

## **PERBEDAAN *PERCEIVED ACADEMIC STRESS* DITINJAU DARI TAHUN ANGKATAN PADA MAHASISWA FAKULTAS X**

**Riszi Irma Safitri**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email : riszisaifitri16010664057@mhs.unesa.ac.id

**Damajanti Kusuma Dewi**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email : damajantikusuma@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *perceived academic stress* jika ditinjau dari tahun angkatan pada Fakultas X. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif. Penelitian ini merupakan penelitian populasi, adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pada salah satu Universitas di Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun angkatan kedua (2018) dan tahun ketiga (2017) dengan total populasi 624 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Perceived Academic Stress Scale (PASS)*. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Independent Sample T-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara *perceived academic stress* ditinjau dari tahun angkatan pada mahasiswa Fakultas X. Analisis data yang menggunakan teknik *independent sample t-test* diperoleh *p-value* 0,034 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Perbedaan nilai tersebut memberi asumsi bahwa mahasiswa tahun kedua memiliki tingkat *perceived academic stress* lebih tinggi dari pada mahasiswa tahun ketiga. Hasil hipotesis juga dapat diperkuat dengan melihat perbandingan nilai rata – rata mahasiswa tahun kedua yang lebih tinggi dari mahasiswa tahun ketiga (49,13 > 48,29).

**Kata Kunci:** *perceived academic stress*, tahun angkatan, mahasiswa.

### **Abstract**

*This study aims to determine the differences in perceived academic stress when viewed from the year of force at Faculty X. This study uses a comparative quantitative method. This study is a population study, while the population in this study is a student at one of the universities in Surabaya. The population in this study were second year (2018) and third year (2017) students with a total population of 624 people. The instrument used in this study was the Perceived Academic Stress Scale (PASS). The data analysis technique used is the Independent Sample T-test. The results showed that there was a significant difference between perceived academic stress in terms of years of force in Faculty X students. Data analysis using the independent sample t-test technique obtained a p-value of 0.034 ( $p < 0.05$ ), so that  $H_0$  was rejected and  $H_1$  received. The difference in grades assumes that second year students have a higher level of perceived academic stress than third year students. Hypothesis results can also be strengthened by looking at the comparison of the average scores of second year students which are higher than third year students (49.13 > 48.29).*

**Keywords:** *perceived academic stress*, year of force, students.

## **PENDAHULUAN**

Pada umumnya mahasiswa memiliki kontribusi penuh atas seluruh kegiatan pendidikan di suatu Universitas. Kontribusi tersebut dapat diwujudkan dalam bentuk kegiatan akademik maupun non akademik. Bentuk kegiatan akademik lebih mengarah pada pemahaman secara ilmiah atau pengetahuan tentang satu ilmu dari proses belajar. Kegiatan non akademik lebih mengarah pada kegiatan penunjang seperti ekstrakurikuler. Setiap mahasiswa dituntut untuk

memenuhi kegiatan yang menunjang pendidikannya. Rahmawati (2017) menyampaikan bahwa “tidak menutup kemungkinan jika ada mahasiswa yang belum mampu memenuhinya secara utuh”. Mahasiswa yang tidak mampu menyeimbangkan antara satu atau kedua tuntutan kegiatan tersebut akan mudah mengalami tekanan atau *stress*. *Stress* di antara mahasiswa sarjana adalah multidimensi yang timbul dari faktor akademik dan non akademik, termasuk sosial budaya, lingkungan dan psikologis (Brand, 2009).

*Stress* menurut Mvrraju (2018) adalah bentuk reaksi

tubuh dan pikiran seseorang terhadap sesuatu yang menyebabkan perubahan keseimbangan. Perubahan keseimbangan dapat disebabkan oleh penyesuaian yang baru terhadap kebutuhan kondisi lingkungan. Siraj (2014) mendefinisikan *stress* sebagai kondisi yang ditandai dengan gejala ketegangan mental dan fisik, seperti depresi atau hipertensi yang ditimbulkan dari perasaan terancam dan tertekan. *Stress* dapat dikategorikan sebagai bentuk gejala yang nampak dan muncul pada diri individu.

Cohen, Kamarck, & Mermelstein (2012) mengatakan bahwa *stress* terjadi karena suatu tuntutan melebihi kapasitas individu itu sendiri. Puspitadewi (2012) menambahkan bahwa proses pencapaian tujuan yang terhalangi pada diri individu dalam menyesuaikan diri dapat menimbulkan *stress*. Penelitian yang dilakukan Civitci (2015) membuktikan bahwa sebesar 75% mahasiswa mengalami *stress* tingkat sedang, dan 12% mengalami *stress* tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa setiap mahasiswa memiliki tingkat *stress* yang berbeda.

*Stress* yang dirasakan atau *perceived stress* adalah konsep multidimensi yang dinamis dengan faktor penyebab yang luas seperti karakteristik pribadi, gaya hidup, dukungan sosial dan peristiwa kehidupan (Feizi, Aliyari, & Roohafza, 2012). Mahasiswa akan melalui sejumlah kegiatan akademik dengan tuntutan yang berbeda. Suatu tuntutan tersebut akan memunculkan respon mahasiswa dalam menilai tekanan sebagai tantangan atau ancaman (Alam & Halder, 2018).

Perasaan *stress* yang terjadi di lingkungan akademik atau pendidikan dapat disebut sebagai *perceived academic stress*. Prabu (2015) mengatakan *perceived academic stress* merupakan bentuk kecemasan yang berasal dari sekolah dan pendidikan. Bentuk kecemasan tersebut berupa persepsi siswa tentang banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi waktu yang dirasa tidak cukup untuk mengembangkannya. Persepsi diri dalam hal akademik menurut Mathew (2017) adalah bentuk kesadaran tentang diri sendiri dalam situasi pencapaian kemampuan akademik yang membentuk penyesuaian diri di sekolah. Sumber yang terkait dengan persepsi diri akademik siswa berupa karakteristik kepribadian, kecerdasan, prestasi masa lalu, dan psikososial lainnya (Bedewy & Gabriel, 2015).

Fenomena *stress* menjadi suatu persoalan besar di kalangan mahasiswa. Tirta.id (2019) melansir adanya mahasiswa Universitas X yang meninggal diduga bunuh diri karena kondisi ekonomi dan persoalan skripsi. Suatu *survey* yang dilakukan pada mahasiswa semester satu di salah satu Universitas Bandung, mendapatkan hasil 30,5% mahasiswa depresi, 20% berpikir serius untuk bunuh diri, dan 6% telah mencoba bunuh diri

(Kompas.com, 2019). Indozone.id (2019) juga memberikan informasi bahwa ada mahasiswa di Universitas X yang meninggal dunia setelah 7 hari 7 malam mengerjakan skripsi tanpa istirahat. Mahasiswa akhir atau tahun angkatan keempat memang memiliki beban akademik yang berlebihan, sehingga mudah tertekan dan menimbulkan *stress* (Yumba, 2008). *Stress* yang tidak dapat diatasi dengan baik dapat menimbulkan perilaku negatif seperti bunuh diri.

Pada kondisi saat ini, tekanan dalam hal akademik sangat wajar dialami oleh mahasiswa, namun akan menjadi masalah ketika *stress* akademik dirasa mengganggu karena melemahkan fisik dan psikologis. Hal tersebut sesuai dengan observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap beberapa mahasiswa tahun angkatan kedua dan ketiga pada Fakultas X di Universitas Negeri Surabaya. Mahasiswa tahun angkatan kedua banyak yang mengerjakan tugas kuliah di area pendopo Fakultas X di luar jam pelajaran. Mereka melakukan diskusi bersama serta menunggu pergantian jam mata kuliah berikutnya. Mahasiswa tahun ketiga terlihat menunggu di lorong prodi mereka masing – masing sambil bermain *hadphone*. Mereka terlihat lelah namun dapat bercanda gurau bersama teman lainnya.

Mahasiswa tahun angkatan kedua menyatakan bahwa *stress* yang datang pada dirinya dikarenakan beban tugas yang berlebihan, serta proses memahami karakter dosen yang masih dalam penyesuaian. Mahasiswa tahun ketiga menyatakan lebih santai menyelesaikan tugas perkuliahan, mereka cenderung *stress* ketika suatu tugas memiliki *deadline* yang singkat. Kemudian tugas tersebut juga diselesaikan dalam waktu yang bersamaan. Pada umumnya mahasiswa tahun kedua dan ketiga lebih banyak tertekan karena beban akademik yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan, perbedaan diantara keduanya adalah proses penyesuaian dengan lingkungan akademik yang ada di bangku perkuliahan sesuai dengan lama studi yang telah mereka jalankan.

Hasil dari observasi dan wawancara dengan beberapa responden sebelumnya, dirasa belum cukup memenuhi rasa penasarannya untuk mendalami fenomena *perceived academic stress* pada mahasiswa. Akhirnya peneliti melakukan *pra survey* kedua dengan tujuan memenuhi data dalam menemukan fenomena yang ada. *Pra survey* dilakukan melalui kuesioner *online* pada mahasiswa tahun kedua dan ketiga di Fakultas X. Peneliti ingin melihat perbedaan nilai aitem *stress* yang dialami oleh kedua tahun angkatan tersebut. Berikut hasil studi pendahuluan dari data *survey* yang berhasil didapatkan oleh peneliti dan dikelompokkan berdasarkan tahun angkatan.

**Tabel 1. Hasil Studi Pendahuluan Responden Angkatan 2017 dan 2018**

No	Pertanyaan	Angkatan			
		2017 (Tahun Ketiga)		2018 (Tahun Kedua)	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Apakah anda merasa terbebani dengan tugas tertentu yang diberikan dosen?	62,5 %	37,5%	60%	40%
2.	Apakah anda merasa kesulitan jika materi perkuliahan berbahasa asing?	75%	25%	70%	30%
3.	Apakah anda merasa khawatir jika hasil belajar tidak memenuhi harapan?	75%	25 %	100 %	0%
4.	Apakah anda mudah bingung untuk memahami materi yang terlalu banyak?	87,5 %	12,5%	75%	25%
5.	Apakah anda biasanya belajar hingga larut malam untuk menghadapi ujian atau kuis tertentu?	50%	50%	65%	35%
6.	Apakah anda merasa khawatir jika ada persaingan akademik antar teman sekelas?	6,25 %	93,75 %	50%	50%
7.	Apakah anda kesulitan mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas dengan batas waktu yang bersamaan?	75%	25%	45%	55%
8.	Apakah anda merasa ada perbedaan kepadatan tugas antara di SMA dengan di Universitas?	81,2 5%	18,75 %	85%	15%

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner *online*, didapatkan perbedaan data presentase *perceived academic stress* pada mahasiswa tahun angkatan kedua dan ketiga. Pada kategori aitem merasa terbebani tugas, tahun angkatan 2017 mendapatkan skor sebesar 62,5%, sedangkan 60% dari angkatan 2018 yang artinya mahasiswa cukup merasakan adanya beban tugas. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Chen (2018) tentang tekanan akademik yang dirasakan dapat berupa melakukan tugas dengan waktu yang singkat atau memiliki *project* dan ujian yang berlebih.

Mahasiswa akan merasa khawatir jika hasil belajar tidak memenuhi harapan bagi dirinya sendiri maupun orang tua. Hasil presentase kuesioner terhadap aitem tersebut sebesar 100% untuk tahun angkatan kedua, dan 75% untuk tahun angkatan ketiga. Tahun angkatan kedua memiliki rasa khawatir yang sangat tinggi dibandingkan dengan tahun angkatan ketiga. Selaras dengan penelitian dari Shah, Hasan, Malik, & Sreeramareddy (2010) yang menemukan sebesar 63% pelajar yang *stress* karena ada harapan orang tua yang cukup tinggi terhadap keberhasilan anaknya.

Tahun angkatan kedua mendapatkan skor 65% pada kategori aitem belajar hingga larut malam untuk menghadapi ujian, tahun angkatan ketiga juga berasumsi demikian dengan presentase sebesar 50%. Perbandingan hasil skor tersebut menjelaskan bahwa tahun kedua lebih merasakan adanya kesulitan dalam menyiapkan ujian daripada tahun angkatan ketiga. Setiap kegiatan harian akan terasa menjengkelkan ketika adanya tekanan belajar yang konstan, waktu yang terbatas, menyelesaikan makalah, dan ujian (Kamarudin, 2009).

Perbedaan kegiatan yang ada di SMA dan Universitas menambah konsep tentang adanya *stress* yang dirasakan mahasiswa. Pada data hasil kuesioner *online* memperoleh nilai presentase cukup tinggi sebesar 85% pada tahun angkatan kedua, dan 81,25% tahun angkatan ketiga merasakan adanya perbedaan transisi ketika memasuki Universitas. Stoddard (2017) memberikan pendapat bahwa transisi ke kehidupan Universitas terasa sulit, dan sebagian besar siswa mengutip transisi tersebut sebagai sumber *stress* yang berasal dari kegiatan belajar sebesar 59%.

Tahun angkatan kedua merupakan anggota mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan di semester 3 dan 4. Mahasiswa pada tahun ini merupakan bentuk tahap lanjutan dari sebelumnya. Pike & Kuh (2015) menyebutkan bahwa mahasiswa tahun angkatan kedua memiliki penyesuaian pada lingkungan pendidikan yang lebih berkembang dibandingkan dengan tahun pertama. Mereka memiliki tingkat keterlibatan akademis dan sosial yang jauh lebih baik daripada mahasiswa tahun pertama (Pike & Kuh, 2015).

Pada tahun ketiga, mahasiswa semester 5 dan 6 yang memiliki tingkat disiplin diri akademik, motivasi dan keterhubungan dengan aspek sosial yang dimiliki mahasiswa tersebut jauh lebih baik dari tahun sebelumnya (Allen, Robbins, & Casillas, 2008). Fokus *third-phase* ada pada materi pembelajaran yang mulai kompleks dan mahasiswa telah memiliki penyesuaian diri yang baik. Penelitian (Jain, 2017) menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian diri pada tahun ketiga lebih besar dari tahun sebelumnya sebesar 42%, dibandingkan tahun kedua sebesar 39%.

Menurut Aina & Wijayati (2019) *perceived academic stress* lebih banyak muncul di lingkungan sekolah maupun Universitas. Bentuk perasaan *stress* dalam bidang akademik adalah keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik, dan berhubungan dengan ilmu pengetahuan di perguruan tinggi (Govaerts & Grégoire, 2004).

*Perceived academic stress* menurut Prabu (2015) merupakan bentuk kecemasan yang berasal dari sekolah dan pendidikan. Bentuk kecemasan tersebut berupa

persepsi siswa tentang banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi waktu yang dirasa tidak cukup untuk mengembangkannya. *Perceived academic stress* terjadi karena individu mempersepsi peristiwa akademik sebagai tuntutan atau hal yang menakutkan. Persepsi akademik yang membawa tekanan akan menimbulkan keputusan, sehingga akan mengarah pada hasil akademik yang rendah (Khan, 2013).

Persepsi yang terjadi pada diri individu merupakan bentuk tahapan yang diawali dengan penerimaan stimulus oleh panca indera. Stimulus tersebut akan diteruskan pada syaraf sensoris ke otak. Proses psikologis selanjutnya berperan dalam menafsirkan stimulus atau objek tersebut, sehingga individu dapat memberikan tanggapan pada hasil stimulus yang telah diterimanya (Gusniarti, 2002).

Hasil penafsiran stimulus pada diri individu dapat berupa emosi. Suatu emosi yang dirasakan berasal dari interpretasi individu terhadap kondisi tubuh yang ia terima (Schachter & Singer, 1962). Schachter & Singer (1962) menekankan bahwa penilaian informasi dari beberapa sumber akan melibatkan kognisi atau pemrosesan informasi dari lingkungan, tubuh, dan ingatan.

Setiap individu memiliki pandangan subjektif dalam mengelola emosi karena perbedaan dalam cara mengartikan atau mempersepsi keadaan psikologis mereka (Schachter & Singer, 1962). Teori emosi tersebut menekankan bahwa timbulnya emosi ditentukan oleh penilaian individu terhadap bentuk emosi yang terstimulus. Berdasarkan pengertian tersebut, suatu bentuk *stress* menjadi bagian dari emosi individu. *Stress* dapat berupa penilaian individu secara kognisi terhadap tekanan yang dimiliki. Penilaian secara kognisi terhadap stimulus atau tekanan yang berasal dari kebutuhan akademik dapat disebut sebagai *perceived academic stress*.

Tekanan akademik menjadi sebuah *stressor* karena situasi akademik yang menantang dan menyebabkan siswa memiliki persepsi subjektif terhadap ketidakmampuan dalam menangani tuntutan lingkungan (Bedewy & Gabriel, 2015). Persepsi subjektif terhadap *stress* akademik dapat berupa penilaian tentang beban akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Bedewy & Gabriel (2015) menjelaskan terdapat tiga aspek dalam *perceived academic stress* yaitu ekspektasi terhadap akademik, beban kerja dan ujian, dan persepsi diri akademik individu.

Berdasarkan definisi di atas dapat dirumuskan bahwa *perceived academic stress* merupakan bentuk persepsi subjektif mahasiswa terhadap sumber *stress* atau *stressor* yang ada di lingkungan akademiknya. Penelitian ini membuat peneliti tertarik untuk mengetahui lebih

lanjut penyebab *perceived academic stress* pada mahasiswa, termasuk perbedaan yang ada pada tahun angkatan kedua dan ketiga. Sejumlah penelitian banyak yang meneliti tentang *stress* pada tahun angkatan pertama dan keempat karena dirasa memiliki beban yang lebih berat, sedangkan menariknya mahasiswa tahun angkatan kedua dan ketiga juga memiliki kriteria atau faktor pemicu *perceived academic stress*.

## METODE

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui perbedaan *perceived academic stress* pada tahun angkatan kedua dan ketiga di Fakultas X. Penelitian ini memiliki variable yang sama dan akan mengukur populasi atau sampel yang berbeda (tahun angkatan). Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif komparatif. Sugiyono (2012) memberikan asumsi bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggali data bersifat empirik dan terukur serta data yang diperoleh berbentuk hasil jawaban yang dibuat dari pertanyaan dengan kuesioner peneliti terhadap responden. Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas X pada salah satu Universitas yang ada di Surabaya. Data subjek penelitian yang didapatkan oleh peneliti terhadap mahasiswa yang masih aktif di tahun kedua (2018) sebanyak 312 siswa, sedangkan tahun ketiga (2017) sebanyak 312 siswa.

Penelitian ini menggunakan skala *perceived academic stress* yang terbukti valid dan reliabel. Koefisien reliabilitas pada skala *perceived academic stress* sebesar 0,7. Penyusunan skala tersebut berdasarkan tiga komponen yang diadopsi dan diadaptasi dari teori Bedewy & Gabriel (2015), yaitu ekspektasi terhadap akademik (*the academic expectation*), beban kerja dan ujian (*workload and examinations*), dan persepsi diri akademik individu (*student's academic self perception*). Data penelitian ini berupa dua data berskala interval dan dari subjek yang berbeda, sehingga dapat dikatakan sebagai kelompok yang tidak berpasangan (*independent*).

*Independent Sample t test* (Uji T) bebas digunakan untuk menguji perbedaan rata – rata dari dua kelompok sampel yang *independent* (Priyatno, 2016). Uji T menurut Sugiyono (2012) adalah uji komparatif atau uji beda untuk mengetahui adakah perbedaan *mean* atau rerata yang bermakna antara dua kelompok bebas yang berskala data interval atau rasio.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Data penelitian yang diperoleh peneliti kemudian diolah dengan menggunakan *statistic descriptive*. Data *statistic* tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 2. Data Statistik Deskriptif**

	N	Mean	St. Deviation	Min	Max
Tahun2018	312	49,13	4,762	37	60
Tahun2017	312	48,29	5,085	37	62

Data *statistic* menunjukkan jumlah responden (N) adalah 312 mahasiswa angkatan 2017 dan 312 mahasiswa angkatan 2018 pada Fakultas X. Bentuk variabel *perceived academic stress* pada mahasiswa angkatan 2018 (tahun kedua) memiliki rata – rata sebesar 49,13, dengan nilai minimum sebesar 37 dan nilai maksimum sebesar 60 serta nilai standar deviasi yaitu sebesar 4,762. Pada mahasiswa angkatan 2017 (tahun ketiga) menunjukkan rata – rata sebesar 48,29, dengan nilai minimum 37 dan maksimum 62. Standar deviasi pada angkatan tahun ketiga menunjukkan angka sebesar 5,085.

**a. Analisis Data**

**1. Uji Asumsi**

**a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi frekuensi sebaran variabel bersifat normal atau tidak. Dari tabel dibawah didapatkan nilai *Kolmogorov Smirnov* sebesar 1,091, dengan probabilitas 0,184 (*Asymp. Sig (2-tailed)*) pada tahun angkatan ketiga (2017). Nilai *Kolmogorov Smirnov* sebesar 1,136, dengan probabilitas 0,152 (*Asymp. Sig (2-tailed)*) pada tahun angkatan kedua (2018). Pengambilan keputusan terhadap uji normalitas yaitu jika nilai  $p > 0,05$  maka data berdistribusi normal dan jika  $p < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal (Priyatno, 2016). Berdasarkan data yang ada maka data variabel *perceived academic stress* pada responden angkatan 2017 dan angkatan 2018 adalah berdistribusi normal, atau dapat dikatakan memenuhi persyaratan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Tahun2018	Tahun2017
N		312	312
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	49.13	48.29
	Std. Deviation	4.762	5.085
	Most Extreme Differences		
	Absolute	.064	.062
	Positive	.056	.062
	Negative	-.064	-.036
Kolmogorov-Smirnov Z		1.136	1.091
Asymp. Sig. (2-tailed)		.152	.184

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas digunakan sebagai pengujian perbedaan rata – rata variabel yang bersifat independen memiliki varian yang sama atau tidak. Uji homogenitas

menjadi suatu langkah dasar yang harus dilakukan sebelum melakukan pengujian statistik dengan *Independent Sample T-test*. Berikut kriteria data yang berdistribusi homogen :

**Tabel 4. Kriteria Distribusi Homogenitas**

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig > 0,05	Homogen
Sig < 0,05	Tidak Homogen

Sumber : Priyatno (2016)

Pada output *test* homogenitas varian Tabel 4.8, angka signifikansi homogenitas 0,281. Berdasarkan hasil data dengan nilai sig. > 0,05, maka dapat disimpulkan data hasil pengukuran *perceived academic stress* memiliki varian yang homogen, atau dapat dikatakan bahwa data tersebut berasal dari populasi dengan varian yang sama.

**Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas**

Test of Homogeneity of Variances				
Nilai				
Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
1.162	1	622	.281	

**2. Hasil Hipotesis**

Uji hipotesis pada penelitian ini adalah menggunakan uji-t, yaitu *independent sample t-test*. Penggunaan analisis tes tersebut bertujuan untuk mengambil keputusan apakah suatu hipotesis akan diterima atau ditolak. Priyatno (2016) mengatakan bahwa *Independent sample t-test* bebas digunakan untuk menguji perbedaan rata – rata dari dua kelompok sampel yang independen. Berikut kriteria data uji *independent t-test* :

**Tabel 6. Kriteria Uji Independent T-test**

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig ≤ 0,05	Terdapat Perbedaan
Sig > 0,05	Tidak Ada Perbedaan

Sumber : Priyatno (2016)

*Independent sample t-test* dalam penelitian ini digunakan untuk menguji distribusi t terhadap signifikansi perbedaan rata – rata dari mahasiswa tahun angkatan kedua (2018) dan tahun angkatan ketiga (2017). Data penelitian yang telah diuji menggunakan uji normalitas dan homogenitas diatas mendapatkan hasil bahwa kedua kelompok populasi memiliki data yang normal dan kesamaan varian.

Hasil uji *independent t-test* pada Tabel 7 dibawah ini menunjukkan nilai t dari *total item equal variances assumed* sebesar 2,121 dan p (sig (2-tailed)) sebesar 0,034. Oleh karena  $p < 0,05$ , maka  $H_1$  diterima atau dapat dikatakan bahwa ada perbedaan mean yang cukup signifikan antara kedua populasi.

**Tabel 7. Hasil Uji Independent T-test**

<i>Perceived Academic Stress</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>
<i>Equal variances assumed</i>	.034	.837	.394
<i>Equal variances not assumed</i>	.034	.837	.394

### Pembahasan

Hasil analisis data yang diperoleh dari uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *perceived academic stress* antara mahasiswa tahun kedua dan ketiga pada Fakultas X. Analisis data yang menggunakan teknik *independent sample t-test* diperoleh *p-value* 0,034 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Perbedaan nilai tersebut memberi asumsi bahwa mahasiswa tahun kedua memiliki tingkat *perceived academic stress* lebih tinggi dari pada mahasiswa tahun ketiga. Hasil hipotesis juga dapat diperkuat dengan melihat perbandingan nilai rata – rata mahasiswa tahun kedua yang lebih tinggi dari mahasiswa tahun ketiga (49,13 > 48,29).

Bedewy & Gabriel (2015) mengatakan bahwa tekanan akademik akan menjadi sebuah *stressor* karena situasi akademik yang menantang dan menyebabkan siswa memiliki persepsi subjektif terhadap ketidakmampuan dalam menangani tuntutan lingkungan. Persepsi subjektif terhadap *stress* akademik dapat berupa penilaian tentang beban akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Penilaian subjektif menurut Lazarus & Folkman (1984) adalah bentuk pengevaluasian, penafsiran, dan tanggapan tentang beberapa stimulus yang diterima.

Hasil penafsiran stimulus pada diri individu dapat berupa emosi. Suatu emosi yang dirasakan berasal dari interpretasi individu terhadap kondisi tubuh yang ia terima (Schachter & Singer, 1962). Schachter & Singer (1962) menekankan bahwa penilaian informasi dari beberapa sumber akan melibatkan kognisi atau pemrosesan informasi dari lingkungan, tubuh, dan ingatan. Penilaian tersebut dapat muncul pada diri individu karena adanya suatu persepsi. Walgito (2003) menyebutkan bahwa persepsi adalah pengorganisasian, penginterpretasian terhadap stimuli yang diinderanya dan merupakan respon yang *integrated* dalam diri individu.

Persepsi dapat juga didefinisikan sebagai suatu proses seseorang dalam memberikan interpretasi atau penilaian atas berbagai stimulasi dari indera (Gusniarti, 2002). Suatu penilaian atau persepsi tentang diri sendiri dalam usaha pencapaian akademik disebut dengan persepsi diri akademik (Mathew, 2017). Mahasiswa akan lebih mudah *stress* apabila dirinya memiliki persepsi diri negatif dan merasa tidak mampu menyelesaikan suatu

tuntutan. Suatu tuntutan tersebut dapat berupa kendala dalam bidang akademik, sosial, dan psikologis individu.

Perasaan *stress* inilah yang dimaksud dengan *perceive stress*. *Perceive stress* dalam bidang akademik adalah keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi diri sendiri dan penilaian tentang *stressor* akademik, dan berhubungan dengan ilmu pengetahuan di perguruan tinggi (Govaerts & Grégoire, 2004). Lazarus & Folkman (1984) berpendapat bahwa *stress* yang dirasakan seseorang dipengaruhi oleh mekanisme persepsi diri dan pengolahan kognitif terhadap tuntutan internal atau eksternal yang dihadapi individu. Suatu persepsi atau penilaian subjektif terhadap tuntutan yang terjadi pada diri individu dalam hal akademik akan memunculkan proses *perceived academic stress*.

*Perceived academic stress* sangat wajar dialami oleh setiap individu, khususnya dua kelompok responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tahun kedua (2018) dan tahun ketiga (2017). Tahun angkatan pada mahasiswa memiliki sejumlah karakter yang berbeda, sehingga tingkat *perceived academic stress* yang dirasakan pun tidak sama. Mahasiswa tahun angkatan kedua memiliki penyesuaian pada lingkungan pendidikan yang lebih berkembang dibandingkan dengan mahasiswa tahun pertama (Pike & Kuh, 2015). Yumba (2008) menunjukkan bahwa proses berkembang tersebut berasal dari proses belajar mahasiswa tahun pertama dalam mengasimiliasi sejumlah besar materi akademik dalam waktu yang singkat. Sedangkan pada mahasiswa tahun angkatan ketiga memiliki keterhubungan dengan aspek sosial lebih baik dari tahun sebelumnya (Allen et al., 2008). Berdasarkan data dari Jain (2017), tingkat penyesuaian diri pada tahun ketiga sebesar 42% lebih besar daripada tahun kedua 39%.

Berdasarkan hasil statistik dan kategorisasi menunjukkan bahwa ada 12,2% angkatan 2018 (tahun kedua), serta 16,3% angkatan 2017 (tahun ketiga) pada Fakultas X memiliki *perceived academic stress* yang rendah. Kategori rendah ini dapat diartikan bahwa mahasiswa tahun ketiga lebih banyak 4,1% dari mahasiswa tahun kedua dalam mempersepsikan suatu sumber *stress* akademik sebagai hal yang biasa atau wajar. Persepsi subjektif pada kategori ini memberikan gambaran bahwa tekanan adalah sebuah tantangan bukan ancaman. Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa suatu ancaman adalah bentuk penilaian subjektif dari *stressor* yang diterima individu. Sedangkan, individu yang tidak mempersepsikan suatu kejadian sebagai gangguan apabila *stressor* tersebut diinterpretasikan secara wajar. Sejalan dengan hasil penelitian Amponsah & Owolabi (2011) dengan judul "*Perceived Stress Levels of Fresh University Students In Ghana: A Case Study*" mendapatkan data bahwa bertambahnya usia individu

akan memiliki persepsi *stress* yang cenderung rendah. Siswa dengan usia yang lebih tua memiliki pengalaman yang lebih banyak daripada usia muda. Hal tersebut memberikan asumsi bahwa banyaknya pengalaman akademik yang didapatkan seiring bertambahnya usia, maka akan semakin positif mempersepsikan suatu hal

Mahasiswa dengan *perceived academic stress* tergolong sedang sebanyak 66,7% pada tahun kedua (2018) dan 68,3% pada tahun ketiga (2017). Hasil ini menunjukkan bahwa setiap mahasiswa terkadang mempersepsikan atau menilai secara subjektif terhadap kegiatan akademik sebagai hal yang membebani dan dapat menimbulkan *stress*. Mahasiswa dalam kategori ini merasa ada ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan akademik dengan kapasitas individu tersebut saat beradaptasi.

Proses interaksi mahasiswa terhadap akademik dengan kondisi mental pribadi juga memberi pengaruh dalam mempersepsikan suatu pencapaian akademik. Bentuk proses mental yang digunakan individu untuk menilai suatu kejadian disebut penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) (Lazarus & Folkman, 1984). Individu yang merasa terancam atas kejadian, akan mudah mempersepsikan hal tersebut sebagai bentuk *stress* (Mathew, 2017).

Pada kategori lain, mahasiswa yang memiliki *perceived academic stress* tinggi yaitu sebanyak 21,2% pada tahun kedua (2018) dan tahun ketiga (2017) sebesar 15,4%. Dengan artian mahasiswa tahun kedua lebih memiliki persepsi yang cukup kuat terhadap sumber *stress* akademik daripada mahasiswa tahun ketiga, sehingga lebih mudah tertekan pada kondisi yang berhubungan dengan akademik. Lazarus & Folkman (1984) berpendapat bahwa *stress* yang dirasakan seseorang dipengaruhi oleh mekanisme persepsi diri dan pengolahan kognitif terhadap tuntutan internal atau eksternal yang dihadapi individu. Sejalan dengan penelitian Khan, Altaf, dan Kausar (2013) dengan judul "*Effect of Perceived Academic Stress on Student's Performance*" yang menunjukkan perbedaan signifikan bahwa tekanan akademik akan lebih tinggi pada siswa junior dibandingkan dengan senior. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa junior dianggap memiliki tingkat kematangan yang rendah, kurang memiliki pengalaman, dan mudah merasakan *stress* akademik. Mahasiswa senior memiliki pengalaman yang baik baik dibidang akademik, karena intensitas waktu studi yang mereka tempuh lebih lama daripada mahasiswa junior.

Suatu tuntutan yang terjadi pada diri individu dalam hal akademik akan memunculkan proses *perceived academic stress*. Mahasiswa pada tahun kedua (2018) yang memiliki presentase *perceived academic stress* lebih tinggi dikarenakan penilaian subjektif terhadap

lingkungan pendidikan dipengaruhi oleh proses penyesuaian yang masih dalam proses belajar dan berkembang (Pike & Kuh, 2015). Sedangkan pada mahasiswa tahun kedua (2017) memiliki keterhubungan dengan aspek sosial lebih baik dari tahun sebelumnya.

Prabu (2015) mengatakan bahwa *perceived academic stress* merupakan bentuk kecemasan yang berasal dari sekolah dan pendidikan. Bentuk kecemasan tersebut berupa persepsi siswa tentang banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi waktu yang dirasa tidak cukup untuk mengembangkannya. *Perceived academic stress* terjadi karena individu mempersepsi peristiwa akademik sebagai tuntutan atau hal yang menakutkan. Persepsi akademik yang membawa tekanan akan menimbulkan keputusan, sehingga akan mengarah pada hasil akademik yang rendah (Khan, 2013)

Hasil analisis dari data *independent sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *perceived academic stress* mahasiswa tahun angkatan kedua dan ketiga pada Fakultas X. Aspek – aspek yang ada dalam variabel cukup membuktikan bahwa setiap mahasiswa memiliki perbedaan dalam mempersepsikan diri terhadap tuntutan pada bidang akademik. Mahasiswa dalam penelitian ini cukup merasakan *stress* karena mudah mempersepsikan diri negatif. Lin & Chen, (2009) menyebutkan kategori tersebut sebagai bentuk *distress* dimana individu mudah mengembangkan perasaan tidak bahagia, sehingga memberikan persepsi negatif atas hal tertentu. Sehingga, dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologinya.

Menurut Bedewy & Gabriel (2015) terdapat tiga aspek dalam *perceived academic stress*, yaitu *the academic expectation*, *workload and examinations*, dan *student's academic self perception*. Aspek *the academic expectation* atau harapan akademik dan tekanan untuk melakukan adalah bentuk *stress* akademik yang dirasakan pada siswa karena mendapat tekanan maupun harapan dari orang tua dan guru. *Stress* yang tergambar akan lebih besar ketika siswa melakukan sesuatu atas dasar tekanan bukan kemauannya sendiri. Hasil analisis indikator pada Tabel 4.5 menunjukkan nilai 6,1% pada indikator *stress* karena harapan orang tua yang tidak sesuai. Beberapa mahasiswa merasa jika tuntutan orang tua menjadi salah satu sumber *stress* akademik sehingga menjadi tekanan yang cukup besar dalam mendapatkan hasil akademik yang sesuai harapan.

Aspek kedua yaitu *workload and examinations* atau terkait beban kerja dan ujian adalah beban kursus dan durasi ujian menjadi sumber *stress* akademik yang paling menimbulkan kecemasan. Siswa mengalami ketakutan akan kegagalan kursus, ketidakpastian tentang masa depan, dan kelebihan beban kerja. Pada indikator beban kerja akademik yang berlebihan mendapatkan nilai 6,2%.

Hal ini memiliki makna bahwa mahasiswa merasa terbebani apabila jumlah beban semester lebih berat dari sebelumnya. Hasil pra *survey* yang ditemukan pada latar belakang mendukung bahwa mahasiswa tahun kedua menyatakan bahwa stress yang datang pada mereka dikarenakan beban tugas yang berlebihan. Chen (2018) mengatakan bahwa tekanan akademik yang dirasakan dapat berupa melakukan tugas dengan waktu yang singkat atau memiliki *project* dan ujian yang berlebih.

Aspek ketiga yaitu *student's academic self perception* atau aspek persepsi diri akademik. Aspek ini adalah bentuk karakteristik kepribadian, kecerdasan, prestasi akademik, dan psikososial mahasiswa dalam memberikan persepsi terhadap konsep diri umum maupun akademiknya. Indikator adanya rasa takut kegagalan pada mahasiswa memiliki nilai 6,4%. Sejalan dengan hasil pra *survey* pada latar belakang, bahwa mahasiswa tahun kedua memiliki tingkat kekhawatiran yang lebih tinggi terhadap hasil belajar dibandingkan dengan mahasiswa tahun ketiga. Mahasiswa cenderung memiliki ekspektasi negatif pada hal akademik, seperti merasa takut apabila mengalami penurunan nilai IPK.

Menurut Alam & Halder (2018) ada beberapa faktor *stress* akademik yang dirasakan oleh individu terutama mahasiswa yang berasal dari tekanan terus menerus pada belajar, waktu yang singkat, adanya tugas makalah, kegiatan tes atau ujian dan tidak ada rencana kegiatan yang menyenangkan. Brough (2015) juga mengatakan bahwa *stress* akademik yang dirasakan dipengaruhi oleh cara adaptasi individu dalam mengatasi tekanan situasional dan jumlah *stressor* yang datang. Setiap mahasiswa memiliki intensitas waktu yang berbeda dalam mengatur jadwal dan mengelola kegiatan pendidikan. Mereka akan memiliki sejumlah tugas dan kegiatan akademik selama pendidikan masih berlangsung.

Faktor penyebab lain terhadap *perceived academic stress* menurut Calaguas (2011) adalah tentang manajemen waktu, beban keuangan, kegiatan sosial, tujuan pribadi, penyesuaian lingkungan kampus, kurangnya jaringan pendukung, standar orang tua yang tinggi, tugas yang berlebihan, metodologi pengajaran, serta lingkungan fisik yang tidak kondusif.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan *perceived academic stress* pada setiap individu terutama mahasiswa. Batas penelitian yang mengarah pada mahasiswa tahun angkatan kedua (2018) dan tahun angkatan ketiga (2017) menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan *p-value* 0,034 ( $p < 0,05$ ). Mahasiswa tahun angkatan kedua memiliki asumsi dalam penyesuaian pada lingkungan pendidikan yang berasal dari proses belajar mahasiswa tahun pertama, sehingga mereka akan mudah memiliki banyak pertimbangan atau

mempersepsikan diri negatif. Mahasiswa tahun ketiga memiliki asumsi bahwa tingkat pengalamannya yang cukup serta bentuk penyesuaian diri yang lebih baik dari pada tahun sebelumnya. Sehingga mahasiswa tahun ketiga memiliki *perceived academic stress* yang cenderung rendah. Mereka menganggap bahwa sumber tekanan akademik sebagai hal yang biasa dan wajar.

Berdasarkan pembahasan diatas, mahasiswa akan memiliki *perceived academic stress* apabila ia menilai suatu tuntutan sebagai ancaman. Sedangkan, mahasiswa yang tidak mempersepsikan suatu kejadian sebagai gangguan apabila *stressor* tersebut diinterpretasikan secara wajar, maka *perceived academic stress* tidak akan muncul pada dirinya. Hal tersebut sesuai dengan konsep penanggulangan atau cara mengatasi masalah oleh Lazarus & Folkman (1984) yang berfokus pada masalah ketika individu memilih untuk menghindari atau mengurangi ancaman dengan cara langsung menghadapi masalah. Serta penanggulangan berfokus emosi ketika individu tidak dapat melakukan apapun dan cenderung melibatkan emosionalnya. Suatu penilaian dirasa sangat penting dalam menentukan apakah tekanan dan ancaman dipersepsikan *stress* atau tidak oleh individu (Lazarus & Folkman, 1984).

Hasil pembahasan di atas, dapat dikatakan bahwa penelitian ini telah berhasil mencapai tujuannya yaitu mengetahui perbedaan *perceived academic stress* ditinjau dari tahun angkatan mahasiswa pada Fakultas X. Penelitian ini masih memiliki banyak keterbatasan, antara lain penelitian ini hanya digeneralisasikan secara terbatas pada satu tempat populasi. Sedangkan, perlu dilakukan penelitian lanjut dalam upaya penerapan penelitian lain untuk populasi yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda, serta menambah variabel – variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai *t* dari *total item equal variances assumed* sebesar 2,121 dan *p* (*sig* (2-tailed)) sebesar 0,034. Oleh karena  $p < 0,05$ , maka  $H_1$  diterima atau dapat dikatakan bahwa ada perbedaan mean yang cukup signifikan antara kedua kelompok populasi, yaitu antara mahasiswa tahun kedua (2018) dan tahun ketiga (2017). Mahasiswa tahun kedua memiliki rata – rata sebesar 49,13 lebih tinggi dari pada rata – rata tingkat *perceived academic stress* mahasiswa tahun ketiga sebesar 48,29. *Perceived academic stress* yang dirasakan mahasiswa tahun kedua lebih tinggi karena mereka dalam proses belajar dan berkembang serta menyesuaikan diri dari tahun sebelumnya. Sehingga mereka akan memiliki banyak pertimbangan atau lebih mudah mempersepsikan diri secara negatif. Sedangkan, mahasiswa tahun ketiga



diasumsikan telah memiliki tingkat pengalaman yang cukup serta bentuk penyesuaian diri yang lebih baik dari pada tahun sebelumnya.

#### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dan dianalisis, maka peneliti memberikan saran sebagaimana dapat menjadi bahan pertimbangan sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa
  - a. Mahasiswa diharapkan mampu mengatasi setiap permasalahan yang terjadi khususnya mengenai tekanan yang bersumber dari akademik. Mahasiswa perlu memiliki strategi dalam mengatur waktu dengan baik ketika mendapatkan tuntutan akademik. Mahasiswa dapat membuat jadwal atau *calender* belajar agar lebih mudah menyelesaikan tuntutan akademik tersebut.
  - b. *Perceived academic stress* yang terjadi pada mahasiswa bersumber dari penilaian diri sendiri (penilaian subjektif). Sehingga perlu *controlling* dan pengambilan keputusan dengan tepat dalam menghadapi suatu tantangan akademik. Mahasiswa harus bersikap tenang, dan berusaha menilai diri untuk bisa menyelesaikan tantangan dengan baik.
  - c. Mahasiswa diharapkan mampu menahan atau mengurangi *stressor* yang negatif, dan memiliki persepsi diri positif agar tidak mudah *stress* dalam menghadapi suatu hal. Mahasiswa bisa menerapkan fokus pada tujuan awal. Sehingga dapat meminimalisir munculnya *perceived academic stress*.
2. Bagi Penelitian Selanjutnya
  - a. Peneliti menekankan bahwa perbedaan tingkat *perceived academic stress* ditinjau dari tahun angkatan, maka lebih baik jika pada kesempatan selanjutnya penelitian difokuskan pada subjek atau populasi lain.
  - b. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih kreatif untuk menambahkan variabel lain untuk memperluas data penelitian.
3. Bagi Institusi
  - a. Sebagai bahan informasi bahwa munculnya *perceived academic stress* pada mahasiswa menjadi topik yang baru. Stress yang dialami mahasiswa disebabkan oleh adanya persepsi negatif terhadap tuntutan akademik. Institusi perlu berkontribusi dengan cara memotivasi mahasiswa untuk menumbuhkan persepsi positif agar proses perkuliahan berjalan efektif.
  - b. Institusi dapat memberikan fasilitas konseling pada mahasiswa yang memiliki masalah dan mengalami kesulitan pada bidang akademik,

dengan tujuan untuk meminimalisir tingkat *perceived academic stress* yang ada.

- c. Institusi juga perlu membuat komunitas dalam pengendalian emosi atau yang berhubungan dengan pengelolaan diri antar mahasiswa. Dengan tujuan agar mahasiswa tahun pertama sampai dengan mahasiswa tahun terakhir dapat bertukar persepsi dalam hal akademik baik positif ataupun negatif sebagai pengalaman baru dalam mencapai tujuan yang lebih baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aina, Q., & Wijayati, P. H. (2019). Coping the Academic Stress : The Way the Students Dealing with Stress. *International Seminar on Language, Education, and Culture*, 212–223. <https://doi.org/10.18502/kss.v3i10.3903>
- Alam, K., & Halder, U. K. (2018). Academic Stress and Academic Performance among Higher Secondary Students : A Gender Analysis. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 6(1), 687–692. Retrieved from <https://doi.org/10.18502/kss.v3i10.3903>
- Allen, J., Robbins, Æ. S. B., & Casillas, Æ. A. (2008). Third-year College Retention and Transfer : Effects of Academic Performance , Motivation , and Social Connectedness. <https://doi.org/10.1007/s11162-008-9098-3>
- Amponsah, M., & Owolabi, H. O. (2011). Perceived Stress Levels of Fresh University Students in Ghana : A Case Study. *British Journal of Educational Research*, 1(2), 153–169. Retrieved from [www.sciencedomain.org](http://www.sciencedomain.org)
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students : The Perception of Academic Stress Scale. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Brand, H. S. (2009). Is the OSCE more stressful? Examination anxiety and its consequences in different assessment methods in dental education. *European Journal Of Dental Education*, (October 2017). <https://doi.org/10.1111/j.1600-0579.2008.00554.x>
- Brough, K., & Fisher, A. (2015). Factor Associated With College Students' Perceived Stress. *THESIS*. Retrieved from <https://mountainscholar.org>
- Calaguas, G. M. (2011). College Academic Stress: Differences along Gender Lines, 1(5), 194–201. Retrieved from <https://www.academia.edu>

- and Social Support : A Comparison of Chinese Students in International Baccalaureate Programs and Key Schools, (July). Retrieved from <https://scholarcommons.usf.edu/etd/7274>
- Chen, W. (2018). Academic Stress , Depression , and Social Support : A Comparison of Chinese Students in International Baccalaureate Programs and Key Schools, (July). Retrieved from <https://scholarcommons.usf.edu/>
- Civitci, A. (2015). Perceived Stress and Life Satisfaction in College Students : Belonging and Extracurricular Participation as Moderators. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205(May), 271–281. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.077>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (2012). Stress A Global Measure of Perceived, 24(4), 385–396. Retrieved from <http://www.jstor.org>
- Feizi, A., Aliyari, R., & Roohafza, H. (2012). Association of Perceived Stress with Stressful Life Events , Lifestyle and Sociodemographic Factors : A Large-Scale Community-Based Study Using Logistic Quantile Regression, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/151865>
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations : study on appraisal variables in adolescence, 54, 261–271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah. *Jurnal Psikologika*, 13(7), 360–372. Retrieved from <https://journal.uii.ac.id>
- Indozone.id. (2019, 29 November). Kisah mahasiswa ITB selesaikan skripsi 7 hari 7 malam hingga meninggal. Diakses pada 6 Februari 2020 dari <https://www.indozone.id/>
- Jain, P. (2017). Adjustment among College Students. *International Journal of Advances in Scientific Research and Engineering*, 03(5), 10–12. <https://doi.org/ISSN: 2454-8006>
- Kamarudin, R., Sembilan, U. N., Norzaidi, M. D., Chong, S., Agency, F. A., & Mohamed, I. S. (2009). The impact of perceived stress and stress factors on academic performance of pre-diploma science students : a Malaysian study. *International Journal of Scientific Research in Education*, 2(1), 13–26. Retrieved from <https://www.researchgate.net/>
- Khan, M. J., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of Perceived Academic Stress o n Students ' Performance, 7(2), 146–151. Retrieved from <http://sbbwu.edu.pk>
- Lazarus, R. ., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Retrieved from <https://epdf.pub>
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology, 7(2), 157–162. Retrieved from <http://www.wiete.com.au/>
- Mathew, J. S. (2017). Self-perception and Academic Achievement, 10(April), 1–6. <https://doi.org/10.17485/ijst/2017/v10i14/107586>
- Mvrraju, S. (2018). Identifying Stress factors and need of School counsellors for Senior Secondary grade students, 23(11), 12–18. <https://doi.org/10.9790/0837-2311021218>
- Pike, G. R., & Kuh, G. D. (2015). First and Second Generation College Students : A Comparison of Their Engagement and Intellectual Development, (May 2005). <https://doi.org/10.1353/jhe.2005.0021>
- Prabu, P. S. (2015). A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 4(10), 63–68. <https://doi.org/ISSN 2319-7714>
- Puspitadewi, N. W. (2012). Hubungan antara Stres dan Motivasi Kerja Pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 2, 2. Retrieved from <https://journal.unesa.ac.id>
- Rahmawati Sakinatur. (2017). Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *Universitas Sembilan Maret*. Retrieved from <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/>
- Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, Social, And Physiological Determinants Of Emotional State. *Psychological Review*, 69(5). Retrieved from <https://www.semanticscholar.org>
- Shah, M., Hasan, S., Malik, S., & Sreeramareddy, C. T. (2010). Perceived Stress , Sources and Severity of Stress among medical undergraduates in a Pakistani Medical School, 10(2). Retrieved from <http://www.biomedcentral.com/>
- Siraj, H. (2014). Stress and Its Association with the Academic Performance of Undergraduate Fourth Year Medical Students at Universiti. *The International Journal Medical Malaysia*, 13(1), 19–24. Retrieved from <https://www.researchgate.net>

Stoddard, H. (2017). When the Books Hit Back : Perceived Stress in University Students When the Books Hit Back : Perceived Stress in University Students Durban , South Africa. Retrieved from <http://digitalcollections.sit.edu>

Sudaryono. 2017. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2019). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta

Tirto.id. (2019, 5 Januari). Depresi karena skripsi, kampus dan dosen wajib menolong mahasiswa. Diakses pada 6 Februari 2020 dari <https://tirto.id/>

Walgito, Bimo. (2003). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi Offset

Yumba, W. (2008). *Academic Stress : A Case of The Undergraduate Students*.

