

**IDENTIFIKASI STRESOR AKADEMIK MAHASISWA
UNIVERSITAS LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

NURUL AINI

NPM 2113052064



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2025

ABSTRAK
IDENTIFIKASI STRESOR AKADEMIK MAHASISWA
UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh
NURUL AINI

Mahasiswa Universitas Lampung berada pada masa perkembangan beranjak dewasa (18-25 tahun) yang dihadapkan dengan transisi besar dalam berbagai aspek kehidupan seperti akademik, sosial, dan emosional sehingga rentan mengalami stres saat menjalani masa pembelajaran di universitas. Penelitian ini menggunakan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dengan subjek 33 mahasiswa dari berbagai fakultas. Prosedur analisis data menggunakan teknik analisis tematik dengan tahapan familiarisasi data, penyusunan kode, mencari tema, memeriksa ulang tema, definisi tema, dan pembuatan laporan. Sedangkan keabsahan data penelitian ini menggunakan peningkatan ketekunan dalam penelitian serta diskusi dengan teman sejawat. Hasil penelitian ini yakni penyebab stres akademik yang paling banyak dialami oleh subjek adalah permasalahan beban dan dinamika tugas, aktivitas akademik dan non akademik, dan interaksi sosial. Sedangkan masalah lainnya yaitu adaptasi kultur, ekspektasi dan tekanan, kendala pribadi, fasilitas kampus, kaderisasi, serta hal teknis perkuliahan. Studi ini menyarankan perlunya pengetahuan tentang strategi koping yang efektif serta dukungan institusional untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik.

Kata kunci: stres akademik, mahasiswa, beban akademik

ABSTRACT

IDENTIFICATION OF ACADEMIC STRESSORS AMONG UNIVERSITY OF LAMPUNG STUDENTS

**By
NURUL AINI**

Students at the University of Lampung are in the stage of emerging adulthood (ages 18–25), a period marked by significant transitions in various aspects of life, including academics, social interactions, and emotional development. This makes them particularly vulnerable to experiencing stress during their university studies process. This study employs a qualitative phenomenological approach, with data collected through semi-structured in-depth interviews involving 33 students from various faculties. Data analysis followed thematic analysis procedures, consisting of data familiarization, coding, theme identification, theme review, theme definition, and report writing. To ensure the validity of the data, the study applied prolonged engagement in the field and peer debriefing. The findings indicate that the most common sources of academic stress among participants include the burden and dynamics of assignments, academic and non-academic activities, and social interactions. Other stressors identified were cultural adaptation, expectations and pressure, personal challenges, environmental issues, organizational training, and technical aspects of coursework. The study highlights the importance of knowledge about effective coping strategies and the need for institutional support to help students navigate academic challenges.

Keywords: *academic stress, university students, academic workload*

**IDENTIFIKASI STRESOR AKADEMIK MAHASISWA
UNIVERSITAS LAMPUNG**

Oleh

NURUL AINI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi : **IDENTIFIKASI STRESOR AKADEMIK**
MAHASISWA UNIVERSITAS LAMPUNG

Nama Mahasiswa : **Nurul Aini**

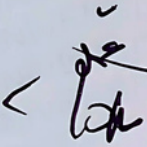
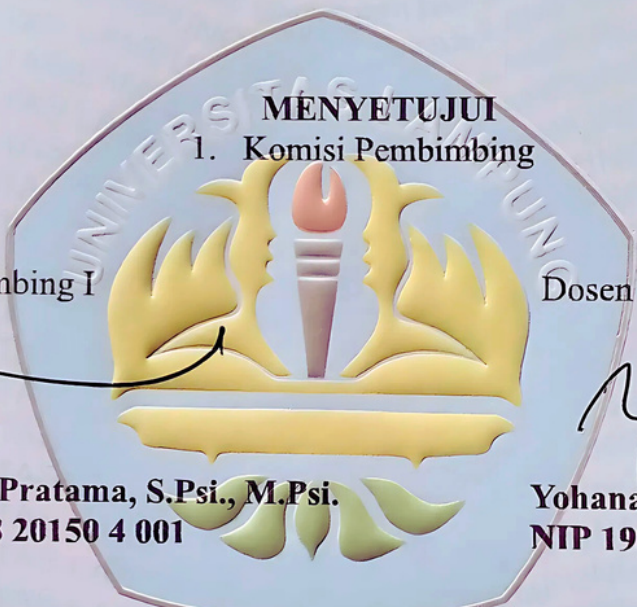
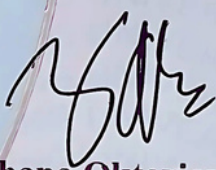
NPM : **2113052064**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

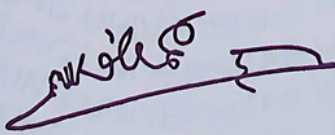
MENYETUJUI
1. **Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing I   Dosen Pembimbing II 

Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.
NIP 19870918 20150 4 001

Yohana Oktariana, M.Pd.
NIP 19871006 20421 2 016

2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 2009121 002

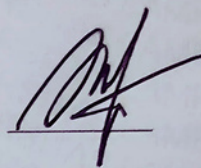
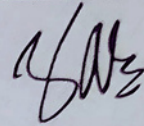
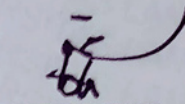
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.

Sekretaris : Yohana Oktariana, M.Pd.

Penguji : Dr. Mujiyati, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP. 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 14 Mei 2025

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa	: Nurul Aini
Nomor Pokok Mahasiswa	: 2113052064
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Lokasi Penelitian	: Universitas Lampung

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Identifikasi Stresor Akademik Mahasiswa Universitas Lampung”** tersebut adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan terkecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Bandar Lampung, 4 Mei 2025
Yang membuat pernyataan,



Nurul Aini
NPM 2113052064

SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul “Identifikasi Stresor Akademik Mahasiswa Universitas Lampung” adalah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D. E. A., I. P. M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Dr Muhammad Nurwahiddin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku Ketua Program Studi S-1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi. selaku pembimbing I sekaligus dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan pengarahan dan saran yang baik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Yohana Oktariana, M.Pd. selaku pembimbing II atas kesediaannya dalam memberikan pengarahan dan bimbingan sampai peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Dr. Mujiyati, M.Pd. selaku dosen pembahas yang berkenan memberikan arahan dan pengetahuan terkini sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Dosen dan Staf Karyawan Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan dukungan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Orang tua tersayang, keluarga, rekan, teman, serta semua yang mendukung kehidupan penulis dengan penuh cinta dan kasih.

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah.....	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.7. Kerangka Pemikiran.....	8
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Stres Akademik.....	10
2.1.1 Definisi Stres Akademik.....	10
2.1.2 Jenis Stres.....	12
2.1.3 Tingkatan Stres.....	12
2.1.4 Reaksi terhadap Stres.....	13
2.1.5 Aspek-aspek Stres Akademik.....	14
2.1.6 Faktor Penyebab Stres Akademik.....	17
2.2 Mahasiswa.....	21
2.3 Penelitian yang Relevan.....	23
III. METODE PENELITIAN.....	25
3.1. Metode dan Desain Penelitian.....	25
3.2. Subjek Penelitian.....	26
3.2.1 Subjek.....	26
3.2.2 Teknik Sampling.....	26
3.2.3 Lokasi & Waktu Penelitian.....	26
3.3 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.4 Teknik Pengujian Keabsahan Data.....	27
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1. Hasil Penelitian.....	33

4.1.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	33
4.1.2. Analisis Data.....	37
4.2. Pembahasan.....	55
V. PENUTUP.....	69
5.1 Kesimpulan.....	69
5.2 Saran.....	71
5.2.1 Bagi Mahasiswa.....	71
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gambaran Umum Subjek Penelitian Stresor Akademik.....	38
2. Data Demografis Responden Penelitian.....	41
3. Kata dengan Kemunculan >10 kali.....	44
4. Daftar Kode Beserta Deskripsinya.....	47
5. Tema dan Ruang Lingkup Kode.....	53
6. Data Penghitungan Kutipan per Tema.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Word Cloud</i>	43
2. Contoh Kutipan pada <i>Coding</i>	52
3. <i>Developed Thematic Map</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Informasi Penelitian.....	77
2. Surat Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden.....	78
3. Pedoman Wawancara.....	79
4. Contoh Verbatim Wawancara.....	81

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa peralihan dari remaja ke dewasa merupakan fase penting dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tantangan. Periode ini umumnya terjadi pada usia akhir remaja hingga dewasa awal dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun dan biasa disebut sebagai masa *emerging adulthood* (beranjak dewasa) (Arnett, 2023). Masa ini ditandai dengan banyaknya eksplorasi dan eksperimen yang mereka lakukan pada aspek karir, gaya hidup yang akan mereka jalani, serta ingin menjadi apa dalam beberapa tahun mendatang (Santrock, 2007). Selain itu diusia ini juga individu dihadapkan pada transisi besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik, sosial, dan emosional. Mahasiswa, yang berada dalam fase ini, sering kali merasakan tantangan yang unik dan kompleks karena mereka harus menyeimbangkan tuntutan akademik dengan penyesuaian diri terhadap kehidupan yang lebih mandiri.

Emerging adulthood memiliki 5 karakteristik, yaitu: yang pertama yaitu eksplorasi diri (*the age of identity exploration*), merupakan masa dalam diri sebagian besar individu terjadi perubahan penting yang menyangkut identitas, khususnya dalam relasi romantis dan pekerjaan. Kedua yaitu ketidakstabilan (*the age of instability*), merupakan masa individu sering melakukan eksplorasi dalam hidup sehingga terjadi ketidak-stabilan dalam hal relasi romantis, pekerjaan dan pendidikan. Ketiga, fokus pada diri sendiri (*the self focused age*), merupakan masa individu fokus pada diri sendiri untuk mengembangkan pengetahuan, kemampuan (*skill*) dan memahami diri sendiri, sehingga kurang terlibat dalam kewajiban sosial, melakukan tugas dan berkomitmen terhadap orang lain serta mengakibatkan individu memiliki otonomi yang besar dalam mengatur kehidupannya. Keempat, ambiguitas (*the age of feeling in between*), merupakan masa individu tidak menganggap

dirinya sebagai remaja ataupun sepenuhnya sudah dewasa dan berpengalaman. Kelima yaitu kemungkinan untuk melakukan eksplorasi dan eksperimen (*the age of possibilities*), merupakan sebuah masa individu memiliki peluang untuk mengambil keputusan di dalam kehidupannya, sehingga individu akan melakukan eksplorasi dan eksperimen dalam memperoleh peluang untuk mencapai tujuan hidup. Dari kelima karakteristik *emerging adulthood* dapat ditarik kesimpulan bahwa individu tersebut menekankan dirinya belajar untuk mandiri serta percaya pada dirinya sendiri, berdiri sendiri dan mengekspresikan dirinya (Arnett, 2013).

Transisi ini melibatkan perubahan signifikan dalam tanggung jawab dan harapan. Mahasiswa diharapkan untuk mampu mengelola jadwal kuliah yang padat, mengejar prestasi akademik yang tinggi, serta beradaptasi dengan lingkungan baru, yang sering kali jauh dari dukungan keluarga. Di samping itu, mereka juga mulai memikirkan masa depan karier, keterlibatan dalam organisasi kampus, serta hubungan pertemanan dan percintaan yang lebih dewasa. Semua aspek ini menambah beban mental dan emosional.

Mahasiswa yang tidak mampu mengelola stres dengan baik berisiko mengalami gangguan kecemasan, depresi, dan kelelahan. Tekanan yang dialami oleh mahasiswa karena ketidaksesuaian antara kemampuan dengan tuntutan akademik disebut stres akademik (*academic stress*) (Sarafino, 2017). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana periode transisi ini mempengaruhi mahasiswa dan faktor-faktor yang berperan dalam mendukung atau menghambat adaptasi mereka.

Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika periode transisi ini, institusi pendidikan dan pemangku kepentingan dapat merancang program dan strategi yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa beradaptasi dengan perubahan yang mereka alami. Dukungan berupa konseling, program pengembangan keterampilan hidup, dan kegiatan yang mendukung kesehatan mental dapat menjadi solusi untuk mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa selama masa transisi ini.

Dari sudut pandang psikologis, masa ini sering kali diiringi dengan pencarian identitas diri. Mahasiswa berusaha memahami siapa diri mereka, apa nilai-nilai mereka, dan apa tujuan hidup mereka. Proses ini dapat memicu perasaan bingung, cemas, bahkan ketakutan akan kegagalan atau ketidakpastian masa depan. Seorang ahli teori psikologi humanistik mengungkapkan bahwa kesenjangan antara kondisi diri ideal yang diinginkan dengan kondisi sebenarnya dapat menimbulkan keyakinan bahwa seseorang gagal dan timbulnya perilaku mengkritik diri sendiri secara berlebihan. Faktor-faktor ini berkontribusi pada peningkatan tingkat stres dan memicu munculnya depresi (Rogers, 1950).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa tekanan selama periode transisi ini dapat mempengaruhi kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan di Universitas PGRI Banyuwangi menunjukkan dampak negatif stres pada mahasiswa meliputi berbagai aspek psikologis seperti melemahnya ingatan maupun perhatian pada aspek kognitif; timbulnya rasa takut, depresi, kecemasan, dan perasaan sedih pada aspek emosional; maupun dampak lainnya mulai dari penurunan motivasi, rasa jenuh, konsentrasi yang menurun, hingga kepercayaan diri yang rendah (Permatasari, 2021).

Selain itu, stres juga dapat menimbulkan masalah kesehatan pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan di Universitas Binawan mendapatkan hasil bahwa tingkat stres memiliki hubungan signifikan dengan gangguan menstruasi yang dialami oleh mahasiswi di Universitas Binawan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, melibatkan 50 mahasiswi yang sedang menyusun tugas akhir. Variabel yang diuji adalah tingkat stres (independen) dan siklus menstruasi (dependen). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 88% responden mengalami stres, dan ada hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan gangguan siklus menstruasi (p -value 0,036). Stres, yang disebabkan oleh tuntutan akademik, dapat mempengaruhi sistem hormonal yang mengatur siklus menstruasi, menyebabkan ketidakaturan dan sangat berpengaruh menstruasi pada 30% responden (Anggraeni, 2022).

Dalam penelitian lain yang mengkaji hubungan antara tingkat stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa, dengan fokus pada mahasiswa usia 18-24 tahun yang rentan mengalami stres menunjukkan bahwa stres berkorelasi dengan ide bunuh diri. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 250 responden di sebuah universitas swasta, dan mengukur tingkat stres menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS)* serta ide bunuh diri menggunakan *Adult Suicidal Ideation Questionnaire (ASI-Q)*. Hasil menunjukkan mayoritas responden berada dalam kategori stres sedang (80%) dan memiliki risiko minimal ide bunuh diri (77,2%). Namun, ada juga yang memiliki resiko bunuh diri rendah hingga tinggi. Analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan ide bunuh diri (p -value 0,048), di mana peningkatan stres berkorelasi dengan peningkatan ide bunuh diri. Penelitian ini menyarankan pentingnya koping stres adaptif dan dukungan sosial untuk mahasiswa sebagai upaya pencegahan (Lalenoh & Florensa, 2021).

Berbagai penelitian juga secara signifikan menunjukkan gejala stres yang dapat diamati terjadi di kalangan mahasiswa. Penelitian ini membahas dampak stres akademik terhadap mahasiswa program studi Manajemen di UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Universitas Internasional Batam yang sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Faktor internal, seperti kemampuan visual, verbal, numerik, dan konseptual yang kurang berkembang, serta faktor eksternal, seperti prosedur pengajuan proposal skripsi yang sulit dan dominasi mahasiswa yang bekerja, menjadi penyebab utama stres. Gejala stres yang dialami meliputi insomnia, kelelahan kronis, dan kecemasan, serta kecenderungan memilih menghindari masalah dan berpikir negatif (Sosiady, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan melalui survei dengan subjek mahasiswa di berbagai fakultas di Universitas Lampung dengan rentang tahun pertama hingga tahun keempat masa perkuliahan menunjukkan hasil bahwa 44,1% mahasiswa Universitas Lampung sering mengalami stres selama menjalani masa perkuliahan. Sedangkan 55,9% sisanya mengaku mengalami stres

dengan intensitas yang sedikit lebih rendah, namun tidak ada subjek dari pra-penelitian ini yang mengaku tidak pernah mengalami stres akademik sama sekali selama masa perkuliahan. Penyebab stres akademik yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Lampung cukup beragam, mulai dari sulitnya memahami materi, tugas yang menumpuk dengan *deadline* yang berdekatan, adanya *peer pressure* dari teman sebaya, dosen yang sulit ditemui, fasilitas dan alat belajar yang kurang, hingga berbagai agenda yang harus dijalani sebagai penunjang proses pembelajaran seperti KKN, PLP, maupun kegiatan di organisasi kampus. Adanya stresor selain skripsi dan proses penelitian menarik untuk ditelusuri lebih lanjut karena ternyata stres tidak hanya dialami oleh mahasiswa semester akhir, melainkan dirasakan juga oleh mahasiswa di tahun pertama hingga tahun ketiga masa perkuliahan.

Adaptasi akulturatif ternyata juga menjadi salah satu faktor penyebab stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Seperti penelitian yang dilakukan dengan meneliti proses adaptasi akulturatif mahasiswa luar jawa yang sedang dalam proses studi di Universitas 17 Agustus 1945 mendapati beberapa hasil stresor dari unsur budaya, diantaranya; subjek sulit memahami bahasa jawa ketika berkumpul dengan teman-temannya yang mayoritas adalah masyarakat bersuku jawa; faktor lainnya yaitu perbedaan pola pembelajaran di jawa dan luar jawa, yang menurut salah satu subjek, pendidikan di pulau jawa sudah lebih maju dibandingkan daerah luar jawa; faktor lainnya yaitu sulitnya adaptasi makanan dan tempat tinggal yang suasananya sangat berbeda juga turut menjadi stresor mahasiswa luar jawa ketika menjalani proses akademik (Pradana et al., 2021).

Perbedaan kultur merupakan hal yang perlu ditelisik lebih lanjut, karena meskipun stresor akademik bukanlah hal yang baru, namun perbedaan budaya yang ternyata turut menjadi salah satu pemicu stres akademik di wilayah lain di Indonesia sangat mendorong penelitian ini untuk dikaji lebih lanjut. Karena berbeda wilayah memiliki budaya yang berbeda pula, dan kultur budaya yang menjadi stresor pun bisa jadi berbeda antara wilayah satu dengan wilayah yang lainnya.

Dengan berbagai fenomena yang terjadi, perlu bagi kita untuk mengetahui apa saja sebenarnya faktor-faktor yang berpengaruh pada stres akademik pada mahasiswa agar pembelajaran dapat diserap secara maksimal. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui dan mengkaji lebih dalam mengenai **"Identifikasi Stresor Akademik Mahasiswa Universitas Lampung"**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi terdapat permasalahan berupa:

- a. Mahasiswa berada pada tahap perkembangan transisi, yang memiliki banyak kebingungan terkait jati diri dan rentan mengalami stres
- b. Adanya temuan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Universitas Lampung selama menjalani masa perkuliahan
- c. Stres akademik memiliki kemungkinan dipengaruhi oleh budaya dan kebiasaan yang dipengaruhi oleh demografi mahasiswa Universitas Lampung yang kaya akan keberagaman budaya

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksud untuk memperjelas pembatasan yang diteliti, agar lebih fokus dalam mengkaji permasalahan. Menurut Gadzella stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stresor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stresor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor tersebut (Gadzella & Masten, 2005). Lin dan Huang mengatakan stres akademik muncul dari hasil interaksi antara pendidik dan mahasiswa, kecemasan pada hasil belajar yang didapatkan, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam belajar, kemampuan manajemen waktu, dan persepsi siswa tentang kemampuan belajar yang akan mempengaruhi kinerja akademik (Lin dan Huang, 2021).

Berdasarkan pengertian dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa batasan masalah stres akademik pada penelitian ini adalah sejauh suatu

respon yang muncul akibat stimulus-stimulus berupa tantangan dan tuntutan akademik yang menimbulkan ketegangan, perasaan tidak nyaman dan perubahan emosi serta tingkat laku, baik ketika didalam kelas maupun diluar kelas. Penelitian ini hanya akan membahas apa saja faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa di Universitas Lampung, serta apakah beberapa faktor seperti perbedaan program studi maupun faktor budaya memiliki perbedaan penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Lampung.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah faktor-faktor apa saja yang menjadi penyebab stres akademik pada mahasiswa di Universitas Lampung.

1.5 Tujuan Penelitian

Memperhatikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis:

1. Secara teoritis

Penelitian ini dapat menambah khazanah keilmuan kepada pembaca agar lebih memahami tentang penyebab stres akademik

2. Secara praktis

- a. Bagi Program Studi, hasil penelitian ini dapat digunakan lebih lanjut untuk mengembangkan program-program pelatihan maupun penyusunan tujuan mata kuliah tertentu agar mahasiswa lebih nyaman dan merasa lebih mencapai tujuan pembelajaran secara maksimal

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam terkait faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya fenomena stres akademik
- c. Guru Bimbingan dan Konseling maupun konselor di universitas dapat menggunakan hasil penelitian ini dalam mengembangkan *need assessment* maupun rencana pelaksanaan layanan yang sesuai dengan penyebab stres, serta penyusunan program preventif dalam pencegahan stres akademik pada mahasiswa.

1.7 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran ialah alur berpikir atau alur penelitian yang dijadikan pola atau landasan berpikir peneliti dalam melaksanakan penelitian terhadap objek yang menjadi target. Jadi kerangka berpikir merupakan alur yang dijadikan pola berpikir peneliti dalam mengadakan penelitian terhadap suatu objek yang dapat menyelesaikan arah rumusan masalah dan tujuan penelitian (Sugiyono, 2013).

Stresor akademik merupakan faktor-faktor yang memicu tekanan psikologis pada mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademiknya. Fenomena ini dapat dipahami dalam konteks teori stres yang menyatakan bahwa stres akademik terjadi akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan sumber daya yang dimiliki individu untuk mengatasinya (Lazarus dan Folkman, 1984). Pada mahasiswa Universitas Lampung, stresor akademik dapat bersumber dari berbagai aspek, seperti beban tugas, tekanan ujian, persaingan akademik, serta ekspektasi dari dosen dan keluarga. Stresor ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang berpotensi berdampak pada motivasi belajar, pencapaian akademik, serta kesehatan mental mereka.

Dalam penelitian ini, stresor akademik dikaji dengan mengidentifikasi faktor-faktor utama yang menyebabkan stres serta kategorisasi berdasarkan kata yang paling sering muncul dalam transkrip wawancara. Studi terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami stres akibat keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas, kurangnya dukungan sosial, serta tekanan

untuk mencapai prestasi akademik tinggi. Faktor eksternal, seperti metode pengajaran dan kebijakan akademik, juga dapat menjadi pemicu stres yang signifikan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana mahasiswa menanggapi stresor akademik ini serta strategi koping yang mereka gunakan dalam menghadapi tekanan akademik.

Pendekatan penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai stresor akademik. Metode kualitatif akan menggali pengalaman subjektif mahasiswa melalui wawancara mendalam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam tentang pola stres akademik di Universitas Lampung serta implikasinya terhadap kebijakan pendidikan dan program intervensi psikologis di lingkungan kampus.

Dengan memahami stresor akademik secara lebih mendalam, penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi institusi pendidikan dalam merancang kebijakan yang lebih mendukung kesejahteraan mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi mahasiswa dalam mengembangkan strategi manajemen stres yang lebih adaptif, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan akademik dengan lebih seimbang dan produktif.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Definisi Stres Akademik

Stres merupakan respon tubuh bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban kehidupan yang ditandai dengan keluhan somatik (gejala fisik) dan disertai keluhan psikis (Hawari, 2016). Stres merupakan sindrom spesifik yang terdiri dari perubahan tidak tentu dalam sistem biologis tubuh (Townsend, 2015). Stres dapat berupa kejadian yang mengancam pada kondisi fisik, psikis, dan kesejahteraan spiritual dari serangkaian respon psikologis dan adaptasi (Murhayati, 2021).

Stres dapat terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi stress terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan (Lazarus, 1976). Tuntutan adalah sesuatu yang jika tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Jadi stres tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal melainkan juga tergantung mekanisme pengolahan kognitif terhadap kondisi yang dihadapi individu bersangkutan.

Secara umum, stres adalah reaksi psikologis seseorang terhadap tantangan dalam hidup yang membebani kehidupan seseorang dan tidak sesuai dengan harapan seseorang tersebut sehingga mengganggu kesejahteraan hidup. Sedangkan stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Stres akademik ialah ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik (Desmita,

2009). Hal ini sejalan dengan pemikiran yang dikemukakan oleh Govarest dan Gregoire bahwa stres akademik erat kaitannya dengan kehidupan akademik yang dialami pelajar tergantung situasi dan keadaan dimana individu mencari ilmu (Govarest dan Gregoire, 2004).

Stres terjadi ketika seseorang tidak bisa mengatasi tekanan yang dirasakannya (Musradinur, 2016). Stres dalam diri seseorang dipengaruhi oleh sistem kerja saraf dan dipicu oleh stresor internal maupun eksternal. Stresor tersebut mengaktifkan hormon dan kelenjar dalam tubuh, terutama pada otak. Hormon dan kelenjar yang diaktifkan tersebut bekerja sama untuk mengaktifkan sistem saraf simpatik yang berdampak pada meningkatnya detak jantung, menurunnya nafsu makan, dan produksi kelenjar keringat yang lebih banyak (Mahmud dan Uyun, 2016).

Allen berpendapat bahwa stres akademik adalah keadaan emosional yang memiliki efek jangka pendek dan jangka panjang yang tidak diinginkan dan tidak membantu, termasuk rasa kepemilikan sekolah yang rendah (Hidayat et al., 2021). Menurut Barseli dan Ifdil stres akademik merupakan stres yang terjadi karena adanya tuntutan ataupun tekanan di bidang akademik. Pendapat lain dikemukakan oleh Oktavia, Urbayatun, dan Mujidin stres akademik adalah kondisi seseorang yang mengalami adanya tekanan dari persepsi serta penilaian terhadap stresor akademik (Khoirunnisa, 2021).

Menurut Gadzella stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stresor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stresor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor tersebut (Gadzella & Masten, 2005). Lin dan Huang mengatakan stres akademik muncul dari hasil interaksi antara guru dan siswa, kecemasan pada hasil belajar yang didapatkan, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam belajar, kemampuan manajemen waktu, dan persepsi siswa tentang kemampuan belajar yang akan mempengaruhi kinerja akademik (Lin dan Huang, 2021).

Berdasarkan pengertian dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu respon yang muncul akibat stimulus-stimulus berupa tantangan dan tuntutan akademik yang menimbulkan ketegangan, perasaan tidak nyaman dan perubahan emosi serta tingkat laku.

2.1.2 Jenis Stres

Sebenarnya stres tidak selalu berdampak buruk, stres bisa menjadi pemicu seseorang untuk berkembang menjadi lebih baik. Menurut Selye dalam (Asih & Widhiastuti, 2018), stres dibagi menjadi 4 yaitu:

1) *Eustres (good stres)*

Eustres berdampak positif bagi individu yang mengalaminya. Contoh bentuk dari eustres adalah tantangan yang timbul dari tanggung jawab yang tinggi.

2) *Distres*

Distres adalah stres yang menimbulkan dampak membahayakan bagi individu, seperti tuntutan berlebih sehingga dapat menguras energi yang menyebabkan individu mudah sakit.

3) *Hyperstres*

Stres yang bersifat positif dan/atau negatif dengan dampak luar biasa bagi individu, namun tekanan tersebut melebihi kemampuannya. Bentuk *hyperstres* adalah stres akibat serangan teroris.

4) *Hypnostres*

Stres yang muncul karena adanya stimulasi yang berulang-ulang seperti aktivitas yang rutin dan membosankan.

2.1.3 Tingkatan Stres

Tingkatan stres adalah rentang dari respon seseorang terhadap stres dimulai dari ringan hingga berat yang akan menyebabkan gangguan kondisi mental emosional pada individu (Andryana dan Apriliana, 2020). Tingkat stres dapat dibagi menjadi beberapa bagian:

1) Stres Normal

Stres yang terjadi secara alamiah dalam diri seseorang. Tingkatan stres ini terjadi pada situasi kelelahan mengerjakan tugas, rasa ketakutan tidak lulus ujian, dll.

2) Stres Ringan

Stres ringan terjadi jika stres yang muncul secara teratur dan tidak menyebabkan gangguan pada hidupnya. Stres ringan terjadi beberapa menit hingga beberapa jam. Pada stres ringan mulai timbul adanya gejala.

3) Stres Sedang

Stres sedang terjadi jika stres berlangsung lama dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stres sedang terjadi lebih lama dari stres ringan. Tanda dan gejala yang muncul adalah mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabar, sulit istirahat, kelelahan, dan rasa cemas.

4) Stres Berat

Stres berat terjadi dalam waktu beberapa minggu hingga bulanan. Pada stres berat individu akan merasa tertekan, tidak adanya perasaan positif, mudah menyerah.

5) Stres Sangat Berat

Stres sangat berat adalah stres yang terjadi dalam waktu bulanan hingga tahunan. Seseorang akan merasakan hidup yang tidak berguna dan akan menimbulkan gejala kronis lainnya (Psychology Foundation of Australia, 2022).

2.1.4 Reaksi terhadap Stres

Reaksi terhadap stres adalah penentuan makna dan pemahaman seseorang terhadap pengaruh dari kondisi yang menekan terhadap dirinya. Reaksi respon meliputi (Murhayati, 2021):

1) Respon Kognitif

Respon kognitif merupakan respon sentral dalam adaptasi pada kondisi menekan, memilih pola koping yang akan digunakan, emosional, fisiologis, perilaku, dan reaksi sosial pada seseorang.

2) Respon Afektif

Respon afektif berupa respon dengan membangun perasaan. Respon afektif utama adalah reaksi yang terjadi tidak spesifik dan lebih umum sebagai reaksi kecemasan. Respon afektif meliputi perasaan sedih, takut, marah, tidak percaya, bingung, dan antisipasi.

3) Respon Fisiologis

Respon fisiologis merupakan refleksi interaksi dari neuroendokrin yang meliputi hormon, prolaktin, hormon adrenokortikotropik (ACTH), oksitosin, epineprin norepineprin, dan neurotransmitter lain yang ada di otak.

4) Respon Perilaku

Respon perilaku adalah hasil dari respon emosional dan fisiologis.

5) Respon Sosial

Respon sosial didasarkan pada aktivitas dalam mencari arti, atribut sosial, dan perbandingan sosial.

2.1.5 Aspek-aspek Stres Akademik

Gadzella dan Masten mengukur stres akademik dalam dua aspek, yakni stresor dan reaksi terhadap stresor akademik.

a. Stresor akademik

Stresor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stresor akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut:

1) *Frustrations* (frustasi), terjadi apabila kebutuhan pribadi terhambat dan siswa gagal dalam mencapai tujuan hidupnya. Frustrasi dapat terjadi sebagai

akibat dari keterlambatan, kegagalan, kesulitan sehari-hari, sumber daya manusia yang kurang, merasa terasing dalam lingkungan masyarakat, kekecewaan dalam berpacaran serta melewatkan kesempatan.

2) *Conflicts* (konflik) muncul ketika siswa berada di bawah tekanan untuk memilih dua atau lebih hal yang berlawanan, seperti konflik antara dua pilihan, baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan dilihat dari sisi positif dan negatifnya.

3) *Pressure* (tekanan) adalah stresor akademik yang dapat bersumber dari dalam diri maupun luar diri. Pressure dapat diartikan sebagai stimulus yang membuat siswa dapat mempercepat dan meningkatkan kinerjanya. Misalnya kompetisi, aktivitas yang berlebihan, deadline tugas sekolah, dan hubungan interpersonal.

4) *Chances* (perubahan) merupakan perilaku yang dimunculkan siswa karena disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu.

5) *Self-imposed* (keinginan diri) yaitu tentang bagaimana siswa membebani dirinya sendiri. Misalnya, keinginan untuk berkompetisi, dicintai semua orang, khawatir berlebihan, solusi permasalahan, kecemasan menghadapi ujian dan prokrastinasi.

b. Reaksi terhadap stresor akademik

Selain stresor akademik, aspek kedua untuk mengukur stres akademik yaitu reaksi terhadap stresor akademik. Reaksi terhadap stres terdiri dari empat kategori, yaitu:

1) *Physiological* (reaksi fisiologis) menekankan hubungan antara pikiran dan fisik siswa. Pada umumnya ditandai dengan keluarnya keringat secara berlebihan, gemetar, gagap, bergerak dengan cepat, kelelahan, gangguan pencernaan, gangguan pernapasan, sakit punggung, reaksi pada kulit, sakit

kepala, radang sendi, demam, berat badan berkurang atau berat badan bertambah.

2) *Emotional* (reaksi emosional) yang diamati dalam reaksi ini terhadap stres adalah emosi, seperti ketakutan, rasa bersalah, berduka, merasa kesal/marah.

3) *Behavioral* (reaksi perilaku) berkaitan dengan reaksi emosional siswa yang dapat memberikan reaksi seperti menangis, merusak diri, merokok berlebihan, cepat marah terhadap orang lain, menyakiti orang lain, mekanisme pertahanan dan menyendiri.

4) *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) mengarah pada pengalaman siswa terhadap stres dan penilaian kognitif siswa terhadap peristiwa stres yang kemudian memunculkan strategi yang dilakukan untuk mengatasi stres. Seperti, memikirkan dan menganalisa strategi yang efektif dan menganalisa masalah yang dialami.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa aspek dari stres akademik ada dua, yaitu

(1) Stresor akademik, dengan 5 kategori, yaitu: *Frustration* (frustasi), *conflicts* (konflik), *pressure* (tekanan), *change* (perubahan) dan *self-imposed* (keinginan diri).

(2) Reaksi terhadap stresor akademik, dengan 4 kategori, yaitu: *physiological* (reaksi fisik), *emotional* (reaksi emosi), *behavioral* (reaksi perilaku), dan *cognitive appraisal* (penilaian kognitif) (Gadzella dan Masten, 2005).

2.1.6 Faktor Penyebab Stres Akademik

Faktor yang menyebabkan terjadinya stres adalah:

1) Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi menurut disebut juga dengan faktor penyebab yaitu faktor risiko yang menjadi sumber terjadinya stres baik secara biologis, psikososial, maupun sosiokultural:

a) Biologis

Faktor biologis merupakan faktor penyebab stres yang berasal dari kondisi tubuh seseorang, meliputi: latar belakang genetik seseorang, status nutrisi seseorang, kesehatan umum, dan paparan dari racun.

b) Psikologi

Faktor psikologis seseorang merupakan hubungan dari individu dengan lingkungan yang berdampak pada kehidupan seseorang seperti pengalaman masa lalu, kecerdasan, keterampilan verbal, moral, konsep diri, motivasi, dan pertahanan psikologis individu.

c) Sosiokultural

Stresor sosiokultural berasal dari keadaan sosial yang memicu terjadinya stres pada seseorang yang meliputi: tingkat pendidikan, pendapatan, pekerjaan, usia, jenis kelamin, budaya, keyakinan, politik, pengalaman, dan tingkatan sosial.

2) Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi adalah rangsangan stres bersifat biologis, psikologis, dan sosiokultural yang mengancam kondisi seseorang. Faktor presipitasi yang terjadi adalah:

a) Kejadian yang Mengancam

Terdapat tiga kategori yang meliputi kejadian mengancam yaitu aktivitas sosial, lingkungan sosial, dan keinginan sosial.

b) Ketegangan Hidup

Ketegangan hidup dapat menyebabkan tingkat stres semakin meningkat karena kondisi kronis yang berlangsung lama. Ketegangan hidup meliputi ketegangan keluarga, ketidakpuasan dalam pekerjaan, perselisihan dalam pernikahan, perekonomian, dan beban berlebih yang dirasakan oleh individu (Stuart (2016)).

Sedangkan menurut Lazarus (1976), stress terbagi ke dalam beberapa sumber, yaitu :

1. Frustasi, yang akan muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapat hambatan atau kegagalan. Hambatan ini dapat bersumber dari lingkungan maupun dari dalam diri individu itu sendiri.
2. Konflik, Stress akan muncul apabila individu dihadapkan pada keharusan memilih satu di antara dua dorongan atau kebutuhan yang berlawanan atau yang terdapat pada saat yang bersamaan.
3. Tekanan, Stress juga akan muncul apabila individu mendapat tekanan atau paksaan untuk mencapai hasil tertentu dengan cara tertentu. Sumber tekanan dapat berasal dari lingkungan maupun dari dalam diri individu yang bersangkutan.
4. Ancaman, antisipasi individu terhadap hal-hal atau situasi yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya juga merupakan suatu yang dapat memunculkan stress.

Faktor-faktor yang menjadi sumber munculnya stress disebut Stresor. Pada dasarnya keadaan stress yang dihadapi sama namun penghayatan derajat stress berbeda-beda antara individu yang satu dengan yang lainnya. Hal ini disebabkan karena adanya penilaian kognitif dalam diri individu yang akan memberi bobot pada keadaan atau situasi stress yang dialami, dimana keadaan tersebut dihayati sebagai suatu keadaan yang mengancam atau tidak bagi individu yang bersangkutan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres diantaranya :

a. Faktor Lingkungan

1) Beban yang terlalu berat, konflik, perasaan frustrasi, *burnout*, perasaan tidak berdaya, dan tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat banyaknya tugas atau mata pelajaran yang harus diselesaikan. Hal tersebut tentunya dapat membuat mahasiswa mengalami kelelahan baik secara fisik maupun emosional.

2) Kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari yang dialami mahasiswa. Para psikolog menekankan bahwa kehidupan sehari-hari dapat menjadi penyebab stres salah satunya kejadian besar yang dialami. Ketika mahasiswa mengalami ketegangan dalam proses belajar dan dianggap sebagai kejadian besar yang dialami. Hal tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami gangguan psikologis karena banyaknya gangguan sehari-hari yang menumpuk.

b. Faktor Kepribadian

Mahasiswa dengan pola tingkah laku A cenderung memiliki karakteristik rasa kompetitif yang berlebihan dan kemauan yang keras. Selain itu, mereka juga mudah marah, tidak sabar dan menunjukkan sikap bermusuhan terhadap hal yang mempengaruhi dengan detak jantung. Mahasiswa yang memiliki reaksi fisiologis yang kuat terhadap stres cenderung mengalami detak jantung yang meningkat, pernafasan yang semakin cepat, dan otot-otot menegang.

c. Faktor Kognitif

Faktor kognitif merupakan istilah untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian dalam hidup mereka. Kejadian tersebut diantaranya kejadian yang dapat memicu munculnya perasaan tertekan dalam diri mahasiswa. Selain itu, kejadian itu dianggap sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, dan menantang keyakinan mereka apakah memiliki kemampuan untuk mengatasinya.

d. Faktor Sosial Budaya

- 1) Stress akulturatif, mengacu pada perubahan kebudayaan akibat kontak langsung dengan kelompok budaya yang berbeda secara terus menerus.
- 2) Status sosial-ekonomi, siswa yang tinggal di pemukiman yang kurang memadai, lingkungan yang berbahaya, dan memiliki tanggung jawab yang besar sering menjadi pemicu munculnya stres yang kuat dalam kehidupan ekonomi yang tidak pasti (Santrock, 2003) .

Sedangkan menurut Ng Lai Oon (2007), stres akademik disebabkan oleh dua faktor yaitu eksternal dan internal:

a. Faktor Internal yang mempengaruhi stres akademik, yaitu:

- 1) Pola Pikir, artinya individu yang berpikir bahwa mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres yang lebih besar. Semakin besar kendali yang mahasiswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.
- 2) Kepribadian, artinya kepribadian seorang mahasiswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan dengan mahasiswa yang sifatnya pesimis.
- 3) Keyakinan, artinya penyebab internal selanjutnya yang menentukan tingkat stres pada mahasiswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini mahasiswa, dapat mengubah cara berpikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Stres Akademik:

1) Pelajaran Lebih Padat

Kurikulum dan sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar yang lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar

bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi mahasiswa meningkat pula.

2) Banyaknya Kegiatan yang Ingin Dilakukan Tetapi Waktu Terbatas

Dengan berlimpahnya produk dan mainan, media yang inovatif, peralatan elektronik canggih dan internet, orang dewasa dan anak-anak dihujani dengan beraneka ragam barang. Hal ini menimbulkan keinginan untuk memilikinya.

3) Tekanan untuk Berprestasi Tinggi

Pada masa transisi ini, individu sangat ditekan untuk berprestasi tinggi dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini dapat datang dari kampus, guru, teman sebaya dan terutama datang dari orang tua. Secara tidak sadar, orang tua melontarkan ungkapan-ungkapan dan perlakuan yang mengarahkan individu untuk berprestasi tinggi.

4) Dorongan Meniti Tangga Sosial

Pendidikan kini telah menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Mahasiswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban dan malas. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh dosen, hingga diabaikan teman-teman sebayanya.

2.2 Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Poerwadarminta, 2005). Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Umumnya mahasiswa berada pada tahapan remaja akhir, yaitu berusia 18–21 tahun.

Mahasiswa adalah orang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik itu universitas, maupun akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut mahasiswa. Pada dasarnya makna dari mahasiswa tidak sesempit itu, Mendaftar sebagai mahasiswa di perguruan tinggi hanyalah persyaratan administratif. Secara etimologis, mahasiswa terdiri dari dua kata, yaitu “maha” dan “siswa”. Maha artinya sangat, amat dan besar, sedangkan siswa artinya murid atau pelajar (Kurniawan, 2021).

Mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa yang diharapkan mampu untuk bersaing dan mengharumkan nama bangsa. Mahasiswa juga diharapkan mampu untuk menyatukan dan mampu untuk menyampaikan pikirannya untuk memajukan bangsa. Mahasiswa dianggap sebagai kaum intelektual oleh masyarakat. Perpaduan antara kesadaran akan kepercayaan masyarakat terhadap Indonesia yang lebih baik dan kesempatan untuk menjadi intelektual yang dapat menjadi kekuatan besar dalam menjadikan Indonesia negara yang hebat. Selain itu, mahasiswa merupakan aset yang berharga dan juga harapan tinggi suatu bangsa karena mahasiswa merupakan penerus yang diharapkan.

Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Mahasiswa adalah manusia yang tercipta untuk selalu berpikir yang saling melengkapi (Siswoyo & Dardiri, 2007). Mahasiswa adalah individu yang belajar dan menekuni disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana didalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri, karena pada kenyataannya diantara mahasiswa ada yang sudah bekerja atau disibukkan oleh kegiatan organisasi kemahasiswaan (Ganda, 2004).

2.3 Penelitian yang Relevan

Penelitian ini terdapat beberapa penelitian terdahulu sebagai sumber referensi. Terdapat tiga penelitian yang menjadi acuan dalam dibangunnya penelitian ini.

Penelitian pertama, diteliti oleh Syifa Aulia dan Ria Utami Panjaitan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia untuk kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional terhadap 108 mahasiswa tingkat akhir FIK UI yang sedang mengerjakan skripsi dengan menggunakan metode pengambilan sampel total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden yaitu 52,8% memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, dan 47,2% memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Sedangkan gambaran tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu keperawatan menunjukkan bahwa sebanyak 71,3% (77 orang) memiliki tingkat stres dan 14,8% (16 orang) mengalami stres berat (Aulia dan Panjaitan, 2019).

Senada dalam penelitian lain yang mengkaji tentang gambaran tingkat stres mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan voluntary sampling, sampel sebanyak 101 mahasiswa dengan instrumen kuesioner untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia mahasiswa 22,01 tahun. Rata-rata masa studi untuk program Diploma III (D3) adalah 6,00 semester, untuk program Sarjana (S1) rata-ratanya adalah 8,05 semester. Tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57,4 %, dan stres berat sebanyak 6,9 %. Tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6 %, dan tingkat stres berat 4,0%. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stres yaitu faktor internal dan eksternal, faktor

eksternal terdiri dari keadaan fisik, konflik, emosional, dan perilaku. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan fisik, lingkungan pekerjaan, lingkungan masyarakat, lingkungan keluarga, masalah ekonomi, dan masalah hukum. Beban stres yang dirasa berat dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan narkoba (Ambarwati et al., 2019)

Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Muliani et al., 2024) dengan menggunakan pre eksperimen dengan desain pre test- post test dengan analisis univariat menggunakan tendensi sentral (mean, standar deviasi, median dan range), menunjukkan hasil uji statistik diperoleh nilai p signifikan sebesar 0,000 bahwa Ada pengaruh Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi D3 Keperawatan UMPRI. Dari 65 responden yang mengikuti penelitian ini, hampir separuhnya mengalami peningkatan tingkat stres selama praktek klinis mereka di studi keperawatan.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Metode dan Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut (Tohirin, 2012) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, secara holistik. Pendekatan ini dilakukan melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, dalam konteks alami, dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode fenomenologi. Fenomenologi adalah jenis penelitian kualitatif yang melihat dan mendengar lebih dekat dan terperinci penjelasan dan pemahaman individual tentang pengalaman-pengalamannya. Penelitian fenomenologi memiliki tujuan yaitu guna menginterpretasikan serta menjelaskan pengalaman-pengalaman yang dialami seseorang dalam kehidupan ini, termasuk pengalaman saat interaksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Dalam konteks penelitian kualitatif, kehadiran suatu fenomena dapat dimaknai sebagai sesuatu yang ada dan muncul dalam kesadaran peneliti dengan menggunakan cara serta penjelasan tertentu bagaimana proses sesuatu menjadi terlihat jelas dan nyata. Pada penelitian fenomenologi lebih mengutamakan pada mencari, mempelajari dan menyampaikan arti fenomena, peristiwa yang terjadi dan hubungannya dengan orang-orang biasa dalam situasi tertentu. Penelitian kualitatif termasuk dalam penelitian kualitatif murni karena dalam pelaksanaannya didasari pada usaha memahami serta

menggambarkan ciri-ciri intrinsik dari fenomena-fenomena yang terjadi pada diri sendiri (Eko Sugianto, 2015:13).

Oleh karena itu, peneliti menggunakan metode fenomenologi untuk menjelaskan pengalaman-pengalaman yang dialami oleh subjek terkait pengalaman stres yang dialami, serta berusaha untuk menjelaskan dan memahami fenomena stres akademik yang terjadi.

3.2. Subjek Penelitian

3.2.1 Subjek

Subjek penelitian ini adalah 33 mahasiswa angkatan 2020 (1 mahasiswa), 2021 (3 mahasiswa), 2022 (20 mahasiswa), 2023 (7 mahasiswa), dan 2024 (2 mahasiswa) di Universitas Lampung dari berbagai 7 Fakultas di Universitas Lampung yaitu Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Teknik, Fakultas Pertanian, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Ekonomi Bisnis, dan Fakultas Hukum.

3.2.2 Teknik Sampling

Pada penelitian ini, penentuan sumber data pada orang yang diwawancarai dilakukan secara *voluntary*, yaitu subjek memiliki kesempatan yang sama untuk terlibat dalam penelitian yang dilaksanakan. Pengambilan sampel dalam teknik sampling ini yaitu mahasiswa Universitas Lampung dengan angkatan 2020, 2021, 2022, 2023, dan 2024 dengan asal Fakultas yang berbeda-beda.

3.2.3 Lokasi & Waktu Penelitian

Adapun tempat dilakukannya penelitian ini yaitu di Universitas Lampung dengan waktu penelitian pada bulan Januari 2025 hingga Februari 2025.

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan metode wawancara.

Menurut Esterberg dalam buku (Sugiyono, 2010) menyatakan bahwa *“a meeting of two persons to exchange information and idea through question and responses, resulting in communication and joint construction of meaning about a particular topic”*. Wawancara adalah pertemuan yang dilakukan dua orang dengan tujuan untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.

3.4 Teknik Pengujian Keabsahan Data

Menurut Sugiyono dalam (Nugrahani & Hum, 2014) agar data penelitian kualitatif dapat dipertanggungjawabkan sebagai penelitian ilmiah maka perlu diadakan uji keabsahan data. Adapun teknik pengujian keabsahan data adalah sebagai berikut:

1. Uji Kredibilitas

Kredibilitas menjadi suatu hal yang penting ketika mempertanyakan kualitas hasil suatu penelitian kualitatif (Afiyanti, 2008). Uji kredibilitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan diskusi dengan teman sejawat, serta peningkatan ketekunan dalam penelitian. Diskusi dengan teman sejawat dilakukan dengan cara mengekspos hasil sementara atau hasil akhir yang diperoleh dalam bentuk diskusi analitik dengan rekan-rekan sejawat. Teknik ini mengandung beberapa maksud sebagai salah satu teknik pemeriksaan keabsahan data. Pertama, untuk membuat agar peneliti tetap mempertahankan sikap terbuka dan kejujuran. Kedua, diskusi dengan sejawat ini memberikan suatu kesempatan awal yang baik untuk mulai menjajaki dan menguji hipotesis yang muncul dari pemikiran peneliti. Peningkatan ketekunan dalam penelitian ini dilakukan dengan memperluas wawasan dan literatur peneliti terkait topik stresor akademik.

2. Uji Dependabilitas

Reliabilitas suatu penelitian mengacu pada standarisasi alat ukur yang digunakan dalam penelitian tersebut (Afiyanti, 2008).

Dalam penelitian kualitatif uji reliabilitas dilakukan dengan memeriksa keseluruhan proses penelitian. Pada penelitian ini dilakukan dengan cara memeriksa keseluruhan aktivitas peneliti dalam melakukan penelitian oleh dosen pembimbing skripsi. Bagaimana peneliti mulai menentukan masalah, memasuki lapangan, menentukan sumber data, melakukan analisis data melakukan uji keabsahan, hingga mendeskripsikan kesimpulan.

3.4 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam tema, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2010). Ada beberapa teknik menganalisis data yang sering digunakan penelitian kualitatif. Misal *content analysis*, *discourse analysis*, dan *thematic analysis*. Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah *thematic analysis*. *Thematic analysis* merupakan salah satu cara menganalisis data dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola atau untuk menemukan tema yang telah dikumpulkan peneliti (Braun & Clarke, 2022). Teknik analisis data ini tepat dilakukan apabila sebuah penelitian bertujuan untuk mengeksplorasi apa yang sesungguhnya terjadi dalam sebuah fenomena (Heriyanto, 2018).

Berdasarkan hal tersebut, pada penelitian ini dilakukan melalui tahap-tahap menurut (Braun & Clarke, 2022) sebagai berikut:

1. *Familiarizing Yourself With Your Data*

Pada tahap ini peneliti berusaha untuk memahami dan familiar dengan data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara, untuk mencapai pemahaman tersebut peneliti harus melakukan pembacaan secara berulang dan membaca secara aktif untuk mencari makna, pola dan sebagainya. Pada aplikasi Atlas.Ti, peneliti akan menggunakan fitur *word cruncher* untuk mendapatkan informasi kata yang kemunculannya berulang. kata kata tersebut akan menjadi sebuah intisari dari keseluruhan data. selain itu, peneliti juga akan menghitung WPR (*word per responden*) untuk mengetahui seberapa kata yang muncul dari responden. Pada tahap ini peneliti juga dapat menyusun kode sementara.

2. *Generating Initial Code*

Setelah peneliti telah membaca dan membiasakan diri dengan data serta telah menemukan makna atau pola dan lain sebagainya, peneliti kemudian mulai untuk mengkode atau membangun kode awal. Kode dapat disusun dengan gaya induktif (*data driven*) atau deduktif (*theory driven*). Penggunaan kode juga dapat disesuaikan dengan gaya semantik atau laten. Untuk proses kodingnya peneliti menggunakan bantuan perangkat lunak yaitu ATLAS.ti (*Archieve of Technology, Lifeworld and Everyday Language*). ATLAS.ti digunakan dalam penelitian kualitatif. *Software* ini termasuk jenis program CAQDAS (*Computer-Aided Qualitative Data Analysis Software*) atau sama halnya dengan QDA *software* (*Qualitative Data Analysis Software*). ATLAS.ti ini membantu peneliti dalam memberikan kode, menganalisis data penelitian secara efisien dan terstruktur. ATLAS.ti memiliki empat keunggulan jika dibandingkan dengan *software* lainnya, yaitu: (1) ATLAS.ti dapat membaca berbagai macam jenis data, (2) *software* ini pun populer di kalangan peneliti kualitatif, bukti dari kepopuleran *software* ini salah satunya adalah konferensi khusus yang dimiliki oleh para pengguna ATLAS.ti, (3) ATLAS.ti memiliki panduan yang baik, terdapat bantuan secara online, dan dokumentasi lengkap, dan (4) harganya terjangkau (Afriansyah, 2016). ATLAS.ti yang digunakan dalam

penelitian ini adalah ATLAS.ti 9. Berikut langkah-langkah yang harus dilakukan oleh peneliti dalam tahap *Generating Initial Code* :

- 1) Menyusun kode sebanyak banyaknya tanpa memilah data terlebih dahulu.
- 2) Sisakan sedikit data di sekeliling kode, tidak semua data dapat di koding.
- 3) Coding dilakukan secara berulang - ulang dan merevisi tema secara berulang tidak hanya tertuju pada tema yang sudah ditemukan.

3. *Searching For Themes*

Pada tahap ini peneliti mulai berpindah dari kode ke analisis yang lebih luas yaitu tema. Peneliti menyusun beberapa kode yang relevan dalam tema yang telah diidentifikasi. Setelah itu, ditingkatkan lagi menjadi suatu tema utama. Masih tetap sama dengan membuat kode, dalam tahap ini juga menggunakan bantuan dari *software* ATLAS.ti 9. Pada tahap ini peneliti membuat *initial thematic map* berdasarkan tema-tema yang telah ditentukan, selanjutnya dikembangkanlah *network analysis*. *Thematic analysis* berusaha untuk menggali tema-tema yang menonjol dalam data, dan *network analysis* ini bertujuan untuk memfasilitasi penataan dan penggambaran tema-tema tersebut. *Network analysis* ini disajikan secara grafis untuk menekankan hubungan antar kode, hingga visualisasi antar tema pada data keseluruhan. Setelah *network analysis* telah dibuat, maka akan berfungsi sebagai alat ilustrasi dalam penafsiran dari data dan memfasilitasi pengungkapan bagi peneliti dan memahami bagi pembaca. Dalam penelitian ini, masih tetap sama untuk alat bantuanya yaitu menggunakan ATLAS.ti 9.

4. *Reviewing Themes*

Pada tahap ini peneliti memeriksa apakah tema-tema yang telah ditentukan sesuai dengan ekstrak kode dan seluruh kumpulan data dalam *network analysis*. Karena, pada tahap ini peneliti memastikan apakah tema-tema sudah sesuai dan berkaitan dengan kumpulan data, serta memberi kode pada data tambahan ke dalam tema yang terlewatkan pada tahap pengkodean sebelumnya, selanjutnya pada tahap ini juga peneliti sudah memiliki gambaran yang cukup jelas tentang tema-tema yang berbeda dan bagaimana

tema-tema tersebut saling berhubungan. Hasil pada tahap ini peneliti mampu menghasilkan sebuah map tematik yang disebut *developed thematic map*.

5. *Defining and Naming Themes*

Pada tahap ini, peneliti sudah memiliki peta tematik yang memuaskan dari data yang diperoleh. Selanjutnya peneliti mendefinisikan dan menyempurnakan tema-tema yang akan disajikan dalam analisis, serta menganalisis data yang ada di dalamnya. Mendefinisikan dan menyempurnakan adalah peneliti mengidentifikasi 'esensi' dari setiap tema dan subtema secara keseluruhan, tidak hanya memparafrasekan isi ekstrak data yang disajikan, tetapi juga mengidentifikasi apa yang menarik dari data tersebut. Pada tahap ini penting untuk tidak mencoba membuat tema yang terlalu banyak, atau yang terlalu beragam dan kompleks. Selain mengidentifikasi 'cerita' yang disampaikan oleh setiap tema, penting juga untuk mempertimbangkan bagaimana tema tersebut cocok dengan 'cerita' keseluruhan yang disampaikan tentang data, terkait dengan pertanyaan penelitian, untuk memastikan tidak ada tumpang tindih yang terlalu banyak antara tema-tema. Nama-nama yang ditulis tema harus singkat, menarik, dan langsung memberikan gambaran kepada pembaca tentang apa yang dibahas oleh tema tersebut. Hasil pada tahap ini peneliti mampu menghasilkan sebuah map tematik yang disebut *final thematic map*.

6. *Producing The Report*

Setelah peneliti sudah memiliki sekumpulan tema yang telah dirancang sepenuhnya dan melibatkan analisis akhir serta penulisan laporan, selanjutnya, peneliti menceritakan kisah rumit dari data dengan cara meyakinkan pembaca akan nilai dan validitas analisis dengan memberikan cukup bukti mengenai tema-tema yang ada dalam data, dengan kutipan data baik kutipan dari responden dan kutipan dari teori hal ini bertujuan untuk menunjukkan prevalensi tema tersebut. Di tahap ini juga, peneliti menggambarkan secara menarik cerita yang akan diceritakan tentang data

dari responden, dan narasi analitis peneliti harus melampaui deskripsi data, serta membuat argumen yang berhubungan dengan pertanyaan penelitian yang terdapat pada laporan penelitian.

V. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai stresor akademik mahasiswa Universitas Lampung dengan pengumpulan data teknik wawancara pada 33 mahasiswa di Universitas Lampung, dapat disimpulkan bahwa stresor akademik memiliki faktor yang sangat beragam, mulai dari faktor lingkungan seperti beban yang dirasa terlalu berat, faktor kepribadian tertentu yang kurang memiliki resiliensi, faktor kognitif, hingga faktor sosial budaya seperti status sosial-ekonomi dan adaptasi lingkungan baru. Dari hasil transkrip wawancara juga didapatkan bahwa dari kesembilan tema yang ada (adaptasi kultur, beban dan dinamika tugas, ekspektasi dan tekanan, aktivitas akademik, aktivitas non-akademik, interaksi sosial, kendala pribadi, fasilitas kampus, kaderisasi, dan hal teknis perkuliahan), ternyata faktor beban dan dinamika tugas menjadi penyebab stres yang paling banyak dialami oleh subjek yaitu sebanyak 38 kutipan dari 100 kutipan yang ada, disusul oleh tema aktivitas akademik dan non akademik sebanyak 16 kutipan, dan interaksi sosial sebanyak 13 kutipan. Hasil penelitian ini menarik karena ternyata dinamika tugas tidak menjadi satu-satunya stresor yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Lampung.

Tema interaksi sosial yang mencakup relasi pada dosen, sesama mahasiswa, hingga anggota organisasi ternyata turut menjadi stresor yang dialami oleh mahasiswa. Selain itu kendala pribadi yang terjadi selama di perkuliahan seperti perasaan *insecure*, *loneliness*, prokrastinasi akademik, hingga keuangan tetap terjadi pada beberapa subjek meski dalam

persentase yang kecil (7 kutipan). Yang menarik, beberapa subjek mengekspresikan rasa kewalahan dengan aktivitas akademik dan non-akademik (hima kampus, organisasi universitas) yang mereka ikuti, bahkan beberapa berkaitan dengan rasa kelelahan dan kurang istirahat karena banyak waktu yang tersita untuk kegiatan organisasi bahkan setelah mereka menjalani perkuliahan dalam waktu yang lama. Manajemen waktu, energi, serta fokus menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa agar bisa mendapatkan hasil prestasi yang baik di akademik maupun non-akademik. Adaptasi kultur seperti perbedaan cara bergaul dan lingkup sosial pertemanan yang berbeda antara SMA dan kuliah juga menjadi penyebab stres bagi beberapa mahasiswa, terutama mahasiswa yang ketika SMA beraktivitas di lingkungan *boarding school*. Adanya kutipan terkait *peer pressure* akademik, *insecurity*, serta sifat perfeksionisme sebenarnya adalah indikasi dua sisi dari stres itu sendiri, stres bisa menjadi pemicu untuk menjadi lebih baik, atau malah menjadi pemicu munculnya perasaan tak berdaya dan rendah diri, bergantung pada bagaimana masing-masing individu memaknai stresor yang mereka alami. Masalah fasilitas kampus seperti terlambatnya informasi dari jurusan, fasilitas bus kampus yang sering terlambat, hingga tidak adanya parkir di fakultas tertentu juga dialami oleh mahasiswa, meskipun dalam persentase yang kecil bila dibandingkan dengan kutipan wawancara secara keseluruhan (4 kutipan dari 100 kutipan keseluruhan).

Jika disimpulkan secara lebih mendalam, stresor akademik memang dapat dikategorikan dalam 2 faktor besar: internal dan eksternal (Ng Lai Oon, 2007). Baik faktor internal maupun eksternal sangat dipengaruhi oleh bagaimana resiliensi dan familiaritas yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi stresor yang ada, dan bagaimana cara mereka memandang stres sebagai tantangan atau hambatan.

5.2 Saran

Setelah peneliti melakukan proses dan perjalanan dalam upaya menemukan hasil penelitian, maka peneliti memberikan dan mengajukan saran sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa aspek yang dapat dikembangkan oleh mahasiswa dalam menghadapi stresor akademik. Salah satu aspek penting adalah peningkatan resiliensi dalam mengelola tekanan akademik. Mengingat bahwa ketahanan individu terhadap stres sangat bergantung pada cara mereka memaknai stresor, mahasiswa dapat mengembangkan strategi untuk memperkuat mental dan emosional mereka dalam menghadapi tantangan akademik. Selain itu, manajemen waktu dan energi menjadi keterampilan yang krusial untuk menyeimbangkan aktivitas akademik dan non-akademik. Mahasiswa disarankan untuk menerapkan strategi perencanaan yang efektif agar dapat mengoptimalkan produktivitas tanpa mengorbankan kesehatan fisik maupun mental.

Selain faktor internal, dukungan sosial dan adaptasi kultur juga berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi stresor akademik. Membangun jaringan sosial yang positif, baik dengan sesama mahasiswa, dosen, maupun organisasi kampus, dapat membantu mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang baru. Terutama bagi mahasiswa yang berasal dari latar belakang berbeda, seperti lulusan boarding school, kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial yang lebih luas menjadi penting untuk mengurangi tekanan psikologis. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi stresor akademik, mahasiswa dapat mengembangkan mekanisme koping yang lebih baik untuk meningkatkan kesejahteraan mereka selama masa perkuliahan.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang dapat dikembangkan lebih lanjut oleh peneliti selanjutnya. Salah satu keterbatasan utama adalah metode penelitian yang masih bersifat kualitatif melalui wawancara, sehingga temuan yang dihasilkan lebih bersifat deskriptif. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode kuantitatif atau pendekatan *mixed-method* yang mengkombinasikan data wawancara dengan skala pengukuran yang lebih sistematis agar mendapatkan hasil yang lebih objektif dan terukur.

Selain itu, cakupan subjek penelitian masih terbatas pada mahasiswa Universitas Lampung, sehingga belum mencerminkan variasi stresor akademik yang mungkin berbeda di perguruan tinggi lain. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan melibatkan sampel yang lebih luas dari berbagai universitas agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor stresor akademik pada mahasiswa secara umum. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji variabel tambahan seperti peran dukungan keluarga, kondisi kesehatan mental, serta pengaruh sistem pendidikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa.

Lebih lanjut, penelitian mengenai dampak jangka panjang dari stresor akademik terhadap prestasi akademik, kesejahteraan psikologis, dan transisi ke dunia kerja dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana mahasiswa mengelola tekanan akademik mereka dalam jangka waktu yang lebih panjang. Dengan demikian, hasil penelitian mendatang diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih luas dalam memahami serta mengembangkan strategi penanganan stresor akademik di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. (2008). Validitas dan reliabilitas dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(2), 137-141.
- Andryana, N. C., & Apriliana, E. (2020). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medical Journal Lampung University*.
- Anggraeni. (2022). Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa. *Journal of Health Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i1.218>
- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. Pearson.
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. Oxford University Press.
- Asih, G. Y., & Widhiastuti, H. (2018). *Stres Kerja* (1st ed.).
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic Analysis*.
- Cooper, H., Valentine, J. C., Nye, B., & Lindsay, J. J. (1999). Relationships between five after-school activities and academic achievement. *Journal of educational psychology*, 91(2), 369.
- De Boer, H., Timmermans, A. C., & Van Der Werf, M. P. (2018). The effects of teacher expectation interventions on teachers' expectations and student achievement: Narrative review and meta-analysis. *Educational Research and Evaluation*, 24(3-5), 180-200. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Rosdakarya.
- 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.
- Ganda, Y. (2004). *Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi*. Grasindo.
- Govarest, S., & Gregoire, J. (2004). Stressfull Academic Situations: Study on

- Appraisil Variables in Adolesence. *British Journal of Clinical Psycology*, 54, 261–271.
- Heriyanto, H. (2018). Thematic analysis sebagai metode menganalisa data untuk penelitian kualitatif. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi*, 2(3), 317-324.
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi FKUI*. Gaya Baru.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Kamus. 2025. Pada KBBI Daring. Diambil 23 Feb 2025, dari <https://kbbi.web.id/kaderisasi>
- Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Character J Penelit Psikol*, 8.
- Kurniawan, L. A. (2021). *Moodle sebagai penunjang perkuliahan menulis kreatif*. Caraka: Jurnal Ilmu Kebahasaan, Kesastraan, dan Pembelajarannya.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lalenoh, G. A., & Florensa, M. V. A. (2021). *Hubungan Tingkat Stres dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa*.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2021). Life Stress and Academic Burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90.
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1.
- Martin, J. N., & Nakayama, T. K. (2010). *Intercultural communication in contexts*. United States: The McGraw-Hill Companies.
- Murhayati, A. (2021). *Keperawatan Jiwa Mengenal Kesehatan Mental* (Vol. 2).
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2.
- Ng Lai Oon, A. (2007). *Handling Study Stress*. Elex Media Komputindo.
- Nugrahani, F., & Hum, M. (2014). *Qualitative research methods*. Solo: Cakra Books, 1(1), 3-4.

- Partowisastro, R. (2003). Perbandingan konsep diri dan Interaksi Sosial anak-anak remaja WNI asli dengan keturunan Tionghoa. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Permatasari, R. (2021). *Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19*. 2(1).
- Poerwadarminta, W. (2005). *General Dictionary of Indonesian Language*. Balai Pustaka.
- Pradana, H. H., Suryanto, S., & Meiyuntariningsih, T. (2021). Stres Akulturatif Pada Mahasiswa Luar Jawa Yang Studi Di Universitas 17 Agustus 1945. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(1), 16–23. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i1.5145>
- Psychology Foundation of Australia. (2022). *Depression Anxiety Stres Scale*.
- Rogers, C. R. (1950). *The Significance of the Self-Regarding Attitudes and Perceptions. In Feeling and Emotion: The Moosebert Symposium/McGraw-Hill*.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescent- Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (11th ed.). Erlangga.
- Sarafino. (2017). *Health Psychology*. John Wiley & Sons INC.
- Siswoyo, D., & Dardiri, A. (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY Press.
- Sosiady, M. (2020). *Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Studi pada Mahasiswa Program Studi Manajemen UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau*. 11.
- Sugianto, E. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*.
- Sugiyono. (2010). *Memahami penelitian kualitatif*.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Elsevier.
- Tohirin, M. P. D. (2012). *Metode penelitian kualitatif dalam pendidikan dan bimbingan konseling*.
- Townsend, M. (2015). *Psychiatric Mental Health Nursing*. F. A. Davis Company.