

## GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN ARTIKEL ILMIAH

**Bunga Almira Yuananda**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. E-mail: [bunga.18037@mhs.unesa.ac.id](mailto:bunga.18037@mhs.unesa.ac.id)

**Hermien Laksmiwati**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. E-mail: [hermienlaksmiwati@unesa.ac.id](mailto:hermienlaksmiwati@unesa.ac.id)

### Abstrak

Terjadinya pandemi menyebabkan penyesuaian dalam berbagai sektor, salah satunya pada sektor pendidikan. Salah satu universitas di Surabaya melakukan penyesuaian terkait pengerjaan tugas akhir yang sebelumnya skripsi menjadi artikel ilmiah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan artikel ilmiah. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif deskriptif dengan menggunakan *cluster sampling*. Subjek penelitian berjumlah 241 mahasiswa dengan kriteria angkatan 2018 yang sedang mengerjakan artikel ilmiah. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala stres akademik yang disusun dari teori Gadzella. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan artikel ilmiah secara keseluruhan tergolong dalam kategori sedang yaitu 68,9%.

**Kata Kunci:** stres akademik, mahasiswa, artikel ilmiah.

### Abstract

*The pandemic caused adjustments in various sectors, one of which was in the education sector. One of the universities in Surabaya made adjustments related to the final project, which was previously a thesis into a scientific article. This study aims to determine the description of academic stress on students working on scientific articles. The method used in this research is descriptive quantitative using cluster sampling. The research subjects totaled 241 students with the criteria for the 2018 batch who were working on scientific articles. The instrument in this study used an academic stress scale that was compiled from Gadzella's theory. The results showed that the level of academic stress on students who worked on scientific articles as a whole belonged to the moderate category, 68.9%.*

**Keywords:** academic stress, college student, scientific article.

## PENDAHULUAN

Terjadinya pandemi Covid-19 mengakibatkan dampak yang besar di seluruh dunia. Terhitung sejak 25 Oktober 2021, Covid-19 diseluruh dunia terkonfirmasi sebanyak 242.688.319 kasus (WHO, 2021). Covid-19 di Indonesia terhitung sejak 25 Oktober 2021 mencapai 4.240.479 kasus (Kemkes, 2021). Jumlah terkonfirmasi di Indonesia tentunya mengalami penurunan dan kenaikan setiap harinya.

Pada Desember 2021 Menteri Kesehatan Republik Indonesia Budi Guna Sadikin menyatakan bahwa terdapat kasus varian Covid-19 yaitu Omicron terdeteksi pertama di Indonesia (Rokom, 2021). Varian Omicron mempunyai perpindahan lima kali lebih berbahaya dari varian Delta. Dilansir dari CNN Indonesia, terhitung sejak 3 Januari 2022, kasus Covid-19 jenis Omicron melonjak hingga 152 kasus.

Terjadinya pandemi Covid-19 mengharuskan masyarakat untuk mengikuti protokol kesehatan yang ketat seperti lebih banyak menghabiskan waktu di rumah

(Chandra, 2021). Berdasarkan kondisi tersebut, maka pemerintah Indonesia membuat kebijakan yang disebut dengan 5M. Penerapan 5M terdiri dari memakai masker, menjaga jarak, membatasi mobilitas, menghindari keramaian yang menyebabkan kerumunan serta mencuci tangan. Salah satu kebijakan menjaga jarak atau *physical distancing* merupakan upaya untuk mencegah penyebaran virus dengan berjaga jarak antar individu dengan minimal jarak 1 meter. Penerapan kebijakan lainnya berupa menghindari kerumunan, menyebabkan segala aktivitas yang memicu untuk berkumpul ditiadakan. Salah satu aktivitas untuk menghindari kerumunan juga terjadi disektor pendidikan.

Terhitung sejak 16 September 2021, pendidikan di perguruan tinggi dapat diselenggarakan secara tatap muka dan pembelajaran secara daring (Herlina, 2021). Salah satu universitas di Surabaya telah melakukan uji coba perkuliahan tatap muka namun hanya diikuti oleh sedikit orang untuk menghindari kerumunan dan sebagian besar perkuliahan masih dilakukan secara daring. Perkuliahan

secara daring juga menjadi tantangan tersendiri baik dari dosen maupun mahasiswa. Berbagai kendala dialami selama perkuliahan daring seperti kesulitan mendapat sinyal yang stabil, kurang efektifnya metode pembelajaran dan salah satunya yaitu kesulitan dalam menyusun tugas akhir yang biasa disebut dengan skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir.

Dikarenakan adanya kebijakan tersebut, maka juga dilakukan penyesuaian terhadap pelaksanaan skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir. Salah satu penyesuaian terkait kebijakan pelaksanaan skripsi terjadi pada Universitas Negeri Surabaya (UNESA). Dilansir dari CNN Indonesia, UNESA meniadakan kebijakan pelaksanaan skripsi sebagai tugas akhir pada mahasiswa yang kemudian diganti dengan pengerjaan artikel ilmiah. Hal tersebut berlaku selama pandemi Covid-19.

Dalam proses pengerjaan tugas akhir, mahasiswa diharuskan untuk mandiri serta mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada (Pratiwi & Roosyanti, 2019). Hal ini juga berlaku demikian bagi mahasiswa UNESA yang menyesuaikan dengan kebijakan tersebut, terlebih saat ini sedang dalam kondisi pandemi. Dalam kondisi tidak pandemi, proses pengerjaan tugas akhir mengalami berbagai kendala, terlebih lagi pada kondisi pandemi Covid-19 seperti ini.

Terdapat berbagai kendala dalam proses pengerjaan artikel ilmiah pada mahasiswa yang ditemukan oleh peneliti dalam studi pendahuluan. Hasil studi pendahuluan terhadap 48 mahasiswa, 77,1% menyatakan bahwa mereka mengalami kendala dalam proses pengerjaan. Berbagai kendala yang dialami oleh mahasiswa seperti kesulitan dalam menyusun instrumen penelitian, terdapat harapan ingin segera menyelesaikan namun terkendala berbagai hal, kesulitan dalam mengambil data penelitian, kesulitan menemukan partisipan yang bersedia menjadi subjek penelitian, manajemen waktu yang kurang baik, serta terdapat kendala dengan penunjang dalam pengerjaan, yaitu tidak memiliki laptop.

Akibat adanya berbagai kendala yang dialami, sebanyak 72,9% mahasiswa menyatakan bahwa terdapat reaksi fisik dan psikologis. Berbagai reaksi fisik yang dialami berupa mengalami sakit kepala, mual, nyeri pada leher dan punggung, serta lelah. Reaksi psikologis yang ditemukan yaitu merasa tertekan dikarenakan adanya tuntutan dari eksternal untuk menyelesaikan pengerjaan artikel ilmiah dengan cepat, *overthinking*, sedih, dan *insecure* dikarenakan melihat teman lainnya mengalami *progress* yang lebih cepat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, ditemukan bahwa terdapat berbagai kendala yang dialami oleh mahasiswa serta ditemukan adanya stresor dalam pengerjaan artikel ilmiah sehingga memunculkan reaksi atau respons terhadap fisik dan psikologis. Kendala dalam

pengerjaan artikel ilmiah berdampak pada individu baik secara psikologis dan fisik. Hal tersebut dapat berdampak pada mahasiswa yang khawatir akan terhambat dan terlambat dalam menyelesaikan studi terlebih pada pengerjaan tugas akhir (Syahril et al., 2021).

Stres merupakan respon pikiran dan tubuh terhadap berbagai perubahan yang terjadi di lingkungan fisik (Zarei et al., 2016). Adapun stres pada mahasiswa dalam pendidikan disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan bentuk reaksi berupa fisiologis maupun psikologis mahasiswa mengenai keadaan yang berkaitan dengan kehidupan akademik (Kumar & Side, 2015). Pada stres akademik merefleksikan persepsi individu mengenai konflik akademik, kecemasan akademik, serta tekanan akademik (Krishan, 2013). Menurut Adom et al. (2020), stres akademik mengacu pada sesuatu yang memicu ketegangan yang bersifat interpersonal, intrapersonal, sosial, dan kesehatan lingkungan yang dapat menghambat perkembangan akademik.

Dimensi stres akademik terdiri dari stresor serta reaksi mengenai stresor (Gadzella & Masten, 2005). Stresor didefinisikan sebagai suatu situasi atau peristiwa (stimulus) yang menimbulkan penyesuaian pada individu. Terdapat 5 stresor diantaranya yaitu konflik, tekanan, frustrasi, pemaksaan diri, dan perubahan. Konflik berkaitan dengan sikap individu dalam menilai suatu pilihan atau mengenai alternatif yang diinginkan maupun tidak. Terdapat konflik yang terjadi pada mahasiswa yaitu mengalami kebingungan untuk memilih topik yang sesuai dalam memulai pengerjaan artikel ilmiah serta bingung dalam mencari sumber referensi.

Tekanan berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan, persaingan dengan orang lain, serta hubungan interpersonal. Terdapat tekanan yang terjadi pada mahasiswa, beberapa diantara mereka merasa tertekan karena diharuskan untuk menyelesaikan artikel ilmiah dengan cepat. Selain itu tekanan yang terjadi diantara mereka juga merasa sensitif jika ada orang lain yang menanyakan *progress* pengerjaan artikel ilmiah. Hubungan interpersonal yang terjadi berkaitan dengan mahasiswa yang ingin mengetahui kejelasan bimbingan dengan dosen.

Frustrasi berkaitan dengan keterlambatan dan kekecewaan untuk mencapai target, kurangnya sumber, kegagalan, serta mengalami kebingungan. Terdapat frustrasi yang dialami mahasiswa berupa kesulitan mencari sumber referensi dan menyusun instrumen, kemudian mengalami kesulitan dalam mengambil data penelitian dikarenakan partisipan tidak bersedia. Pemaksaan diri berkaitan dengan keinginan untuk bersaing dengan orang lain serta kecemasan dalam pengerjaan artikel ilmiah. Perubahan berkaitan dengan

berubahnya situasi dan kondisi sehingga membutuhkan penyesuaian. Terdapat perubahan yang terjadi yaitu kondisi menjadi pandemi sehingga menyebabkan penyesuaian terhadap proses pengerjaan artikel ilmiah yang dilakukan secara *online*.

Reaksi mengenai stresor didefinisikan sebagai respons mengenai stres yang muncul berupa fisiologis, perilaku, emosional, serta kognitif (Gadzella & Masten, 2005). Pada fisiologis berkaitan reaksi tubuh berupa individu berkeringat, gemetar, kelelahan, permasalahan di perut, sakit kepala, sakit punggung, serta adanya kenaikan maupun penurunan berat tubuh. Respons fisiologis yang terjadi pada mahasiswa berupa mudah lelah, sakit kepala, nyeri pada punggung dan leher, serta mengalami mual.

Perilaku berkaitan dengan respons individu dalam menyikapi stresor. Respons perilaku yang terjadi pada mahasiswa yaitu mereka menarik diri dari orang lain ketika ada yang membahas mengenai *progress* artikel ilmiah. Emosional berkaitan dengan respons emosi individu. Respons emosional yang terjadi pada mahasiswa yaitu mereka mudah cemas dan khawatir terhadap pengerjaan artikel ilmiah. Selain itu juga mengalami *overthinking* dan *insecure*. Kognitif berkaitan dengan bagaimana individu menilai kondisi yang sedang terjadi.

Taylor menyatakan ada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yang terdiri dari faktor eksternal dan internal (Oktavia et al., 2020). Pada faktor eksternal terdiri dari pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, waktu dan uang, serta stresor. Pendidikan berkaitan dengan latar belakang pendidikan individu dapat mempengaruhi cara individu untuk menghadapi stres. Standar hidup yang dimiliki individu berbeda-beda sehingga pengaruh stres yang dirasakan juga berbeda. Dukungan sosial berkaitan dengan adanya objek atau orang lain yang membantu individu untuk mengatasi stres. Stresor berkaitan dengan pemicu yang menyebabkan individu mengalami stres.

Pada faktor internal terdiri dari afek, optimis, kontrol psikologis, harga diri, *hardiness*, dan strategi koping. Afek yang dimaksud yaitu afek negatif yang berkaitan dengan kondisi stres. Optimis berkaitan dengan individu lebih efektif dan yakin untuk menghadapi keadaan stress yang dialami. Kontrol psikologis berkaitan dengan perasaan individu untuk mengontrol kondisi stres. Harga diri berkaitan dengan perantara stres yang terjadi. *Hardiness* berkaitan dengan kepribadian individu yang berkomitmen, tahan banting, serta kemampuan untuk menyesuaikan aktivitas yang baru. Strategi koping berkaitan dengan strategi individu dalam mengelola emosi pada kondisi tertentu untuk mengatasi stres yang ada.

Pada penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Ramanda & Sagita (2020) menunjukkan hasil tingkat stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK)

yang mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi tergolong dalam kategori tinggi sebesar 46,9%. Kemudian terdapat penelitian yang dilaksanakan oleh Helpiyani et al. (2019) yang menunjukkan hasil stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki tingkat yang berat yaitu 50,7%.

Berdasarkan temuan dari studi pendahuluan terkait fenomena yang ada dan pemaparan penelitian dari kajian literatur yang telah dilakukan, maka peneliti hendak mengkaji lebih dalam terkait gambaran stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan artikel ilmiah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Metode kuantitatif adalah suatu metode yang berisi data-data yang akan dianalisis dengan angka, kemudian dianalisis dengan melakukan perhitungan statistik tertentu (Jannah, 2018). Penelitian kuantitatif deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan terkait fenomena yang hendak diteliti (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016).

Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Surabaya yang terdiri dari delapan jurusan, diantaranya yaitu Bimbingan dan Konseling (BK), Manajemen Pendidikan (MP), Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG-PAUD), Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Pendidikan Luar Biasa (PLB), Pendidikan Luar Sekolah (PLS), Psikologi, dan Teknologi Pendidikan (TP). Karakteristik subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif angkatan 2018 yang sedang mengerjakan artikel ilmiah.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *cluster sampling*. Teknik *cluster sampling* merupakan pengambilan sampel melalui kelompok yang telah tersedia pada suatu populasi (Jannah, 2018). Perhitungan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin. Rumus Slovin yang digunakan menggunakan taraf kekeliruan sebesar 10% atau 0,1 (Alimah & Khoirunnisa, 2021). Terdapat rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

*n*: Total sampel

*N*: Total populasi

*e*: Persen ketidakteelitian (dikarenakan adanya kekeliruan pengambilan sampel yang dapat ditolerir)

Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 241 mahasiswa. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner disusun dengan model skala Likert dan dibagikan melalui *online* dengan aplikasi *google form*. Adapun kuesioner yang hendak dibagikan berisi aitem-aitem pernyataan dari variabel stres akademik.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan teori stres akademik milik Gadzella yaitu *Gadzella's student-life stress inventory*, kemudian dimodifikasi dari penelitian milik Azahra (2017). Kemudian instrumen tersebut dilakukan uji coba kepada mahasiswa yang selanjutnya dilakukan uji validitas serta uji reliabilitas dengan bantuan aplikasi *SPSS Statistics 26 for windows*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif.

Instrumen dilakukan uji coba kepada 35 mahasiswa. Peneliti menggunakan taraf signifikan 5% sehingga r tabel ditemukan 0,334. Aitem dinyatakan valid apabila nilai r hitung, lebih dari r tabel. Berdasarkan hasil uji validitas, ditemukan 24 aitem valid. Kemudian dilakukan uji reliabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach* ditemukan hasil sebesar 0,906 sehingga dinyatakan reliabel. Hal tersebut dikarenakan nilai *Alpha Cronbach* > 0,60 (lebih dari 0,60).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Hasil analisis yang didapat yaitu nilai mean 60, skor minimum 24, skor maksimum 96, dan standar deviasi 12. Kemudian dilakukan penghitungan dan ditemukan kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 1. Kategorisasi Skor Tingkat Stres Akademik**

Kategori	Interval
Tinggi	$X \geq 72$
Sedang	$48 \leq X < 72$
Rendah	$X < 48$

Terdapat hasil tingkat stres akademik terhadap subjek secara keseluruhan yaitu 1 fakultas sebagai berikut:

**Tabel 2. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Artikel Ilmiah Subjek Keseluruhan (FIP)**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	$X \geq 72$	43	17.8
Sedang	$48 \leq X < 72$	166	68.9
Rendah	$X < 48$	32	13.3
Jumlah		241	100

Hasil pada tabel 2, tingkat stres akademik pada mahasiswa FIP ditemukan bahwa 43 mahasiswa termasuk pada kategori tinggi, 166 mahasiswa termasuk pada kategori sedang, dan 32 mahasiswa termasuk pada kategori rendah. Didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa FIP yang mengerjakan artikel ilmiah mengalami tingkat stres akademik dengan kategori sedang. Tingkat stres akademik mahasiswa FIP dalam bentuk diagram sebagai berikut:

**Diagram 1. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa FIP yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**



Selain menampilkan hasil tingkat stres akademik pada subjek keseluruhan atau mahasiswa FIP, peneliti juga melakukan penghitungan kategorisasi pada 8 jurusan yang berada di FIP. Hal tersebut bertujuan agar mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan artikel ilmiah dari berbagai jurusan. 8 jurusan tersebut yaitu Bimbingan dan Konseling (BK), Manajemen Pendidikan (MP), Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG-PAUD), Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Pendidikan Luar Biasa (PLB), Pendidikan Luar Sekolah (PLS), Psikologi, dan Teknologi Pendidikan (TP). Berikut ini terdapat hasil tingkat stres akademik pada mahasiswa BK:

**Tabel 3. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan BK yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	$X \geq 72$	4	13.3
Sedang	$48 \leq X < 72$	23	76.7
Rendah	$X < 48$	3	10.0
Jumlah		30	100

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan BK ditemukan bahwa 4 mahasiswa termasuk pada kategori tinggi, 23 mahasiswa termasuk pada kategori sedang, dan 3 mahasiswa tergolong pada kategori rendah. Didapatkan hasil bahwa mayoritas tingkat stres akademik mahasiswa jurusan BK yang mengerjakan artikel ilmiah tergolong kategori

sedang. Tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan BK disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

**Diagram 2. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan BK yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**



Terdapat hasil tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan MP sebagai berikut:

**Tabel 4. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan MP yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	$X \geq 72$	3	11.5
Sedang	$48 \leq X < 72$	17	65.4
Rendah	$X < 48$	6	23.1
Jumlah		26	100

Hasil pada tabel 4, ditemukan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan MP ditemukan bahwa 3 mahasiswa tergolong pada kategori tinggi, 17 mahasiswa tergolong pada kategori sedang, dan 6 mahasiswa tergolong pada kategori rendah. Didapatkan hasil bahwa mayoritas tingkat stres akademik mahasiswa jurusan MP yang mengerjakan artikel ilmiah tergolong kategori sedang. Tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan MP dalam bentuk diagram sebagai berikut:

**Diagram 3. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan MP yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**



Terdapat hasil tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan PG-PAUD sebagai berikut:

**Tabel 5. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan PG-PAUD yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	$X \geq 72$	7	20.6
Sedang	$48 \leq X < 72$	25	73.5
Rendah	$X < 48$	2	5.9
Jumlah		34	100

Pada tabel 5 menampilkan hasil bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan PG-PAUD ditemukan bahwa 7 mahasiswa tergolong pada kategori tinggi, 25 mahasiswa tergolong pada kategori sedang, dan 2 mahasiswa tergolong pada kategori rendah. Didapatkan hasil bahwa mayoritas tingkat stres akademik mahasiswa jurusan PG-PAUD yang mengerjakan artikel ilmiah tergolong kategori sedang. Tingkat stres akademik mahasiswa jurusan PG-PAUD dalam bentuk diagram sebagai berikut:

**Diagram 4. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan PG-PAUD yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**



Terdapat hasil tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan PGSD sebagai berikut:

**Tabel 6. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan PGSD yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	$X \geq 72$	5	17.2
Sedang	$48 \leq X < 72$	23	79.3
Rendah	$X < 48$	1	3.4
Jumlah		29	100

Hasil pada tabel 6 menunjukkan tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan PGSD ditemukan bahwa 5 mahasiswa tergolong pada kategori tinggi, 23 mahasiswa tergolong pada kategori sedang, dan 1

mahasiswa tergolong pada kategori rendah. Didapatkan hasil bahwa mayoritas tingkat stres akademik mahasiswa jurusan PGSD yang mengerjakan artikel ilmiah tergolong dalam kategori sedang. Tingkat stres akademik mahasiswa jurusan PGSD dalam bentuk diagram sebagai berikut:

**Diagram 5. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Jurusan PGSD yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**



Terdapat hasil tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan PLB sebagai berikut:

**Tabel 7. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Jurusan PLB yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	$X \geq 72$	5	19.2
Sedang	$48 \leq X < 72$	18	69.2
Rendah	$X < 48$	3	11.5
Jumlah		26	100

Pada tabel 7 menampilkan hasil bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan PLB ditemukan bahwa 5 mahasiswa tergolong pada kategori tinggi, 18 mahasiswa tergolong pada kategori sedang, dan 3 mahasiswa tergolong pada kategori rendah. Didapatkan hasil bahwa mayoritas tingkat stres akademik mahasiswa jurusan PLB yang mengerjakan artikel ilmiah tergolong kategori sedang. Tingkat stres akademik mahasiswa jurusan PLB disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

**Diagram 6. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Jurusan PLB yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**



Terdapat hasil tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan PLS sebagai berikut:

**Tabel 8. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan PLS yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	$X \geq 72$	5	16.1
Sedang	$48 \leq X < 72$	21	67.7
Rendah	$X < 48$	5	16.1
Jumlah		31	100

Hasil pada tabel 8, tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan PLS ditemukan bahwa 5 mahasiswa tergolong pada kategori tinggi, 21 mahasiswa tergolong pada kategori sedang, dan 5 mahasiswa tergolong pada kategori rendah. Didapatkan hasil bahwa mayoritas tingkat stres akademik mahasiswa jurusan PLS yang mengerjakan artikel ilmiah tergolong kategori sedang. Tingkat stres akademik mahasiswa jurusan PLS disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

**Diagram 7. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan PLS yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**



Terdapat hasil tingkat stres akademik terhadap mahasiswa jurusan Psikologi sebagai berikut:

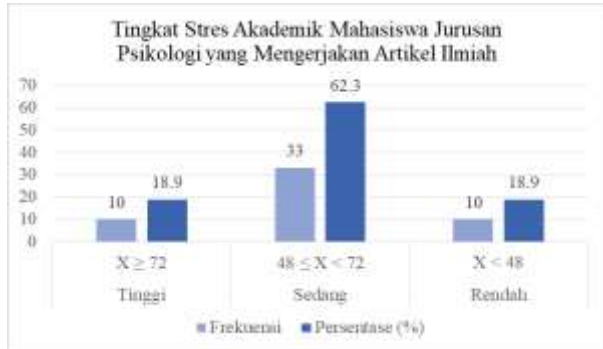
**Tabel 9. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	$X \geq 72$	10	18.9
Sedang	$48 \leq X < 72$	33	62.3
Rendah	$X < 48$	10	18.9
Jumlah		53	100

Hasil pada tabel 9 menunjukkan tingkat stres akademik mahasiswa jurusan Psikologi ditemukan bahwa 10 mahasiswa tergolong pada kategori tinggi, 33 mahasiswa tergolong pada kategori sedang, dan 10 mahasiswa tergolong pada kategori rendah. Didapatkan hasil bahwa mayoritas tingkat stres akademik mahasiswa jurusan psikologi yang mengerjakan artikel ilmiah

tergolong kategori sedang. Tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan Psikologi disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

**Diagram 8. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**



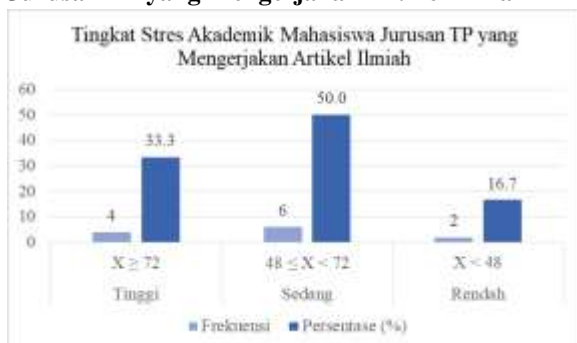
Terdapat tingkat stres akademik mahasiswa jurusan TP sebagai berikut:

**Tabel 10. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Jurusan TP yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	$X \geq 72$	4	33.3
Sedang	$48 \leq X < 72$	6	50.0
Rendah	$X < 48$	2	16.7
Jumlah		12	100

Hasil pada tabel 10, tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan TP ditemukan bahwa 4 mahasiswa tergolong pada kategori tinggi, 6 mahasiswa tergolong pada kategori sedang, dan 2 mahasiswa tergolong pada kategori rendah. Mayoritas mahasiswa jurusan TP telah menyelesaikan pengerjaan artikel ilmiah. Didapatkan hasil bahwa mayoritas tingkat stres akademik mahasiswa jurusan TP yang mengerjakan artikel ilmiah tergolong kategori sedang. Tingkat stres akademik mahasiswa jurusan TP disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

**Diagram 9. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan TP yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**



Peneliti juga menampilkan hasil tingkat stres akademik pada subjek keseluruhan atau mahasiswa FIP berdasarkan jenis kelamin. Hal ini bertujuan agar mengetahui bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan laki-laki yang mengerjakan artikel ilmiah. Berikut ini terdapat tingkat stres akademik mahasiswa perempuan:

**Tabel 11. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Perempuan yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	$X \geq 72$	39	19.9
Sedang	$48 \leq X < 72$	137	69.9
Rendah	$X < 48$	20	10.2
Jumlah		196	100

Hasil pada tabel 11, tingkat stres akademik pada mahasiswa perempuan ditemukan bahwa 39 mahasiswa tergolong pada kategori tinggi, 137 mahasiswa tergolong pada kategori sedang, dan 20 mahasiswa tergolong pada kategori rendah. Didapatkan hasil bahwa mayoritas tingkat stres akademik mahasiswa perempuan yang mengerjakan artikel ilmiah tergolong kategori sedang. Tingkat stres akademik mahasiswa perempuan disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

**Diagram 10. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Perempuan yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**



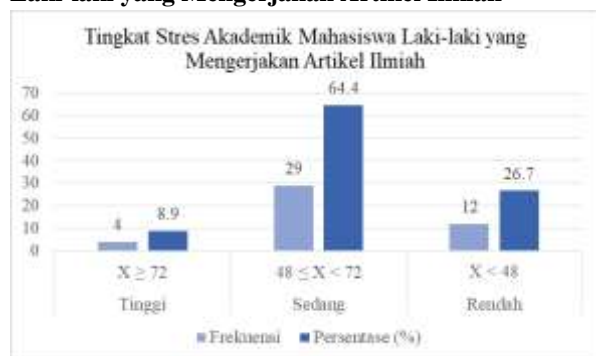
Terdapat hasil tingkat stres akademik pada mahasiswa laki-laki sebagai berikut:

**Tabel 12. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Laki-laki yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	$X \geq 72$	4	8.9
Sedang	$48 \leq X < 72$	29	64.4
Rendah	$X < 48$	12	26.7
Jumlah		45	100

Hasil pada tabel 12, tingkat stres akademik pada mahasiswa laki-laki ditemukan bahwa 4 mahasiswa tergolong pada kategori tinggi, 29 mahasiswa tergolong pada kategori sedang, dan 12 mahasiswa tergolong pada kategori rendah. Didapatkan hasil bahwa mayoritas tingkat stres akademik mahasiswa berjenis kelamin laki-laki yang mengerjakan artikel ilmiah tergolong kategori sedang. Tingkat stres akademik pada mahasiswa laki-laki disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

**Diagram 11. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Laki-laki yang Mengerjakan Artikel Ilmiah**



## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan agar mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan artikel ilmiah. Berdasarkan hasil yang telah didapat, sebanyak 166 mahasiswa mengalami tingkat stres akademik kategori sedang, 43 mahasiswa mengalami tingkat stres akademik kategori tinggi, dan 32 mahasiswa mengalami tingkat stres akademik kategori rendah. Dapat dikatakan bahwa mayoritas mahasiswa FIP mengalami tingkat stres akademik pada kategori sedang dengan persentase sebesar 68,9%.

Selain subjek dari mahasiswa FIP, didapatkan juga hasil stres akademik dari 8 jurusan yang berada di FIP dengan hasil sebagian besar mengalami stres akademik pada kategori sedang. 8 jurusan diantaranya yaitu BK dengan persentase 76,7%, MP dengan persentase 65,4%, PGSD dengan persentase 79,3%, PG-PAUD dengan persentase 73,5%, PLB dengan persentase 69,2%, PLS dengan persentase 67,7%, psikologi dengan persentase 62,3%, serta jurusan TP dengan persentase 50%. Berdasarkan data demografi, ditemukan hasil bahwa mayoritas mahasiswa laki-laki mengalami tingkat stres akademik kategori sedang dengan persentase 64,4%. Kemudian pada mahasiswa perempuan juga menunjukkan bahwa mayoritas mengalami tingkat stres akademik kategori sedang dengan persentase 69,9%.

Hasil pada penelitian ini memiliki perbedaan terhadap temuan penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Ramanda dan Sagita (2020) bahwa tingkat stres

akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) sebagian besar tergolong dalam kategori yang tinggi sebesar 46,9%. Selain itu juga berbeda dengan hasil pada penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Helpiyani et al. (2019) bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami tingkat stres akademik kategori berat sebesar 50,7%.

Mayoritas hasil penelitian menunjukkan mahasiswa perempuan mempunyai tingkat stres akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki (Chemutai & Mulambula, 2020). Namun pernyataan tersebut berbeda dengan temuan pada penelitian ini yang menampilkan hasil bahwa mayoritas tingkat stres pada mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki mempunyai tingkat yang sama, yaitu sedang. Hal ini sejalan dengan pendapat Reddy et al. (2018) yang mengemukakan bahwa mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki memiliki tingkat stres akademik yang tidak berbeda.

Stres akademik merupakan bentuk respons berupa psikologis maupun fisiologis pada mahasiswa mengenai keadaan yang berkaitan dengan kehidupan akademik (Kumar & Side, 2015). Selain itu, stres akademik dapat didefinisikan sebagai stres yang berkaitan dengan proses melaksanakan kegiatan dalam bidang pendidikan yang dipicu oleh suatu tuntutan yang muncul ketika individu sedang menjalaninya (Thawabieh & Qaisy, 2012). Adapun kondisi stres akademik pada penelitian ini berkaitan dengan proses pengerjaan tugas akhir yaitu artikel ilmiah.

Penyebab stres akademik dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti tekanan akademik, harapan yang tinggi, peluang terbatas, serta daya saing yang tinggi (Nakalema & Ssenyonga, 2013). Sejalan dengan hal tersebut, Prabu (2015) menyatakan bahwa stres akademik berkaitan dengan tekanan yang dapat memunculkan kecemasan pada individu dalam kehidupan pendidikan. Berkaitan dengan temuan peneliti, ditemukan bahwa salah satu penyebab stres akademik yang terjadi terhadap mahasiswa yang mengerjakan artikel ilmiah dikarenakan adanya tekanan akademik.

Mahasiswa merasa tertekan dikarenakan adanya tuntutan dari eksternal agar dapat menyelesaikan pengerjaan artikel ilmiah dengan cepat. Penyebab lainnya yaitu terdapat harapan yang tinggi namun hal tersebut tidak sesuai dengan realita. Ditemukan bahwa terdapat mahasiswa yang ingin segera menyelesaikan pengerjaan artikel ilmiah, namun terkendala dengan penunjang pekerjaan. Hal ini disebabkan mahasiswa masih ada yang belum mempunyai laptop yang menyebabkan proses pengerjaan terhambat, sehingga harapan yang diinginkan tidak sesuai dengan kondisi yang ada.

Ditinjau dari hasil yang didapat, ditemukan bahwa mayoritas stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa



yang mengerjakan artikel ilmiah berada dalam kategori sedang. Dalam *Psychology Foundation of Australia*, disebutkan stresor dari stres kategori sedang dapat memicu berbagai reaksi diantaranya yaitu individu menjadi berlebihan ketika bereaksi terhadap situasi tertentu, kondisi fisik terasa lelah karena merasa cemas sehingga menyebabkan sulit untuk beristirahat, mudah gelisah, kurang sabar serta tidak bisa memaklumi gangguan yang sedang dihadapi ketika sedang mengerjakan sesuatu (Purwati, 2012).

Berkaitan dengan temuan peneliti, ditemukan bahwa kondisi fisik yang dialami mahasiswa yaitu mudah lelah, nyeri pada punggung dan leher, sakit kepala, dan mual. Hal tersebut terjadi karena adanya respons mengenai stres akademik yang dirasakan muncul. Stres akademik yang dirasakan muncul disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya terdapat hambatan dalam proses pengerjaan. Salah satu hambatan yang sebagian besar dirasakan oleh mahasiswa yaitu kesulitan mencari partisipan penelitian. Dapat dikatakan bahwa hal ini merupakan hambatan eksternal atau terjadi diluar kendali individu. Selain itu, terdapat juga hambatan internal yang terjadi dalam diri individu yaitu kesulitan untuk mengatur waktu dengan baik sehingga menyebabkan individu mengalami stres akademik.

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu pola pikir dan kepribadian (Octasya & Munawaroh, 2021). Pola pikir berkaitan dengan bagaimana cara individu untuk mengendalikan situasi. Apabila individu merasa tidak dapat mengendalikan, maka kecenderungan untuk mengalami stres akademik lebih besar. Kepribadian memiliki peran penting untuk mengendalikan stres akademik yang dirasakan oleh individu. Hal tersebut dikarenakan kepribadian dapat menentukan tingkat toleransi mengenai stres akademik yang dialami. Pada umumnya tingkat stres akademik pada individu yang cenderung optimis lebih rendah dibandingkan dengan individu yang pesimis (Octasya & Munawaroh, 2021).

Stres akademik memiliki dampak positif pada individu. Hal ini didukung oleh pernyataan Yusuf dan Yusuf (2020) yang mengemukakan bahwa stres akademik pada individu berdampak positif apabila stres akademik yang dirasakan dalam batas yang normal. Hal ini dikarenakan stres akademik dapat memunculkan kreativitas dan dapat membantu proses perkembangan diri individu.

Proses perkembangan diri individu yang dimaksud yaitu individu meningkatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Hal ini dikarenakan adanya penyesuaian kondisi yang semula hanya belajar melalui kegiatan perkuliahan, kini mahasiswa harus lebih mandiri dengan dihadapkan dengan kondisi baru yaitu

mengerjakan tugas akhir yakni artikel ilmiah. Berbagai penyesuaian terjadi ketika dalam proses pengerjaan artikel ilmiah, misalnya mahasiswa dihadapkan dengan *deadline* pengumpulan revisi, kemudian kondisi prokrastinasi yang bisa saja terjadi, meningkatkan motivasi, dan lain sebagainya. Selain itu, individu juga dihadapkan dengan tanggung jawab yang berbeda dari kondisi sebelumnya. Tanggung jawab dalam proses pengerjaan artikel ilmiah tentunya lebih besar, sehingga mahasiswa diharapkan mampu menyesuaikan diri dan mampu bertanggung jawab dengan baik.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini bertujuan agar mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan artikel ilmiah. Berdasarkan hasil yang didapat, ditemukan bahwa mayoritas stres akademik pada mahasiswa secara keseluruhan yang mengerjakan artikel ilmiah berada pada kategori sedang yaitu 68,9%. Selain itu, ditemukan juga hasil stres akademik terhadap 8 jurusan yang mayoritas juga berada pada kategori sedang. 8 jurusan tersebut diantaranya yaitu jurusan BK sebesar 76,7%, MP sebesar 65,4%, PGSD sebesar 79,3%, PG-PAUD sebesar 73,5%, PLB sebesar 69,2%, PLS sebesar 67,7%, Psikologi sebesar 62,3%, serta jurusan TP sebesar 50%.

Ditinjau dari data demografi, ditemukan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa laki-laki mengalami stres akademik dalam kategori sedang dengan persentase 64,4%. Selanjutnya pada mahasiswa perempuan juga menunjukkan hasil yang sama bahwa sebagian besar mengalami stres akademik dalam kategori sedang dengan persentase 69,9%.

### Saran

Hasil pada penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi serta pengetahuan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan artikel ilmiah. Mahasiswa yang sedang mengerjakan artikel ilmiah disarankan agar melakukan upaya untuk meminimalisir stres akademik yang dirasakan dengan menerapkan strategi coping yang sesuai. Selain itu, disarankan juga bahwa agar mahasiswa dapat membuat rencana pengerjaan artikel ilmiah sehingga dalam proses pengerjaan lancar dan dapat mengurangi stres akademik yang dirasakan.

Penelitian ini diharapkan juga dapat menambah pengetahuan terhadap pembaca mengenai kajian stres akademik serta dapat menjadi rujukan tambahan bagi peneliti selanjutnya yang hendak mengkaji topik stres akademik. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar melaksanakan penelitian terhadap sampel yang lebih besar dengan kondisi yang berbeda serta diharapkan dapat

melengkapi data mengenai cara meminimalisir stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adom, D., Chukwuere, J., & Osei, M. (2020). Academic stress among faculty and students in higher institutions. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 28(2), 1055–1064.
- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 160–170.
- Azahra, J. S. (2017). Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi. In *Skripsi*. Universitas Negeri Jakarta.
- Chandra, Y. (2021). Online education during covid-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Education and Development Studies*, 10(2), 229–238. <https://doi.org/10.1108/AEDS-05-2020-0097>
- Chemutai, L. B., & M. Mulambula, S. (2020). The determination of academic stress levels by gender and year of study. A case of Kenyan University students. *American International Journal of Social Science*, 9(4), 16–22. <https://doi.org/10.30845/aijss.v9n4p3>
- CNN Indonesia. (2020, April 5). *Pandemi corona, UNESA Surabaya hapus kewajiban skripsi*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200404201218-20-490358/pandemi-corona-unesa-surabaya-hapus-kewajiban-skripsi>
- CNN Indonesia. (2022, Januari 3). *Omicron di Indonesia bertambah jadi 152 kasus*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20220103131255-20-741890/omicron-di-indonesia-bertambah-jadi-152-kasus>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Helpiyani, H., Jumaini, & Erwin. (2019). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, 6(1), 363–369.
- Herlina, N. (2021, 16 September). *Penyelenggaraan pembelajaran tatap muka tahun akademik 2021/2022*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. <https://dikti.kemdikbud.go.id/pengumuman/penyelenggaraan-pembelajaran-tatap-muka-tahun-akademik-2021-2022/>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.
- Kemkes. (2021, 23 Oktober). *Situasi covid-19 (kumulatif)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia <https://www.kemkes.go.id/>
- Krishan, L. (2013). Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1), 123–129.
- Kumar, R. S., & Side, A. S. (2015). Academic stress and coping strategies among students with disabilities in Addis Ababa University. *Eastern Africa Social Science Research Review*, 31(2), 83–100. <https://doi.org/10.1353/eas.2015.0008>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pandiva Buku.
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2013). Academic stress: its causes and results at a Ugandan University. *African Journal of Teacher Education*, 3(3). <https://doi.org/10.21083/ajote.v3i3.2762>
- Octasya, T., & Munawaroh, E. (2021). Level of academic stress for students of guidance and counseling at Semarang State University during the pandemic. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i1.40275>
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche Journal*, 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- 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.
- Pratiwi, D. E., & Roosyanti, A. (2019). Analisis faktor penghambat skripsi mahasiswa jurusan pendidikan guru sekolah dasar Universitas Wijaya Kusuma surabaya. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 101–114.
- Purwati, S. (2012). Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. In *Skripsi*. Universitas Indonesia.
- Ramanda, P. & Sagita, D. D. (2020). Stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi dimasa pandemi covid-19. *Jurnal KOPASTA*, 7(2), 94–100.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university

- students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Rokom. (2021, 19 Desember). *Kasus pertama Omicron di Indonesia diduga dari WNI yang datang dari Nigeria*. Sehat Negeriku Sehatlah Bangsa Kementerian Kesehatan. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211219/5339013/kasus-pertama-omicron-di-indonesia-diduga-dari-wni-yang-datang-dari-nigeria/>
- Syahril, Janna, S. R., & Fatimah. (2021). The academic stress of final-year students in covid-19 pandemic era. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 13(1), 80–89. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i1.407>
- Thawabieh, A. M., & Qaisy, L. M. (2012). Assessing stress among university students. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(2), 110–116. <https://doi.org/10.1071/EA9921045>
- WHO. (2021, 25 Oktober). *WHO coronavirus (covid-19) dashboard*. World Mental Health Organization. <https://covid19.who.int/>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal* 13(2), 235–239.
- Zarei, P., Hashemi, T., Sadipoor, S., Delavar, A., & Khoshnevisan, Z. (2016). Effectiveness of coping strategies in reducing student's academic stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(6), 1057–1061. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9691-1>