

Studi Demografi Perbedaan Stress Akademik Mahasiswa ditinjau dari Keikutsertaan Organisasi, Prestasi akademik, dan Jenis Kelamin

Permata Ashfi Raihana^{1*}, Shafira Sekar Kencana¹, Innayah Kusuma Dewi¹, Ashfiya Naila Ilma¹

[1] Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Abstract

The COVID-19 pandemic has significantly impacted education, one of which is online learning, an essential change for students that causes academic stress. This research aims to determine differences in academic stress during the pandemic regarding organizational participation, educational achievement, and student gender. The research method used is a quantitative correlational research method. This research was conducted in 2020, and the subjects of this research were 202 psychology students at a university in Surakarta who were selected using an incidental sampling technique. The data analysis technique used is two-way ANOVA. This research results show no difference in academic stress in terms of organizational participation, academic achievement, and gender.

Keywords: Pandemic; Covid 19; College Student; Stress Academic; Demography

Info Artikel

Histori Artikel: Dikirim: 2023-11-02 | Diterbitkan: 2024-03-08

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i1.8970>

Vol 14, No 1 (2024) Halaman: 255 – 265

(*) Penulis Korespondensi: Permata Ashfi Raihana, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia, Email: par192@ums.ac.id



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAUULUAN

Pandemi Covid- 19 yang melanda berbagai negara, salah satunya adalah Indonesia, awalnya virus Corona ini ditemukan di Wuhan, China pada tahun 2019 kemudian mulai menyebar di bulan Maret 2020. Fenomena tersebut membuat berbagai negara melakukan kebijakan beraktivitas di dalam rumah untuk mencegah terjadinya penyebaran Coronavirus.

Pemerintah Indonesia sendiri menerapkan Pembelakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat atau yang biasa disingkat PPKM yang mengakibatkan dunia pendidikan mengubah metode belajar, dari belajar di kelas menjadi belajar online, atau yang disebut pembelajaran daring (dalam jaringan). Pembelajaran online memiliki banyak keterbatasan

dan menuntut lebih aktif dan mandiri dalam belajar. Jika siswa tidak puas dengan proses pembelajaran online, itu membuat mereka merasa berat dan sulit memahami materi pelajaran.

Banyak siswa percaya bahwa pembelajaran tatap muka dapat membuat penjelasan guru lebih mudah dipahami. Hal ini yang membuat siswa khawatir tentang kemajuan akademik mereka dan takut tidak mencapai target mereka. Mahasiswa mengalami stres karena berbagai alasan. Salah satunya adalah tekanan untuk belajar secara mandiri. Mereka juga harus berkonsentrasi pada penjelasan guru selama perkuliahan, yang seringkali terganggu oleh sinyal yang lemah sehingga suara guru tidak terdengar jelas. Mereka juga harus lelah dengan tugas yang menumpuk sebagai evaluasi selama proses pembelajaran. Faktor lain adalah biaya kuota internet yang meningkat. (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Stress akademik merupakan kondisi yang dialami dan dirasa membahayakan mahasiswa sebagai hasil proses transaksi antara dirinya dengan lingkungan akademik di perguruan tinggi. Tingkat prevalensi stress akademik mahasiswa cukup tinggi. Stress akademik yang terjadi pada mahasiswa perlu diperhatikan karena dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa (Zamroni, 2015).

Dijelaskan oleh Aryani (2016), pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah laku individu akan dipengaruhi oleh stres yang tidak dapat dikendalikan. Secara kognitif, individu mengalami kesulitan memusatkan perhatian, kesulitan mengingat informasi, kesulitan dalam pemahaman pelajaran, dan pikiran negatif tentang diri dan lingkungan. Beberapa jenis emosi cemas, sensitif, sedih, kemarahan, dan frustrasi. Gejala yang muncul dapat berupa muka menjadi merah, pucat, tubuh lemah, tidak sehat, gemetar, sakit perut, pusing, jantung berdebar, badan kaku, dan berkeringat. Selain itu, ada konsekuensi tingkah laku yang muncul, seperti merusak, menghindari, membantah, menghina, tidak menyelesaikan tugas sekolah dengan cepat, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan yang menghasilkan kesenangan yang berlebihan dan berbahaya.

Stress akademik merupakan tekanan muncul akibat tuntutan akademis yang tinggi yang berhubungan pada aspek pendidikan. Pengalaman stress akademik ini akan memunculkan distress yang berhubungan pada masalah psikologis dan perilaku (Rao, 2008). Dengan adanya distress karena ambisi akademis yang tinggi membuat siswa tertekan. Desmita (2009) juga mengungkapkan bahwa stress akademik merupakan ketegangan emosi yang dihasilkan dari peristiwa yang terjadi di sekolah sekaligus juga perasaan keselamatan dan harga diri yang terancam, yang menyebabkan reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik siswa.

Mengembangkan teori stress Lazarus (1984) dan menghubungkannya dengan akademik, stress akademik sebagai proses stimulus-respon terhadap kondisi yang dinilai mengancam di lingkungan pendidikan (Gadzella, 1994). Stress dapat dianggap sebagai pengalaman positif atau negatif dari stressor. Stressor adalah peristiwa atau kondisi yang menuntut penyesuaian. Stressor ini menimbulkan berbagai reaksi baik fisik, emosi atau perilaku. Stressor ini dapat membuat individu merasakan stress sehingga beberapa orang akan kesulitan untuk mengatasinya. Penilaian (appraisal) dari keadaan yang tidak mengenakkan (stressor) diputuskan sendiri oleh individu melalui proses kognitifnya apakah keadaan tersebut berbahaya atau tidak.

Terdapat dua aspek dari definisi stress ditinjau dari penyusunan Skala SSI (Student-life Stress Inventory) yang dibuat oleh Gadzella (1994), yaitu stressor akademik dan respon terhadap stressor tersebut. Stressor akademik merupakan penyesuaian pada kejadian (stimulus) yang terjadi diluar dari kehidupan sehari-hari. Stressor akademik memiliki 5

kategori, diantaranya ; frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri. Frustrasi merupakan pengalaman dari kegagalan yang terjadi. Konflik merupakan adanya pilihan dua atau lebih individu yang diinginkan. Tekanan merupakan aktivitas yang berlebihan. Perubahan adalah individu yang memiliki pengalaman yang kurang menyenangkan. Pemaksaan diri merupakan mencemaskan diri terlalu berlebihan sehingga memiliki keinginan untuk bersaing. Reaksi stressor akademik memiliki 4 kategori, yaitu reaksi fisiologis, reaksi emosional, reaksi perilaku dan penilaian kognitif.

Robotham (2008) membagi stres akademik kedalam beberapa aspek yaitu : kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku. Aspek pertama yaitu aspek kognitif, yaitu stres karena sulit berkonsentrasi saat belajar misalnya tidak dapat menyelesaikan tugas dengan cepat, mudah lupa, dan pikiran yang tidak biasa. Aspek afektif termasuk pemikiran negatif tentang diri sendiri dan lingkungan meliputi perasaan yang negatif dan percaya diri yang rendah yang disebabkan oleh stres, seperti cemas, takut, sangat sedih, tertekan, mudah marah, ragu-ragu, dan malu, serta perasaan bahwa mereka tidak memiliki kemampuan atau potensi untuk memenuhi tuntutan akademik.

2) Aspek fisiologis yaitu respons fisiologis terhadap stres, meliputi rasa sakit di tubuh dan penurunan kesehatan fisik, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, kehilangan nafsu makan, tidur tidak nyenyak, bermimpi buruk, dan peningkatan produksi keringat. Selain itu, gejala fisik seperti muka memerah, pucat, badan lemah, merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku, dan berkeringat. Aspek perilaku termasuk berperilaku negatif dan mulai menghindari orang lain (antisosial). Sangat mudah untuk menyalahkan orang lain, mencari kesalahan orang lain, bersikap acuh, menunda tugas, dan mulai terlibat dalam aktivitas yang melibatkan risiko dan kesenangan berlebihan.

3) Faktor fisik termasuk tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit kepala, pening, tidur tidak teratur, insomnia, bangun terlalu awal, sakit pinggang, diare, atau sembelit saat ujian, dan otot tegang, terutama pada leher dan bahu.

4) Aspek emosional meliputi perilaku sering gelisah atau khawatir akan masa depan, sedih karena takut tidak mampu mempertahankan prestasi, sering berubah-ubah suasana hati, agresif, terlalu sensitif atau sensitif, mudah tersinggung dan mudah tersinggung, Marah jika ada yang menegur karena kesalahan. Dari segi kecerdasan, individu mengalami kesulitan konsentrasi belajar, sulit mengambil keputusan, mudah lupa, kebingungan ketika menghadapi masalah, berkurangnya daya ingat, buruknya kualitas kerja, dan kehilangan semangat kerja serta kehilangan selera humor yang sehat. Dari sudut pandang pribadi, individu kehilangan kepercayaan terhadap orang lain sehingga tidak mau berpartisipasi dalam kelompok, mudah menyalahkan orang lain, menyerang secara verbal, dan tidak ingin bergaul dengan orang lain. (Hardjana, 1994).

Biologis dan lingkungan adalah dua sumber stres akademik. Stres disebabkan oleh terlalu banyak kerja otak atau aktivitas. Tiga sistem otak utama diaktifkan dalam respons biologis terhadap stres. Sensori otak, homeostatis, dan hormon adrenalin mempengaruhi sistem otak. Status sosial, peran sosial, dan lingkungan sekitar adalah sumber stres lainnya. Semakin tinggi status dan peran sosial seseorang, semakin besar beban dan tekanan yang harus mereka tanggung. Semakin tinggi tingkat pendidikan seorang siswa, semakin banyak tugas dan tanggung jawab yang harus dipenuhi, yang dapat menyebabkan stres akademik. (Fink, 2016).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sagita (2021) menemukan bahwa perempuan lebih mengalami banyak stress dan memunculkan lebih banyak reaksi terhadap stress daripada laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih banyak mengalami

peristiwa-peristiwa yang membuat dia stress sedangkan laki-laki lebih tidak peduli terhadap sumber stress mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Sagita (2021) tidak menemukan perbedaan yang signifikan stres akademik antara perempuan dan laki-laki dalam pandemi COVID-19 ini laki-laki maupun perempuan mengalami stres akademik. Suwartika et. al (2014) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara usia dan tingkat stres akademik, semakin tinggi usia maka semakin tinggi pula tingkat beban belajarnya. Penelitian Salmon & Santi (2021) mengungkapkan bahwa dukungan sosial berpengaruh pada stress akademik mahasiswa perantau ketika mengikuti pembelajaran daring selama pandemi COVID-19.

Dilihat dari fenomena dan teori mengenai stres akademik di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu respon individu terhadap stressor yang berasal dari lingkup akademik, seperti sekolah maupun perguruan tinggi. Adanya pandemi Covid-19 juga menambah beban tersendiri bagi mahasiswa yang diharuskan mengikuti pembelajaran secara daring. Tingkat stress yang dialami mahasiswa selama pandemi Covid-19 berada pada kategori sedang. Hal tersebut terjadi karena terbatasnya aktivitas selama pandemi sehingga interaksi dan komunikasi mahasiswa dengan lingkungan akademisnya berkurang. Mahasiswa yang terus-menerus mengalami tekanan akan berpengaruh terhadap prestasi akademiknya (Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021). Terlebih mahasiswa yang mengikuti organisasi yang memiliki beban kerja yang lebih berat. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Fink (2016) yang mengatakan bahwa stres akademik dapat disebabkan oleh faktor lingkungan, diantaranya dikarenakan oleh beban akademik yang terlalu berat akibat adanya pembelajaran daring dan mengikuti organisasi.

Mahasiswa berorganisasi sendiri memiliki pengaruh positif terhadap hasil belajarnya. Hal tersebut dikarenakan pengalaman dalam kegiatan berorganisasi dapat menambah wawasan serta mengembangkan minat dan bakat sehingga memiliki prestasi akademik dalam perkuliahannya (Magfirah & Prafitriyani, 2019). Suatu perubahan dalam hal kemampuan yang bisa bertambah selama beberapa waktu serta tidak disebabkan proses pertumbuhan melainkan dari adanya suatu proses belajar disebut prestasi akademik (Chrisna & Khairani, 2019). Nasution (dalam Yahya & Widjaja, 2019), prestasi akademik yaitu kesempurnaan yang didapatkan seseorang dalam pikiran, perasaan dan perbuatan. Sedangkan Then (2020), prestasi akademik yaitu tingkat keberhasilan dalam proses pembelajaran setelah melalui tahap tes yang dinyatakan dalam bentuk nilai berupa angka dan dijadikan sebagai evaluasi. Dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik yaitu suatu kemampuan atau keberhasilan yang didapatkan dalam proses pembelajaran.

Meskipun WHO pada tanggal 22 Mei 2023 menyebutkan bahwa situasi dunia saat ini telah bersiap untuk mengakhiri pandemi dan juga KEPPRES Nomor 17 Tahun 2023 memutuskan bahwa pandemi covid-19 di Indonesia telah berakhir lalu mengubah status pandemi menjadi endemi, kekhawatiran terhadap fenomena serupa masih dirasakan oleh masyarakat Indonesia khususnya dari kalangan mahasiswa. Sebagaimana pernyataan WHO bahwa di masa depan masih ada kemungkinan dunia akan mengalami situasi pandemi seperti pandemi kemarin.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui lebih dalam mengenai "Adakah perbedaan stress akademik di masa pandemi ditinjau dari keikutsertaan organisasi, prestasi akademik, dan jenis kelamin mahasiswa?". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih jauh mengenai "Stress Akademik di Masa Pandemi ditinjau dari Keikutsertaan Organisasi, Prestasi Akademik, dan Jenis Kelamin Mahasiswa". Dengan demikian, hipotesis penelitian ini adalah ada perbedaan stress

akademik di masa pandemi ditinjau dari keikutsertaan organisasi, prestasi akademik, dan jenis kelamin mahasiswa

METODE

Desain Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif komparasi dimana penelitian ini mencari perbedaan stress akademik pada masa pandemi ditinjau dari keikutsertaan organisasi, prestasi akademik, dan jenis kelamin mahasiswa. Stress akademik merupakan suatu respon individu terhadap stressor yang berasal dari lingkup akademik, seperti sekolah maupun perguruan tinggi. Stress akademik sebagai variabel tergantung, sedangkan keikutsertaan organisasi, prestasi akademik, dan jenis kelamin mahasiswa sebagai variabel bebas. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan agustus 2021, pada kondisi praktik belajar mengajar masih banyak yang menerapkan pembelajaran daring.

Partisipan

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa di S1 Psikologi Mahasiswa yang pada tahun 2023 berjumlah 1428. Subjek ini merupakan sample yang diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu mahasiswa aktif yang mengambil kuliah di S1 Psikologi yang mengalami perubahan dari perkuliahan offline ke perkuliahan online/daring.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Stress Akademik perkuliahan daring yang mengacu pada teori dari Gadzella, dkk (1994) dengan empat rentang nilai aitem yang bergerak dari 1 sampai yang tertinggi 4.

Table 1. Blueprint skala Stress Akademik

Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah item
		Favorable	Unfavorable	
Stresor akademik	Frustasi	1,2,3,4	-	4
	Konflik	5,6,7	-	3
	Tekanan	8,9,10	-	3
	Perubahan	11,12,13	-	3
	Pemaksaan diri	14,15,16	-	3
Reaksi terhadap stresor akademik	Reaksi fisik	17,18,19,20,21	-	16
		22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32	-	
		33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45	-	
	Reaksi emosional	46,47	-	14
	Reaksi kognitif	46,47	-	2
Jumlah Item		47	-	47

Skala ini telah diuji kualitasnya pada penelitian yang dilakukan oleh Partini, dkk (2021) dan Primadasa & Raihana (2022) dengan menggunakan uji reliabilitas dan validitas ditemukan bahwa koefisien reliabilitas sebesar 0,94 yang berarti skala telah teruji reliabel dan koefisien validitas pada setiap item memiliki rentang antara 0.75 – 0.91 yang berarti bahwa aitem dalam skala ini valid.

Skala penelitian disajikan menggunakan google form dan disebarakan secara online di mahasiswa Psikologi, didalamnya terdapat *informed consent*, skala penelitian,

dan identitas diri diantaranya mengungkap variabel bebas dalam penelitian ini yaitu: jenis kelamin dibedakan menjadi perempuan dan laki-laki; prestasi akademik yaitu Indeks Prestasi Kumulatif atau IPK; dan keikutsertaan organisasi.

Analisis Data

Anava dua jalur dalam penelitian digunakan untuk menganalisis data dengan tujuan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan dari berbagai kriteria. Kriteria yang dimaksud dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, indeks prestasi, dan keikutsertaan dalam organisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif di S1 Psikologi UMS, sebanyak 202 Mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah insidental sampling dengan menggunakan google form yang disebarakan melalui Prodi serta grup angkatan, sehingga didapatkan subjek yang benar-benar sesuai dengan batasan dalam penelitian.

Table 2. Sebaran Data Demografi Subyek Penelitian

Kriteria		Jumlah subyek	Prosentase
Jenis kelamin	Laki-laki	47	23.27%
	perempuan	155	76.73%
Provinsi	Jawa Tengah	145	71.78%
	Jawa Timur	22	10.89%
	Jawa Barat	10	4.95%
	Luar jawa	21	10.40%
	DIY	1	0.50%
	DKI Jakarta	3	1.49%
Usia	18	13	6.44%
	19	68	33.66%
	20	44	21.78%
	21	53	26.24%
	22	19	9.41%
	23	5	2.48%
Semester	3	102	50.50%
	5	26	12.87%
	7	55	27.23%
	9	11	5.45%
	lainnya	2	0.99%
Kegiatan	hanya kuliah	79	39.11%
	organisasi	123	60.89%
Tempat tinggal	rumah	176	87.13%
	kos	23	11.39%
	asrama	3	1.49%
IPK	<3.00	11	5.45%
	3.00-3,5	129	63.86%
	>3,5	62	30.69%

Sebelum data dianalisis menggunakan anava dua jalur (*two way anava*), paka perlu uji prasyarat yaitu uji homogenitas dan uji normalitas. Hasil analisis data yang telah

dilakukan menunjukkan bahwa bahwa uji normalitas dan uji homogenitas dalam penelitian ini sudah terpenuhi. Hal ini dibuktikan dari uji one sample kolomogorov Smirnov untuk normalitas didapatkan hasil Asymp Sig. (2-tailed) sebesar 0.482. Data dikatakan distribusinya normal apabila nilai Asymp sig. (2 tailed) > 0.05 / (p > 0.05). Karena hasil Asymp Sig. (2-tailed) = 0.200 (p > 0.05) maka dapat dikatakan distribusi data dalam penelitian ini normal. Uji homogenitas pada penelitian ini diuji menggunakan lavene test. Syarat homogenitas dalam uji lavene yaitu Sig. > 0.05. Sedangkan dalam penelitian ini hasil uji lavene yaitu 0.247 yang berarti bahwa data homogen

Uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan anova dua jalur dengan hipotesis (i) Ada perbedaan Stress akademik di masa pandemi ditinjau dari indeks prestasi akademik. Dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menghasilkan nilai $p = 0.443$ ($p > 0.05$) maka hipotesis ditolak, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan antara stres akademik dimasa pandemi yang ditinjau dari indeks prestasi akademi (IPK) mahasiswa. (ii) Ada perbedaan Stress akademik di masa pandemi ditinjau dari jenis kelamin. Dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menghasilkan nilai sig $0.424 > \alpha 0.05$ maka dinyatakan Tidak signifikan sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan antara stres akademik dimasa pandemi ditinjau dari keikutsertaan organisasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak. (iii) Ada perbedaan Stress akademik di masa pandemi ditinjau dari prestasi akademik mahasiswa. Dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menghasilkan nilai sig $0.582 > \alpha 0.05$ maka dinyatakan Tidak signifikan sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan antara stres akademik dimasa pandemi ditinjau dari prestasi akademik mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Hasil dari penelitian ini didapat bahwa prestasi akademik mahasiswa dan keikutsertaan dalam organisasi tidak memberikan perbedaan yang berarti dengan stres akademik yang dialami oleh siswa.

Table 3. Hasil Uji Hipotesis

Kategori	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	7	891.288	1.325	.240
Intercept	1	567886.869	844.509	.000
IPK	1	397.069	.590	.443
Jenis Kelamin	1	432.296	.643	.424
Kegiatan Kuliah	1	204.656	.304	.582
IPK * Jenis Kelamin	1	115.352	.172	.679
IPK * Kegiatan Kuliah	1	15.758	.023	.878
Jenis Kelamin * Kegiatan Kuliah	1	1019.952	1.517	.220
IPK * Jenis Kelamin * Kegiatan Kuliah	1	503.232	.748	.388

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa tidak ada perbedaan antara stress akademik dengan jenis kelamin, keikutsertaan organisasi, dan indeks prestasi mahasiswa.

Terkait stress akademik yang ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan tidak adanya perbedaan stress akademik yang dimiliki oleh laki-laki atau perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sagita, Fairuz dan Aisyah (2021) yang melakukan penelitian mengenai perbedaan stress akademik pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin yang pada masa pandemi menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan stress akademik baik dari mahasiswa laki-laki maupun perempuan. Selain itu terdapat penelitian serupa mengenai variabel stress akademik yang ditinjau dari jenis kelamin yang

dilakukan oleh Hafifah, Widiani, & H (2017) yang mendapatkan hasil berupa tidak ditemukannya perbedaan stress akademik pada mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Meskipun hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Goff (2011) yang menyebutkan bahwa secara umum stress akademik lebih cenderung dialami oleh mahasiswa perempuan dibandingkan laki-laki. Goff juga menyebutkan kecenderungan ini terjadi karena laki-laki lebih menggunakan coping yang berpusat pada ego sehingga dikatakan lebih santai dalam menghadapi stressor dibandingkan perempuan. Tidak ditemukannya perbedaan stress dapat disebabkan oleh faktor lain misalnya faktor familiarity. Faktor ini merupakan suatu persepsi yang dimiliki individu khususnya oleh pelajar terhadap intensitas mereka mendapatkan stressor yang sama (Govaerts & Gregoire, 2004). Keunikan stressor akademik baik secara jumlah, pola maupun seberapa sering individu terpapar oleh stressor itu sendiri dan juga tidak terdapat perbedaan yang signifikan mengenai kewajiban akademis yang dimiliki oleh mahasiswa baik laki-laki dan perempuan dapat dikatakan sebagai kemungkinan mengapa perbedaan stress tidak ditemukan pada jenis kelamin yang berbeda (Hafifah, Widiani, & H., 2017). Pengalaman dalam menghadapi stressor yang sama dalam menjalankan aktivitas akademiknya dapat menjelaskan persoalan mengenai tidak adanya perbedaan ini.

Berdasarkan hasil penelitian juga tidak ditemukan adanya perbedaan stress akademik pada mahasiswa yang menjalani organisasi dan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nurhasanah & Hawadi (2022) yang melakukan uji beda terhadap stress akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dan yang tidak mengikuti organisasi menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan stress akademik antara mahasiswa yang aktif organisasi maupun yang tidak.

Meskipun beberapa penelitian misalnya penelitian dari Rahayu & Saraswati (2020) yang menyebutkan bahwa mahasiswa organisasi rentan mengalami stress dibandingkan yang tidak mengikuti karena memiliki tugas ganda sebagai seorang mahasiswa dan sebagai seorang anggota organisasi. Meskipun demikian hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Surury et al (2022) yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi memiliki peluang lebih besar mengalami stress dibanding yang mengikuti organisasi karena mahasiswa yang mengikuti organisasi cenderung memiliki pengalaman dalam mengatasi masalah dan stres. Hal tersebut menjadi salah satu faktor tidak adanya perbedaan stress antara mahasiswa organisasi dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Meskipun mahasiswa yang berorganisasi memiliki peran ganda dalam kegiatannya di kampus bukan berarti hal itu menjadikannya lebih rentan mengalami stres sehingga tidak terdapat perbedaan stress akademik dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Sebab lain tidak adanya perbedaan stress akademik pada mahasiswa yang berorganisasi adalah pada saat pandemi kegiatan organisasi hampir tidak ada kegiatan dan pembelajaran yang masih online

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan tidak adanya perbedaan stress akademik yang ditinjau dari IPK (Indeks Prestasi Kumulatif). Dalam penelitian ini kategori IPK dibagi menjadi 2 kategori yaitu mahasiswa yang memiliki IPK di atas 3.00 dan di bawah 3.00. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sunami, Husaini, & Pratama (2017) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan stress akademik yang dimiliki oleh mahasiswa untuk setiap jenjang IPK yang dimilikinya, hasil ini dikarenakan adanya kemampuan adaptasi dari setiap individu. Mahasiswa yang memiliki adaptasi yang baik terhadap stressor akan lebih baik dalam mengatasi stress akademiknya sehingga

entah berapa pun IPK yang dimilikinya tidak menunjukkan perbedaan terhadap stress akademik yang dialaminya. Mahasiswa lebih condong dalam memakai respon adaptifnya terhadap stressor yang berasal dari proses akademiknya sehingga memiliki dampak yang positif terhadap prestasi akademiknya (Surury, Putri, Hamida, & Pratiwi, 2022).

Berdasarkan pemaparan mengenai perbedaan stress akademik yang ditinjau dari jenis kelamin, berorganisasi dan IPK, terdapat beberapa hal yang menjadi kemungkinan mengapa hasil penelitian tidak menunjukkan adanya perbedaan yaitu pengalaman organisasi dimana, adaptasi, beban dan stressor yang sama yang dimiliki oleh mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahadhany, dkk (2021) menunjukkan bahwa 86% (448 mahasiswa) mengalami stress dalam kategori normal akibat pandemi covid 19. Berdasarkan hasil ini, mahasiswa tetap mengalami stress namun dalam batasan wajar dan tidak mengganggu aktivitas maupun kegiatan.

Faktor lainnya yang dapat menaikkan atau menurunkan stress akademik yaitu resiliensi, dari kajian metaanalisis dari Mulati & Purwandari (2022) menunjukkan bahwa resiliensi berkorelasi negatif terhadap stress akademik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan anova dua jalur dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak, dimana hipotesis dalam penelitian ini yaitu (i) Tidak ada perbedaan Stress akademik di masa pandemi ditinjau dari jenis kelamin (ii) Tidak ada perbedaan Stress akademik di masa pandemi ditinjau dari keikutsertaan organisasi (iii) Tidak ada perbedaan Stress akademik di masa pandemi ditinjau dari prestasi akademik mahasiswa. Saran yang dapat diberikan terkait penelitian ini adalah mahasiswa tetap berhati-hati dan dapat mengelola stress, baik itu mahasiswa perempuan maupun laki-laki, yang memiliki IPK kurang dari 3 ataupun lebih dari 3, serta baik itu mahasiswa yang berorganisasi ataupun tidak berorganisasi.

REFERENSI

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-149. <https://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Chrisna, H., & Khairani. (2019). Pengaruh Perilaku Belajar, Pengendalian Diri, Motivasi, Empati, Keterampilan, dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Prodi Akuntansi Universitas Pembangunan Panca Budi Medan. *Jurnal Akuntansi Bisnis dan Publik*, 10(1), 87-100.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung. Remaja Rosdakarya
- Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook in Stress Series*. MA: Academic Press.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395-402.
- Goff, A.-M. (2011). Stressor, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing student. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 8(1), 1-20

- Govaerts, S., & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situation: study on appraisal variables in adolescence. *Revue europeene de psychologie appliquee*, 54, 261-271
- Hafifah, N., Widiani, E., & H., W. R. (2017). Perbedaan stres akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan berdasarkan jenis kelamin di fakultas kesehatan universitas tribhuwana tunggadewi malang. *Nursing News*, 2(3), 220-229.
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa distres: Seni mengolah stress*. Kanisius.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment*. McGraw-Hill.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 31-39.
- Magfirah, I., & Prafitriyani, S. (2018). Pengaruh Organisasi Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Universitas Iqra Buru (UNIQBU). *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran*, 3(2), 84-91.
- Mulati, Y., & Purwandari, E. (2022). The Role of Resilience in Coping with Academic Stress (A Meta-analysis Study). *KnE Social Sciences*, 7(18), 169–181. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12387>
- Nurhasanah, A., & Hawadi, F. L. (2022). Efikasi diri akademik sebagai mediator dalam hubungan antara husnudzan dan stres akademik pada mahasiswa. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(4), 327-338
- Partini, Sudinadji, M. B., Raihana, P. A., Inayati, W. N., Istiqomah, I. W., & As-Syafi'ie, H. A. (2021). *Kemampuan adaptasi prediktor stress akademik mahasiswa di masa pandemi covid 19*.
- Primadasa, A. & Raihana, P.A. (2022). Hubungan Antara Strategi Coping Dan Penyesuaian Diri Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Online Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UMS
- Rahayu, D. S., & Saraswati, S. (2020). Hubungan antara Kepribadian Tangguh dengan Tingkat Stres Akademik dan Organisasi. *IJGC: Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory and Application*, 9(2), 93-97.
- Ramadhany, A. Firdausi, A. Z., & Karyani, U. (2021). Stress pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Insight, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5 (2). 130-136. <https://doi.org/10.17509/insight.v5i2>
- Rao. (2008). *Academic stress and adolescent distress: The experiences of 12th standard students in Chennai, India item type text Electronic Dissertation*. [https://doi.org/Retrieved from http://hdl.handle.net/10150/194424](https://doi.org/Retrieved%20from%20http://hdl.handle.net/10150/194424)
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: towards a research agenda. *Springer*, 56, 735–746. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1>
- Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N., & Aisyah, S. (2021). Perbedaan stres akademik mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(1), 9–12. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v5i1.862>
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional*, 1(1), 128–135.
- Sunarni, T., Husaini, A., & Pratama, Y. D. (2017). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok. *Saintek*, 1(1), 44-60.
- Surury, I., Putri, L. A., Hamida, & Pratiwi, N. D. (2022). Peran berorganisasi sebagai faktor protektif terhadap terjadinya stres pada mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. *Seminar Nasional Penelitian (pp. 1-10)*. Jakarta:

LPPM UMJ.

- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stress akademik mahasiswa reguler program studi DIII keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173–189.
- Then, W. (2020). Pengaruh Minat Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Sekolah Tinggi Bahasa Harapan Bersama. *Jurnal Cakrawala Mandarin*, 3(2), 1. <https://doi.org/10.36279/apsmi.v3i2.76>
- Yahya, G. M., & Widjaja, S. U. M. (2019). Analisis prestasi akademik pada mahasiswa yang bekerja part-time di jurusan ekonomi pembangunan fakultas ekonomi universitas negeri malang angkatan 2014. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 12(1), 46–52.
- Zamroni, Z. (2015). Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(2), 51-58.