

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

¹Nur Mawakhira Yusuf, ²Jannatul Ma'wa Yusuf

¹Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan,

²Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email : ¹nurmawakhira.pi@gmail.com, ²nannamawa@gmail.com

Abstrack

Academic stress is an individual condition that arises because of the amount of pressure or academic demands that exceed their capacity so that individuals feel burdened. The purpose of this study is to identify the factors that influence academic stress. Literature searches were carried out in the electronic database Researchgate, Scopus, Springer, and 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, optimism, achievement motivation and procrastination, while external factors consist of social support.

Keywords: *Self-Efficacy, Hardiness, Optimism, achievement motivation, procrastination, academic stress*

Abstrak

Stres akademik merupakan suatu kondisi individu yang timbul karena banyaknya tekanan atau tuntutan akademik yang melebihi kapasitas kemampuannya sehingga individu merasa terbebani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. Penelusuran literatur dilakukan pada database elektronik Researchgate, Scopus, Springer, dan Google Scholar dengan menggunakan kata kunci "stres 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 stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari *self-efficacy, hardiness, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi*, sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial.

Kata Kunci: *Self-Efficacy, Hardiness, Optimisme, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi, Stres Akademik*

1. Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang sangat rentan mengalami stres. Stres merupakan respons individu terhadap *stressor*, yaitu situasi dan peristiwa yang dirasa dapat mengancam dan menghambat kemampuan seseorang dalam beradaptasi (King, 2017). Stres yang dialami mahasiswa disebut dengan stres akademik (Oktavia, Urbayatun, Mujidin, 2019; Kaur, 2020). Stres akademik merupakan suatu keadaan individu dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas kuliah sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik disebabkan jadwal yang terlalu sibuk (Munir, 2015; Dixit, 2020). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ibrahim, Kelly, Adams, dan Glazebrook (2013) yang menjelaskan bahwa mahasiswa sering mengalami pengalaman depresif yang disebabkan oleh tuntutan dan stres akademik.

Stres akademik dapat berdampak positif ataupun negatif. Dampak positif dari stres akademik menurut Smeltzer dan Bare (2008) berupa peningkatan kreativitas yang dapat memicu pengembangan diri selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Sedangkan dampak negatif dari stres akademik menurut (Bataneh, 2013; Waqas, Khan, Sharif, Khalid, &

Ali, 2015) dapat mengakibatkan penyalahgunaan minuman beralkohol, gangguan makan, dan sulit tidur. Artinya, stres akademik dapat berpengaruh positif dan negatif terhadap prestasi akademik individu. Hasil survei yang dilakukan oleh *Association for University and College Counseling Center Directors* menemukan pertumbuhan masalah psikologis pada mahasiswa sekitar 95% di pusat konseling seluruh penjuru Amerika (Reetz, Krylowicz, & Mistler, 2014). Survei tersebut juga menemukan adanya peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami masalah psikologis yang cukup serius antara tahun 2013 hingga tahun 2014 pada 70% pusat konseling di berbagai kampus di Amerika. Penelitian Bataineh (2013) mengenai stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Pendidikan King Saud University menemukan bahwa ketakutan akan kegagalan adalah sumber utama stres di kalangan mahasiswa. Hasil survei *German Student Union* menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami keterlambatan proses studi dan *drop out* disebabkan karena stres yang dialami (Schaefer & Matthes, 2007). Berdasarkan pemaparan tersebut diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *systematic literature review* dengan menggunakan metode kualitatif dengan teknik meta sintesis. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan meta-etnograf, yaitu peneliti merangkum berbagai hasil penelitian yang relevan secara naratif agar dapat mengembangkan teori yang baru untuk melengkapi teori-teori sebelumnya. Penelusuran ini dilakukan pada tanggal 11 Maret melalui database elektronik seperti Researchgate (www.researchgate.net), Scopus (www.scopus.com), Springer (www.springer.com) dan Google Scholar (scholar.google.co.id) dengan menggunakan kata kunci stres akademik. Database elektronik tersebut menyediakan berbagai hasil penelitian, salah satunya penelitian-penelitian di bidang psikologi. Kriteria seleksi berdasarkan hasil penelusuran yang telah dilakukan, peneliti menelaah dengan membaca judul dan abstrak untuk mengetahui apakah artikel yang dibaca sudah memenuhi kriteria untuk dikaji. Kriteria yang digunakan yaitu: 1) artikel penelitian membahas tentang stres akademik; 2) artikel membahas tentang pengaruh variabel x terhadap stres akademik; 3) artikel berisi laporan hasil penelitian; 4) artikel ditulis dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Peneliti memperoleh 10 artikel publikasi setelah proses seleksi yang relevan untuk dikaji. Analisis pada penelitian ini adalah peneliti melakukan identifikasi, evaluasi dan interpretasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait dengan stres akademik. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. Peneliti mengumpulkan beberapa artikel publikasi yang relevan untuk dikaji dan membuat rangkuman hasil penelitian yang terdiri dari nama peneliti, tahun publikasi, jumlah subjek, alat ukur yang digunakan serta hasil penelitian. Berdasarkan hasil tersebut peneliti membuat kesimpulan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik.

3. Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil bacaan peneliti sebelumnya beberapa hasil penelitian yang relevan diperoleh sebagai berikut:

Self-efficacy

Faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah *self-efficacy*. Bandura (1997) mendefinisikan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu tentang sejauh mana memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Penelitian Sagita, Daharnis dan Syahniar (2017) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik terhadap stres akademik. Hasil penelitian Utami (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara *self-efficacy*

dengan stres akademik pada siswa. Artinya, individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya individu yang memiliki *self-efficacy* rendah maka stres akademik yang dialami tinggi. Sehingga dapat diketahui bahwa *self-efficacy* dapat mempengaruhi stres akademik.

Hardiness

Faktor yang mempengaruhi stres akademik lainnya adalah kepribadian *hardiness*. Menurut Kobasa (1979) Kepribadian *hardiness* adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Penelitian Putri dan Sawitri (2017) menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik. Penelitian Hasel, Abdolhoseini, dan Ganji (2011) menunjukkan bahwa penggunaan program pelatihan kepribadian *hardiness* efektif dalam meningkatkan kepribadian *hardiness* dan mengurangi tingkat stres yang dirasakan pada siswa dan memiliki dampak positif pada mereka. Penelitian Kamtsios dan Karagiannopoulou (2015) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kepribadian *hardiness* rendah maka mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Artinya, individu yang memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya individu yang memiliki kepribadian *hardiness* rendah maka stres akademik yang dialami tinggi.

Optimisme

Optimisme juga salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Seligman (2006) menjelaskan bahwa optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Penelitian Huan, Yeo, Ang dan Chong (2006) menemukan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara optimisme dan stres akademik. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Mathur dan Sharma (2015) yang menunjukkan bahwa optimisme dan ketahanan secara signifikan berpengaruh terhadap stres akademik. Artinya, individu yang memiliki optimisme yang tinggi maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya individu yang memiliki optimisme rendah maka stres akademik yang dialami tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas dapat diketahui bahwa optimisme dapat mempengaruhi stres akademik.

Motivasi berprestasi

Motivasi berprestasi adalah salah satu faktor yang juga mempengaruhi stres akademik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mulya & Indrawati, 2016) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya jika motivasi berprestasi rendah maka stres akademik semakin tinggi. Hasil dari penelitian tersebut diatas dapat diketahui bahwa Motivasi berprestasi berperan penting mendorong individu mengatasi tantangan atau rintangan untuk mencapai suatu prestasi dalam belajar.

Prokrastinasi

Prokrastinasi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sharma & Kaur (2011) menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan penyebab terjadinya stres akademik. Tice dan Baumeister (1997) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres (Ursia, Siaputra & Sutanto, 2013). Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademis sampai batas akhir waktu yang tersedia (Rumiani, 2006). Berdasarkan penjelasan tersebut diatas dapat

disimpulkan bahwa semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin tinggi stres akademik yang dialami, sebaliknya semakin rendah prokrastinasi akademik maka semakin rendah juga stres akademik yang dialami.

Dukungan sosial orangtua

Sementara salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik adalah dukungan sosial orangtua. Dukungan sosial orangtua adalah dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya baik secara emosional, penghargaan, instrumental, informasi ataupun kelompok (Rambe, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Ernawati dan Rusmawati (2015) menjelaskan bahwa ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial orangtua terhadap stres akademik, hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa, begitupula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orangtua maka stres akademik yang dialami tinggi. Hasil dari penelitian tersebut diatas diketahui bahwa dukungan sosial orangtua dapat mempengaruhi stres akademik.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kesulitan untuk mengakses artikel publikasi secara lengkap, karena mayoritas dari artikel penelitian yang dipublikasikan secara online hanya menyajikan abstrak dari penelitiannya saja, dan minimnya penelitian tentang stres akademik di Indonesia sehingga penelitian ini belum mendeskripsikan secara lengkap faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. Bagi penelitian selanjutnya, semoga bisa mendeskripsikan lebih detail tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik baik itu di lingkungan sekolah maupun universitas.

4. Kesimpulan

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari *self-efficacy*, *hardiness*, *optimisme*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi, sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial orangtua. Stres akademik diindikasikan karena beberapa hal diantaranya; kelebihan beban akademik, persepsi mahasiswa terhadap ujian dan tugas kuliah, karakteristik kepribadian dan takut akan kegagalan. Hasil studi menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa dapat berdampak positif ataupun negatif. Dampak positif yang dialami dapat meningkatkan kreativitas dan pengembangan diri individu selama stres yang dialami masih dalam batas normal. Sedangkan dampak negatif yang dialami dapat menyebabkan gangguan tidur, sakit kepala, leher tegang, gangguan makan hingga penyalahgunaan minuman beralkohol, sehingga stres akademik yang dialami mempengaruhi kondisi mental dan fisik mahasiswa yang berimplikasi pada penurunan kemampuan akademik karena stres akademik berpengaruh pada indeks prestasi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Academic expectations stress inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity. *Educational and Psychological Measurement*, 66(3), 522-539.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman Company.
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic stress among undergraduate students: the case of education faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 1(1033), 1-7.
- Dixit, K. (2020). a Study To Assess The Academic Stress And Coping Strategies Among Adolescent Students: a Descriptive Study. *Indian Journal of Applied Research*, 9(12).
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Empati*, 4(4), 26-31.
- Hasel, K. M., Abdolhoseini, A., & Ganji, P. (2011). Hardiness training and perceived stress among college students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1354-1358.

- Huan, V. S., Yeo, L. S., Ang, R. P., & Chong, W. H. (2006). The influence of dispositional optimism and gender on adolescents' perception of academic stress. *Adolescence*, 41(163).
- 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(3), 391-400.
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*, 1(1).
- Kaur, C. (2020). Study of Academic Stress In Relation To Self Confidence of College Students. *Our Heritage*, 68(1), 181-188.
- King, L. A. (2017). *Psikologi umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
- Mathur, R., & Sharma, R. (2015). Academic stress in relation with optimism and resilience. *International Research Journal of Interdisciplinary & Multidisciplinary Studies*, 1(7), 129-134.
- Mulya, A. H. & Indrawati, S. E., (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati* Vol. 5(2), 296-302.
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stress on psychological well being among college students. *Academic Research International*, 6(2), 343.
- Oktavia, W. K., Urbayatun, S., Mujidin. (2019). The Role Of Peer Social Support And Hardiness Personality Toward The Academic Stress On Students. *International Journal Of Scientific & Technology Research Volume 8, Issue 12*, PP. 2903-2907.
- 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), 319-322.370. doi:10.1348/014466605x37468.
- Rambe, A. R. R. (2010). Korelasi Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Directed Learning pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, 37(2), 216-223.
- Reetz, D. R., Krylowicz, B., & Mistler, B. (2014). The association for university and college counseling center directors annual survey. *Aurora*, 51, 60506.
- Rumiani, R. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 128210.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 1(2), 43-52.
- 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), 289297.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind & your life*. New York: Vintage Books.
- Sharma, M. & Kaur, G. (2011). Gender Differences in Procrastination and Academic Stress among Adolescents. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8(1), 122-127.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2008). *Brunner & sudarth's textbook of medical surgical nursing*, 1(11), Philadelphia: Lippicont.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (2018). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. In *Self-Regulation and Self-Control* (pp. 299-309). Routledge.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Hubs-Asia*, 10(1).
- Utami, S. D. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(6).
- Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali, A. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey. *PeerJ*, 3, e840.