

PERBEDAAN *PERCEIVED ACADEMIC STRESS* DITINJAU DARI TAHUN ANGKATAN PADA MAHASISWA FAKULTAS X UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Elga Helen Meylana

Jurusan Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, email: elgameylana16010664024@mhs.unesa.ac.id

Damajanti Kusuma Dewi

Jurusan Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, email: damajantikusuma@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji adanya perbedaan *perceived academic stress* ditinjau dari tahun angkatan pada mahasiswa Fakultas X Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian populasi yang melibatkan 362 mahasiswa Fakultas X tahun angkatan kedua (2018) dan ketiga (2017). Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari Bedewy dan Gabriel (2015) yaitu *Perception of Academic Stress Scale* yang terdiri dari 18 aitem. Analisis data statistik yang digunakan adalah *independent sampel t-test*. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *perceived academic stress* ditinjau dari tahun angkatan pada mahasiswa Fakultas X Universitas Negeri Surabaya ($p=0.00<0.05$). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel tahun angkatan berhubungan dengan *perceived academic stress* pada mahasiswa.

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

Abstract

The purpose of this study was to examine the differences in *perceived academic stress* in terms of years of study on students of Faculty X State University of Surabaya. This study is a population study involving 362 students of Faculty X in the second (2018) and third (2017) years. Data collection in this study uses a scale adapted from Bedewy and Gabriel (2015), the *Perception of Academic Stress Scale* which consists of 18 items. The statistical data analysis used was *independent sample t-test*. Hypothesis test results show that there is a difference in *perceived academic stress* in terms of the year of the study in Faculty X students of Surabaya State University ($p = 0.00 < 0.05$). Based on these results it can be concluded that the force year variable is associated with *perceived academic stress* on students.

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

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa saat ini menjadi fenomena global yang perlu mendapat perhatian lebih di beberapa negara (Harususilo, 2020). Fenomena *stress* mahasiswa di Indonesia salah satunya adalah bunuh diri. Berdasarkan informasi *detik.com* pada Desember 2018 hingga tahun 2019 diketahui terdapat 3 mahasiswa salah satu Universitas Negeri di Yogyakarta yang mengakhiri hidupnya dengan gantung diri yang terjadi pada mahasiswa semester 6 fakultas peternakan (Putra, 2019). Selain itu, kasus mahasiswa bunuh diri juga terjadi tahun 2019 di salah satu Universitas Negeri di Bandung yang diakibatkan adanya depresi mahasiswa. Hal ini diketahui dari adanya surat riwayat kontrol dari rumah sakit yang menyatakan bahwa mahasiswa mengalami depresi (Syafei, 2019).

Penyebab bunuh diri pada mahasiswa dikemukakan oleh Teddy Hidayat yang juga selaku Psikolog Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran, adalah karena adanya ketidakmampuan mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan, satunya adalah karena masalah beban akademik, misalnya karena kesulitan untuk lulus dan

ancaman *drop out*. Selain itu, faktor keuangan dan hubungan sosial juga dapat menjadi penyebab *stress* pada mahasiswa (Putra, 2019).

Stress merupakan kondisi individu merasa tertekan akibat oleh tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuannya baik secara pribadi maupun secara sosial (Hou, Shinde, dan Willems, 2014). Sharma (2018) menjelaskan bahwa *stress* merupakan bagian dari kehidupan menjadi mahasiswa akibat adanya tuntutan akademik. Oleh karena itu, *stress* dapat dialami oleh setiap mahasiswa dalam menjalankan kegiatan akademik selama menempuh pendidikan.

Penelitian Spiridon dan Karagiannopoulou (2015) menunjukkan hasil bahwa terdapat banyak jenis *stress* akademik yang dirasakan mahasiswa, yaitu minimnya waktu luang, kepadatan tugas, persaingan antar teman, ketakutan pada perubahan dan kegagalan hasil kinerja akademik. James (dalam Schachter & Singer, 1962) menjelaskan bahwa emosi adalah hasil dari persepsi pada stimulus yang menggairahkan akan menyebabkan adanya perubahan fisik dan perilaku yang tampak. Oleh sebab itu, *stress* merupakan bagian dari emosi dan persepsi individu

sangat menentukan apakah stimulus yang diterima dilabeli sebagai *stress* atau tidak. Begitupun dengan tuntutan akademik pada mahasiswa dianggap sebagai *stress* atau tidak tergantung pada penilaian (persepsi) mahasiswa itu sendiri.

Gintulangi (2014) menjelaskan bahwa dampak negatif persepsi mahasiswa terhadap *stress* adalah bahwa semakin tinggi persepsi mahasiswa dalam menilai tuntutan akademik yang datang terus-menerus sebagai tekanan, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan. *Perceived academic stress* adalah persepsi adanya perasaan *stress* pada mahasiswa sebagai akibat dari stimulus yang diterima berupa tekanan akademik, baik dari beban kerja, batas waktu, maupun pandangan atas kemampuan diri (Bedewy dan Gabriel, 2015). Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diketahui bahwa *perceived academic stress* terjadi pada mahasiswa ketika berada dalam kondisi tertekan oleh beban tugas dan batas waktu, sehingga mempersepsikan berbagai tuntutan akademik sebagai penyebab *stress*.

Peneliti berupaya mengetahui bagaimana fenomena *academic stress* yang ada di Fakultas X yang terjadi pada mahasiswa dan apakah ada *indikasi perceived academic stress* yang terjadi pada mahasiswa yang berbeda tahun angkatannya, khususnya pada angkatan kedua dan ketiga. Peneliti tertarik untuk fokus pada Fakultas X, dimana Fakultas X memiliki karakteristik dan misi diantaranya menyelenggarakan pendidikan dan penelitian di bidang pendidikan dan keilmuan X, meningkatkan iklim akademik yang kondusif untuk mengembangkan bakat dan minat serta penalaran kemahasiswaan, mengembangkan Fakultas X menjadi Good Faculty Governance untuk menjamin kepuasan pelanggan, terwujudnya peningkatan iklim akademik yang kondusif untuk pengembangan bakat dan minat serta penalaran kemahasiswaan, serta mewujudkan jiwa kewirausahaan.

Fakultas X memiliki 4 Jurusan, yaitu jurusan A, B, C, dan D. Jurusan A terdiri dari 4 program studi dan Jurusan B terdiri dari 2 program studi. Fakultas X setiap tahunnya menghasilkan lulusan calon pendidik dan non pendidik di bidang X dalam tujuan *Good Faculty Governance* (Universita Negeri Surabaya, 2020). Jumlah total mahasiswa Fakultas X dari kedua angkatan sebanyak 1.515 mahasiswa dengan rincian angkatan kedua sebanyak 677 dan angkatan ketiga sebanyak 838 mahasiswa. Adanya karakteristik fakultas X tersebut menarik untuk diteliti, karena memiliki visi sebagai fakultas yang kondusif, ramah, dan dapat mencetak lulusan dari *Good Faculty Governance* yang diharapkan dapat untuk menjamin kepuasan pelanggan, sehingga perlu diketahui apakah ada fenomena yang mengindikasikan adanya *perceived academic stress* pada mahasiswa.

Peneliti tertarik untuk lebih fokus ke tahun angkatan kedua dan ketiga fakultas X. Hal ini didasarkan pada penjelasan Kusumaningrum (2017) bahwa terdapat perbedaan karakteristik mahasiswa berdasarkan kesibukan setiap semester yang dapat menunjukkan perbedaan tahun angkatan. Mahasiswa angkatan tahun pertama, yaitu semester satu dan dua biasanya berada pada masa perkuliahan awal, oleh karena itu kesibukan yang dilakukan adalah fokus berjuang mendapatkan nilai yang sangat bagus dan melakukan penyesuaian dengan lingkungan kampus.

Sangat berbeda dengan mahasiswa tahun kedua yaitu semester tiga dan empat, dalam tahap upaya pengembangan pengalaman bidang studi dan organisasi. Mahasiswa mulai mengikuti kegiatan di dalam kampus atau di luar kampus. Oleh sebab itu, pada tahap ini kesibukan mahasiswa semakin meningkat dan luas, tidak hanya terbatas pada pembelajaran perkuliahan saja. Mahasiswa tahun ketiga yaitu semester lima dan enam, dalam tahap penerapan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki dalam dunia kerja. Tahap ini mahasiswa semakin disibukkan dengan tugas baik teori maupun praktik. Mahasiswa tahun keempat, yaitu semester tujuh dan delapan, dalam tahap semester akhir dengan kesibukan pengerjaan tugas akhir menuju kelulusan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa penelitian ini lebih penting untuk difokuskan pada mahasiswa tahun angkatan kedua dan ketiga karena lebih berada pada tahap dimana tuntutan akademik yang diterima sangatlah padat, sangat banyak, dan membutuhkan kemampuan mengontrol emosi dengan baik sebagai tahun pertengahan. Hal ini karena pada tahun kedua karakteristiknya mulai adanya penambahan tanggungjawab dan tuntutan bidang studi dan organisasi yang semakin meningkat. Pada tahun ketiga karakteristiknya tuntutan juga meningkat dengan adanya tanggungjawab penerapan teori dan praktik dalam dunia kerja seperti Praktik Kerja Lapangan, Kuliah Kerja Nyata, maupun kegiatan praktik lain yang sangat berbeda dari tuntutan sebelumnya yang lebih menguras energi dan pikiran, juga sangat padat daripada di tahun pertama dan keempat.

Sebagaimana menurut *two factor emotion theory* Schachter & Singer (1962) emosi merupakan hasil interaksi adanya dua faktor, yaitu adanya gairah fisiologis dan label kognitif pada individu, sehingga keadaan emosi seseorang ditentukan dari adanya ransangan fisiologis yang diterima tubuh dan adanya hasil kognisi dari kesesuaian stimulus yang telah ada di pikiran dengan stimulus yang terjadi saat ini. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang dengan ransangan fisiologis, akan memberikan label kognitif pada perasaannya, apakah itu dari kognisi yang tersedia yaitu dari pengalaman masa lalu atau dari lingkungan eksternal

(Schachter & Singer, 1962). Kognisi inilah yang membentuk persepsi berupa penilaian bahwa tuntutan akademik yang dirasakan adalah sebagai *stress*. Dapat diketahui bahwa penilaian individu sangat ditentukan proses kognitif seseorang, baik yang berasal dari pemahaman yang ada sebagai pengalaman emosional atau dari lingkungan eksternal individu. Sehingga, pengalaman emosional yang terjadi pada tahap tahun kedua dan ketiga sangatlah menentukan bagaimana tuntutan akademik yang padat ini dipersepsikan sebagai *stress* atau tidak.

Fokus tahun angkatan kedua dan ketiga ini juga didasarkan pada beberapa hasil penelitian. Hasil penelitian Elias, Ping, dan Abdullah (2011) menunjukkan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi *perceived academic stress* yaitu tahun angkatan mahasiswa dan jenis program studi akademik yang ditempuh mahasiswa. Faktor tahun angkatan mahasiswa mempengaruhi kemampuan adaptasi mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan tuntutan akademik selama menempuh perkuliahan. Ketika mahasiswa pernah mengalami suatu tuntutan akademik kemudian telah dapat mengatasinya dengan baik, maka ketika tuntutan yang sama muncul kembali, mahasiswa tidak akan mudah menganggap tuntutan tersebut sebagai penyebab *stress* dalam dirinya karena telah berubah pemahamannya.

Penelitian Khan, Altaf, dan Kausar (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan *perceived academic stress* pada mahasiswa junior dan senior, dimana mahasiswa yang lebih muda lebih mengalami *perceived academic stress* daripada mahasiswa yang lebih tua. Perbedaan ini terjadi karena mahasiswa yang lebih senior lebih mampu mengatur waktu dan beradaptasi dengan baik daripada mahasiswa junior, sehingga tidak lagi muncul kecemasan dan *academic stress* yang dirasakan. Mahasiswa yang lebih senior telah memiliki pengalaman lebih banyak daripada mahasiswa yang lebih junior. Mahasiswa senior dalam menjalankan tuntutan akademik, mereka lebih mampu beradaptasi untuk mengatur waktu dengan baik. Ketika mahasiswa lebih mampu mengatur waktu, maka perasaan cemas, khawatir, maupun persepsi bahwa tuntutan akademik menjadi penyebab *stress* juga semakin menurun.

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa *stress* adalah kondisi dimana individu merasa adanya tuntutan atau situasi yang mengancam dan melebihi batas kemampuan diri, baik berupa ancaman fisik, lingkungan, maupun sosial. Hal ini dapat diketahui bahwa *stress* adalah ketidakmampuan individu untuk melakukan penyelesaian permasalahan dari situasi yang mengancam dan membahayakan diri. Schachter & Singer (1962) menjelaskan tentang *two factor emotion theory* bahwa emosi merupakan hasil interaksi adanya dua faktor, yaitu adanya gairah fisiologis dan label kognitif pada individu

yang menyebabkan stimulus yang diterima dinilai sebagai kemarahan, tekanan ketakutan dan *stress*. Teori emosi ini menekankan bahwa emosi ditentukan oleh penilaian seseorang ketika emosi dibangkitkan dengan stimulus. Oleh sebab itu, *stress* merupakan bagian dari emosi individu. Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diketahui bahwa *stress* adalah label kognitif yang dimiliki individu dalam menilai stimulus atau tuntutan yang diterima, yaitu sebagai penyebab *stress* dengan adanya perasaan tertekan, ketakutan, dan kemarahan. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat diketahui bahwa *perceived academic stress* adalah penilaian secara kognitif stimulus atau tuntutan yang berasal dari bidang akademik sebagai penyebab kemarahan, ketakutan, dan *stress* dalam diri.

Shirayev dan Levi (2012) menjelaskan bahwa *stress* adalah proses munculnya kesadaran individu ketika adanya ancaman dan tantangan secara internal atau eksternal terhadap kemampuan diri. Pengertian ini menjelaskan bahwa *stress* merupakan bagian dari proses psikologis seseorang, yaitu penilaian bahwa terdapat diri menyadari adanya stimulus internal atau eksternal yang menantang kemampuan. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat diketahui bahwa *perceived academic stress* adalah adanya kesadaran diri individu dalam menilai adanya stimulus eksternal berupa tuntutan akademik yang menantang kemampuan diri individu.

Moller, Milinski, & Slater (1998) menjelaskan bahwa *stress* adalah segala bentuk stimulus sosial atau non sosial yang dinilai mengancam, menantang, dan mengganggu kesehatan serta kesejahteraan hidup individu. Pengertian ini menjelaskan bahwa individu akan merasakan *stress* ketika menilai stimulus yang diterima dirasakan mengancam kesehatan dan kesejahteraan dirinya. Oleh sebab itu, penilaian inilah yang akan menentukan *perceived* atau tidaknya seseorang terhadap *stress*. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat diketahui bahwa *perceived academic stress* adalah penilaian bahwa stimulus sosial berasal dari bidang akademik yang dirasakan adalah sebagai penyebab *stress* karena mengancam kesehatan dan kesejahteraan sebagai mahasiswa.

Bedewy dan Gabriel (2015) menjelaskan bahwa *perceived academic stress* adalah persepsi *stress* individu dalam bidang akademik terkait tekanan dan beban kerja akademik yang banyak, waktu penyelesaian tugas yang terbatas, dan persepsi kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa *perceived academic stress* adalah persepsi individu terkait perasaan *stress* akibat tekanan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan diri, sangat banyak, dan terbatas waktu singkat atau bersamaan.

Berdasarkan beberapa pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *perceived academic stress* adalah persepsi, pandangan, dan pelabelan individu secara sadar

terhadap stimulus internal/eksternal, sosial/nonsosial berupa tuntutan akademik yang diterima dalam lingkungan dimana ia menempuh pendidikan, dirasakan sangat banyak, memiliki batas waktu yang terbatas, bersifat mengancam, melebihi kemampuan diri, menyebabkan adanya ketakutan, kemarahan, mengganggu kesehatan dan kesejahteraan sehingga dipersepsikan sebagai penyebab *stress*.

Bedewy dan Gabriel (2015) menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek *perceived academic stress* yaitu *academic expectation* (harapan akademik), dan *faculty work and examinations* (beban kerja dan kesulitan ujian), dan *student academic self perception* (persepsi kemampuan akademik mahasiswa). Aspek pertama, yaitu *academic expectation* (harapan akademik). Aspek ini terkait harapan akademik yang tinggi pada mahasiswa baik berasal dari tekanan dalam diri atau dari luar diri. Harapan dalam diri mahasiswa terkait dengan keberhasilan ujian dan pandangan karir kedepan. Harapan dari luar diri terkait dengan tekanan, saran, dan kritik dari orang tua atau dosen untuk sukses dalam bidang akademik. Harapan akademik yang tinggi melebihi kemampuan individu akan terjadi dalam bentuk kelelahan emosi, kecemasan, dan *stress*. Oleh karena itu, persepsi bahwa harapan dari dalam maupun dari luar diri tersebut menjadi bagian *perceived academic stress*.

Aspek kedua, yaitu *faculty work and examinations* (beban kerja dan kesulitan ujian). Aspek ini terkait dengan persepsi mahasiswa tentang tuntutan perkuliahan dan ujian yang harus dikerjakan sangat banyak, kesulitan dengan materi yang luas, dan memiliki waktu yang sangat panjang sehingga menimbulkan kecemasan dalam menghadapi menjalaninya. Beban kerja tersebut juga terkait ketakutan mahasiswa gagal dalam ujian karena dengan tugas yang sangat banyak, membuat mereka kesulitan dalam mempersiapkan diri dalam belajar sebelum ujian.

Aspek ketiga, yaitu *student academic self perception* (persepsi kemampuan akademik mahasiswa). Aspek ini terkait dengan persepsi kemampuan diri yang buruk pada mahasiswa pada bidang akademik. Persepsi ini terjadi dengan bentuk mahasiswa yang merasa tidak memiliki kemampuan untuk melakukan tuntutan akademik sehingga akan menjadi persepsi stres. Oleh karena itu, persepsi kemampuan dalam bidang akademik menjadi bagian *perceived academic stress*.

Menurut *two factor emotion theory* oleh Schachter & Singer (1962) menjelaskan bahwa emosi merupakan hasil interaksi adanya dua faktor, yaitu adanya gairah fisiologis dan label kognitif pada individu. Keadaan emosi seseorang ditentukan dari adanya ransangan fisiologis yang diterima tubuh dan adanya hasil kognisi dari kesesuaian stimulus yang telah ada di pikiran dengan stimulus yang terjadi saat ini (Schachter & Singer, 1962). Hal ini menunjukkan

bahwa seseorang dengan ransangan fisiologis, akan memberikan label kognitif pada perasaannya, apakah itu dari kognisi yang tersedia yaitu dari pengalaman masa lalu atau dari lingkungan eksternal (Schachter & Singer, 1962). Kognisi yang terjadi menentukan emosi seseorang, apakah stimulus dan kegairahan fisiologis yang dirasakan dilabeli sebagai kemarahan, ketakutan, atau sukacita (Schachter & Singer, 1962).

Lazarus, Schachter, dan Singer (Schachter & Singer, 1962) juga menekankan bahwa penilaian atau interpretasi individu menentukan bagaimana pengalaman emosi itu dibangkitkan kembali. Penjelasan sebelumnya juga menunjukkan bahwa penilaian individu sangat ditentukan proses kognitif seseorang, baik yang berasal dari pemahaman yang ada sebagai pengalaman emosional atau dari lingkungan eksternal individu. Penilaian inilah yang disebut dengan persepsi. Persepsi merupakan proses memilih dan memaknai bermacam stimulus yang diterima (Nursalim, dkk, 2019). Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor kognitif dapat menyebabkan perbedaan pemberian label emosi pada setiap individu. Oleh sebab itu, ketika individu mempersepsikan bahwa stimulus eksternal tentang tuntutan akademik menyebabkan perubahan emosi dan dinilai sebagai perasaan tertekan dan penuh ancaman melebihi kemampuan diri, maka *stress* akan muncul pada diri individu.

Lazarus dan Folkman (1984) juga mengembangkan teori *stress* model transaksional bahwa *stress* adalah hasil penilaian individu terhadap hubungan antara individu dan lingkungan ketika individu mengalami situasi dan tekanan yang mengancam diri serta melebihi kemampuan. Penilaian individu adalah faktor utama penentu adanya tekanan atau ancaman diinterpretasikan sebagai *stress* atau tidak (Lazarus dan Folkman, 1984). Oleh sebab itu, persepsi individu sangat menentukan apakah stimulus yang diterima dilabeli sebagai *stress* atau tidak. Ketika dilabeli sebagai penyebab *stress*, maka akan muncul *perceived stress*. Begitupun dengan tuntutan akademik pada mahasiswa dianggap sebagai *stress* atau tidak tergantung pada penilaian (persepsi) mahasiswa itu sendiri.

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan proses terjadinya *stress* adalah hasil dari penilaian yang dilakukan individu secara subjektif melalui beberapa tahapan. Tahapan terjadinya *stress* pada individu ada dua, yaitu tahap penilaian dan tahap penanggulangan (*coping*). Tahap pertama, adalah penilaian tahap awal (*primary appraisal*). Tahap awal yaitu ketika individu menerima ransangan berupa tuntutan atau situasi yang mengancam. Tahap awal terdiri dari 3 proses, yaitu proses tidak berkaitan (*irrelevant*), proses berdampak baik (*benign-positive*), dan proses penuh stres (*stressful*). Oleh sebab itu, tahap pertama yaitu penilaian inilah yang dapat menunjukkan adanya

perceived stress. Apabila *perceived stress* yang terjadi disebabkan oleh tuntutan atau beban akademik, maka akan terjadi proses *perceived academic stress*.

Proses pertama, yaitu tidak berkaitan (*irrelevant*) adalah proses ketika individu berada dalam situasi yang tidak berdampak atau tidak ada keterkaitan dengan kesejahteraannya, sehingga tidak membutuhkan respon. Proses kedua, yaitu berdampak baik (*benign-positive*) adalah proses ketika individu merasakan dampak positif situasi atau stimulus yang dirasakan, yaitu kebahagiaan dan emosi positif. Proses ketiga, penuh stres (*stressful*) terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan dan ancaman yang dirasakan melebihi kemampuan dirinya sehingga menyebabkan individu merasa ada ancaman (*harmful*), bahaya (*threat*), dan tantangan (*challenge*).

Tahapan kedua adalah penilaian tahap kedua (*secondary appraisal*). Tahap kedua yaitu ketika individu merasa *stress* maka individu akan memikirkan bagaimana cara penanggulangan masalah (*coping*). Oleh sebab itu, ketika individu telah memiliki pemikiran penanggulangan masalah, maka bukan lagi dalam tahap *perceived stress*, karena penilaian bahwa stimulus yang dirasakan sebagai penyebab *stress* sudah dilalui. Terdapat dua jenis cara penanggulangan dalam menghadapi *stress*, yaitu penanggulangan berfokus pada permasalahan (*problem focused coping*) dan penanggulangan berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Cara penanggulangan berfokus pada permasalahan (*problem focused coping*) adalah dengan melakukan langkah mengurangi dan menghindari sumber stres. Cara penanggulangan berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) adalah dengan mengelola emosi dalam diri sendiri sebagai bentuk tidaknya ada langkah yang bisa dilakukan lagi dalam menghadapi *stress*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa proses terjadinya *perceived academic stress* adalah berawal dari penilaian individu secara subjektif, yaitu stimulus yang muncul akan dianggap sebagai *stress* atau tidak tergantung pada penilaian yang ada pada diri sendiri. Stimulus atau situasi mengancam yang muncul sama pada dua orang, maka akan berbeda setiap individu dalam mempersepsikan sebagai stres atau tidak. Hal ini disebut dengan *perceived stress*. Oleh sebab itu, apabila tuntutan akademik dinilai sebagai penyebab *stress* yaitu ancaman yang melebihi kemampuan diri, maka akan menjadi *perceived academic stress*.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *perceived academic stress*. Madebo, Yosef, & Tesfaye (2016) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan adanya *perceived academic stress* pada mahasiswa adalah adanya tahun angkatan, dimana faktor lainnya yaitu gender, hubungan dengan teman sekelas atau sekamarnya, uang saku, dukungan sosial, dan faktor substantif lain. Faktor tahun angkatan ini menyebabkan

adanya kemampuan adaptasi dan pengalaman yang dimiliki mahasiswa berbeda. Mahasiswa tahun angkatan pertama adalah awal mahasiswa berada pada posisi yang jauh dengan keluarga, baru mengetahui banyak orang baru dalam lingkungannya, dalam proses pencarian teman dan penyesuaian dengan tuntutan akademik perkuliahan yang memang sangat berbeda dengan latar belakang sebelumnya. Hal baru yang dialami mahasiswa tahun pertama sangat kompleks dan sangat berbeda dengan tahun angkatan keempat yang telah terbiasa dengan lingkungan dimana ia belajar tanpa harus kesulitan menyesuaikan diri. Oleh sebab itu, mahasiswa tahun pertama, memiliki tingkat *perceived academic stress* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa tahun angkatan keempat

Elias, Ping, dan Abdullah (2011) menjelaskan faktor yang mempengaruhi *perceived academic stress* yaitu tahun angkatan mahasiswa dan jenis program studi akademik yang ditempuh. Ketika mahasiswa bertambah tahun angkatannya, tidak hanya mengalami penambahan usia, tetapi pengalaman terhadap stres juga bertambah, sehingga pengalaman yang berbeda pada setiap mahasiswa menyebabkan adanya perbedaan *perceived academic stress*. Oleh karena itu, tahun angkatan akan mempengaruhi perbedaan *perceived academic stress* pada mahasiswa.

Berdasarkan beberapa pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa mahasiswa memiliki perbedaan persepsi dalam menganggap tuntutan akademik sebagai stresor dan mempersepsikan kesuksesan dalam melaksanakan tugas akademik. Adanya perbedaan persepsi mahasiswa mengenai stres akademik tersebut, maka peneliti tertarik melakukan pra survei untuk mengetahui fenomena *perceived academic stress* yang terjadi pada mahasiswa tahun angkatan kedua dan ketiga Fakultas X Universitas Negeri Surabaya.

Pra survei dilakukan dengan menyebarkan kuesioner (online) berisi pertanyaan yang diadaptasi dari *Perception of Academic Stress Scale* oleh Bedewy dan Gabriel (2015) yang terdiri dari tiga aspek *perceived academic stress*, yaitu *academic expectation* (harapan akademik), *faculty work and examinations* (beban kerja dan kesulitan ujian), dan *academic stress perception* (persepsi kemampuan akademik mahasiswa). Pra survei dilakukan pada 57 mahasiswa dari empat jurusan A, B, C, D dan seluruh prodi yang ada di Fakultas X dengan rincian tahun angkatan kedua sebanyak 26 mahasiswa (46%) dan tahun angkatan ketiga sebanyak 31 mahasiswa (54%). Masing-masing mahasiswa setiap jurusan dipilih secara acak pada mahasiswa tahun kedua dan angkatan tahun ke tiga.

Hasil pra-survei yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 57 mahasiswa tahun kedua (angkatan 2018) dan tahun ketiga (angkatan 2017) diketahui adanya perbedaan antara tahun angkatan kedua dan ketiga. Angkatan kedua memiliki lebih banyak menunjukkan ciri adanya *perceived academic stress* yang tinggi. Mahasiswa tahun kedua lebih

merasa takut dengan hasil belajar mereka, memiliki kecemasan dengan adanya persaingan akademik antar teman sebaya, dan merasa lebih kesulitan mengatur waktu pada banyaknya tugas yang diberikan dengan waktu pengumpulan yang sama. Hasil studi pendahuluan peneliti, ditemukan fenomena *perceived academic stress* muncul pada tahun angkatan kedua dan ketiga Fakultas X.

Fenomena yang ditemukan terdapat perbedaan *perceived academic stress* pada tahun angkatan mahasiswa, yaitu antara tahun angkatan kedua dan ketiga di Fakultas X Universitas Negeri Surabaya. Hal ini menjadi keunikan penelitian, dimana dengan karakteristik fakultas X merupakan fakultas yang kondusif, ramah, dan dapat mencetak lulusan dari *Good Faculty Governance* yang diharapkan dapat untuk menjamin kepuasan pelanggan, akan tetapi muncul fenomena yang mengindikasikan adanya *perceived academic stress* pada mahasiswa. Perbedaan yang ada bukan hanya karena perbedaan persepsi masing-masing individu, namun karena terdapat perbedaan persepsi berdasarkan karakteristik setiap tahun angkatan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut dapat disimpulkan bahwa ada indikasi angkatan kedua memiliki tingkat *perceived academic stress* yang lebih tinggi daripada angkatan ketiga. Mahasiswa tahun kedua memiliki ciri lebih tinggi dalam perasaan khawatir terhadap hasil belajar yang tidak maksimal, kecemasan terhadap persaingan akademik dengan teman sesamanya, kesulitan mengatur waktu, kesulitan mengerjakan dengan baik tugas yang memiliki batas waktu sama. Oleh sebab itu, fakultas X khususnya angkatan kedua dan ketiga dipilih karena merupakan tahun angkatan yang menarik untuk diteliti dengan masing-masing keunikan karakteristik setiap angkatannya. Fenomena ini sesuai dengan ciri mahasiswa yang memiliki *perceived academic stress*.

Fenomena ini diperkuat dengan beberapa hasil penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan *perceived academic stress* berdasarkan tahun angkatan mahasiswa. Perwitasari, Nurbeti, dan Armyanti (2016) juga menjelaskan bahwa kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam mengatasi *stress* akan semakin meningkat seiring dengan semakin tingginya pendidikannya. Oleh karena itu, dengan perbedaan tahun angkatan, maka mahasiswa memiliki perbedaan kemampuan mengolah *stress* yang dirasakan dalam dirinya. Hasil penelitian (Yf & Yt, 2018) juga menunjukkan hasil bahwa tahun studi menjadi penentu yang signifikan adanya *stress* yang dirasakan pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa tahun angkatan yang lebih rendah lebih mudah terpapar *stress* dengan tekanan yang baru dirasakan daripada tahun angkatan yang lebih tinggi. Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diketahui bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap *perceived academic stress* pada

mahasiswa adalah faktor tahun angkatan mahasiswa, dimana menyebabkan adanya perbedaan penilaian individu terhadap stresor yang dirasakan.

Kajian mengenai *perceived academic stress* juga sangat menarik dan penting untuk diteliti. Penelitian yang telah ada sebelumnya sebagian besar membahas *academic stress* terkait gejala dan dampak *stress* yang nampak saja, padahal fenomena yang paling awal adalah penilaian atau persepsi dimana dapat memengaruhi bagaimana individu memberikan reaksi terhadap tuntutan akademik dirasakan sebagai *stress* juga sangat menarik untuk dikaji.

Pemaparan sebelumnya juga menjelaskan bahwa persepsi individu sangat menentukan kemampuan dalam menghadapi berbagai stresor yang dirasakan. Setiap individu memiliki perbedaan dalam mempersepsikan dunia, sehingga akan berbeda pula bagaimana *perceived academic stress* pada mahasiswa setiap angkatan. Selain itu, menarik bahwa stimulus yang diterima oleh setiap mahasiswa pada satu angkatan adalah sama, akan tetapi terdapat mahasiswa yang mempersepsikan berbeda, yaitu secara positif sebagai tantangan dan masukan untuk lebih baik, ada pula yang mempersepsikan secara negatif sebagai tekanan yang membuat *stress*.

Oleh sebab itu, mengangkat *perceived academic stress* penting sebagai penelitian agar dapat dijadikan sumber informasi bagi mahasiswa dalam memahami mengenai persepsi terhadap *academic stress* yang dirasakan mahasiswa. Penelitian ini juga dapat dijadikan pertimbangan bahwa sebagai mahasiswa tidak hanya memerlukan kemampuan dalam bidang akademik, melainkan dilengkapi dengan kemampuan mengatur diri agar dapat menyesuaikan dengan lingkungan, mengolah emosi, dan kemampuan mempersepsikan beban akademik di perkuliahan sebagai *stress* yang dirasakan atau tidak. Sebagaimana sebagai mahasiswa, banyak sekali tuntutan akademik yang harus dilaksanakan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Perbedaan *perceived academic stress* ditinjau dari tahun angkatan pada mahasiswa Fakultas X Universitas Negeri Surabaya".

METODE

Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian kuantitatif banyak menggunakan angka dan perhitungan dalam rangka analisis variabel, baik tunggal maupun lebih dari satu variabel untuk mendapatkan suatu generalisasi (Syahrudin dan Salim, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan dua variabel pada satu atau lebih sampel, yaitu untuk mengetahui perbedaan *perceived academic stress* pada mahasiswa ditinjau dari tahun angkatan. Penelitian kuantitatif komparatif adalah penelitian dengan tujuan membandingkan variabel pada

dua atau lebih sampel yang berbeda di waktu yang berbeda pula (Siyoto dan Sodik, 2015). Oleh sebab itu, rancangan penelitian ini termasuk rancangan penelitian kuantitatif komparatif. Penelitian ini dilakukan di Fakultas X Universitas Negeri Surabaya pada mahasiswa tahun kedua (2018) dan ketiga (2017). Penelitian ini merupakan penelitian populasi dimana subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 362 mahasiswa dari keseluruhan anggota populasi dengan rincian 236 mahasiswa tahun kedua dan 126 mahasiswa tahun ketiga. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu metode kuesioner.

Teknik analisis data menggunakan uji t dua sampel tidak berpasangan (independent) dengan bantuan program SPSS Versi 24.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 362 mahasiswa tahun angkatan kedua dan ketiga di Fakultas X Universitas Negeri Surabaya, didapatkan data yang diolah dengan bantuan program SPSS versi 24.0 for windows berupa *descriptive statistic* sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

	N	Mean	Std. Deviation	Min.	Max.
Tahun Angkatan Kedua	236	46.56	4.350	34	63
Tahun Angkatan Ketiga	126	44.57	4.113	31	56

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dapat disimpulkan bahwa jumlah subjek (N) yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 1.515, akan tetapi data mahasiswa fakultas X yang diperoleh adalah sebanyak 362 dengan rincian 232 mahasiswa tahun kedua (angkatan 2018) dan 126 mahasiswa tahun ketiga (angkatan 2017). Nilai rata-rata variabel *perceived academic stress* pada tahun angkatan kedua menunjukkan sebesar 46.56 sedangkan tahun angkatan ketiga sebesar 44.57. Nilai mean tahun angkatan kedua menunjukkan lebih tinggi daripada tahun angkatan ketiga, hal ini menunjukkan bahwa tingkat *perceived academic stress* lebih tinggi pada tahun kedua.

Nilai minimum tahun angkatan kedua sebesar 34 dan nilai maksimum sebesar 63, hal ini menunjukkan bahwa nilai variabel *perceived academic stress* pada tahun angkatan kedua yang terendah adalah 34 dan yang tertinggi sebesar 63. Berbeda dengan tahun angkatan ketiga, dimana nilai minimum sebesar 31 dan nilai maksimum sebesar 56, hal ini menunjukkan bahwa nilai variabel *perceived academic stress* pada tahun angkatan ketiga yang terendah adalah 31 dan yang tertinggi sebesar 56. Nilai standar

deviasi tahun kedua adalah 4.350 sedangkan tahun angkatan ketiga adalah sebesar 4.113. Hasil nilai standar deviasi kedua tahun angkatan ini menunjukkan lebih kecil dari nilai mean masing-masing, artinya data kurang bervariasi atau variansnya kecil, sehingga data merupakan data yang homogen, dimana rata-rata *perceived academic stress* memiliki tingkat penyimpangan yang rendah.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Tahun kedua	0.108	Data berdistribusi normal
Tahun ketiga	0.472	Data berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, didapatkan nilai signifikansi uji normalitas *perceived academic stress* tahun kedua adalah 0.108 dan 0.472 untuk tahun ketiga. Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel *perceived academic stress* merupakan data berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi lebih dari 0.05 ($p > 0.05$). Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, oleh sebab itu uji statistik yang digunakan adalah statistik parametrik.

Uji homogenitas dilakukan dengan syarat data distribusi normal dengan tujuan untuk mengetahui dua kelompok data yang diuji apakah memiliki besar varians yang sama atau homogen (Paramita, 2015). Kriteria sebaran data dikatakan homogen adalah apabila nilai signifikansinya lebih dari 0.05 ($p > 0.05$). Uji homogenitas dilakukan untuk membandingkan dua kelompok sampel, yaitu mahasiswa tahun angkatan kedua dan ketiga. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji Levene's test for equality of variance.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Data

Lavene Statistic	F	Sig
	0.330	0.856

Berdasarkan hasil uji homogenitas, didapatkan hasil nilai signifikansi adalah 0.856. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel yang homogen karena memiliki nilai signifikansi lebih dari 0.05 ($p > 0.05$). Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data adalah data yang homogen, oleh sebab itu tidak diperlukan penambahan jumlah sampel yang lebih banyak agar didapatkan data yang homogen. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian dilakukan pada populasi yang homogen, maka berapapun jumlah sampel yang diambil minimal satu sampel saja akan mendapatkan hasil yang sama.

Hipotesis pada penelitian ini adalah "Ada perbedaan *perceived academic stress* ditinjau dari tahun angkatan pada mahasiswa fakultas X Universitas Negeri Surabaya". Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan *independent sampel t-test*.

Tabel 3. Hasil Uji Independent Sampel T-Test.

Perceived academic stress	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. error
Equal variance assumed	0.00	1.984	0.471
Equal variance assumed	0.00	1.984	0.463

Berdasarkan Tabel 4.6 di atas dapat diketahui bahwa hasil uji t *perceived academic stress* ditinjau dari tahun angkatan kedua dan ketiga adalah nilai signifikansi sebesar 0.00 Antara *perceived academic stress* dengan tahun angkatan kedua dan ketiga. Nilai signifikansi lebih dari 0,05 artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *perceived academic stress* ditinjau dari tahun angkatan. Oleh sebab itu, (H1) diterima, yang berarti terdapat perbedaan *perceived academic stress* ditinjau dari tahun angkatan pada mahasiswa fakultas X Universitas Negeri Surabaya.

Perbedaan ini juga dapat diketahui dari hasil adanya perbedaan rata-rata dua kelompok mahasiswa. Perbedaan rata-rata antara tahun kedua dan ketiga dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4. Kelompok Statistik Tahun Kedua dan Ketiga

	Tahun	Group Statistics			
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	2018	236	46.56	4.350	0.283
	2017	126	44.57	4.113	0.366

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui pada kolom rata-rata (mean), tahun kedua menunjukkan nilai sebesar 46.56 sedangkan tahun ketiga menunjukkan nilai sebesar 44.57. Hasil ini menunjukkan bahwa tahun kedua memiliki tingkat *perceived academic stress* yang lebih tinggi daripada tahun ketiga. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *perceived academic stress* ditinjau dari tahun angkatan pada mahasiswa Fakultas X Universitas Negeri Surabaya.

Hasil penelitian ini juga dilakukan pengkategorian atau penormaan berdasarkan nilai subjek. Tujuan pengkategorian atau penormaan adalah untuk mengetahui penyebaran skor individu berdasarkan acuan skor kelompok dalam pemberian makna pada setiap skor individu (Azwar, 2012). Pengkategorian dilakukan dengan bantuan program SPSS 24.0 for windows. Data penelitian dikategorikan ke dalam beberapa tingkatan tertentu berdasarkan standar penilaian (staine score) sehingga terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi.

Tabel 5. Kategorisasi Hasil Subjek pada Tahun Kedua (2018)

	kategori hasil 2018			
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	222	94.1	94.1
	tinggi	14	5.9	5.9
	Total	236	100.0	100.0

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel di atas, diketahui mahasiswa memiliki *perceived academic stress* sedang sebanyak 222 (94.1 %), artinya subjek memiliki persepsi bahwa tuntutan akademik yang diteima terkadang dipersepsikan dan dirasakan sebagai *stress*, terkadang tuntutan akademik yang diterima merupakan hal yang harus dihadapi, dapat dilawan, dan bukan sebagai penyebab *stress*. Sehingga, individu tidak mudah menganggap dan menilai suatu stimulus menjadi *stress*. Mahasiswa yang memiliki *perceived academic stress* yang tinggi sebanyak 14 (5.9%), artinya subjek memiliki persepsi bahwa tuntutan yang dirasakan adalah penyebab *stress*, yaitu sebagai ancaman dalam menjalani kehidupan (*stressful appraisal*).

Tabel 6. Kategorisasi Hasil Subjek pada Tahun ketiga (2017)

	kategori_hasil_2017			
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	1	.8	.8
	sedang	122	96.8	96.8
	tinggi	3	2.4	2.4

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 4.2 diketahui sebanyak 1 (0.8 %) mahasiswa memiliki *perceived academic stress* yang rendah, artinya subjek memiliki persepsi individu akan menilai bahwa tuntutan akademik yang dirasakan bukan menjadi penyebab *stress* dalam diri atau bahkan tidak memiliki kaitan (irrelevant) yang mengancam kesejahteraan. Mahasiswa yang memiliki *perceived academic stress* sedang sebanyak 122 (95.8 %), artinya subjek memiliki persepsi bahwa tuntutan akademik yang diteima terkadang dipersepsikan dan dirasakan sebagai *stress*, terkadang tuntutan akademik yang diterima merupakan hal yang harus dihadapi, dapat dilawan, dan bukan sebagai penyebab *stress*. Sehingga, individu tidak mudah menganggap dan menilai suatu stimulus menjadi *stress*. Mahasiswa yang memiliki *perceived academic stress* yang tinggi sebanyak 3 (2.4 %), artinya subjek memiliki persepsi bahwa tuntutan yang dirasakan adalah penyebab *stress*, yaitu sebagai ancaman dalam menjalani kehidupan (*stressful appraisal*). Berdasarkan kategori hasil dua tahun angkatan tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan prosesntase mahasiswa yang memiliki

perceived academic stress yang tinggi yaitu lebih tinggi pada tahun kedua 5.9 % dibandingkan tahun ketiga hanya 2.4 %.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *perceived academic stress* ditinjau dari tahun angkatan pada mahasiswa Fakultas X Universitas Negeri Surabaya. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 362 mahasiswa, melalui bantuan program SPSS Versi 24.0 for windows menggunakan uji t menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.00 atau ($p < 0.05$), artinya terdapat perbedaan *perceived academic stress* pada dua kelompok sampel yang berbeda. Oleh sebab itu, berdasarkan hasil tersebut hipotesis penelitian “Terdapat perbedaan *perceived academic stress* ditinjau dari tahun angkatan pada mahasiswa Fakultas X Universitas Negeri Surabaya” dapat diterima.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan, dapat diketahui bahwa angkatan kedua memiliki hasil yang termasuk dalam *perceived academic stress* kategori sedang dan tinggi saja, yaitu sebanyak 222 mahasiswa (94.1 %) kategori sedang dan kategori tinggi sebesar 14 (5.9 %). Berbeda dengan tahun kedua, angkatan ketiga menunjukkan hasil termasuk dalam *perceived academic stress* kategori rendah, sedang, dan tinggi yaitu kategori rendah sebanyak 1 mahasiswa (0.8 %), kategori sedang 122 mahasiswa (96.8 %), dan kategori sedang 122 mahasiswa (96.8 %). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *perceived academic stress* yang signifikan pada tahun angkatan kedua dan ketiga.

Perceived academic stress merupakan persepsi atau penilaian individu terhadap tekanan dan beban kerja akademik yang dianggap sangat banyak, melebihi kemampuan, dan memiliki waktu yang singkat untuk dapat dituntaskan (Bedewy dan Gabriel, 2015). Individu yang memiliki *perceived academic stress* tinggi adalah individu yang memiliki persepsi yang negatif yaitu penilaian bahwa segala bentuk tuntutan dan tekanan selama menjalani kehidupan akademik adalah sebagai penyebab *stress* karena bersifat mengancam (Lazarus dan Folkman, 1984). Berbeda dengan individu yang memiliki *perceived academic stress* moderat, Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa ciri individu nya adalah merasa bahwa tuntutan akademik yang diterima tidak dirasakan sebagai *stress*, tetapi sebagai evaluasi dan tantangan yang positif bagi diri (benign positif appraisal). Kemudian, individu dengan *perceived academic stress* yang rendah akan merasa bahwa tuntutan akademik yang diterima tidak akan mengganggu dan berpengaruh terhadap ketentraman dan kesejahteraan diri, sehingga tidak merasakan *stress* karena beban akademik (Lazarus dan Folkman, 1984).

Tahun angkatan kedua dan ketiga sebagai tahun angkatan pertengahan walaupun bukan dalam masa adaptasi awal perkuliahan dapat mengalami *perceived academic stress*. Kusumaningrum (2017) menjelaskan bahwa mahasiswa tahun kedua berada memiliki karakteristik dalam tahap upaya pengembangan pengalaman bidang studi dan organisasi. Mahasiswa mulai mengikuti kegiatan di dalam kampus atau di luar kampus. Oleh sebab itu, *perceived academic stress* dapat dialami mahasiswa di tahap ini karena kesibukan mahasiswa semakin bertambah dan lebih kompleks, tidak hanya pada pembelajaran perkuliahan saja, melainkan juga kegiatan di luar perkuliahan seperti kegiatan non-akademik yang dapat mengganggu waktu dan kondisi mahasiswa baik secara fisik maupun psikologis.

Berbeda dengan tahun kedua, Kusumaningrum (2017) juga menjelaskan bahwa tahun angkatan ketiga memiliki karakteristik dalam tahap penerapan dalam dunia kerja teori yang telah dipelajari, baik pengetahuan, kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki. Oleh sebab itu, *perceived academic stress* dapat dialami mahasiswa di tahap ini karena mahasiswa semakin disibukkan dengan tugas baik teori maupun praktik yang dapat menambah beban akademik di dalam kampus maupun di dunia kerja. Sebagaimana penjelasan Sharma (2018) *perceived academic stress* mahasiswa merupakan bagian dari kehidupan dan perkembangan manusia, oleh karena itu *stress* dapat dialami oleh setiap mahasiswa termasuk tahun angkatan kedua, termasuk pula pada fakultas X.

Fakultas X memiliki karakteristik dan misi yaitu menyelenggarakan pendidikan dan penelitian di bidang pendidikan dan keilmuan X, meningkatkan iklim akademik yang kondusif untuk mengembangkan bakat dan minat serta penalaran kemahasiswaan, mengembangkan Fakultas X menjadi Good Faculty Governance untuk menjamin kepuasan pelanggan, terwujudnya peningkatan iklim akademik yang kondusif untuk pengembangan bakat dan minat serta penalaran kemahasiswaan, serta mewujudkan jiwa kewirausahaan. Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa dengan karakteristik fakultas X merupakan fakultas yang kondusif, ramah, dan dapat mencetak lulusan dari Good Faculty Governance yang diharapkan dapat untuk menjamin kepuasan pelanggan, akan tetapi muncul hasil yang menunjukkan tingginya *perceived academic stress* pada mahasiswa tahun angkatan kedua dan ketiga sebagai tahun pertengahan.

Berdasarkan hasil uji statistik dan kategorisasi yang dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas X yang termasuk dalam kategori *perceived academic stress* rendah adalah mahasiswa tahun angkatan ketiga yaitu sebanyak 1 mahasiswa saja, sedangkan yang kategori sedang sebanyak 122 mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih mampu mengontrol persepsi

dengan akan menilai bahwa tuntutan akademik yang dirasakan bukan menjadi penyebab *stress* dalam diri atau bahkan tidak memiliki kaitan (irrelevant) yang mengancam kesejahteraan dirinya. Pada kondisi tertentu, terdapat mahasiswa yang terkadang masih dapat menghindari *perceived academic stress* dimana terdapat sebanyak 222 mahasiswa tahun kedua juga termasuk dalam kategori *perceived academic stress* sedang. Artinya, mahasiswa memiliki ciri merasa tertekan namun juga masih penilaian secara positif bahwa tuntutan yang dirasakan adalah sebuah tantangan yang harus dihadapi (benign positif appraisal).

Berbeda dengan tahun angkatan kedua yang memiliki *perceived academic stress* lebih tinggi yaitu sebanyak 14 mahasiswa dimana mahasiswa memiliki ciri menjadi mudah memiliki persepsi negatif, yaitu memandang bahwa selama masa perkuliahan adalah masa yang penuh tekanan, dimana akan ada tuntutan akademik yang melebihi kemampuan diri secara terus menerus (Ebrahim, 2016). Bahkan, Ebrahim (2016) juga menjelaskan bahwa mahasiswa dengan *perceived academic stress* tinggi dapat memunculkan respon negatif kecemasan, kesulitan tidur, kesedihan, gangguan panik, dan mudah menangis.

Berdasarkan hasil uji statistik dan kategorisasi tersebut, dapat diketahui bahwa *perceived academic stress* terkait faktor tahun angkatan mahasiswa menunjukkan perbedaan dimana tahun kedua lebih tinggi dari tahun ketiga. *Perceived academic stress* dapat diminimalisir terjadi pada mahasiswa dengan langkah melakukan kontrol terhadap penilaian dan interpretasi individu saat menerima stimulus tertentu. Sebagaimana berdasarkan two factor emotion theory oleh Schachter & Singer (1962) dimana emosi adalah hasil interaksi adanya dua faktor penting, yaitu gairah fisiologis dan label kognitif. Label kognitif ini dapat dikendalikan oleh skema yang telah ada di pikiran atau karena suatu stimulus terjadi pada individu (Schachter & Singer, 1962).

Berdasarkan teori tersebut, apabila stimulus akademik yang dirasakan mahasiswa telah dilabeli secara kognitif sebagai penyebab *stress*, maka akan muncul *perceived academic stress*. Akan berbeda apabila label kognitif yang telah ada pada mahasiswa dengan pemahaman dan kemampuan yang lebih terhadap tuntutan akademik, bahwa stimulus akademik yang banyak dan melebihi kemampuannya tidak dianggap sebagai *stress*, maka tidak akan muncul *perceived academic stress* pada mahasiswa. Oleh sebab itu, langkah yang dapat dilakukan mahasiswa agar tidak mengalami *perceived academic stress* atau tidak memiliki *perceived academic stress* yang tinggi adalah dengan mengontrol persepsi agar memiliki label yang positif terhadap stimulus akademik yang diterima. Sebagaimana Schachter & Singer (1962) menjelaskan bahwa label kognitif individu dapat tersedia dari pengalaman masa lalu atau dari lingkungan eksternalnya.

Hal ini juga dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984) bahwa penilaian adalah faktor utama penentu apakah tekanan atau ancaman akan dipersepsikan sebagai *stress* atau tidak oleh individu. Dapat disimpulkan, mahasiswa harus memiliki pemahaman tidak semua stimulus akademik yang diterima dapat diberikan label kognitif yang negatif, akan tetapi harus dipisahkan antara stimulus yang banyak juga dapat mendapat label yang positif yaitu sebagai masukan, motivasi, dan evaluasi agar diri dapat memiliki kinerja akademik yang semakin baik, bukan malah menjadi *stress* dan terbebani.

Kontrol penilaian terhadap stimulus akademik ini dapat dilakukan dengan mahasiswa memahami proses terjadinya *perceived academic stress* yang melalui beberapa tahapan. Tahap pertama, ketika individu merasa stimulus tidak berkaitan (irrelevant) dengan kesehateraanannya dalam melakukan aktivitas, maka individu belum merasakan *perceived academic stress*. Apabila mahasiswa berada di tahap pertama, maka tidak akan mudah merasakan *stress* karena mampu memilih dan menilai bahwa tuntutan akademik yang diterima adalah hal yang wajar dan dapat dikerjakan sehingga tidak akan mengganggu atau mengancam.

Tahap kedua, ketika individu menerima stimulus dan menilai bahwa tuntutan tersebut menyebabkan *stress*, maka individu akan berupaya mencari penyelesaian masalah. Apabila mahasiswa berada pada tahap kedua, maka mahasiswa harus memiliki kesadaran, bahwa dengan *stress* yang dirasakan harus berupaya keluar dari masalah agar tidak merasakan *stress* kembali. Terdapat dua cara penanggulangan yang dapat dilakukan yaitu penanggulangan berfokus pada permasalahan (*problem focused coping*) dan penanggulangan berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Cara pertama yaitu fokus pada permasalahan (*problem focused coping*) yang lebih menekankan pada upaya mengurangi dan menghindari sumber *stress*, yaitu beban akademik. Menghindari penyebab *stress* bukan berarti tidak mengerjakan tuntutan akademik, melainkan dapat melakukan tuntutan akademik seefektif dan seefisien mungkin agar tidak merasakan *stress* karena faktor tuntutan akademik. Cara kedua yaitu fokus pada emosi (*emotion focused coping*), yaitu mengelola emosi agar tidak mudah merasa tertekan dan mencari langkah positif lain agar dapat menanggulangi *stress* yang sesuai dengan kebutuhan diri masing-masing.

Tahap ketiga, yaitu tahap penuh *stress* (*stressful*) dimana individu merasa bahwa *stress* berupa tuntutan dan ancaman yang diterima dirasa melebihi kemampuan diri sehingga menyebabkan individu merasa ada ancaman (*harmful*), bahaya (*threat*), dan tantangan (*challenge*). Apabila mahasiswa berada pada tahap ketiga, maka mahasiswa merasa tidak mampu lagi melakukan tuntutan akademik yang diterima, atau merasa bahwa tuntutan yang

diterima sangat melebihi kemampuannya sehingga tidak dapat lagi diatasi. Sebagaimana Lazarus dan Folkman (1984) juga menjelaskan bahwa ketika individu memiliki *stress* tinggi, maka mereka memunculkan reaksi kognitif, fisik, emosi, dan perilaku yang dapat menunjukkan bahwa *stress* yang dialami merupakan *stress* yang berat, dalam hal ini apabila karena tuntutan akademik, maka *perceived academic stress* akan tinggi.

Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa tahun angkatan merupakan faktor yang dapat menentukan kondisi *perceived academic stress* pada mahasiswa. Mahasiswa tahun angkatan yang lebih rendah memiliki kemungkinan yang besar dalam tingginya *perceived academic stress*. Berlaku sebaliknya, mahasiswa tahun angkatan yang lebih tinggi memiliki kemungkinan yang kecil dalam tingginya *perceived academic stress*.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Madebo, Yosef, & Tesfaye (2016) yang menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *perceived academic stress*, salah satunya adalah tahun angkatan. Ketika terdapat perbedaan tahun angkatan, maka akan ada perbedaan kemampuan adaptasi dan perbedaan pengalaman yang dimiliki mahasiswa. Tahun angkatan yang lebih tinggi akan memiliki *perceived academic stress* yang lebih rendah. Tahun angkatan yang lebih tinggi telah terbiasa dengan lingkungan dimana ia belajar tanpa harus kesulitan menyesuaikan diri dan memiliki banyak pengalaman dalam menyelesaikan tuntutan akademik yang diterima. Oleh sebab itu, mahasiswa tahun kedua, memiliki tingkat *perceived academic stress* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa tahun angkatan ketiga dan keempat.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Elias, Ping, dan Abdullah (2011) yang menjelaskan faktor yang mempengaruhi *perceived academic stress* yaitu tahun angkatan jenis program studi akademik. Ketika berada pada tahun angkatan yang berbeda, mahasiswa juga memiliki perbedaan tingkat *perceived academic stress*. Sebagaimana hasil penelitian Yf & Yt (2018) juga menjelaskan bahwa tahun studi mahasiswa dan jenis kelamin adalah faktor-faktor penentu adanya *stress* yang dirasakan pada mahasiswa. Ketika semakin tinggi tahun angkatannya, maka mahasiswa akan tidak mudah terpapar *stress* dengan tekanan yang baru dirasakan. Dimana tahun angkatan ketiga lebih memiliki kemampuan dan pemahaman bahwa tuntutan akademik dan beban tugas yang baru bahkan sangat banyak.

Berdasarkan pemaparan di atas, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *perceived academic stress* dengan segala aspek yang membangun memiliki perbedaan ditinjau dari tahun angkatan pada mahasiswa Fakultas X, walaupun secara teoritis tahun angkatan bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi *perceived academic*

stress pada mahasiswa. Elias, Ping, dan Abdullah (2011) menjelaskan tahun angkatan mahasiswa menentukan kemampuan adaptasi dan pemahaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan tuntutan akademik selama menempuh perkuliahan. Hal ini dikarenakan apabila mahasiswa pernah mengalami suatu tuntutan akademik yang dapat ia atasi dengan baik, maka ketika tuntutan yang sama muncul pada waktu yang lain, mahasiswa tidak akan mudah menilai tuntutan tersebut sebagai penyebab *stress* akademik dalam dirinya karena pemahamannya telah berubah sehingga tingkat *perceived academic stress* akan lebih rendah.

Hipotesis dalam penelitian ini diterima, akan tetapi penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang menjadi kelemahan. Pertama, dari angkatan kedua dan ketiga, dari 362 subjek penelitian sebagian besar memiliki *perceived academic stress* yang sedang. Hasil ini ditunjukkan bahwa tingkat *perceived academic stress* terbanyak pada tahun kedua ketiga adalah kategori sedang. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan kemampuan adaptasi dan pemahaman mahasiswa dalam menerima dan menghadapi tekanan atau tuntutan akademik (Elias, Ping, dan Abdullah, 2011).

Teori *stress* model transaksional Lazarus dan Folkman (1984) juga menjelaskan bahwa *stress* adalah hasil penilaian individu secara subjektif antara individu dan lingkungan. Ketika individu merasa terancam dengan situasi dan tekanan yang melebihi kemampuan diri, maka individu akan merasakan *stress*. Persepsi individu sangat menentukan apakah stimulus yang diterima dilabeli sebagai *stress* atau tidak. Apabila dilabeli sebagai penyebab *stress*, maka akan muncul *perceived stress*. Hal ini karena penilaian individu adalah faktor utama penentu adanya tekanan atau ancaman diinterpretasikan sebagai *stress* atau tidak (Lazarus dan Folkman, 1984). Oleh sebab itu, setiap individu, bahkan setiap tahun angkatan memiliki tingkat *perceived academic stress* yang berbeda.

Kedua, hal ini juga menunjukkan bahwa tahun angkatan bukan sebagai hal yang mutlak menyebabkan adanya *perceived academic stress* pada mahasiswa. Faktor lain yang mempengaruhi *perceived academic stress* yaitu gender, hubungan dengan teman sekelas atau sekamar, uang saku, dukungan sosial, dan faktor substantiasial lain (Madebo, Yosef, & Tesfaye, 2016); jenis program studi akademik yang ditempuh (Elias, Ping, dan Abdullah, 2011); dan jenis kelamin (Yf & Yt, 2018). Ketiga, seluruh mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengalami *perceived academic stress*, akan tetapi adanya kemampuan dan pemahaman dalam menginterpretasikan tuntutan akademik sebagai *stress* yang cukup baik dapat menentukan *perceived academic stress* pada mahasiswa menjadi rendah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada setiap tahun angkatan, antara lain penelitian Khan, Altaf, dan Kausar (2013) bahwa terdapat perbedaan signifikan *perceived academic stress* pada mahasiswa junior dan senior; Jia dan Loa (2018) juga menunjukkan hasil bahwa tahun studi menjadi penentu yang signifikan adanya *perceived academic stress* yang dirasakan pada mahasiswa; Iorga, Dondas, dan Eloae (2018) juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *perceived academic stress* yang dirasakan mahasiswa pada angkatan yang berbeda. Mahasiswa tahun pertama dan kedua memiliki tingkat *perceived stress* paling tinggi daripada tahun angkatan lain karena memiliki paling banyak kredit semester dan merasa banyak ujian yang gagal. Sementara masa tahun ketiga merupakan masa paling rendah dan tidak ada tekanan atau *academic stress* daripada tahun angkatan yang lain.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat perbedaan *perceived academic stress*. Oleh sebab itu, hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat perbedaan *perceived academic stress* ditinjau dari tahun angkatan pada mahasiswa fakultas X Universitas Negeri Surabaya. Perbedaan hasil analisis tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan, artinya *perceived academic stress* tahun angkatan kedua memiliki perbedaan dengan tahun angkatan ketiga, dimana tahun ketiga sebagai tahun yang lebih tinggi, menunjukkan semakin rendah *perceived academic stress* yang dimiliki, begitupun sebaliknya dimana tahun angkatan kedua, sebagai tahun yang lebih rendah, menunjukkan semakin tinggi *perceived academic stress* yang dimiliki. Hasil analisis yang menunjukkan besarnya perbedaan yaitu dengan signifikansi sebesar 0.00. Perbedaan yang terdapat pada setiap tahun angkatan ini karena terdapat perbedaan pemahaman dan pengalaman dalam memahami tuntutan akademik yang diterima menjadi *perceived stress* atau tidak..

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan, antara lain:

1. Bagi Pihak Fakultas :
 - a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *perceived academic stress* pada mahasiswa lebih tinggi pada tahun kedua daripada tahun ketiga, oleh sebab itu pihak fakultas dapat memberikan bimbingan dan arahan kepada mahasiswa baik dalam bentuk pelatihan maupun intervensi lain agar mahasiswa mampu mempertimbangkan bahwa di setiap

tahun angkatan memiliki tantangan yang berbeda-beda. Pihak fakultas dapat memberikan arahan kepada mahasiswa agar dapat mengontrol diri dalam mempersepsikan tuntutan akademik sebagai stress. Hal ini terutama pada tahun angkatan kedua sehingga tidak memiliki *perceived academic stress* yang tinggi terhadap berbagai tuntutan akademik. Mahasiswa dapat mengurangi pemikiran negatif terhadap tuntutan akademik dengan cara melaksanakan tuntutan akademik sebagai suatu masukan dan dorongan untuk mencapai prestasi yang lebih baik, bukan sebagai ancaman dan tekanan bahkan membuat stress dalam diri. Oleh sebab itu kecenderungan *perceived academic stress* hanya dapat dikendalikan dan ditentukan oleh pribadi itu sendiri. Apalagi, kontrol diri juga dilakukan termasuk kepada orang lain yang terlibat dalam lingkungan akademik.

- b. Pihak fakultas dapat melakukan manajemen waktu dan pemrograman mata kuliah atau kegiatan pengembangan diri mahasiswa terkait kemampuan mengatur strategi dalam mengatur waktu dengan baik sehingga segala tuntutan akademik yang diterima dapat terselesaikan sebagaimana mestinya. Mahasiswa dapat dibekali dengan strategi menentukan skala prioritas dan metode pengerjaan tugas yang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing agar dapat berjalan efektif dan efisien.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa khususnya tahun kedua dan ketiga diharapkan dapat memahami konsep mengenai *perceived academic stress* sehingga memahami proses terjadinya *perceived academic stress* yang melalui beberapa tahapan. Mulai dari tahap penilaian bahwa stimulus tidak berkaitan dengan kesejahteraannya (irrelevant), tahap menilai bahwa tuntutan yang ada adalah penyebab *stress* maka perlu mencari penyelesaian masalah, sampai pada tahap penuh stress (stressful) dimana individu merasa bahwa tuntutan dan ancaman yang diterima dirasa melebihi kemampuan diri. Pemahaman akan proses terjadinya *perceived academic stress* bertujuan agar mahasiswa dapat beradaptasi dalam kegiatan akademik, memudahkan usaha dalam menggapai tujuan, memiliki kinerja terbaik, dan meraih prestasi akademik yang baik.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan bahwa tahun angkatan bukan satu-satunya faktor yang menyebabkan *perceived*

academic stress. Terdapat faktor lain yang dapat menentukan, seperti gender, hubungan dengan teman kelas atau kamar, uang saku, dukungan sosial, jenis program studi, jenis kelamin, dan faktor substansial lain.

- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan populasi dan sampel penelitian yang lebih luas yaitu tidak hanya pada lingkup fakultas tetapi juga pada lingkup universitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Ebrahim, M. (2016). *Perceived academic stress* and its association with student characteristics. *Journal of Applied Medical Sciences*, 5(4), 1–15. http://www.scienpress.com/Upload/JAMS/Vol%205_4_1.pdf
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). *Stress* and academic achievement among undergraduate students in universiti putra malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>
- Gintulangi, I. (2014). Hubungan persepsi mahasiswa terhadap orangtua dalam penyelesaian studi s1 dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(03), 134–139. <https://doi.org/10.1002/ejoc.201200111>
- Harususilo, Y. E. (2020). Kesehatan mental mahasiswa jadi isu utama global, lalu apa solusinya?. *Kompas.com*. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/01/11/09554991/kesehatan-mental-mahasiswa-jadi-isu-utama-global-lalu-apa-solusinya?page=all>
- Hou, Z. J., Shinde, J. S., & Willems, J. (2014). Academic stress in accounting students: an empirical study. *Asian Journal of Accounting and Governance*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.17576/ajag-2013-4-5770>
- Iorga, M., Dondas, C., & Zugun-Eloae, C. (2018). Depressed as freshmen, stressed as seniors: The relationship between depression, perceived stress and academic results among medical students. *Behavioral Sciences*, 8(8), 1–12. <https://doi.org/10.3390/bs8080070>
- Khan, M. J., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of *perceived academic stress* on students' performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146–151. <http://sbbwu.edu.pk/journal/FWU%20Journal%20Vo1.7,%20No.2/6.%20EFFECT%20OF%20PERCIEVE D%20ACADEMIC-1.pdf>
- Kusumaningrum, E. (2017). Kesibukan mahasiswa berdasarkan semester, kamu yang mana?. *Idntimes.com*. <https://www.idntimes.com/hype/fun-fact/eka-kusumaningrum/kesibukkan-mahasiswa-berdasarkan-semesternya-clc2>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Retrieved from <https://epdf.pub/queue/stress-appraisal-and-coping.html>
- Madebo, W., Yosef t. T., & Tesfaye, M. S. (2016). Assessment of perceived stress level and associated factors among health science students at debre birehane university, north shoa zone of amhara region, ethiopia. *Health Care: Current Reviews*, 4(2), 1-6. <https://www.longdom.org/open-access/assessment-of-perceived-stress-level-and-associated-factors-among-healthscience-students-at-debre-birehane-university-north-shoa-z-2375-4273-1000166.pdf>
- Moller, A. P., Milinski, M., & Slater, P. J. B. (1998). *Stress and behavior: Advances in the study of behavior*. California: Academic Press. Retrieved from <https://www.scribd.com/document/430033122/Advances-in-the-Study-of-Behavior-27-Anders-Pape-Møller-Manfred-Milinski-and-Peter-J-B-Slater-Eds-Stress-and-Behavior-Elsevier-Academic-Pres>
- Nursalim, M., Laksmiwati, H., Budiani, M. S., Khoirunnisa, R. N., Syafiq, M., Savira, S. I., & Satwika, Y. W. (2019). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Paramita, R. W. D. (2015). *Metode penelitian kuantitatif (edisi pertama)*. Lumajang: Stie Widya Gama Lumajang. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Perwitasari, D. T., Nurbeti, N., & Armyanti, I. (2016a). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkatan stres pada tenaga kesehatan di RS Universitas Tanjungpura Pontianak tahun 2015. *Jurnal Cerebellum*, 2(6), 553–561. <https://media.neliti.com/media/publications/193572-ID-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-tingkata.pdf>
- Putra, W. (2019). Tiga mahasiswa unpad bunuh diri, psikiater ungkap penyebabnya. *Detiknews*. <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-4463416/tiga-mahasiswa-unpad-bunuh-diri-psikiater-ungkap-penyebabnya>

- Sharma, S. (2018). *Perceived academic stress* among students. *Research Review International Journal of Multidisciplinary*, 03(08), 421-425. <https://zenodo.org/record/1401248#.XdvRsFQzbIU>
- Shiraev, E. B., & Levi, D. A. (2012). *Psikologi lintas kultural: Penerapan kritis dan modern (edisi keempat)* (Triwibowo, B. S, penerjemah). Jakarta: Prenadamedia group.
- Siyoto, S., & Sodik, M. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing. Diunduh dari <https://books.googleusercontent.com/>
- Spiridon, K., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring relationship between academic hardiness, academic *stressor* and achievement in university undergraduate. *Jaep*, 1(1), 53-73. <https://journals.uncc.edu/jaep/article/view/317>
- Syafei, R. F. (2019). Mahasiswa ITB Ditemukan Gantung Diri di Kamar Indekos. *Ayobandung.com*. <https://www.ayobandung.com/read/2019/09/03/62502/mahasiswa-itb-ditemukan-gantung-diri-di-kamar-indekos>
- Universita Negeri Surabaya. (2020). Beranda akademik fakultas. [Infounesa.ac.id](https://www.unesa.ac.id). Univeristas Negeri Surabaya. <https://www.unesa.ac.id/page/akademik/fakultas>
- Yf, J., & Yt, L. (2018). Prevalence and determinants of perceived *stress* among undergraduate students in a Malaysian University. *Journal of Health and Translational Medicine*, 21(1), 1-5. Retrieved from <https://jummec.um.edu.my/article/view/11016>.

