IP/IPK (PRES1) yang meliputi nilai yang tidak sesuai dengan harapan, nilai dibawah 3.00. Perolehan IP/IPK menurun (PRES2). Total perolehan sebanyak 20 jawaban responden.

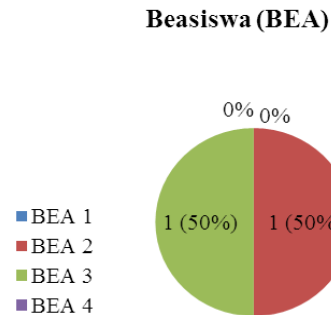
Berdasarkan data yang diperoleh dijelaskan bahwa materi perkuliahan semakin sulit untuk dipahami, sehingga berpengaruh pada hasil perolehan nilai akhir mahasiswa.

**Layanan Akademik (LAY)**



**Gambar 15. Diagram perolehan jawaban stressor layanan akademik**

*Stressor* dengan tema layanan akademik memiliki komponen yang terdiri dari beberapa sub tema yaitu: proses administrasi kurang efektif (LAY1), kepribadian staff yang kurang ramah (LAY2). Total perolehan sebanyak 14 jawaban responden. Berdasarkan data yang diperoleh dijelaskan bahwa waktu tunggu dalam mengurus surat-menyurat sangat lambat, informasi surat-menyurat juga kurang jelas, tidak efektifnya akses dari kampus cabang ke kampus pusat.



**Gambar 16. Diagram perolehan jawaban stressor beasiswa**

*Stressor* dengan tema beasiswa memiliki komponen yang terdiri dari beberapa sub tema yaitu: gagal mendapatkan beasiswa (BEA1), pencairan dana beasiswa terlambat (BEA2), kurangnya informasi beasiswa (BEA3), beban IP sebagai syarat beasiswa (BEA4). Total keseluruhan sebanyak 2 jawaban responden. Berdasarkan data yang diperoleh dijelaskan bahwa kurangnya

informasi terkait beasiswa dan pencairan dana beasiswa sangat lambat.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dan ditelaah dijelaskan di atas, maka penelitian ini dapat dikomparasikan dengan beberapa penelitian yang sudah ada, sehingga dapat diketahui adanya persamaan, perbedaan, serta keunikannya. Berikut dibawah ini dapat dijelaskan secara rinci:

Komparasi antara hasil penelitian Bedewy & Gabriel (2015) dengan hasil penelitian ini dapat dijabarkan yaitu terdapat persamaan *stressor* di FKIP Unila tahun kedua dengan *stressor* penelitian Bedewy & Gabriel (2015) yaitu beban tugas yang banyak, ujian yang panjang, tekanan orang tua, harapan dari pengajar, kepribadian, prestasi akademik, dan lingkungan. Sedangkan terdapat *stressor* pada penelitian Bedewy & Gabriel (2015) yang tidak dimiliki oleh *stressor* yang ada di FKIP Unila tahun kedua adalah pemilihan karir, kecerdasan, dan psikososial. Selanjutnya yaitu keunikan dijelaskan *stressor* yang ada di FKIP Unila tahun kedua tidak dimiliki oleh penelitian Bedewy & Gabriel (2015) yaitu praktikum, layanan akademik, finansial, sarana-prasarana, organisasi, dan beasiswa.

Komparasi antara *stressor* di FKIP Unila tahun kedua dengan *stressor* pada penelitian Kamtsios, S & Karagiannopoulou, E (2015) memiliki kesamaan yaitu kurangnya waktu luang, takut akan kegagalan, kelebihan pembelajaran, keuangan, persaingan antar siswa, dan hubungan dengan fakultas/kampus. Selanjutnya diketahui tidak terdapat perbedaan *stressor* pada penelitian Kamtsios, S & Karagiannopoulou, E (2015) dengan *stressor* yang ada di FKIP Unila tahun kedua. Sedangkan terdapat keunikan *stressor* yang ada di FKIP Unila tahun kedua yang tidak dimiliki oleh penelitian Kamtsios, S & Karagiannopoulou, E (2015) yaitu beasiswa, organisasi, sarana prasarana,

dosen, proses perkuliahan praktikum, ujian, tugas, dan lainnya (X).

Komparasi antara hasil penelitian ini terdapat kesamaan *stressor* yang ada di FKIP Unila tahun kedua dengan *stressor* pada penelitian Juvilyn G. Buló & Marita G. Sanchez (2014) yaitu bekerja dengan orang yang tidak dikenal, bermasalah dengan orangtua, kesulitan keuangan, berbicara di depan umum, perubahan kebiasaan makan, peningkatan beban kerja dikelas, nilai lebih rendah dari yang diharapkan, terlalu banyak tertinggal kelas, dan komputer/masalah teknis.

Selanjutnya dijelaskan bahwa terdapat perbedaan yaitu *stressor* pada penelitian Juvilyn G. Buló & Marita G. Sanchez (2014) yang tidak dimiliki oleh *stressor* yang ada di FKIP Unila tahun kedua yaitu asmara, antisipasi kelulusan, dan tanggung jawab baru. Sedangkan pada keunikan dijelaskan bahwa *stressor* yang ada di FKIP Unila tahun kedua tidak dimiliki oleh penelitian Juvilyn G. Buló & Marita G. Sanchez (2014) yaitu *stressor* beasiswa, organisasi, dosen, praktikum, dan ujian.

Berdasarkan pembahasan diatas, maka dapat diambil kesimpulan yaitu *Stressor* akademik pada mahasiswa tahun kedua Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2019/2020 terdapat kesamaan *stressor* dengan tiga penelitian terdahulu yaitu Bedewy & Gabriel (2015), Kamtsios, S & Karagiannopoulou, E (2015), dan Juvilyn G. Buló & Marita G. Sanchez (2014), yaitu *stressor* tugas, sarana dan prasarana, proses perkuliahan, dosen, finansial, persepsi diri, teman sebaya, ujian, prestasi akademik, layanan akademik, dan lainnya (keluarga dan kesehatan).

Terdapat keunikan *stressor* pada mahasiswa tahun kedua Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun

akademik 2019/2020, yang tidak dimiliki oleh tiga penelitian terdahulu yaitu Bedewy & Gabriel (2015), Kamtsios, S & Karagiannopoulou, E (2015), dan Juvilyn G. Buló & Marita G. Sanchez (2014), yaitu *stressor* praktikum, beasiswa, dan organisasi.

## **SIMPULAN / CONCLUSION**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa tahun kedua Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2019/2020, maka dapat diambil kesimpulan yaitu: terdapat lima *stressor* akademik tertinggi pada mahasiswa tahun kedua Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2019/2020, yaitu Tugas (kuantitas jumlah tugas, tingkat kesulitan tugas, waktu pengerjaan tugas, mempresentasikan hasil tugas, dan koordinasi tugas kelompok), Sarana dan prasarana (IT terbatas, media pembelajaran, ruang perkuliahan, dan fasilitas penunjang), Proses perkuliahan (jadwal perkuliahan, kontrak perkuliahan, materi perkuliahan), Dosen (kepribadian dosen, gaya mengajar dosen, kedisiplinan dosen, transparansi nilai, sulit menghubungi dosen), dan Finansial (biaya kuliah, biaya hidup, manajemen keuangan, dan biaya lainnya).

*Stressor* akademik pada mahasiswa tahun kedua Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2019/2020 terdapat kesamaan *stressor* akademik dengan tiga penelitian lain, yaitu tugas, sarana dan prasarana, proses perkuliahan, dosen, finansial, persepsi diri, teman sebaya, ujian, prestasi akademik, layanan akademik, dan lainnya (keluarga dan kesehatan).

*Stressor* akademik pada mahasiswa tahun kedua Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun akademik 2019/2020, memiliki keunikan

*stressor* akademik yang tidak dimiliki oleh penelitian lain yaitu praktikum (kuantitas jumlah praktikum yang banyak, pengerjaan laporan praktikum, tingkat kesulitan praktikum, intruksi dan jadwal proses praktikum yang kurang jelas), beasiswa (pencairan dana beasiswa terlambat, dan informasi beasiswa yang kurang), dan organisasi (kesulitan membagi waktu kuliah dengan kewajiban berorganisasi, dan beban psikologi organisasi/amanah organisasi yang berat).

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

Kepada Perguruan Tinggi hendaknya pihak perguruan tinggi menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam mengambil suatu kebijakan yang tepat dan efektif terhadap penanganan maupun pencegahan terjadinya stres akademik pada mahasiswa, salah satunya yaitu dapat menyusun layanan bimbingan dan konseling diperguruan tinggi. Kepada pihak perguruan tinggi juga hendaknya dapat meningkatkan sarana dan prasarana yang ada dikampus menjadi lebih baik lagi untuk menunjang proses pembelajaran dikampus.

Kepada pihak dosen hendaknya dapat mengatur jadwal perkuliahan dengan baik dan diharapkan dapat meningkatkan kualitas mengajar dan kedisiplinan dalam mengajar menjadi lebih baik lagi.

Kepada Mahasiswa hendaknya mahasiswa dapat menentukan wadah yang tepat dalam penyelesaian masalah yang sedang dialami terkait tugas ataupun proses perkuliahan, seperti berkonsultasi dengan dosen dan pembimbing akademik, atau mengikuti kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang ada dikampus.

**DAFTAR RUJUKAN /  
REFERENCES**

- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in Stress Level Between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University. *J Majority: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 4(4), 51-56.
- Bedewy, D., & Gabriel., A. (2015). Examining Perceptions of Academic Stress and Its Sources Among University Students: The Perceptions of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 1(6), 1-9.
- Bulo, J.G., & M.G. Sanchez. (2014). Sources of Stress Among College Students. *CVCITC Research Journal*, 1(1), 16-25.
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring Relationships Between Academic Hardiness, Academic Stressors and Achievement in University Undergraduates. *JAEPR*, 1(1). 53-73.
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan Antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16-21.
- Kurniati, T. (2014). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa DIV Bidang Pendidik Anvullen di STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta Tahun 2014. *Naskah Publikasi*.
- Lin, M. Y., & Chen, F.S. (2009). Academic Stress Inventory of Students at Universities and Colleges of Technology World Transactions on Engineering and Technology Education. Taiwan: *WIETE*, 7(2), 157-162.
- Putri, D. R. P. (2014). Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Naskah Publikasi*.
- Rahmawati, S. (2017). Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *Jurnal FKIP UNS*, 3(2), 1-16.
- Sarafino, E.P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Seventh Edition*. United States of America.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi. <http://diktis.kemenag.go.id> (diakses 23 juli 2019, pukul 23.09)