

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik

Wildani Khoiri Oktavia

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
viapsikologi12@gmail.com

Rahmah Fitroh

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
rahmahfitroh16@gmail.com

Hastin Wulandari

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
hastinwulandari15@gmail.com

Fitri Feliana

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
felianafitri84@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik adalah kombinasi dari tuntutan terkait akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang dimiliki individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik. Penelusuran *literature* dilakukan pada *database* elektronik SAGE Journal, ProQuest, Science Direct, Taylor Francis, Google scholar dengan menggunakan kata kunci “ stress akademik dan academic stress”. Strategi penelusuran penelitian ini termasuk jenis penelitian *systematic literature review* dengan menggunakan metode kualitatif (meta-sintesis). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah meta-etnograf. Hasil penelusuran menunjukkan bahwa stress akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari *self efficacy*, *hardiness*, motivasi sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Hardiness, Motivasi, Self Efficacy, Stress Akademik

ABSTRACT

Academic stress is a combination of academic-related demands that go beyond individual adaptive resources. The purpose of this study is to identify the factors that influence academic stress. Literature searches were carried out in the electronic database SAGE Journal, ProQuest, Science Direct, Taylor Francis, Google scholar using the keywords "academic stress and academic stress". The research strategy of this research includes the type of systematic research reviewing the literature using qualitative methods (meta-synthesis). Suggestions used in this research are meta-ethnograph. The search results show that showing that academic stress is influenced by internal and external factors. Internal factors consist of self-efficacy, hardiness, motivation while external factors consist of social support.

Keywords: Academic Stress, Hardiness, Motivation, Self-Efficacy, Social Support.

PENDAHULUAN

Universitas merupakan lembaga pendidikan yang secara normatif bertanggungjawab dalam pembangunan sumber daya manusia. Pendidikan yang baik diharapkan dapat meningkatkan

kualitas individu sehingga menjadi manusia unggul. Salah satu output yang diharapkan dari adanya pendidikan di universitas adalah adanya kontribusi pada penanggulangan kemiskinan (Walker, 2010). Tingginya harapan bagi para mahasiswa membuat mereka mengalami tekanan yang berdampak buruk bagi mereka, misalnya masalah kesehatan (Jayasankara, Menon, & Thattil, 2018) dan pengalaman defresif (Barker, Howard, Krajden, & Galambos, 2018), hal ini terjadi secara merata di berbagai negara, budaya dan kelompok etnis (Wong, Wong, & Scott, 2006).

Penelitian Ibrahim, Kelly, Adams, dan Glazebrook (2013) menemukan bahwa mahasiswa sering mengalami pengalaman depresif yang disebabkan oleh tuntutan dan stress akademik. Penyebab stres yang dihadapi mahasiswa sangat beragam, misalnya masalah akademik, sosiokultural, lingkungan, dan psikologis (Brand & Klein, 2009). Menurut Nakalema dan Ssenyonga (2014) stress akademik disebabkan oleh harapan yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang yang terbatas, dan daya saing yang tinggi.

Stress akademik yang dialami para mahasiswa perlu diperhatikan karena memiliki pengaruh pada proses pendidikan. Secara fisik, stress akademik mengakibatkan gangguan tidur, sehingga mahasiswa banyak yang menggunakan zat sedatif (Waqas, Khan, Sharif, Khalid, & Ali, 2015). Stress akademik menyebabkan adanya penurunan performance mahasiswa, hal ini terjadi pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan (Khan, Altaf & Kausar, 2013). Penurunan performance juga diikuti dengan penurunan prestasi akademik Sohail (2013). Sehingga stress akademik juga berdampak pada keterlambatan proses study dan *drop out* (Schaefer, Matthes, Pfitzer, & Kohle, 2007).

Sarafino dan Smith (2014) mendefinisikan stress sebagai kondisi saat individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan dari lingkungan mereka, sehingga individu merasa tegang dan tidak nyaman. Stress akademik merupakan stress yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal 2008). Wilks (2008) mendefinisikan stress akademik sebagai hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri individu yang rendah. Stress akademik merupakan kondisi individu yang mengalami tekanan yang bersumber dari persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stresor akademik (Govaerts & Grégoire, 2004). Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) mendefinisikan stress akademik sebagai kombinasi dari tuntutan terkait akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang dimiliki individu.

Sarafino dan Smith (2014) menyebut empat aspek dari stress, meliputi: 1) Fisiologis, yaitu reaksi biologis yang timbul karena adanya kondisi yang mengancam atau berbahaya. Contohnya gemetar, keringat dingin, pusing, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, sering buang air kecil, merasa lemas, kerongkongan terasa kering, dan mual. 2) Psikologis emosi, yaitu gejala psikologis

yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres. Gejala yang muncul berupa cemas, mudah tersinggung, mudah marah, gelisah, depresi, gugup, sedih dan perasaan bersalah yang berlebihan. 3) Psikologis kognitif, yaitu gangguan pada fungsi berpikir, antara lain sulit berkonsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan, khawatir tentang sesuatu masa depan yang belum pasti terjadi, berupa perasaan terancam, membayangkan sesuatu yang menakutkan, sulit berkomunikasi, khawatir akan hal yang tidak penting, dan takut penilaian buruk. 4) Psikologis perilaku, yaitu gangguan perilaku yang timbul akibat stres misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial, seperti bolos kuliah, mengurung diri di kamar, menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah, takut bertemu dosen. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik.

METODE PENELITIAN

Strategi penelusuran penelitian ini termasuk jenis penelitian systematic literature review dengan menggunakan metode kualitatif (meta-sintesis). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah meta-etnograf, yaitu peneliti merangkum berbagai hasil penelitian yang relevan yaitu peneliti merangkum berbagai hasil penelitian yang relevan secara naratif dengan dengan tujuan mengembangkan teori baru untuk melengkapi teori yang sudah ada (Siswanto, 2010).

Pada tanggal 4 Agustus 2019 dilakukan penelusuran hasil penelitian di database elektronik Science Direct (<http://sciencedirect.com/>), Taylor Francis (<https://www.taylorfrancis.com/>), SAGE Journals (<http://journals.sagepub.com/>), ProQuest (<https://search.proquest.com/>), Researchgate (<https://www.researchgate.net>), dan Google Scholar (<https://scholar.google.com/>). Database elektronik tersebut menyediakan berbagai artikel publikasi pada berbagai disiplin ilmu, seperti sosial, teknik, kesehatan, medis, dan psikologi. Database elektronik tersebut dipilih karena mengindeks lebih banyak hasil-hasil penelitian dibidang sosial khususnya psikologi. Kurun waktu periode dibatas mulai tahun 2010 hingga 2019. Kriteria seleksi dari hasil penelusuran yang telah dilakukan, peneliti membaca judul dan abstrak peneliti untuk mengetahui apakah artikel tersebut memenuhi kriteria untuk dikaji. Kriteria yang digunakan adalah: 1) artikel penelitian membahas tentang stress akademik, 2) artikel membahas tentang pengaruh variabel x terhadap stress akademik, 3) artikel berisi laporan hasil penelitian (original article), 4) artikel ditulis dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Peneliti memperoleh 9 artikel publikasi setelah proses seleksi dan publikasi yang relevan untuk dikaji.

Analisis pada penelitian ini peneliti menggunakan identifikasi, evaluasi dan intepetasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait stress akademik secara naratif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik.

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 142-149

Peneliti mengumpulkan 9 artikel publikasi yang relevan untuk dikaji dan membuat rangkuman hasil-hasil penelitian yang mencakup nama peneliti, tahun publikasi. Dari hasil tersebut, peneliti menarik kesimpulan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik.

HASIL

Berdasarkan penelitian Sagita, Dahniar, Syahniar (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan stress akademik mahasiswa. Hasil yang sama juga dikemukakan oleh Wulandari dan Rachmawati (2014) mengemukakan bahwa *self efficacy* salah satu faktor stress akademik pada siswa akselerasi. Menurut Mulyadi, Haradjo dan Basuki (2016) mengemukakan bahwa *self efficacy* berpengaruh terhadap stress akademik pada siswa home schooling.

Hasil penelitian Mulya dan Indrawati (2016) mengungkapkan bahwa ada hubungan dan signifikan antara motivasi beprestasi dengan stress akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro, dan motivasi salah satu faktor stress akademik. Penelitian Spiridon dan Evangelia (2015) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kepribadian hardiness rendah cenderung mengalami stress akademik yang lebih tinggi. Penelitian Putri dan Sawitri (2017) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepribadian hardiness dengan stress akademik.

Hasil penelitian Ernawati dan Rusmawati (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel dukungan sosial orang tua dengan stress akademik pada siswa SMK N 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013. Berdasarkan data hasil analisis tambahan, diketahui bahwa dukungan sosial yang paling berpengaruh pada stress akademik adalah dukungan penghargaan. Kemudian diikuti oleh dukungan jaringan sosial, dukungan informatif, dukungan emosional dan yang terakhir dukungan instrumental.

Dukungan sosial baik itu dari keluarga maupun teman sebaya berkorelasi negatif dengan stress akademik (Wilks & Spivey, 2010). Kehadiran orang lain yang mendukung individu dapat menjadi prediktor penting bagi stress akademik yang dialami mahasiswa, mereka membantu mahasiswa untuk mereduksi stress yang dialami (Renk & Smith, 2007).

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, ditemukan 9 jurnal yang relevan untuk dikaji terkait faktor-faktor yang mengurangi stress akademik. Dari 9 artikel publikasi tersebut, 6 artikel melibatkan mahasiswa sebagai subjek penelitian, dan 3 artikel melibatkan siswa sebagai subjek penelitian. Hal tersebut

menunjukkan bahwa stress akademik tidak hanya ditemukan pada lingkup Universitas seperti mahasiswa tetapi juga ditemukan pada siswa di sekolah maupun home schooling.

Selain itu mayoritas dari 9 artikel publikasi tersebut menggunakan alat ukur stress akademik teori milik sarafino (2012) dan menggunakan teori Kohn and Frazer, (1986) dan adaptasi dari Ang, Klassen, Chong, Huan, Wong, Yeo, dan Krawchuk (2009). Alat ukur tersebut untuk mengukur stress akademik berdasarkan aspek-aspeknya. Hasil studi menunjukkan bahwa stress akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu saja (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari *self efficacy*, *hardiness*, motivasi sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial.

Berdasarkan kajian dari literature lain, menurut Taylor (2003) mengungkapkan bahwa faktor-faktor stress akademik yaitu:

- a. Faktor Eksternal 1) Waktu dan uang, merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi stressor, 2) Pendidikan, latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap cara individu dalam menghadapi kondisi stress, 3) Standar hidup, standar yang diterapkan pada masing-masing individu berbeda antara satu dengan lainnya, hal ini berpengaruh pada seseorang menghadapi keadaan penuh stress, 4) Dukungan sosial, merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh oranglain dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu orang-orang tersebut menemukan alternatif cara *coping* dalam menghadapi stressor, 5) Stressor dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari, merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi kondisi penuh stres.
- b. Faktor Internal yaitu 1) Kepribadian yang meliputi a) Afek, afek *negative* dapat mempengaruhi kondisi stres dan kesakitan. b) *Kepribadian hardiness* (kepribadian tahan banting), kepribadian tahan banting meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonformasi dengan aktifitas baru. c) Optimisme, Optimisme dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang stresful serta dapat menurunkan resiko dan kesakitan. d) Kontrol psikologis, perasaan seseorang dapat mengontrol kondisi yang stresfull serta membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif, e) Harga diri, dapat menjadi moderator antara stres dan kesakitan. f) Strategi *coping* *Coping* atau strategi mengatasi stress berarti mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres. Jenis *coping* ada dua, yaitu *coping* yang berorientasi pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kesulitan untuk mengakses artikel publikasi secara full-text (lengkap). Mayoritas dari artikel penelitian yang dipublikasikan secara online, hanya menyajikan abstrak dari penelitiannya saja. Selain itu, masih jarang ditemukan penelitian tentang stress akademik di Indonesia sehingga peneliti mendapatkan artikel yang relevan hanya sedikit 9 jurnal.

KESIMPULAN

Hasil studi menunjukkan bahwa stress akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu saja (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari *self efficacy*, *hardiness*, motivasi sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial. Peneliti belum menemukan penelitian yang membahas mengenai intervensi yang dapat menurunkan stress akademik dalam setting individu, kelompok atau komunitas dan masih belum banyak menemukan faktor-faktor stress akademik lainnya. Disarankan pada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait intervensi pada stress akademik dan menambah faktor-faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Barker, E. T., Howard, A. L., Kradjen, R. V., & Galambos, N. L. (2018). The rise and fall of depressive symptoms and academic stress in two samples of university students. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 1252-1266. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0822-9>.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2008). Konsep stress akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Brand, H., & Klein, S. (2009). Is the OSCE more stressful examination anxiety and its consequences in diferent assessment methods in dental education. *European Journal of Dental Education*, 13, 147-153.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stress akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 54(4), 261-271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47, 391-400.
- Jayasankara, R. K., Menon, R. K., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>.
- Kadapatti, M., & Vijayalaxmi, A. (2012). Stressor of academic stress- a study on Pre-university students. *Indian J.Sci.Res.*, 1(3), 171-175. Retrieved from [http://ijsr.in/upload/428127980Paper 30.pdf](http://ijsr.in/upload/428127980Paper%2030.pdf).

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 142-149

- Khan, M. S., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of perceived academic stress on students' performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146-151.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi Universitas Negeri Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Mulyadi, S., Rahardjo, W., & Basuki, A. M. H. (2016). The role of parent-child relationship, self-esteem, academic self-efficacy to academic stress. *Procedia- Social and Behavioral Science*. 603-608.
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2014). Gladys Nakalema Joseph Ssenyonga Mbarara University of Science and Technology, Uganda. *African Journal of Teacher Education*, 3(3), 1–21. <https://doi.org/10.21083/ajote.v3i3.2762>.
- Puteri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan antara hardiness dengan stress akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 319-322.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 319–322.
- Renk, K., & Smith, T. (2007). Predictors of Academic-Related Stress in College Students: An Examination of Coping, Social Support, Parenting, and Anxiety. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 44(3).doi:10.2202/1949-6605.1829.
- Sagita, D. R., Daharnis, Syahniar. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi. Prokastinasi akademik dan stress akademik mahasiswa. *Jurnal Bioteknik*, 01(02), 43-53.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology biopsychosocial interactions*. amerika: Wiley.
- Schaefer, A., Matthes, H., Pfitzer, G., & Kohle, K. (2007). Mental health and performance of medical students with high and low anxiety. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 57(7), 289-297.
- Siswanto. (2010). Systematic Review sebagai Metode Penelitian untuk Mensintesis Hasil-Hasil Penelitian (Sebuah Pengantar). Pusat Penelitian dan Pengembangan Sistem dan Kebijakan Kesehatan, Badan Litbang Kesehatan, Kementerian Kesehatan.
- Sohail, N. (2013). Stress and academic performance among medical students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 23(1), 67-71.
- Spiridon, K., & Evangelia, K. (2015). Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*, 1(1), 53–73. <https://doi.org/10.7897/2277-4343.04135>.
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology 5th edition*. Boston: Mc Graw- Hill.
- Walker, M. (2010). A human development and capabilities 'prospective analysis' of global higher education policy. *Journal of Education Policy*, 25:4, 485-501. DOI: 10.1080/02680931003753257.
- Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali, A. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical school: A cross sectional survey. *PeerJ* 3:e840; DOI 10.7717/peerj.840.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience and academic stress: The moderating impact of social support among social work students, 9(2), 106–125.
- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). The Resilience in Undergraduate Social Work Students :

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 142-149

Social Support and Adjustment to Academic Stress. *Social work education: the international journal*, 29(3). 37–41. <https://doi.org/10.1080/02615470902912243>.

Wong, P.T., Wong, L.C., and Scott, C. (2006). *Beyond stress and coping: The positive psychology of transformation*. In *handbook of multicultural perspective on stress and coping*. Springer.

Wulandari, S., & Rachmawati, M. S. (2014). Efikasi diri dan stress akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Psikologika*, 19(2), 146-156.