

## Analisis Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Baru Universitas X di Tangerang

Audrey Asafita Permana<sup>1</sup>, Clarissa Huang<sup>2</sup>, Jason Constantine Augustino<sup>3</sup>,  
Kevin Kurniawan<sup>4</sup>, Natasha Kurniadi<sup>5</sup>, Yusak Novanto<sup>6\*</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan Tangerang

E-mail korespondensi: <sup>6\*</sup>yusak.novanto@uph.edu

---

**Keywords:** *academic stress, first-year students, university*

### Abstract

In the process of pursuing education, academic stress is one of the problems that students often face. The level of academic stress felt depends on the amount of pressure from each faculty. Therefore, this research aims to determine and analyze the level of academic stress in first-year students between three faculties, namely the Faculty of Science & Technology, the Faculty of Economics and Business, and the Faculty of Design. The Sarafino & Smith Academic Stress Scale was used to measure the academic stress of 90 new students who were involved in this study. The results obtained from this research show that there is a significant difference in the level of academic stress between first-year students from the three faculties ( $F(2, 87) = 5.396$ ,  $p = 0.006$ ,  $\omega^2 = 0.089$ ), where students from the School of Design have the highest level of academic stress. This research can be used as an evaluation of the faculty in recognizing and handling the level of academic stress of students and adding to the study of Educational Psychology regarding students responses to academic demands.

---

**Kata kunci:** *mahasiswa tahun pertama, stres akademik, universitas*

### Abstrak

Dalam proses menempuh pendidikan, stres akademik menjadi salah satu masalah yang sering dihadapi oleh para mahasiswa/i. Tingkatan stres akademik yang dirasakan bergantung pada besarnya tekanan dari setiap fakultas. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan guna mengetahui dan menganalisis tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama antara tiga fakultas yaitu Fakultas Sains & Teknologi, Fakultas Ekonomi Bisnis, serta Fakultas Desain. Skala Stres Akademik Sarafino & Smith kemudian digunakan untuk mengukur stres akademik 90 mahasiswa baru yang terlibat dalam penelitian ini. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkatan stres akademik antara mahasiswa/i tahun pertama dari ketiga fakultas ( $F(2,$

87) = 5.396,  $p = 0.006$ ,  $\omega^2 = 0.089$ ), di mana mahasiswa/i Fakultas Desain memiliki tingkat stres akademik tertinggi. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai evaluasi fakultas dalam menyadari dan menangani tingkat stres akademik mahasiswa serta menambah kajian Ilmu Psikologi Pendidikan mengenai respon mahasiswa terhadap tuntutan akademik.

---

**Sitasi:** Permana, A. A., Huang, C., Augustino, J. C., Kurniawan, K., Kurniadi, N. & Novanto, Y. (2024). Analisis Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Baru Universitas X di Tangerang. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 357-373. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5583>

---

## Pendahuluan

Dalam proses menempuh pendidikan, stres akademik menjadi salah satu masalah yang sering dihadapi oleh pelajar di berbagai belahan dunia. Melalui studi literatur, ditemukan bahwa persentase stres akademik mahasiswa di *Medical Colleges* di India mencapai 69% (Francis dkk., 2023) dan mencapai 46,2% di Taibah University Al Munawarah Kingdom of Saudi Arabia (Habeeb, 2010). Sedangkan pada salah satu Universitas di Indonesia, yaitu Universitas Kanjuruhan Malang, stres akademik mahasiswa mencapai 90,9% (Bariyyah & Latifah dalam Suprpto dkk., 2015). Data-data tersebut menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa berada di tingkatan yang cukup tinggi dalam kurun waktu dekade terakhir ini.

Pada tingkat perkuliahan, seseorang akan menghadapi perubahan yang cukup signifikan akibat tugas dan tanggung jawab yang semakin besar. Berdasarkan penelitian Rahmadani dan Rahmawati (2020) mengenai *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Al Azhar Indonesia, ditemukan bahwa sebanyak 44,7% mahasiswa yang menjadi partisipan penelitian tersebut belum dapat beradaptasi dengan baik pada lingkungan dan tanggung jawab baru dalam perkuliahan secara umum. Selanjutnya, ketika ditinjau berdasarkan dimensi *college adjustment*, terdapat 35,3% mahasiswa tahun pertama yang mengalami kesulitan dalam dimensi *academic adjustment*. Hal ini menjadi sebuah fenomena yang krusial dikarenakan kemampuan adaptasi mahasiswa dalam bidang akademik merupakan prediktor kuat dari performa studi mahasiswa selama masa perkuliahan (China, 2015). Dengan demikian, dapat

dikatakan bahwa apabila mahasiswa mampu untuk beradaptasi dengan baik semasa perkuliahan, mereka juga akan cenderung memperoleh prestasi akademik yang baik, dan begitupun sebaliknya.

Selain kemampuan adaptasi dalam bidang akademik, Salsabila dan Puspitasari (2020) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi prestasi siswa, yaitu faktor internal (motivasi, kondisi psikologis, kesehatan fisik, serta kondisi psiko-emosional siswa) dan faktor eksternal (lingkungan kelas, sekolah, dan keluarga). Menurut Tamara dan Chris (2018), stres yang tidak dikendalikan dapat menurunkan kemampuan belajar peserta didik dan mempengaruhi prestasi akademik. Yikealo dkk., (2018) menyatakan bahwa stres berasal dari interaksi antara individu dan lingkungannya sehingga wajar dialami oleh setiap orang semasa hidupnya. Selain itu, Bashir dkk., (2019) juga menyatakan bahwa stres merupakan kesulitan individu dalam bentuk fisik dan rasa sakit yang dapat mengubah kondisi pikiran, sikap, dan perilaku individu.

Stres akademik adalah salah satu bentuk dari *distress* (Rahmawati, 2016). Menurut Busari (2012), stres akademik merupakan tekanan yang muncul akibat keterbatasan waktu dalam situasi ujian / tes sehingga individu merasakan ketegangan dalam upaya mewujudkan keinginan untuk tampil dan memberikan hasil yang terbaik. Selain itu, Sarafino dan Smith (2017) juga menyatakan bahwa stres akademik adalah perasaan tertekan dan ketidaknyamanan yang dirasakan individu ketika ia tidak dapat memenuhi tuntutan dari lingkungan sekolah. Stres akademik dapat diukur melalui empat dimensi, yaitu: (1) *biological* (stres yang termanifestasi dalam reaksi fisiologis, seperti detak jantung yang meningkat, kaki yang bergetar, dan sakit kepala); (2) *emotional* (stres yang termanifestasi dalam reaksi emosional, seperti perasaan tidak nyaman dan takut); (3) *social behavior* (stres yang termanifestasi dalam perilaku yang tampak pada interaksi individu dengan lingkungan); (4) *cognitive* (stres yang termanifestasi dalam reaksi kognitif, seperti kesulitan berkonsentrasi, kesulitan untuk menentukan keputusan, bingung, pikiran negatif, perasaan tidak menikmati hidup, perasaan tidak berguna, tidak memiliki pengharapan, dan pencapaian hidup yang berkurang).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik. Berdasarkan studi literatur oleh Yusuf dan Yusuf (2020) serta Taylor (dalam Oktavia dkk., 2019), stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal, antara lain *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, harga diri, serta strategi *coping*. Sedangkan faktor eksternal, antara lain dukungan sosial dari lingkungan sekitar, uang, waktu, pendidikan, serta stressor lingkungan. Stres akademik berdampak negatif bagi mahasiswa/i. Menurut Musabiq dan Karimah (2018), dampak terbesar dari stres akademik yang dirasakan mahasiswa/i adalah dalam aspek fisik, seperti mudah lelah dan lemas. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian Azmy dkk., (2017) yang menyatakan bahwa reaksi stres akademik yang paling sering dirasakan oleh pelajar adalah dalam aspek fisik, seperti sakit kepala.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa baru tahun pertama dari tiga fakultas di Universitas X di Tangerang, yaitu Fakultas Sains & Teknologi (FaST), Fakultas Ekonomi Bisnis (FEB), serta Fakultas Desain (FD). Ketiga fakultas tersebut memiliki lingkup pembelajaran yang berbeda, yaitu dalam bidang sains, ekonomi, dan seni. Dengan adanya perbedaan di lingkup rumpun ilmu yang berbeda, kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa dari ketiga fakultas ini juga diasumsikan juga berbeda, terlebih pada mahasiswa tingkat pertama yang menerima berbagai materi dasar yang perlu dipahami untuk menunjang pengetahuan serta kemampuan di tingkat selanjutnya. Abdulghani (dalam Situmorang & Desiningrum, 2018) menyatakan bahwa tingkat stres mahasiswa tahun pertama lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stres mahasiswa tahun lainnya, dan tingkat stres akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan. Hal ini sejalan dengan penelitian Augesti dkk., (2015) yang menyatakan bahwa tingkat stres mahasiswa yang berada di tingkat awal cenderung lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat akhir dikarenakan mereka perlu membiasakan diri pada proses pembelajaran di perkuliahan ini.

Berdasarkan penelitian terdahulu, perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa telah banyak diteliti oleh peneliti lainnya seperti Aihie dan Ohanaka (2019) di Nigeria dengan sampel mahasiswa S1 yang berasal dari Fakultas Pendidikan, Fakultas Ilmu

Sosial, dan Fakultas Ilmu Fisika. Mereka menggunakan *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) sebagai alat ukur, serta *convenience sampling* sebagai teknik pemilihan partisipan. Namun, penelitian mengenai perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa tahun pertama dari tiga fakultas dengan lingkup pembelajaran dari rumpun ilmu yang berbeda masih belum ditemukan di Indonesia. Oleh karena itu, tim peneliti tertarik untuk mengetahui dan menganalisis perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa tahun pertama dari Fakultas Sains & Teknologi (FaST), Fakultas Ekonomi Bisnis (FEB), dan Fakultas Desain (FD) dengan alat ukur *Sarafino & Smith Academic Stress Scale*.

Berkaca dari literatur yang berkaitan, penelitian mengenai perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin telah banyak dikaji oleh peneliti lainnya, baik menggunakan jenis penelitian uji komparasi maupun uji korelasional. Namun, terdapat inkonsistensi dari hasil penelitian terdahulu. Dalam penelitian Kountul dkk., (2018) serta Rohmatillah dan Kholifah (2018), ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dan jenis kelamin. Namun, pada penelitian Sagita dkk., (2021) yang membahas topik serupa, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin mahasiswa. Perbedaan hasil tersebut pada akhirnya juga membuat tim peneliti tertarik untuk menganalisis perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa tahun pertama dari berdasarkan jenis kelamin pada Universitas X.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi Fakultas dalam menyadari dan menangani tingkat stres akademik mahasiswa yang berbeda-beda. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberi wawasan lebih terkait dengan kesulitan & tekanan studi pada fakultas yang berbeda, serta dapat dijadikan referensi kajian bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya cabang psikologi pendidikan mengenai respon mahasiswa terhadap tuntutan akademik di perguruan tinggi. Oleh karena itu, hipotesis yang akan diuji pada penelitian ini adalah: (1) terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan antara mahasiswa/i dari Fakultas Sains & Teknologi (FaST), Fakultas Ekonomi Bisnis (FEB), dan Fakultas Desain (FD) Universitas X di Tangerang; dan (2) terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan berdasarkan jenis

kelamin pada mahasiswa/i dari Fakultas Sains & Teknologi (FaST), Fakultas Ekonomi Bisnis (FEB), dan Fakultas Desain (FD) Universitas X di Tangerang

### **Metode**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian uji beda atau komparasi untuk meneliti perbedaan tingkat Stres Akademik sebagai variabel terikat.

### **Subjek Penelitian**

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i tahun pertama Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Ekonomi Bisnis, serta Fakultas Desain Universitas X yang berjumlah 913 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 mahasiswa/i tahun pertama dari masing-masing fakultas. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota sampling*, yaitu dengan terlebih dahulu membagi populasi ke dalam *sub group* dan menentukan kuota individu yang menjadi sampel untuk dipilih menggunakan metode *convenience sampling* (Gravetter dkk., 2021). Pengelompokan ini dilakukan untuk memastikan bahwa data tingkat stres akademik setiap fakultas dapat terwakilkan oleh responden yang bersedia menjadi partisipan penelitian.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sarafino & Smith Academic Stress Scale* yang diadaptasi oleh Maharani (2022). Kuesioner ini terdiri atas 22 butir pernyataan *favorable* yang diukur menggunakan 4-point *likert scale* (1 = sangat tidak setuju ; 2 = tidak setuju ; 3 = setuju ; 4 = sangat setuju). Berdasarkan uji validitas menggunakan *item-rest correlation*, 22 butir pernyataan berkorelasi secara signifikan dengan total skor dengan validitas berkisar 0,30 – 0,659, yang berarti alat ukur tersebut valid. Selanjutnya, pengujian reliabilitas menggunakan teknik internal consistency dengan koefisien *Alpha Cronbach* menghasilkan  $\alpha = 0,848$ , yang berarti instrumen tersebut dapat dinyatakan reliabel untuk digunakan sebagai alat ukur penelitian ini.

## Analisa Data

Proses analisis data diawali dengan melakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas untuk melihat jenis pendekatan statistik yang akan digunakan (parametrik / non parametrik). Selanjutnya, teknik analisis data *one-way* ANOVA (*Analysis of Variance*) digunakan untuk melihat perbandingan dari ketiga kelompok sampel, serta uji *Post-Hoc* untuk melihat perbedaan kelompok sampel secara spesifik.

## Hasil

Data demografis partisipan penelitian diuraikan pada tabel 1.

**Tabel 1**  
Gambaran Demografis Partisipan

Fakultas	Jenis Kelamin	f	Persentase
SoD	Pria	6	20%
	Wanita	24	80%
BS	Pria	8	26.67%
	Wanita	22	73.33%
FaST	Pria	12	40%
	Wanita	18	60%

Uji asumsi berupa uji normalitas dan uji homogenitas dilakukan sebelum uji hipotesis. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk*, ditemukan bahwa seluruh data berdistribusi normal ( $p > 0.05$ ). Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa asumsi normalitas terpenuhi.

**Tabel 2.**  
Tabel Uji Normalitas

	FD	FEB	FaST
Valid	30	30	30
Mean	56,300	50,200	55,333
Std. Deviation	6,314	6,386	9,932
Shapiro-Wilk	0,969	0,950	0,948
P-value of Shapiro-Wilk	0,510	0,174	0,148

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji homogenitas dengan uji *Levene's* (tabel 4), tidak ditemukan adanya perbedaan varians yang signifikan pada skor ketiga fakultas ( $p = 0,100$ ). Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa asumsi homogenitas terpenuhi.

**Tabel 3.**

Tabel Uji Homogenitas

F	df1	df2	p
2,369	2,000	87,000	0,100

Berdasarkan hasil uji ANOVA, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres akademik mahasiswa/i dari Fakultas Sains & Teknologi, Fakultas Ekonomi Bisnis, dan Fakultas Desain ( $F(2, 87) = 5,396$ ,  $p = 0,006$ ,  $\omega^2 = 0,089$ ).

**Tabel 4.**

Uji ANOVA Berdasarkan Fakultas

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\omega^2$
Fakultas	644,956	2	322,478	5,396	0,006	0,089
Residuals	5199,767	87	59,767			

Berdasarkan hasil uji *Post-Hoc*, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa/i Fakultas Desain dan Fakultas Ekonomi Bisnis ( $t = 3,056$ ,  $p = 0,008$ ) serta antara mahasiswa/i Fakultas Sains & Teknologi dan Fakultas Ekonomi Bisnis ( $t = -2,572$ ,  $p = 0,031$ ). Sedangkan, tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan antara Fakultas Desain dan Fakultas Sains & Teknologi.

**Tabel 5.**

Uji *Post-Hoc*

		Mean Difference	SE	t	$p_{tukey}$
FD	FEB	6,100	1,996	3,056	0,008
	FaST	0,967	1,996	0,484	0,879
FEB	FaST	-5,133	1,996	-2,572	0,031

Berdasarkan hasil uji ANOVA, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada reaksi *biological* mahasiswa/i dari Fakultas Sains & Teknologi, Fakultas Ekonomi Bisnis, dan Fakultas Desain ( $F(2, 87) = 5,426$ ,  $p = 0,006$ ,  $\omega^2 = 0,090$ ).

**Tabel 6.**

Uji ANOVA Dimensi *Biological* Berdasarkan Fakultas

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\omega^2$
Fakultas	2,241	2	1,120	5,426	0,006	0,090
Residuals	17,964	87	0,206			

Berdasarkan hasil uji *Post-Hoc*, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada reaksi *biological* antara mahasiswa/i Fakultas Desain dan mahasiswa/i

Fakultas Ekonomi Bisnis ( $t = 3,182$ ,  $p = 0,006$ ). Namun, tidak terdapat perbedaan reaksi biologis stres akademik yang signifikan antara mahasiswa/i Fakultas Desain dan Fakultas Sains & Teknologi maupun mahasiswa/i Fakultas Ekonomi Bisnis dengan mahasiswa/i Fakultas Sains & Teknologi.

**Tabel 7.**

Uji *Post-Hoc* Dimensi *Biological*

		Mean Difference	SE	t	p <sub>Tukey</sub>
FD	FEB	0,373	0,117	3,182	0,006
	FaST	0,100	0,117	0,852	0,672
FEB	FaST	-0,273	0,117	-2,330	0,057

Berdasarkan hasil uji ANOVA, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada reaksi *emotional* mahasiswa/i dari Fakultas Sains & Teknologi, Fakultas Ekonomi Bisnis, dan Fakultas Desain ( $F(2, 87) = 2,806$ ,  $p = 0,066$ ).

**Tabel 8.**

Uji ANOVA Dimensi *Emotional* Berdasarkan Fakultas

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Fakultas	1,184	2	0,592	2,806	0,066
Residuals	18,358	87	0,211		

Berdasarkan hasil uji ANOVA, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada reaksi *social behavior* mahasiswa/i dari Fakultas Sains & Teknologi, Fakultas Ekonomi Bisnis, dan Fakultas Desain ( $F(2, 87) = 0,225$ ,  $p = 0,799$ ).

**Tabel 9.**

Uji ANOVA Dimensi *Social Behavior* Berdasarkan Fakultas

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Fakultas	0,104	2	0,052	0,225	0,799
Residuals	20,171	87	0,232		

Berdasarkan hasil uji ANOVA, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada reaksi *cognitive* stres akademik mahasiswa/i dari Fakultas Sains & Teknologi, Fakultas Ekonomi Bisnis, dan Fakultas Desain ( $F(2, 87) = 4,298$ ,  $p = 0,017$ ,  $\omega^2 = 0,068$ ).

**Tabel 10.**

Uji ANOVA Dimensi *Cognitive* Berdasarkan Fakultas

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\omega^2$
Fakultas	2,419	2	1,210	4,298	0,017	0,068
Residuals	24,483	87	0,281			

Berdasarkan hasil uji *Post-Hoc*, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada reaksi *cognitive* stres akademik antara mahasiswa/i Fakultas Desain dan mahasiswa/i Fakultas Ekonomi Bisnis ( $t = 2,718$ ,  $p = 0,021$ ). Namun, tidak terdapat perbedaan dimensi *cognitive* stres akademik yang signifikan antara mahasiswa/i Fakultas Desain dan Fakultas Sains & Teknologi maupun mahasiswa/i Fakultas Ekonomi Bisnis dengan mahasiswa/i Fakultas Sains & Teknologi.

**Tabel 11.**

Uji *Post-Hoc* Dimensi *Cognitive*

		Mean Difference	SE	t	p <sub>Tukey</sub>
FD	FEB	0,372	0,137	2,718	0,021
	FaST	0,056	0,137	0,406	0,913
FEB	FaST	-0,317	0,137	-2,312	0,059

Berdasarkan tabel 4, ditemukan bahwa skor rata-rata stres akademik pria ( $M = 53,808$ ) lebih tinggi dibandingkan wanita ( $M = 52,125$ ).

**Tabel 12.**

Tabel Deskriptif Berdasarkan Jenis Kelamin

	Group	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
TOTAL	Pria	26	53,808	10,610	2,081	0,197
	Wanita	64	52,125	7,427	0,928	0,142

Berdasarkan uji beda *Independent Samples T-Test*, tidak ditemukan perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan antara mahasiswa pria dan wanita ( $p = 0,394$ ,  $p > 0,05$ ).

**Tabel 13.**

Uji *Independent Samples T-Test*

	t	df	p
TOTAL	0,856	88	0,394

## Diskusi

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan teknik *one-way ANOVA* dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada stres akademik antara mahasiswa dari Fakultas Sains & Teknologi (FaST), Fakultas Ekonomi Bisnis (FEB), dan Fakultas Desain (FD) Universitas X di Tangerang. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zamroni dkk., (2015), yang menyatakan bahwa tinggi rendahnya stres akademik dapat dipengaruhi oleh jenis jurusan mahasiswa.

Dari ketiga fakultas tersebut, fakultas dengan stres akademik yang tertinggi adalah Fakultas Desain (FD), dilanjutkan oleh Fakultas Sains & Teknologi (FaST), dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB). Hasil penelitian ini sejalan pula dengan wawancara lanjutan yang dilakukan tim peneliti pada beberapa responden penelitian. Berdasarkan hasil wawancara, didapati bahwa banyaknya tugas dan *deadline* yang terlalu singkat merupakan salah satu faktor tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa/i Fakultas Desain (FD) (AP, *personal communication*, December 5, 2023). Dengan adanya *deadline*, mahasiswa/i dituntut untuk mengerjakan banyak tugas dengan baik, meskipun waktu yang diberikan terbatas. Hasil wawancara tersebut mendukung hasil penelitian Adha dkk. (2020) yang menyatakan bahwa aspek tugas berkontribusi sebesar 22% dari *stressor* akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama. Selain itu, banyaknya tugas merupakan salah satu *stressor* yang sering ditemui oleh mahasiswa (Bulo & Sanchez, 2014).

Pada Fakultas Sains dan Teknologi (FaST) terdapat beberapa hal yang mempengaruhi terjadinya stres akademik, antara lain: banyaknya materi, pemahaman, serta teori yang perlu dimengerti sebelum mengerjakan ujian (tertulis ataupun praktik). Selain itu, materi pembelajaran terdiri dari teori dan hitungan yang perlu untuk dimengerti dan dipahami, bukan hanya dihafal (A, *personal communication*, December 6, 2023). Dengan banyaknya materi yang perlu dipahami, ketahanan seorang mahasiswa sangat dibutuhkan agar ia dapat memahami materi dengan maksimal. Hal ini didukung oleh penelitian Risana dan Kustanti (2020) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara ketahanan terhadap tekanan yang dihadapi selama proses perkuliahan, yaitu semakin tinggi tingkat *hardiness* maka semakin rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa teknik sipil di Universitas Diponegoro Semarang.

Selanjutnya, kemampuan mahasiswa dalam memahami tugas dan materi turut menjadi salah satu faktor rendahnya stres akademik pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Bisnis (FEB) (R, *personal communication*, December 6, 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan Nurhasanah dan Sobandi (2016) yang menyatakan bahwa tingkatan minat belajar dapat berpengaruh pada peningkatan hasil belajar mahasiswa. Apabila mahasiswa memiliki minat dalam bidang tertentu, maka akan terjadi peningkatan

dalam keaktifan dan partisipasi selama proses pembelajaran di suatu bidang atau ilmu tertentu (Marleni, 2016). Pendapat ini didukung oleh hasil penelitian Sasanajaya (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara minat belajar dan stres akademik pada mahasiswa, yaitu semakin tinggi minat belajar mereka maka stres akademik yang dirasakan akan semakin rendah, dan sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara lanjutan, ditemukan bahwa mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi (FaST), Fakultas Ekonomi Bisnis (FEB), dan Fakultas Desain (FD) masih perlu untuk beradaptasi dengan tuntutan akademik yang baru, baik dari segi materi pembelajaran maupun kuantitas tugas. Dengan adanya banyak perubahan yang dihadapi dari masa sekolah ke masa perkuliahan. Santrock (dalam Adha dkk., 2020) menyatakan bahwa tahun pertama perkuliahan adalah tahap yang menantang dalam proses seseorang menempuh pendidikan sebagai seorang mahasiswa. Ketika tuntutan akademik tersebut tidak mampu dipenuhi, mahasiswa/i dapat mengalami stres akademik (Sarafino & Smith, 2017), seperti yang terlihat dari hasil penelitian dan wawancara lanjutan.

Berdasarkan teori stres akademik yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2017), ketiga fakultas memiliki perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan pada dimensi *biological* dan *cognitive*. Hal tersebut terlihat dari hasil wawancara lanjutan pada mahasiswa/i dari Fakultas Desain (FD) dan Fakultas Ekonomi Bisnis (FEB), dimana mahasiswa Fakultas Desain (FD) merasa kesulitan untuk menentukan prioritas pengerjaan tugas, sementara mahasiswa dari Fakultas Ekonomi Bisnis (FEB) tidak merasa kesulitan untuk memahami materi pembelajaran. Hal tersebut menyebabkan terjadinya perbedaan reaksi *cognitive* yang signifikan pada mahasiswa/i dari kedua fakultas tersebut. Kemudian, terdapat perbedaan reaksi *biological* yang signifikan antara mahasiswa/i dari Fakultas Desain (FD) dan mahasiswa/i dari Fakultas Ekonomi Bisnis (FEB). Perbedaan tersebut dapat terjadi akibat jumlah tugas dan tingkat kesulitan materi yang perlu untuk dipelajari masing-masing fakultas.

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa/i dalam menjaga dan menurunkan tingkat stres akademik. Menurut Nursolehah dan Rahmiati (2022), *expressive writing* merupakan salah satu cara yang secara signifikan dapat mengurangi

tingkat stres akademik. Teknik ini dapat dilaksanakan dengan 4 tahapan, yaitu *initial write*, *writing exercise*, *feedback*, serta *application to the self*. Selain itu, teknik relaksasi progresif merupakan salah satu metode lain yang secara signifikan mampu mengurangi tingkat stres akademik (Savira dkk., 2024). Teknik ini melibatkan proses kontraksi dan relaksasi dari otot bagian tubuh tertentu (Rihiantoro dkk., dalam Savira dkk., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian, tidak ditemukan adanya perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan berdasarkan jenis kelamin. Hal ini terjadi karena jumlah responden perempuan dan laki-laki yang tidak seimbang. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Sagita dkk., (2021) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan stres akademik pada mahasiswa semester V Tahun Akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan Cirebon yang terjadi ketika jumlah responden perempuan yang lebih banyak dibandingkan jumlah responden laki-laki. Selain itu, hasil ini dapat terjadi karena responden laki-laki maupun perempuan memiliki kemampuan yang serupa dalam mengelola stres akademik (Sunarni dkk., dalam Kountul dkk., 2018).

### **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan mengetahui dan menganalisis perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa tahun pertama. Hasil dari *one-way* ANOVA menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan antara mahasiswa tahun pertama dari beberapa fakultas, dimana mahasiswa Fakultas Desain (FD) memiliki tingkat stres akademik tertinggi, dilanjutkan mahasiswa Fakultas Sains & Teknologi (FaST), dan mahasiswa Fakultas Ekonomi Bisnis (FEB). Selanjutnya, hasil penelitian menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan berdasarkan jenis kelamin mahasiswa Universitas X. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa hipotesis penelitian 1 diterima dan hipotesis penelitian 2 ditolak.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam mengenai faktor pendukung dan penghambat tingkat stres akademik mahasiswa tahun pertama. Hal ini perlu dilakukan agar dapat menambah *awareness* mahasiswa tahun pertama mengenai faktor tersebut, sehingga mampu membantu mengurangi tingkat stres akademik yang

dimiliki. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk menyeimbangkan jumlah sampel laki-laki dan perempuan agar kedua kelompok lebih seimbang sehingga hasil yang didapatkan lebih nyata dan dapat digeneralisasi pada komunitas yang berbeda.

Berdasarkan perbedaan tingkat stres yang signifikan pada beberapa fakultas yang berbeda seperti yang telah diuraikan di atas, tim peneliti menyarankan kepada mahasiswa tahun pertama untuk menentukan *coping stress* yang sesuai dengan diri masing-masing. Beberapa jenis *coping mechanism*, yaitu *problem focused coping* dan *emotion-focused coping* dapat diterapkan agar respon mahasiswa terhadap tugas dan ujian dapat lebih positif sehingga stres akademik yang dialami dapat berkurang.

### Referensi

- Adha, B. C., Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2020). Identifikasi Stresor Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal FKIP Universitas Lampung*. Retrieved from <https://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/20355>
- Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived Academic Stress Among Undergraduate Students in A Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2), 56–66. <https://doi.org/10.2478/jesr-2019-0013>
- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in Stress Level Between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University. *Medical Journal of Lampung University*, 4(4), 50-56. Retrieved from <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/578/582>
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stress Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Bashir, A., Amir, A., & Bajwa, K. M. (2019). An Investigation of Stressors among University Students: A Qualitative Approach. *UCP Management Review*, 3(1), 5-24. <https://doi.org/10.24312/ucpmr020225>
- Bulo, J. G., & Sanchez, M. G. (2014). Sources of Stress Among College Students. *CVCITC Research Journal*, 1(1), 16–25. Retrieved from [https://www.academia.edu/7498186/SOURCES\\_OF\\_STRESS\\_AMONG\\_COLLEGE\\_STUDENTS](https://www.academia.edu/7498186/SOURCES_OF_STRESS_AMONG_COLLEGE_STUDENTS)
- Busari, A. O. (2012). Identifying difference in perceptions of academic stress and reaction to stressors based on gender among first year university students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(14), 138–146. <https://doi.org/10.30845/ijhss>

- China, F. T. (2015). *The Relationship between Social Support, Social Adjustment, Academic Adjustment, and Academic Performance Among College Students in Tanzania*. Disertasi. The Open University Of Tanzania.
- Francis, J., Aboobacker, A. S., Thomas, A., & Mohandas, B. (2023). Academic passion, perceived stress and sleep quality evaluated among medical students of private medical colleges in North Kerala. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 10(8), 2759–2765. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20232361>
- Gravetter, F. J., Forzano, L.-A. B., & Rakow, T. (2021). *Research methods for the behavioural sciences*. Cengage Learning.
- Habeeb, K. A. (2010). Prevalence of stressors among female medical students Taibah University. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 5(2), 110-119. [https://doi.org/10.1016/S1658-3612\(10\)70148-7](https://doi.org/10.1016/S1658-3612(10)70148-7).
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS: Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5). 1-7. Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/22427>
- Maharani, A. (2022). *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau*. Skripsi. UIN Suska Riau.
- Marleni, L. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang. *Journal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(1), 149-159. Retrieved from <https://j-cup.org/index.php/cendekia/article/download/15/12/>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nurhasanah, S., & Sobandi, A. (2016). Minat Belajar sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 128-135. Retrieved from <https://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/3264/2338>
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (Eds.). (2019). *Master of Science in Psychology: Research, Opportunities, and Employability*. Universitas Ahmad Dahlan. Retrieved from <https://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/issue/view/22>
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi Akademik, Sosial, personal, Dan institusional: Studi college adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 158–166. <https://doi.org/10.29210/145700>

- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15-21. Retrieved from <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/1636/1793>
- Risana, I. W., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 370-374. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.29255>
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38-52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>
- Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N., Aisyah, S. (2021). Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(1), 09-16. Retrieved from <https://simakip.uhamka.ac.id/download?type=jurnal&id=1944>
- Salsabila, A., Puspitasari, P. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *EJournal STIT PN (Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Palapa Nusantara) Lombok NTB (Nusa Tenggara Barat)*, 2(2), 278-288. Retrieved from <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa/article/view/800>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Sasanajaya, J. W. (2018). *Hubungan Antara Grit dan Stress Akademik pada Mahasiswa Jurusan Arsitektur di Universitas "X" Bandung*. Skripsi. Universitas Kristen Maranatha.
- Savira, O., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2024). Pengaruh Penerapan Relaksasi Progresif dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di SMKS. *Journal of Education Research*, 5(3), 2595–2599. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1128>
- Situmorang, G. C. I., & Desiningrum D. R. (2018). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Coping Stress pada Mahasiswa Tingkat Pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Empati*, 7(3), 279-285, <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21867>
- Suprpto, M.H., Pali, M., Sari, L.P., Amelia, & Patricia, L. (Eds.). (2015). *Mempersiapkan Kebangkitan Generasi Emas Indonesia 2045 Melalui Revolusi Mental Anak Bangsa*. Universitas Pelita Harapan Surabaya. Retrieved from <https://repository.unikama.ac.id/823/1/naskah%20lengkap.pdf>
- Tamara, J., & Chris, A. (2018). Hubungan stres dengan prestasi akademik di SMA Diakonia Jakarta. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 116-121. Retrieved December 5, 2023, from <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/download/2528/1476>

- Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018). The Level of Stress among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*, 3(4). <https://doi.org/10.23954/osj.v3i4.1691>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Zamroni. (2015). Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikoislamika*, 12(2), 51–57. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6404>