



## GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PRASEJAHTERA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Nadiya Rahmatika Delfri<sup>1</sup>, Frischa Meivilona Yendi<sup>2\*</sup>, Zadrian Ardi<sup>3</sup>, Nilma Zola<sup>4</sup>, Soeci Izzati Adlya<sup>5</sup>

Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia<sup>12</sup>

e-mail : [frischa@fip.unp.ac.id](mailto:frischa@fip.unp.ac.id)<sup>2\*</sup>

**Abstract:** *This research is motivated by the phenomenon of many final-semester students not graduating on time. Academic stress is commonly experienced by students during the completion of their final projects due to both external pressures and internal self-expectations. Gender is one of the factors influencing academic stress. The sample consisted of 338 students from Universitas Negeri Padang who received the KIP scholarship in 2020, selected using Proportional Random Sampling technique. The research instrument was a questionnaire on academic stress. Data were analyzed using descriptive statistical techniques and t-test analysis. The results indicate: 1) The level of academic stress among students in completing their final projects is categorized as moderate; 2) The level of academic stress in the aspect of academic stressors is also categorized as moderate; 3) The level of academic stress regarding reactions to academic stressors is categorized as moderate; and 4) The hypothesis is accepted, indicating a significant difference in academic stress between male and female students. To help address the issues of academic stress among students, counseling services that can be provided include informational services, individual counseling, and group counseling.*

**Keywords:** *Students, Academic Stress, Gender.*

---

**Abstrak:** Penelitian dilatarbelakangi oleh fenomena banyaknya mahasiswa semester akhir yang tidak lulus tepat pada waktunya. Stres akademik sangat umum dirasakan oleh mahasiswa selama proses penyelesaian tugas akhir karena tekanan eksternal maupun internal diri individu. Jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Sampel penelitian sebanyak 338 mahasiswa Universitas Negeri Padang yang menerima KIP Angkatan 2020 yang dipilih berdasarkan teknik *Proportional Random Sampling*. Instrumen penelitian berupa angket stress akademik. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan teknik uji t-test. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir berada pada kategori sedang, 2) Tingkat stres akademik pada aspek stressor akademik berada pada kategori sedang, 3) Tingkat stres akademik pada aspek reaksi terhadap

stressor akademik berada pada kategori sedang, dan 4) Ha diterima, yakni terdapat perbedaan yang signifikan antara stress akademik mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dalam upaya membantu mengentaskan permasalahan stres akademik mahasiswa, layanan bimbingan konseling yang dapat diberikan yakni seperti layanan informasi, layanan konseling individual, serta layanan konseling kelompok.

**Kata Kunci:** *Mahasiswa, Stres Akademik, Jenis Kelamin.*

---

## PENDAHULUAN

Menyelesaikan tugas akhir bagi mahasiswa merupakan sebuah syarat yang harus dipenuhi dalam menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Machmud (2016) menyatakan jika tugas akhir merupakan sebuah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa dibawah bimbingan dosen pembimbing sehingga nantinya mampu memenuhi kaidah serta standar kualitas yang sesuai dengan bidang keilmuan. Tugas akhir pada perguruan tinggi terdiri atas beberapa jenis yakni proyek kolaboratif, portofolio, *prototype produk*, dan skripsi.

Menyelesaikan tugas akhir, merupakan proses yang akan dilalui oleh mahasiswa sejahtera maupun mahasiswa prasejahtera. Mahasiswa prasejahtera menurut Huda (2020) ialah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan berasal dari keluarga yang memiliki pendapatan sangat rendah. Sehingga dapat dikatakan jika mahasiswa prasejahtera merupakan mahasiswa yang memiliki keterbatasan finansial dalam menjalani perkuliahan.

Pada saat menyelesaikan tugas akhir, mahasiswa nantinya akan banyak menemui kesulitan. Kesulitan-kesulitan yang ditemui mulai dari menentukan judul, kemudian kesulitan menemui dosen pembimbing, kesulitan dalam menulis skripsi, kemampuan akademik yang rendah, kesulitan manajemen waktu, kesulitan dalam mencari literatur, kesulitan dalam mencari jurnal, dan kesulitan-kesulitan lainnya (Budhyani & Angendari, 2021). Kesulitan yang muncul juga dapat menjadi pemicu lambatnya mahasiswa menyelesaikan skripsi dan membuat mahasiswa tidak lulus tepat pada waktunya.

Kesulitan yang ditemukan nantinya akan dapat memunculkan perasaan negatif seperti stres, kecemasan, kehilangan motivasi, kehilangan kepercayaan diri, kekhawatiran berlebih, frustrasi, serta munculnya rasa rendah diri (Indarwati, 2018). Perasaan negatif yang sering muncul pada mahasiswa dapat memunculkan stres dan menjadikan mahasiswa menunda pengerjaan skripsi. Stres merupakan bagian dari pengalaman hidup yang merupakan hal rumit dan kompleks (Hardjana, 1994). Sedangkan Barseli *et al* (2017) menyatakan jika stres akademik merupakan tekanan yang didapatkan akibat sebuah persepsi subjektif akan sebuah kondisi akademik. Stres tetap menjadi persoalan utama bagi mahasiswa, sekitar 80% mahasiswa sering atau kadang-kadang mengalami stres setiap hari dan 35% dari mereka menyalahkan stres sebagai penyebab kinerja akademis yang buruk.

Gadzella dan Masten (2005) mengungkapkan jika stres akademik merupakan sebuah persepsi dari mahasiswa mengenai stressor yang berasal dari akademik dan akan melihat bagaimana reaksi yang dimunculkan dalam bentuk reaksi fisik, perilaku, kognitif, serta emosi. Gadzella dan Masten (2005) menilai stres akademik pada dua aspek, yakni stressor dan reaksi terhadap *stressor* akademik itu sendiri. Stressor akademik terbagi pula dalam beberapa kategori yakni: 1) *frustasion*. 2) *conflicts*, 3) *pressure*, 4) *chance*, dan 5) *self-imposed*. Sedangkan reaksi terhadap stressor terbagi kedalam empat kategori yakni: 1) *physiological*, 2) *emotional*, 3) *behavioral*, dan 4) *cognitive Appraisal*.

Selain itu, Maulina (2022) menyebutkan jika usia dan jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang mampu mempengaruhi stres akademik. Jenis kelamin mempengaruhi karena peran gender membentuk pengalaman dan respons individu terhadap stres akademik. Hal ini selaras dengan pendapat Agola & Ongori (2011, Rohmatillah & Khofifah, 2021) didapati bahwa tingkat stres yang dialami dan dirasakan oleh perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas, sehingga membuat perempuan lebih mudah diidentifikasi. Sementara laki-laki akan cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi kepada ego, yang membuat dirinya lebih santai dalam menghadapi stressor.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Karlina (2023) mengenai Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Ditinjau dari Jenis Kelamin dengan total 64 responden. Pada 32 mahasiswa perempuan didapati jika 3 mahasiswa (9%) berada pada

kategori sedang, 23 mahasiswa (72%) berada pada kategori tinggi dan 6 mahasiswa (19%) berada pada kategori sangat tinggi. Sedangkan dari 32 mahasiswa laki-laki didapati jika 1 mahasiswa (3%) pada kategori rendah, 15 mahasiswa (47%) pada kategori sedang, 12 mahasiswa (37,5%) pada kategori tinggi dan 4 mahasiswa (12,5%) pada kategori sangat tinggi.

Selye (Safaria, 2009) menggolongkan stress kedalam dua kelompok yakni 1) *eustress*, merupakan stres positif yang akan dapat membangun dan meningkatkan motivasi belajar individu, hal ini nantinya akan membangun motivasi mahasiswa lebih bersemangat dalam menghadapi sebuah tantangan. 2) *distress*, merupakan stres negatif yang akan memberikan dampak negatif bagi individu. Individu nantinya akan memberikan sebuah reaksi secara berlebihan sehingga dirinya kurang maksimal dalam merespon sesuatu secara tepat.

Mahasiswa akan merasakan stres akademik yang negatif apabila dirinya tidak mampu memenuhi ekspektasi, harapan, ataupun tuntutan yang diberikan kepadanya. Hal ini selaras dengan penelitian Dewanti (2016) mengenai tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi didapati hasil persentase tingkat stres mahasiswa 15% berada di tingkat tinggi, 65% di tingkat sedang, dan 19% di tingkat rendah.

Berdasarkan pada wawancara yang dilakukan dengan 10 mahasiswa penerima KIP pada 10 Mei 2024, didapati hasil bahwasannya semua mahasiswa merasakan stres mulai dari awal pembuatan skripsi. Mahasiswa mulai merasa stres dari pencarian judul, bahan bacaan, penulisan skripsi, dan menemui dosen. Berdasarkan wawancara yang dilakukan ditemukan juga bahwa stres akademik yang dirasakan mempengaruhi fisik, emosional tingkah laku, dan interpersonal mahasiswa. Seperti mahasiswa perempuan yang cenderung menjauh dari lingkungan sosialnya dan mahasiswa laki-laki yang menjadi lebih mudah emosi pada saat merasakan stres akademik selama proses penyelesaian tugas akhir.

Berdasarkan pada penjabaran di atas maka peneliti sangat tertarik untuk mengungkapkan dan meneliti lebih jauh mengenai stres akademik mahasiswa dalam sebuah penelitian dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Prasejahtera dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Ditinjau dari Jenis Kelamin”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2020 dengan jumlah 1.982 mahasiswa. Sampel penelitian sebanyak 338 mahasiswa Universitas Negeri Padang yang menerima KIP Angkatan 2020 yang dipilih berdasarkan teknik *Proportional Random Sampling*.

<b>Fakultas</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah Sampel</b>	<b>Total Sampel</b>
Fakultas Bahasa dan Seni	Perempuan	39	52
	Laki-laki	13	
Fakultas Ekonomi	Perempuan	17	21
	Laki-laki	4	
Fakultas Ilmu Olahraga	Perempuan	12	30
	Laki-laki	18	
Fakultas Ilmu Pendidikan	Perempuan	53	60
	Laki-laki	7	
Fakultas Ilmu Sosial	Perempuan	47	60
	Laki-laki	13	
Fakultas Ilmu Pengetahuan dan Alam	Perempuan	59	66
	Laki-laki	7	
Fakultas Psikologi	Perempuan	8	9
	Laki-laki	1	
Fakultas Pariwisata dan Perhotelan	Perempuan	7	7
	Laki-laki	0	
Fakultas Teknik	Perempuan	14	33
	Laki-laki	19	
<b>Jumlah</b>		<b>338</b>	<b>338</b>

**Tabel 1. Sampel Penelitian Ditinjau Dari Jenis Kelamin**

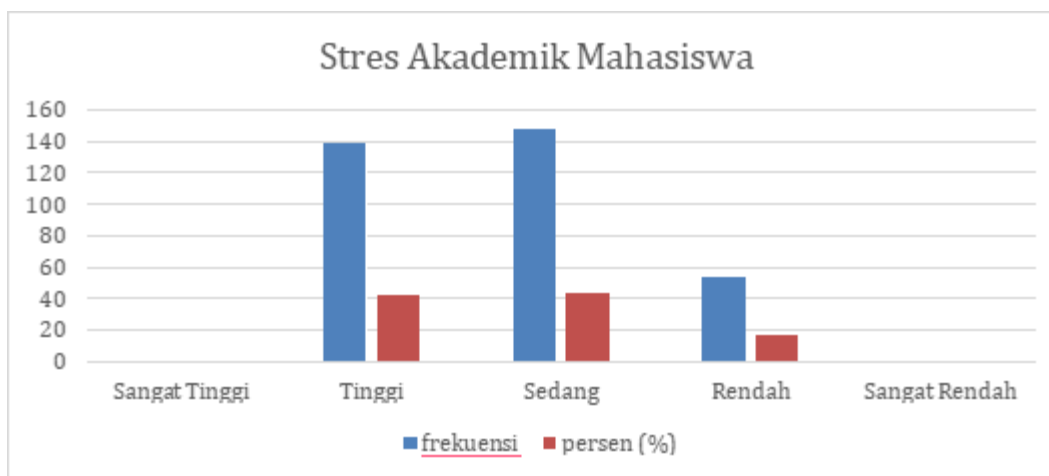
Data diperoleh dengan menyebarkan instrumen penelitian berupa angket stress akademik yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan teknik uji t-test menggunakan *Microsoft excel* dan *SPSS 20*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh hasil temuan terkait dengan tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir yang ditinjau dari jenis kelamin, adapun hasil penelitian pada artikel ini yaitu sebagai berikut :

### **Tingkat Stres Akademik Mahasiswa**

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan, berikut hasil dari stres akademik mahasiswa prasejahtera Universitas Negeri Padang dalam menyelesaikan tugas akhir yang dikumpulkan melalui penyebaran instrumen penelitian angket stres akademik dengan total pernyataan 32 item yang mencakup aspek stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik yang diberikan kepada 338 responden. Dari hasil analisis data tersebut, didapatkan *mean* 103,03 (64%), standar deviasi 15,03, skor tertinggi 133, dan skor terendah 60. Adapun data yang diperoleh mengenai hasil stres akademik mahasiswa prasejahtera Universitas Negeri Padang secara keseluruhan dapat dilihat pada grafik berikut:



**Grafik 1. Deskripsi Stres Akademik Mahasiswa Secara Keseluruhan**

Berdasarkan Grafik 1. diketahui jika stress akademik mahasiswa prasejahtera dilihat pada aspek stressor akademik dalam menyelesaikan tugas akhir berada pada kategori tinggi sebanyak 133 mahasiswa dengan persentase 39%, kategori sedang sebanyak 137 mahasiswa dengan persentase 41%, dan pada kategori rendah sebanyak 68 mahasiswa dengan persentase 20%, serta tidak ditemukan mahasiswa dengan kategori sangat tinggi dan sangat rendah dalam menyelesaikan tugas akhir. Skor rata-rata yang diperoleh ialah sebesar 54,99 dengan persentase (65%). Sehingga dapat disimpulkan jika secara keseluruhan Stressor Akademik mahasiswa prasejahtera berdasarkan stressor akademik di Universitas Negeri Padang umumnya berada pada kategori **Sedang**.

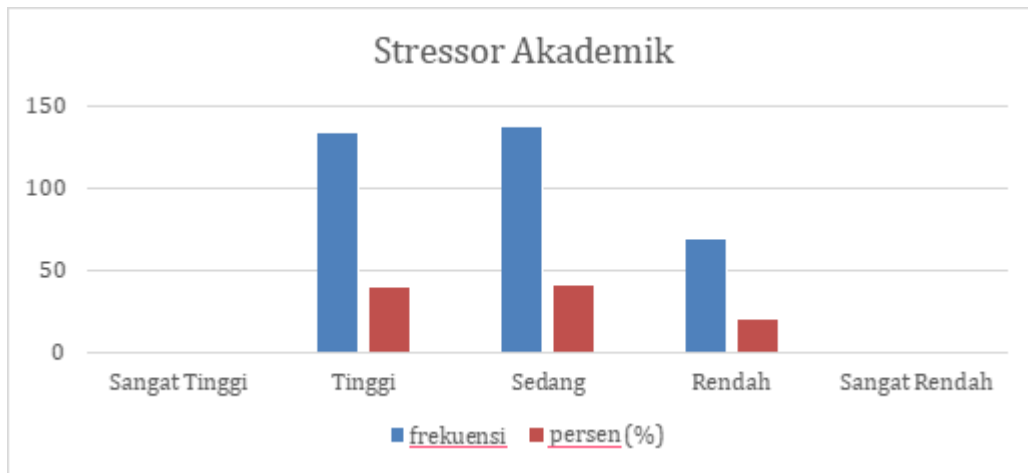
Kategori sedang pada stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa prasejahtera dalam menyelesaikan tugas akhir menunjukkan situasi dimana hampir secara keseluruhan mahasiswa merasakan stress yang berada pada batas yang mampu dikelola dan cukup baik, dimana mahasiswa merasakan tekanan yang tidak terlalu ringan tetapi tidak sampai berat dalam proses penyelesaian tugas akhir. Sehingga tidak akan memunculkan dampak ekstrem dalam KES mahasiswa. Tetapi pada kategori tinggi juga banyak dirasakan oleh mahasiswa, sehingga perlu adanya perhatian khusus kepada mahasiswa dengan stres akademik pada kategori tinggi.

Sejalan dengan hal ini, penelitian yang dilakukan oleh Azizah & Satwika (2021) menunjukkan jika stress akademik mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase 68%. Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh Lubis *et al* (2021) juga menunjukkan jika stress akademik mahasiswa berada pada kategori sedang yakni dengan persentase 39%. Kemudian berdasarkan pada penelitian yang dilakukan masih ditemukan mahasiswa yang merasakan stress akademik tingkat stress yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa perlu adanya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama bagi mahasiswa yang berada dalam kategori tinggi, untuk mendukung kesejahteraan akademik

### **Stressor Akademik Mahasiswa**

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan, berikut hasil dari aspek stressor akademik mahasiswa prasejahtera Universitas Negeri Padang dalam menyelesaikan tugas akhir yang dikumpulkan melalui penyebaran instrumen penelitian angket stres akademik dengan total pernyataan 32 item yang mencakup 17 pernyataan mengenai aspek stressor akademik yang diberikan kepada 338 responden. Dari hasil analisis data tersebut, didapatkan *mean* 54,99 (65%),

standar deviasi 9,97, skor tertinggi 71, dan skor terendah 31. Adapun data yang diperoleh mengenai hasil stressor akademik mahasiswa prasejahtera Universitas Negeri Padang secara keseluruhan dapat dilihat pada grafik berikut:



**Grafik 2. Deskripsi Aspek Stressor Akademik Mahasiswa**

Diketahui jika stress akademik mahasiswa prasejahtera dilihat pada aspek stressor akademik dalam menyelesaikan tugas akhir berada pada kategori tinggi sebanyak 133 mahasiswa dengan persentase 39%, kategori sedang sebanyak 137 mahasiswa dengan persentase 41%, dan pada kategori rendah sebanyak 68 mahasiswa dengan persentase 20%, serta tidak ditemukan mahasiswa dengan kategori sangat tinggi dan sangat rendah dalam menyelesaikan tugas akhir. Skor rata-rata yang diperoleh ialah sebesar 54,99 dengan persentase (65%). Sehingga dapat disimpulkan jika secara keseluruhan Stressor Akademik mahasiswa prasejahtera berdasarkan stressor akademik di Universitas Negeri Padang umumnya berada pada kategori **Sedang**.

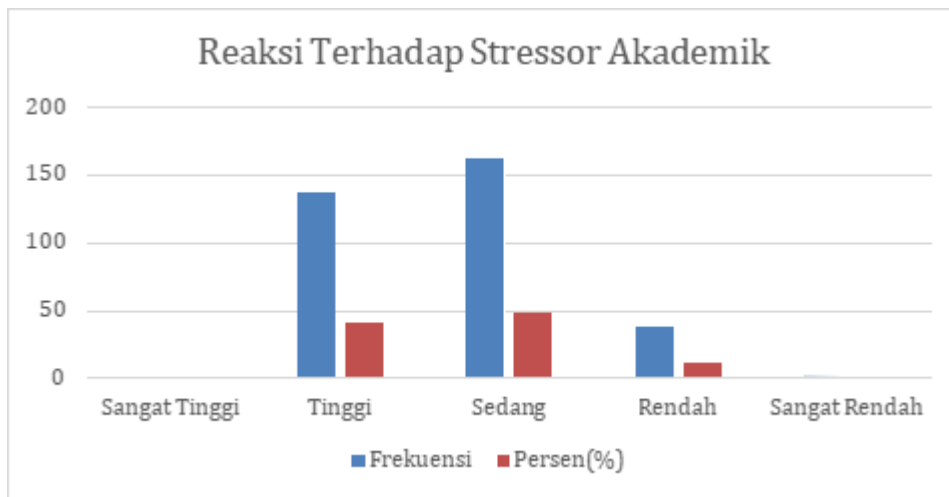
Hasil penelitian pada aspek stressor akademik umumnya berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dimaknai dengan mahasiswa merasakan adanya tekanan dalam proses penyelesaian tugas akhir tetapi masih berada pada batas yang tidak menyebabkan gangguan serius. Sehingga hal ini bisa saja menjadi motivasi bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ellis (2021) dimana pada aspek stressor akademik secara keseluruhan mahasiswa memperoleh nilai capaian 66,7% dan berada pada kategori sedang. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ladapase & Sona (2022) juga menunjukkan jika stressor akademik berada pada kategori sedang dengan persentase 52.5%.

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan terlihat jika mahasiswa merasakan adanya kekhawatiran yang cukup tinggi terhadap apa yang akan terjadi dimasa depan, adanya kecemasan mahasiswa pada saat ujian, mahasiswa juga merasakan tekanan dari permasalahan yang berkaitan dengan ekonomi mereka, hal lain yang dirasakan oleh mahasiswa ialah khawatir jika skripsi mereka ditolak oleh dosen, mahasiswa merasakan adanya persaingan dalam penyelesaian tugas akhir, besarnya harapan keluarga, tidak mampu dalam membagi waktu pada saat proses penyelesaian skripsi, dan munculnya perubahan motivasi.



### Reaksi Terhadap Stressor Akademik Mahasiswa

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan, berikut hasil dari aspek reaksi terhadap stressor akademik mahasiswa prasejahtera Universitas Negeri Padang dalam menyelesaikan tugas akhir yang dikumpulkan melalui penyebaran instrumen penelitian angket stres akademik dengan total pernyataan 32 item yang mencangkup 15 pernyataan mengenai aspek reaksi terhadap stressor akademik yang diberikan kepada 338 responden. Dari hasil analisis data tersebut, didapatkan *mean* 48,03 (64%), standar deviasi 6,75, skor tertinggi 67, dan skor terendah 21. Adapun data yang diperoleh mengenai hasil reaksi terhadap stressor akademik mahasiswa prasejahtera Universitas Negeri Padang secara keseluruhan dapat dilihat pada grafik berikut:



**Grafik 3. Deskripsi Reaksi Terhadap Stressor Akademik Mahasiswa**

Diketahui stress akademik mahasiswa prasejahtera pada aspek reaksi terhadap stressor akademik dalam menyelesaikan tugas akhir berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 mahasiswa dengan persentase 0%, pada kategori tinggi sebanyak 137 mahasiswa dengan persentase 41%, kategori sedang sebanyak 161 mahasiswa dengan persentase 48%, dan pada kategori rendah sebanyak 38 mahasiswa dengan persentase 11%, serta pada kategori sangat rendah sebanyak 1 mahasiswa dengan persentase 0%. Skor rata-rata yang diperoleh ialah sebesar 48,03 dengan persentase (64%). Sehingga dapat disimpulkan jika secara keseluruhan Reaksi Terhadap Stressor Akademik mahasiswa prasejahtera di Universitas Negeri Padang umumnya berada pada kategori **Sedang**.

Hasil penelitian pada aspek reaksi terhadap stressor akademik secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan 161 mahasiswa. Artinya hampir sebahagian mahasiswa merasakan stressor yang tidak terlalu ringan tetapi tidak mencapai tingkat yang membebani, sehingga beberapa reaksi individu atas stressor masih dapat dikelola tetapi tetap dapat berdampak pada terganggunya KES mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Carsita *et al*, (2022) juga menemukan hal yang sama, berdasarkan pada penelitian yang dilakukan kepada 299 mahasiswa STIKES Indramayu didapati hasil respon stress akademik berada sedang dengan total 61,1%. Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh Tindaon, B. M, (2022) pada mahasiswa STIKes Santa Medan menunjukkan jika reaksi stressor baik fisik, emosi, kognitif, maupun perilaku

berada pada kategori sedang yakni dengan persentase keseluruhan 69,8%.

Penelitian yang dilakukan menunjukkan jika mahasiswa akan memberikan reaksi terhadap stressor dalam bentuk kecemasan, emosi, ketakutan, badan yang menjadi rentan terhadap penyakit, dan menghindari dari lingkungan sosial.

### Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Jenis Kelamin

Hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini ialah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa prasejahtera laki-laki dan Perempuan. Pengujian hipotesis akan dilakukan menggunakan Teknik Uji T-test menggunakan bantuan program SPSS 20. Uji ini dilakukan untuk membandingkan tingkat stres akademik antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Jika nilai p-value

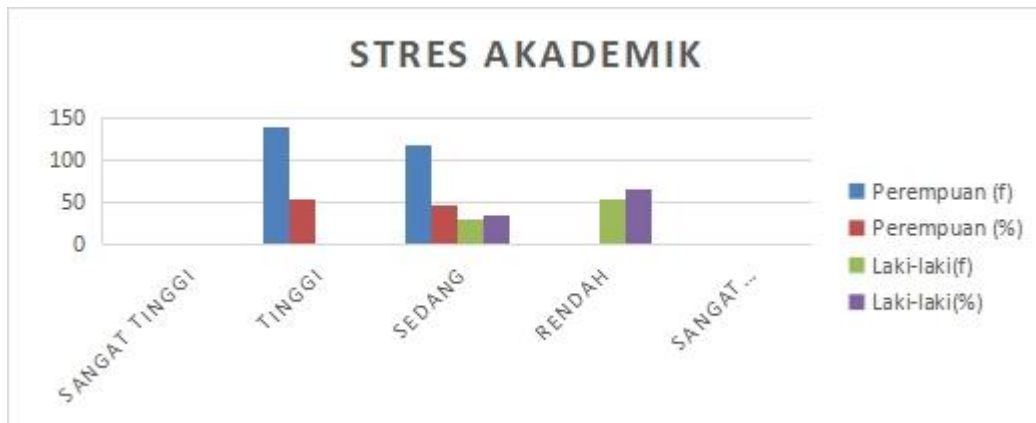
< 0,05, maka hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Adapun hasil uji t-test terlihat pada tabel berikut:

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Stres Akademik	Equal variances Assumed	,008	,930	27,119	336	,000	29,00152	1,06942	26,89792	31,10513
	Equal variances not Assumed			27,053	136,202	,000	29,00152	1,07203	26,88154	31,12151

**Tabel 2. Hasil Uji T-test Stres Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Jenis Kelamin**

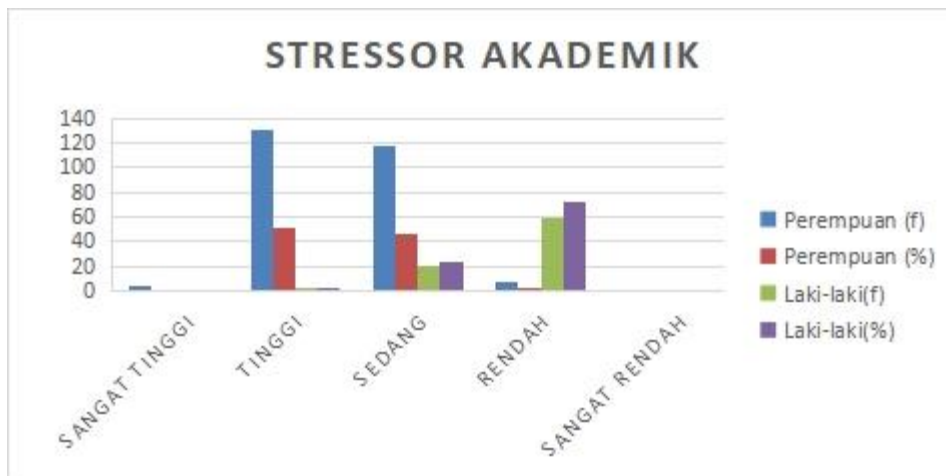
Berdasarkan Tabel 1. nilai signifikan (p-value) tercatat sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata antara kelompok adalah signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat stres akademik antara perempuan dan laki-laki, di mana perempuan memiliki rata-rata stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Untuk lebih jelasnya mengenai perbedaan tingkat stres akademik laki-laki dan perempuan dalam berbagai aspek terlihat pada grafik berikut.





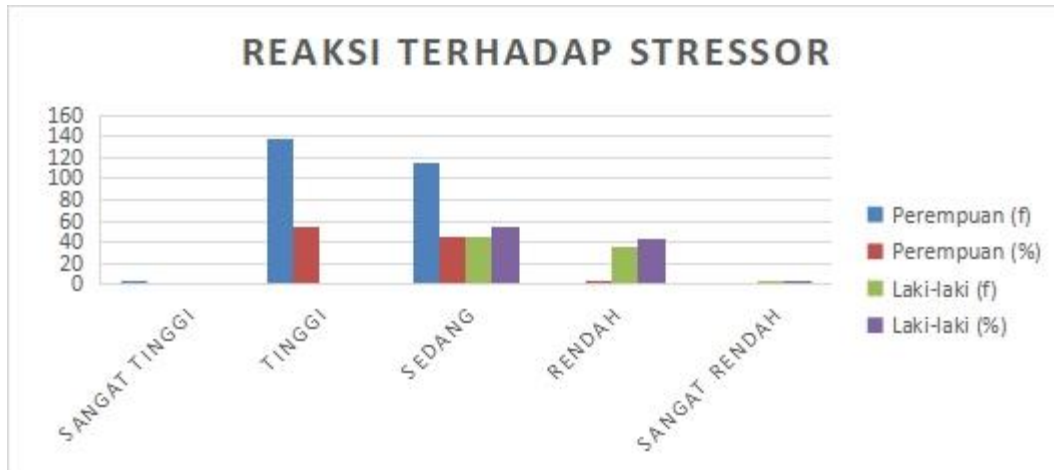
**Grafik 4. Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa**

Grafik 4. memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan tingkatan kategori bagi mahasiswa perempuan dan laki-laki merasakan stres akademik dalam menyelesaikan tugas akhir, pada mahasiswa perempuan umumnya merasakan stress akademik dengan kategori tinggi yakni pada persentase 54% dan pada mahasiswa laki-laki umumnya merasakan stress akademik dengan kategori rendah yakni pada persentase 65%. Kemudian untuk melihat perbedaan berdasarkan pada aspek stressor akademik terlihat pada grafik berikut:



**Grafik 5. Perbedaan Stressor Akademik Mahasiswa**

Pada Grafik 5. terlihat bahwa terdapat perbedaan tingkatan kategori bagi mahasiswa perempuan dan laki-laki merasakan stres akademik dalam menyelesaikan tugas akhir berdasarkan pada stressor akademik, yakni mahasiswa perempuan umumnya merasakan stressor akademik dengan kategori tinggi yakni 51% dan pada mahasiswa laki-laki umumnya merasakan stress akademik dengan kategori rendah yakni 73%. Untuk melihat berdasarkan pada reaksi terhadap stressor akademik, dapat dilihat pada grafik berikut:



**Grafik 6. Aspek Reaksi Terhadap Stressor Akademik Mahasiswa**

Berdasarkan pada Grafik 6. terlihat bahwa terdapat perbedaan tingkatan kategori bagi mahasiswa perempuan dan laki-laki merasakan stres akademik dalam memberikan reaksi terhadap stressor akademik, pada mahasiswa perempuan umumnya memberikan reaksi terhadap stressor akademik dengan kategori tinggi yakni 54% dan mahasiswa laki-laki umumnya memberikan reaksi pada kategori sedang yakni 55%.

Pada uji dengan teknik T-Test terdapat sebuah ketentuan prasyarat yakni nilai  $p\text{-value} < 0.05$  sehingga  $H_a$  dapat diterima dan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan pada uji t-test yang dilakukan didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0.000$ , sehingga dengan pemaknaan sesuai dengan ketentuan prasyarat dimana  $0,000 < 0,05$  maka hal ini menunjukkan bahwa diterimanya  $H_a$  dan ditolaknya  $H_0$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat stres akademik antara perempuan dan laki-laki, di mana perempuan memiliki rata-rata stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Dengan penjabaran lebih lanjut pada stress akademik secara keseluruhan, untuk kelompok data perempuan terdapat 138 mahasiswa pada kategori tinggi dan 118 mahasiswa pada kategori sedang. Sedangkan pada kelompok data laki-laki terdapat 29 mahasiswa pada kategori sedang dan 53 mahasiswa pada kategori rendah. Hal yang sama juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Purwati dan Rahmandani (2020) didapati hasil jika terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stress mahasiswa laki-laki dan perempuan dengan nilai  $p\text{-value}$  sebesar  $0,02 < 0,05$  dimana nilai rata-rata pada perempuan 64,23 dan laki-laki sebesar 61,27.

Kemudian pada penelitian lain yang dilakukan Mamahit (2020) mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan stress akademik mahasiswa berdasarkan jenis kelamin.

Berdasarkan 77 responden mahasiswa perempuan, 13 mahasiswa berada pada kategori tinggi, 35 mahasiswa pada kategori sedang, 27 mahasiswa pada kategori rendah, dan 2 mahasiswa pada kategori sangat rendah. Kemudian dari 29 mahasiswa laki-laki, 5 mahasiswa pada kategori tinggi, 13 pada kategori sedang, 6 pada kategori rendah, dan 5 pada kategori sangat rendah.

## **Peran Layanan Bimbingan Konseling dalam Mencegah Stres Akademik**

Berdasarkan pada pemaparan hasil penelitian mengenai stres akademik mahasiswa prasejahtera dalam menyelesaikan tugas akhir, secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Dimana kategori ini cukup baik, karena artinya mahasiswa selama menyusun tugas akhir merasakan adanya tekanan yang berada pada skala tertentu tetapi tidak sampai pada tingkat yang akan membebani mahasiswa secara ekstrem. Tetapi tetap perlu adanya bantuan dari beberapa pihak pada bidangnya untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan yang dirasakannya. Terlebih lagi tekanan yang dirasakan tidak hanya pada kategori sedang, tetapi juga pada kategori ditemukan pada kategori tinggi. Sehingga peran PLBK sangat penting disini untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik mereka.

Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ifdil. (2014) mengemukakan bahwa layanan BK merupakan sebuah proses pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada klien dengan tujuan mengembangkan potensi diri klien dan mengentaskan masalah yang dihadapi. Beberapa layanan yang dapat diberikan seperti

### **1. Layanan Informasi**

Layanan informasi akan membantu mahasiswa dalam mengatur dan merencanakan kehidupan mereka, khususnya dalam bidang akademik (Tanjung *et al.*, 2018). Layanan informasi yang diberikan kepada mahasiswa yang mengalami stress pada kategori tinggi dan sedang ialah dengan membantu lebih memahami secara mendalam kepada mahasiswa tentang apa stress tersebut, tentang bagaimana respon yang dapat diberikan oleh tubuh ketika mendapatkan sebuah tekanan, tentang bagaimana cara keluar dari sebuah tekanan, tentang bagaimana cara memaknai stress secara bijak agar tidak merugikan diri. Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Tanjung (2023) menunjukkan jika layanan informasi berpengaruh dalam membantu penurunan tingkat stress akademik. Dalam penelitian tersebut peneliti menyatakan jika “layanan informasi membantu mengurangi tingkat stress akademik serta membantu memecahkan permasalahan yang dihadapi dalam proses akademis”

### **2. Layanan Konseling Individual**

Sofyan (Kusmawati, 2019) mengungkapkan jika konseling individual merupakan sebuah layanan yang memungkinkan untuk dilakukan secara tatap muka perorangan antara konselor dan klien. Dimana keberhasilan dari konseling individual akan terlihat pada perubahan mahasiswa yang dapat diamati dari sikap, perilaku, perasaan, dan juga cara berfikir mahasiswa. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fuadi *et al* (2021) dimana dalam penelitiannya menyebutkan jika

“Konseling Individual dapat efektif dalam mengatasi stres akademik”. Dalam pelaksanaannya menunjukkan jika konseling individual menjadi sebuah strategi yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi stress akademik serta dengan layanan ini pula mampu meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

### 3. Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok sendiri memiliki sifat pencegahan dan juga penyembuhan bagi individu. Konseling kelompok juga merupakan salah satu layanan efektif yang dapat diberikan kepada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Penelitian Vania et al (2019) yang menjelaskan bahwa teknik *selfmanagement* dapat digunakan dalam konseling kelompok dalam pengelolaan stres akademik. Kemudian Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Putra (2022) menjelaskan jika “Konseling Kelompok REBT terbukti efektif mengatasi stress akademik”. Konseling kelompok dengan pendekatan REBT akan membantu mahasiswa agar mampu berpikir menjadi lebih rasional. Sehingga layanan konseling kelompok dengan beberapa teknik dapat membantu mahasiswa yang merasakan stress akademik agar mampu mendorong pikiran, wawasan, sikap, serta pengembangan perasaan yang mendorong perwujudan KES.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan pada penelitian serta pembahasan yang telah dipaparkan pada BAB sebelumnya mengenai Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Prasejahtera Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Ditinjau Dari Jenis Kelamin, dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Tingkat stress akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor capaian 103,03 (41%). Artinya secara keseluruhan mahasiswa merasakan stress yang berada pada batas yang mampu dikelola dan cukup baik. Namun masih ada beberapa mahasiswa yang perlu perhatian lebih karena mengalami stress akademik dalam kategori tinggi, 2) Tingkat stress akademik mahasiswa pada aspek stressor akademik cenderung berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor capaian 54,99 (41%). Artinya mahasiswa merasakan adanya tekanan dalam proses penyelesaian tugas akhir tetapi masih berada pada batas yang tidak menyebabkan gangguan serius. Sehingga hal ini bisa menjadi motivasi bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, 3) Tingkat stress akademik mahasiswa pada aspek reaksi terhadap stressor akademik berada pada kategori sedang dengan capaian rata-rata 48,03 (48%). Artinya hampir sebahagian mahasiswa merasakan stressor yang tidak terlalu ringan tetapi tidak mencapai tingkat yang membebani, 4) Diterimanya  $H_0$ , karena terdapat perbedaan yang signifikan antara stress akademik mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin. Nilai signifikansi  $p$ -value  $0,000 < 0,05$ , dimana terlihat adanya perbedaan pada stress akademik berdasarkan jenis kelamin yakni perempuan memiliki tingkat stress akademik lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

**REFERENSI**

- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stress akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid
19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212-223.
- Barseli, M., Ifdil, I., Nikmarijal, N. & Ardi., Z. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Budhyani, I. D. A. M., & Angendari, M. D. (2021). Kesulitan dalam Menulis Karya Ilmiah. *Mimbar Ilmu*, 26(3), 400-407.
- Carsita, W. N., Eryanto, B., & Adiyuliani, G. (2022). Tingkat Stress Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Priority*, 5(1), 16-21.
- Dewanti, D. E. (2016). Tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi fip UNY. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(12).
- Ellis, R. (2021). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Fkip Universitas Pattimura. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 9(2), 60-67.
- Fuadi, A., Suprpti, F., Pranawukir, I., & Taupiq, T. (2023). Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 6(1), 2987-2995.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). *An analysis of the categories in the student- life stress inventory. American journal of psychological research*, 1(1), 1-10.
- Hardjana, Agus. (1994). *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius
- Huda, S. N. (2020). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Aplikasi dalam Konteks Mahasiswa*. Jakarta: Penerbit Andi
- Indarwati. (2018). Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar. (Skripsi)
- Karlina, M. (2023). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Ditinjau dari Jenis Kelamin (Studi di Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten) (*Doctoral dissertation*, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten).
- Kusmawati, Ati. (2019). *Modul Konseling*. Jakarta: UMJ.
- Ladapase, E. M., & Sona, A. (2022). Gambaran stres akademik pada mahasiswa universitas Nusa NIPA Indonesia di Maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 24-29.

- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31.
- Machmud, Muslim. (2016). *Tuntutan Penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian*. Malang: Penerbit Selaras.
- Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6-13.
- Maulina, A. (2022). Pengaruh *Mandala Pattern Coloring Therapy* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta (*Doctoral dissertation*, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.).
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 456-466.
- Putra, A. H., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2022). Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy: Sebuah Alternatif dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 7(1), 1-7
- 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.
- Safaria, N. (2009). *Manajmen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Tanjung, N. H. (2023). Peran Layanan Informasi Dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa Di Mas Al Asy'Ariyah Medan Krio. *Pema (Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2), 53-60
- Tanjung, R. F., Neviyarni, N., Firman, F. (2018) Layanan informasi dalam meningkatkan keterampilan belajar mahasiswa STKIP PGRI Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. 3(2), 155-164.
- Tindaon, Bella M. (2022) Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu Di STIKes Santa Elisabeth Medan. *Skripsi*
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam rangka pengelolaan stres akademik peserta didik kelas viii smp. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(6), 250-264
- Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ifdil. (2014). Counseling Services for Women in Marriage Age. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2 nomor 3, 31–36