

Identifikasi *Stressor* Akademik Pada Mahasiswa Tahun Keempat

Identification Of Academic Stressors In The Fourth Year

Riawati¹, Shinta Mayasari², Moch. Johan Pratama³

¹ Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

² Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³ Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

e-mail: Riaawatii97@gmail.com, Telp: +62895640440686

Received:

Accepted:

Online: Published:

Abstract : *Identification Of Academic Stressors In The Fourth Year.* This study was aimed to identify the academic stressors by the fourth year students of FKIP of University of Lampung in academic year 2019/2020. Naturally, this research belongs to qualitative descriptive research. The subject were 283 students in the fourth year. The data was collected by questionnaire by giving an online survey to the respondents through google forms. The results of this study indicated that the most dominant academic stressors by the fourth year students of FKIP University of Lampung in academic year 2019/2020 is Thesis topics such as difficulty of finding research supporting journals, difficulty of processing data, difficulty obtaining research permission. An the last is, the topic of Tasks such as a large number of tasks.

Keywords: *Academic Stress, Stressor, Guidance and Counseling*

Abstrak: *Identifikasi Stressor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Keempat.* Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi *stressor* akademik pada mahasiswa tahun keempat di FKIP Universitas Lampung tahun ajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Subyek penelitian sebanyak 283 mahasiswa tahun keempat. Metode pengumpulan data dengan kuisioner dengan cara menyebar survei online kepada responden melalui google form. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *stressor* akademik yang paling dominan pada mahasiswa tahun keempat FKIP Universitas Lampung tahun ajaran 2019/2020 yaitu topik Skripsi seperti kesulitan mencari jurnal pendukung penelitian, kesulitan mengolah data, sulit mendapat surat ijin penelitian. Kemudian topik Tugas seperti jumlah tugas yang banyak.

Kata kunci: *Stres Akademik, Stressor, Bimbingan dan Konseling*

PENDAHULUAN/ INTRODUCTION

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu program studi tertentu di suatu perguruan tinggi. Seseorang mahasiswa yaitu memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri memperdalam diri dan mengembangkan diri di dalam bidang keilmuan yang ditekuninya, sehingga nantinya memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab intelektualnya.

Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa.

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan diperguruan tinggi memiliki beban dan tanggung jawab dilingkungan kampusnya, beban dan tanggung jawab yang dialami mahasiswa tersebut ada tercantum dalam UU No 12 tahun 2012 pasal 5 ayat 1 tentang pendidikan tinggi yaitu bertujuan berkembang potensinya mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten dan budaya untuk kepentingan bangsa.

Kegiatan bimbingan dan konseling merupakan kegiatan yang integral dari upaya pendidikan, maka dilingkungan pendidikan kegiatan bimbingan dan konseling penting diselenggarakan.

Kegiatan bimbingan dan konseling dilembaga pendidikan di Indonesia biasanya dilaksanakan ditingkat SMP dan SMA. Bimbingan dan konseling merupakan suatu kegiatan bantuan dan tuntutan yang diberikan kepada individu

pada umumnya, dan mahasiswa atau siswa khususnya dalam konteks dunia pendidikan. kegiatan bimbingan dan konseling belum banyak dilaksanakan sebagaimana mestinya oleh berbagai perguruan tinggi. Secara ideal, setiap fakultas mempunyai wadah bimbingan dan konseling yang dikelola dan dilaksanakan oleh tenaga-tenaga yang profesional, dalam hal ini adalah konselor dan psikolog.

Dunia perkuliahan akan membuat seseorang seseorang banyak mengalami tantangan, biasanya yang dihadapi oleh mahasiswa di suatu perguruan tinggi tidak terlepas dari masalah akademik. Tantangan disetiap mahasiswa tidak selalu sama. Khususnya pada mahasiswa juga berbeda dalam menghadapi dan menyikapi setiap tantangan tersebut, tantangan tersebut terkadang yaitu bisa membuat mahasiswa mengalami tekanan atau menjadi merasa tertekan. Tekanan tersebut dapat memunculkan stres.

Stres merupakan ketidakseimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik atau psikologis dengan kemampuan respon dimana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang memberi konsekuensi yang berupa esensial Heiman & Kariv (2005). Lingkungan perkuliahan sering terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan kampus dengan kemampuan yang menyebabkan terjadinya stres akademik.

Stres akademik menurut Hicks & Heastie (2008) adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan yaitu sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dengan cara wawancara terhadap Unit Pelayanan Konseling Terpadu yaitu yang menyebabkan mahasiswa dapat

mengalami stres yaitu khususnya pada mahasiswa tahun keempat yaitu terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi, dan terdapat mahasiswa yang sulit menemui dosen pembimbing, terdapat mahasiswa yang tidak memiliki perencanaan setelah lulus kuliah, terdapat mahasiswa yang takut gagal karena tidak lulus tepat waktu dan terdapat mahasiswa yang memiliki masalah keuangan. Kemudian peneliti melakukan penelitian pendahuluan yaitu untuk mendalami bentuk fenomena yang terjadi melalui survey dan wawancara pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada tahun ajaran 2019/2020.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada 45 mahasiswa FKIP terdapat berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa, seperti terdapat mahasiswa yang takut akan mengalami kegagalan pada semester ini, adanya persaingan mendapatkan nilai dengan sesama teman kuliah cukup ketat, dan terdapat mahasiswa ketika masa-masa ujian membuatnya stres.

Stress yang tidak mampu diatasi dan dikendalikan oleh individu tersebut maka akan berdampak buruk bagi dirinya, stress akademik memiliki berbagai macam dampak negatif, yaitu seperti prestasi akademik menurun, prokratinasi, gangguan kesehatan, gangguan tidur (*insomnia*), *smartphone addiction*, bunuh diri dan lain-lain. Seperti pada pendapat Heiman & Kariv (2005) stres memunculkan dampak kognitif, emosional, dan fisiologis.

Dampak tersebut yaitu kognitif (sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran dan sulit memahami pelajaran), dampak emosional (sulit memotivasi diri, cemas, sedih, marah, frustrasi). Lalu terdapat dampak fisiologis (gangguan kesehatan daya tahan tubuh menurun, sering pusing, insomnia, dan dampak perilaku

(menunda tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat & alkohol terlibat dalam kegiatan untuk mencari-cari kesenangan yang berlebihan dan dapat beresiko tinggi).

Secara spesifik jika seorang guru mengalami stres maka akan berpengaruh terdapat murid, maka tidak efektif dalam mengajar dan melakukan manajemen kelas, tidak mengerti muridnya dan tidak puas dengan pekerjaannya.

Berbagai macam dampak tersebut merupakan dampak negatif dari stres. Menurut Heiman and Kariv 2005, faktor yang dapat menyebabkan stress dibagi menjadi dua yaitu faktor internal ialah faktor yang berasal dari dalam diri individu mahasiswa sendiri, misalnya kondisi fisik, motivasi dan tipe kepribadian, sedangkan faktor eksternal ialah faktor yang berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen dll. Dan faktor-faktor tersebut disebut sebagai stressor.

Stressor menurut Sarafino (2008) yaitu penyebab stres diantaranya dapat berupa peristiwa atau keadaan yang menantang secara fisik atau psikologis disebut sebagai stressor. dan Stress dapat dicegah jika kita memahami stressornya. Sehingga pengetahuan akan stressor memiliki manfaat yang berupa rangka pencegahan stress akademik

Manfaat penelitian ini sebagai acuan para dosen pembimbing akademik untuk menyusun rencana menyelesaikan permasalahan akademik, sosial, pribadi dan karir, dan sebagai bahan untuk mengembangkan skala atau (alat ukur).

Tujuan bagi peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk memetakan stressor atau penyebab stres yang dirasakan oleh mahasiswa pada tahun keempat FKIP Universitas Lampung.

METODE PENELITIAN/ METHOD RESEARCH

Metode penelitian adalah suatu cara yang berkenaan dengan cara atau alat yang digunakan dalam proses penelitian. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau fenomena serta untuk mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan keadaan, penelitian ini diharapkan permasalahan yang dikemukakan dapat terjawab dengan analisis berdasarkan data yang terkumpul.

Penulis menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dalam judul penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa, perilaku atau suatu keadaan tertentu secara rinci dan mendalam. Penelitian dilaksanakan di kampus FKIP Universitas Lampung, Waktu penelitian ini dilakukan pada tahun pelajaran 2019.

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun keempat FKIP Universitas Lampung 2019. Untuk mendapatkan subjek penelitian, dan peneliti menggunakan teknik *Snowbling Sampling*,

Teknik *sampling snowball* adalah suatu metode untuk mengidentifikasi, memilih dan mengambil sampel dalam suatu jaringan atau rantai hubungan yang menerus. Dan terdapat pendapat lain mengatakan bahwa teknik *sampling snowball* (bola salju) adalah metode *sampling* di mana sampel diperoleh melalui proses bergulir dari satu responden ke responden yang lainnya. Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan kuisioner melalui google form.

Definisi operasional dari penelitian ini merupakan stressor akademik. *Stressor* adalah faktor-faktor penyebab stres yang berupa peristiwa atau keadaan yang berkaitan dengan lingkungan perkuliahan.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan menggunakan koding. Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengundurkan data kedalam pola, kategori, dan satu uraian dasar sehingga ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja yang disarankan oleh data.

Kegiatan pertama yang peneliti lakukan adalah pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebar survei online kepada responden dengan cara menggunakan survey online melalui google form.

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah melakukan koding. Koding adalah usaha untuk mengklarifikasikan jawaban-jawaban dari partisipan dengan cara menandai masing-masing kode tertentu. Kode yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah serangkaian kata yang digunakan pada sebagian data yang diperoleh dari jawaban partisipan. yang pertama yaitu koding perangkatan, setelah data dikumpulkan dan hasil yang diperoleh secara lengkap tanpa ada yang diubah sedikitpun dipisah perangkatan, lalu merekonstruksi kalimat subyek menjadi kalimat yang tertata dengan baik dan dapat memudahkan peneliti untuk memahami makna penuturan subyek.

Langkah berikutnya yaitu coding pertopik, pengumpulan data sesuai topik membantu peneliti untuk melakukan sistematis ketegorisasi dan pada akhirnya menemukan tema-tema kunci sebagai bahan menarasikan data. Coding pertopik dilakukan dengan cara mengumpulkan semua data khususnya

data tahun keempat lalu data-data yang sesuai topik dikumpulkan menjadi satu dalam bentuk 1 topik yang sama.

Setelah data dikumpulkan sesuai topik selanjutnya yaitu cari tema, yang dilakukan dari beberapa ahli seperti penelitian Bedewey Delia & Gabriel Adel, Kamtsios Spiridon & Evangelia, Sulis Mariyanti dan dibantu oleh ibu Muji selaku dosen Bimbingan dan Konseling.

Setelah mencari tema tahapan selanjutnya ialah koding akhir, setelah peneliti menemukan hasil jawaban dari data yang telah diperoleh dan peneliti telah membuat tema dan kode yang sesuai. Selanjutnya peneliti memilih mana saja data yang sesuai dengan tema yang telah ditentukan. Setelah itu melakukan koding akhir dengan mengurutkannya berdasarkan jawaban terbanyak dari setiap variabel lalu diurutkan hingga jawaban paling sedikit, dan menghitung jumlah stressor persubtemanya dan menghitung jumlah total responden pertemanya setelah itu dipersentkan.

Coding pertopik dilakukan dengan cara mengumpulkan semua data khususnya data tahun keempat lalu data-data yang sesuai topik dikumpulkan menjadi satu dalam bentuk 1 topik yang sama. Setelah data dikumpulkan sesuai topik selanjutnya yaitu cari tema, yang dilakukan dari beberapa ahli seperti penelitian Delia Bedewey & Gabriel Adel, Spiridon & Karagiannopoulou, Sulis Mariyanti, dan dibantu oleh dua dosen.

Setelah mencari tema tahapan selanjutnya ialah koding akhir, Selanjutnya peneliti memilih mana saja data yang sesuai dengan tema yang telah ditentukan. Setelah itu melakukan koding akhir dengan mengurutkannya berdasarkan jawaban terbanyak dari setiap variable.

HASIL DAN PEMBAHASAN/ RESULT AND DISCUSSION

Data yang diperoleh peneliti ini merupakan data kualitatif deskriptif dengan cara menyebar survei online dan wawancara. Data yang ada dianalisis dengan cara mengkode data dari hasil sebar survei online dengan subjek sebanyak 283 mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari menyebar survey online pada mahasiswa tahun keempat di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung terdapat mahasiswa mengalami stress dengan berbagai penyebab.

Survei online tersebut terdapat sepuluh pertanyaan, akan tetapi dari sebelas pertanyaan tersebut terdapat beberapa pertanyaan yang tidak dijawab.

Penelitian ini dilaksanakan di FKIP Universitas Lampung, sebelum pelaksanaan penelitian dilakukan maka terlebih dahulu peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada Ketua jurusan pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Ketua jurusan Pendidikan MIPA, Ketua jurusan Ilmu Pendidikan dan ketua jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni

Kegiatan pertama yang peneliti lakukan adalah pengumpulan data, selanjutnya koding pertopik, setelah data dikumpulkan sesuai topik selanjutnya yaitu cari tema, ada empat belas tema yang didapatkan yaitu

Tema Skripsi (SKRIP), stressor yang meliputi SKRIP 1 (Proses penentuan judul), SKRIP 2 (proses bimbingan), lalu SKRIP 3 (Aspek teknis), SKRIP 4 (Aspek motivasi).

Tema Finansial (FIN), Stressor yang meliputi FIN 1 (Biaya kuliah), FIN 2 (Biaya hidup), FIN 3 (Sulit mengatur keuangan), FIN 4 (Biaya lainnya).

Tema Tugas (TGS), Stressor yang meliputi yaitu TGS 1 (Kuantitas jumlah tugas), TGS 2 (Tingkat kesulitan tugas), TGS 3 (Waktu pengerjaan tugas yang minim), TGS 4 (Mempresentasikan hasil tugas), dan TGS 5 (Koordinasi Tugas kelompok).

Tema Sarana dan Prasarana atau (SAR), stressor yang meliputi yaitu SAR 1 (IT), SAR 2 (Media pembelajaran), selanjutnya SAR 3 (Ruang perkuliahan), SAR 4 (Fasilitas penunjang).

Tema Lainnya (X), stressor yang meliputi X 1 (Jarak ke kampus), X 2 (Disiplin kampus), X 3 (Keluarga), X 4 (Asmara), X 5 (Kesehatan), X 6 (Masa transisi), X 7 (KKN dan PPL).

Tema Persepsi Diri (PERS), stressor yang meliputi PERS 1 (Kurang berminat dengan bidang ilmu), PERS 2 (Tidak termotivasi), PERS 3 (Kurang percaya diri), PERS 4 (Efikasi diri), PERS 5 (Sulit menganalisis), PERS 6 (Telalu ambisi untuk mendapatkan nilai baik), PERS 7 (Overthinking), PERS 8 (Kebiasaan sulit mengatur waktu).

Tema Teman sebaya (TMN), yaitu stressor yang meliputi TMN 1 (Ketatnya persaingan untuk memperoleh nilai yg tinggi), TMN 2 (Senioritas), TMN 3 (Adaptasi dengan teman).

Tema Dosen (DOS), Stressor yang meliputi yaitu DOS 1 (Kepribadian dosen), DOS 2 (Gaya mengajar), DOS 3 (Disiplin), DOS 4 (Transparansi Nilai), DOS 5 (Sulitnya dosen untuk dihubungi).

Tema Proses perkuliahan (KUL), stressor yang meliputi yaitu KUL 1 (Jadwal perkuliahan), KUL 2 (Kontrak perkuliahan), KUL 3 (Materi kuliah).

Tema Layanan akademik (LAY) stressor yang meliputi seperti LAY 1

berupa (Proses administrasi), lalu LAY 2 (Kepribadian staff).

Tema Prestasi akademik (PRES), stressor yang meliputi seperti PRES 1 (Perolehan IP/IPK rendah), PRES 2 (Perolehan IP/IPK yang menurun).

Tema Organisasi (ORG), yaitu stressor yang meliputi seperti ORG 1 (Kesulitan membagi waktu antarakuliah dengan kewajiban organisasi), dan ORG 2 (Beban psikologis organisasi).

Tema Ujian (UJI), yaitu stressor yang meliputi UJI 1 (Timing Ujian), UJI 2 (berupa tingkat kesulitan soal ujian), lalu UJI 3 (Ketidaksiesuaian soal ujian dengan materi yang dipelajari).

Tema Beasiswa (BEA), stressor yang meliputi BEA 1 (Gagal mendapat beasiswa), lalu BEA 2 (Pencairan dana beasiswa terlambat), selanjutnya BEA 3 (informasi beasiswa), dan BEA 4 (Beban IP syarat beasiswa). Setelah mencari tema tahapan selanjutnya adalah koding akhir, setelah melakukan koding akhir maka didapatkan hasil berikut

Jumlah Stressor Keseluruhan

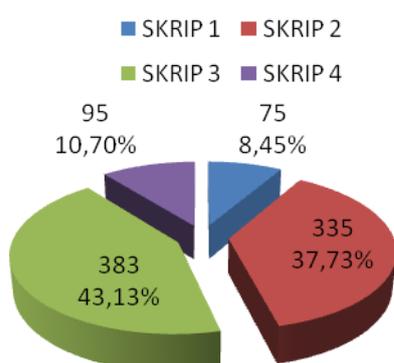


Gambar 1. Jumlah Stressor Keseluruhan

Dari gambar 1 dapat dijelaskan bahwa hasil stressor pada topik ujian berjumlah 10 jawaban atau 0,54% , pada topik Tugas berjumlah 126 jawaban atau 6,79%, topik Teman Sebaya berjumlah 94 atau 4,91%, topik Skripsi berjumlah 888 jawaban atau 47,87%, topik Sarana dan Prasarana berjumlah 120 jawaban atau 6,47%, topik Prestasi berjumlah 21 jawaban atau 1,13%, topik Persepsi berjumlah 106 jawaban 5,71%, topik Perkuliahan berjumlah 63 atau 3,40%, topik Organisasi berjumlah 18 jawaban atau 0,97%, topik layanan akademik berjumlah 34 atau 1,83%, topik lainnya berjumlah 110 jawaban atau 5,93%, topik Finansial berjumlah 199 jawaban atau 10,73%, topik Dosen berjumlah 65 jawaban atau 3,50%, dan pada topik beasiswa berjumlah 1 jawaban atau 0,05%.

Kemudian mengurutkan berdasarkan jawaban terbanyak hingga jawaban yang paling sedikit maka diperoleh lima topik stressor tertinggi.

Grafik Stressor Skripsi



Gambar 2. Jumlah stressor pertama

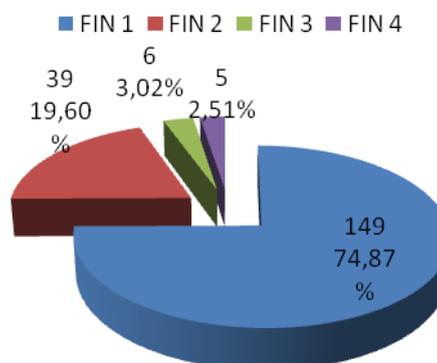
Berdasarkan grafik diatas yaitu diketahui bahwa hasil stressor pada topik skripsi dengan jumlah 888 jawaban atau 47,87%, yang meliputi

SKRIP 1 berjumlah 75 jawaban atau 8,45%, SKRIP 2 berjumlah 335 jawaban atau 37,73%, SKRIP 3 berjumlah 383 jawaban atau 43,13% dan SKRIP 4 berjumlah 95 jawaban atau 10,70%. Dari hasil tersebut diketahui bahwa jumlah jawaban yang paling terbanyak yaitu pada SKRIP 3 dengan 383 jawaban atau 43,13% yaitu pada aspek teknis seperti kesulitan mengolah data

Kesulitan ini diakibatkan karena perangkat lunak (software) yang biasa digunakan dalam menganalisa data penelitian yaitu software SPSS juga tergolong kompleks dan sulit digunakan. Dan banyak mahasiswa yang belum paham penggunaan software ini sehingga membuat mahasiswa merasa stres dalam mengerjakan skripsi.

Kesulitan pengumpulan data yaitu, kesulitan ini diakibatkan karena kurangnya minat dan perhatian bagi para subyek untuk mengikuti penelitian ini, sehingga ini menjadi salah satu penyebab kesulitan dalam pengumpulan data sehingganya membuat stres dalam mengerjakan skripsi. Selanjutnya yaitu kesulitan mencari jurnal pendukung penelitian, dikarenakan ada beberapa jurnal yang menggunakan bahasa inggris dan banyak yang kesulitan bahasa inggris sehingganya menimbulkan stres.

Grafik Stressor Finansial

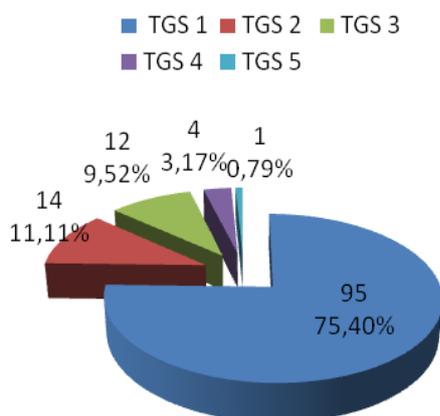


Gambar 3. Jumlah stressor pertama

Berdasarkan grafik diatas yaitu diketahui bahwa hasil stressor pada topik finansial dengan jumlah 199 jawaban atau 10,73%, yang meliputi FIN 1 sebanyak 149 jawaban atau 74,87%, FIN 2 sebanyak 39 jawaban atau 19,60%, FIN 3 sebanyak 6 jawaban atau 3,02%, FIN 4 sebanyak 5 jawaban atau 2,51%. Dari hasil tersebut diketahui bahwa jumlah jawaban terbanyak yaitu pada FIN 1 149 jawaban atau 74,87%. stressor yang terjadi pada FIN 1 yaitu biaya kuliah.

Stressor yang meliputi biaya kuliah seperti menyelesaikan skripsi membutuhkan beberapa macam buku yang akan digunakan sebagai sumber dan terkadang tidak tersedia di perpustakaan sehingga diharuskan untuk membeli. Saat mengerjakan skripsi akan ada banyak revisi yang dilakukan maka ini bisa membebankan keuangan untuk print dan fotokopy namun terkendala masalah pemasukan keuangan, karena pemasukan keuangan dan pengeluaran lebih banyak pemasukan keuangan, sehingga keuangan menjadi salah satu faktor penyebab stres.

Grafik Stressor Tugas



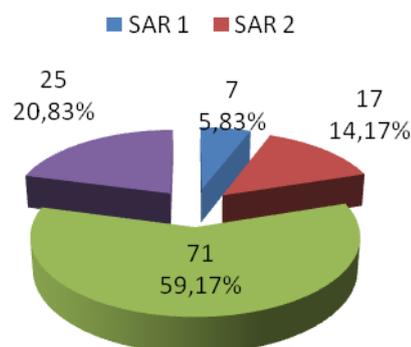
Gambar 4. Jumlah stressor pertama

Berdasarkan grafik diatas yaitu diketahui bahwa hasil stressor pada topik tugas dengan jumlah 126 jawaban atau 6,79%, yang meliputi TGS 1 berjumlah 95 jawaban atau 75,40%,

TGS 2 berjumlah 14 jawaban atau 11,11%, TGS 3 berjumlah 12 jawaban atau 9,52%, TGS 4 berjumlah 4 jawaban atau 3,17%, dan TGS 5 berjumlah 1 jawaban atau 0,79%. Dari hasil tersebut diketahui bahwa jumlah jawaban yang terbanyak yaitu pada TGS 1 berjumlah 95 jawaban atau 75,48%, stressor yang meliputi kuantitas jumlah. Stressor yang terjadi pada TGS 1 yaitu kuantitas jumlah tugas

Kuantitas jumlah tugas seperti banyaknya tugas perkuliahan yaitu, banyaknya tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen dengan deadline yang berbeda-beda dan hampir setiap mata kuliah ada tugas. Stres ini muncul karena adanya sanksi yang didapat jika tidak mengerjakan tugas serta tuntutan IPK tinggi ketika lulus nanti sehingga suka atau tidak suka tetap harus mengerjakan tugas sehingga membuat mahasiswa menjadi tertekan.

Grafik Stressor Sarana Dan Prasarana



Gambar 5. Jumlah stressor pertama

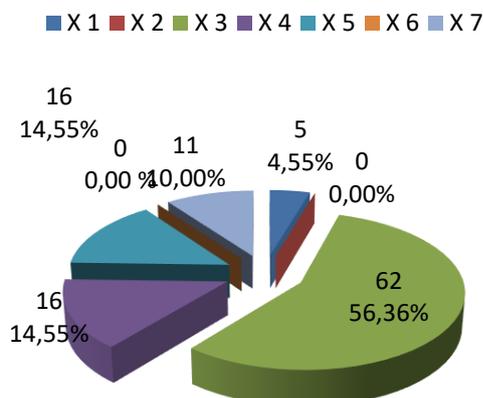
Berdasarkan grafik diatas yaitu diketahui bahwa hasil stressor pada topik sarana dan prasarana dengan jumlah 120 jawaban atau 6,47%, yang meliputi SAR 1 berjumlah 7 jawaban atau 5,83%, SAR 2 berjumlah 17 jawaban atau 14,17%, SAR 3 berjumlah 71 jawaban atau 59,17%, SAR 4

berjumlah 25 jawaban atau 20,83%. Dari hasil tersebut diketahui bahwa jumlah jawaban terbanyak yaitu pada SAR 3 berjumlah 71 jawaban atau 59,17%, stressor yang meliputi ruang perkuliahan

Stressor yang meliputi ruang perkuliahan seperti ruang perkuliahan yang terbatas, jika ada pergantian jam atau tambahan jam harus mencari kelas yang kosong sehingga jadwal kuliah tidak teratur dan jadwal kuliah menjadi padat sehingga proses belajar mengajar menjadi terganggu dan kurang efektif.

Selanjutnya yaitu ruang kelas yang sempit tidak sebanding dengan jumlah mahasiswa yang banyak, dan diperparah dengan AC yang rusak, kursi yang tidak layak dan banyaknya barang-barang yang sudah tidak terpakai tetapi diletakkan dikelas, sehingga membuat ruangan menjadi sangat panas dan proses belajar mengajarpun menjadi kurang kondusif.

Grafik Stressor Lainnya



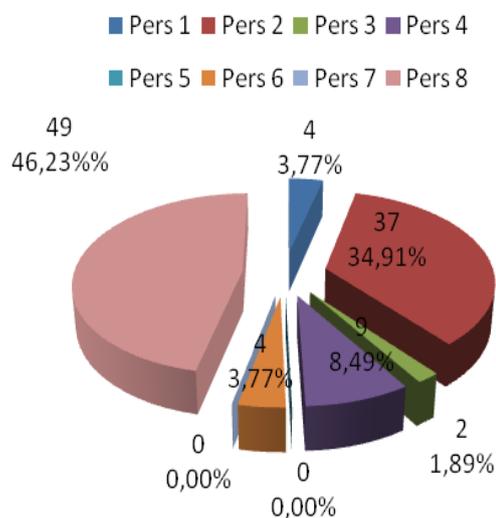
Gambar 6. Jumlah stressor pertama

Berdasarkan grafik diatas yaitu diketahui bahwa hasil stressor pada topik lainnya dengan jumlah 110 jawaban atau 5,93%, yang meliputi X 1 berjumlah 5 jawaban atau 4,55%, X 2 0 atau 0,00%, X 3 berjumlah 62 jawaban

atau 56,36%, X 4 berjumlah 16 jawaban atau 14,55%. X 5 berjumlah 16 jawaban atau 14,55%, X 6 0 atau 0,00% dan X 7 berjumlah 11 jawaban atau 10,00%. Dari hasil tersebut diketahui bahwa jumlah jawaban terbanyak yaitu pada X 3 berjumlah 62 jawaban atau 56,36%, stressor yang meliputi keluarga

Stressor yang meliputi keluarga seperti tuntutan orang tua untuk segera menyelesaikan skripsi dengan selalu bertanya kapan wisuda, pertanyaan itu membuat kesal karena mereka tidak mengerti sulitnya menyusun skripsi, dan seperti merasa dikejar-kejar untuk segera menyelesaikan skripsi, sehingga dalam menyelesaikan skripsi dengan cara yang cenderung berorientasi pada pengelolaan perasaan (emosi) dan hanya bertujuan untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakannya sehingga kondisi tersebut membuat stres.

Grafik Stressor Persepsi Diri

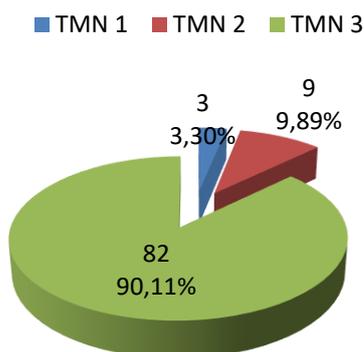


Gambar 7. Jumlah stressor pertama

Persepsi diri salah satu stressor pada mahasiswa tahun keempat di FKIP. Berdasarkan grafik diatas diketahui bahwa hasil stressor pada Persepsi diri meliputi kurang berminat dengan bidang ilmu (PERS 1) yang berjumlah 4 jawaban atau 3,77%, tidak termotivasi

(PERS 2) yang berjumlah 37 jawaban atau 34,91% , kurang percaya diri (PERS 3) yang berjumlah 2 jawaban atau 1,89%,, efikasi diri (PERS 4) yang berjumlah 9 jawaban atau 8,49%, lalu sulit menganalisis (PERS 5) 0 jawaban, selanjutnya terlalu berambisi untuk mendapat nilai baik (PERS 6) yang berjumlah 4 jawaban atau 46,23%, overthinking (PERS 7) yang berjumlah 0 jawaban, yaitu kebiasaan sulit mengatur waktu dan (PERS 8) yang berjumlah 49 jawaban atau 46,23%. Dari hasil tersebut diketahui bahwa jumlah jawaban terbanyak yaitu pada (PERS 8) yang berjumlah 49 jawaban atau 46,23% stressor yang meliputi kebiasaan sulit mengatur waktu.

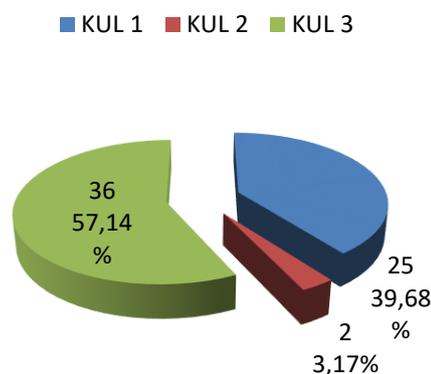
Grafik Stressor Teman Sebaya



Gambar 8. Jumlah stressor pertama

Teman sebaya salah satu stressor pada mahasiswa tahun keempat di FKIP, Berdasarkan grafik diatas diketahui bahwa hasil stressor pada teman sebaya meliputi ketatnya persaingan untuk memperoleh nilai yang tinggi (TMN 1) yang berjumlah 3 jawaban atau 3,30%, senioritas (TMN 2) yang berjumlah jawaban atau 9,89%, adaptasi dengan teman (TMN 3) yang berjumlah 82 jawaban atau 90,11%. Dari hasil tersebut diketahui bahwa jumlah jawaban terbanyak yaitu pada (TMN 3) yang berjumlah 82 jawaban atau 90,11% adaptasi dengan teman sebaya.

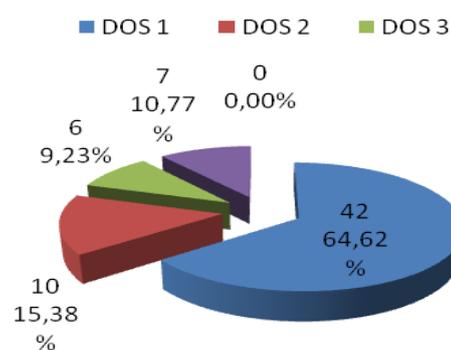
Grafik Stressor Proses Perkuliahan



Gambar 9. Jumlah stressor pertama

Proses perkuliahan salah satu stressor pada mahasiswa tahun keempat di FKIP, Berdasarkan grafik diatas yaitu diketahui bahwa hasil stressor pada tema proses perkuliahan stressor yang meliputi seperti jadwal perkuliahan (KUL 1) yang berjumlah 25 jawaban atau 39,68%, kontrak perkuliahan (KUL 2) yang berjumlah 2 jawaban atau 3,17%, materi kuliah (KUL 3) yang berjumlah 36 jawaban atau 57,14%. Dari hasil tersebut diketahui bahwa jumlah jawaban terbanyak yaitu pada (KUL 3) yang berjumlah 36 jawaban atau 57,14% stressor yang meliputi materi kuliah. Dan dari hasil tersebut diketahui bahwa jumlah jawaban terbanyak yaitu pada (KUL 3) yang berjumlah 36 jawaban atau 57,14% stressor yang meliputi yaitu materi kuliah.

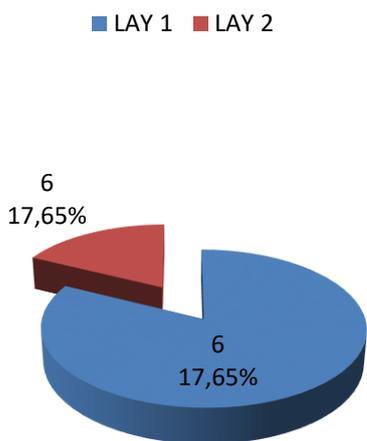
Grafik Stressor Dosen



Gambar 10. Jumlah stressor pertama

Dosen salah satu stressor pada mahasiswa tahun keempat di FKIP, Berdasarkan grafik diatas diketahui yaitu bahwa hasil stressor pada dosen yang meliputi kepribadian dosen (DOS 1) yang berjumlah 42 jawaban atau 64,62%, gaya mengajar (DOS 2) yang berjumlah 10 jawaban atau 15,38%, disiplin (DOS 3) yang berjumlah 6 jawaban atau 9,23%, transparansi nilai (DOS 4) yang berjumlah 7 jawaban atau 10,77%, sulitnya dosen untuk dihubungi (DOS 5) yang berjumlah 0 jawaban. Dari hasil tersebut diketahui bahwa jumlah jawaban terbanyak yaitu pada (DOS 1) yang berjumlah 42 jawaban atau 64,62%, stressor yang meliputi kepribadian dosen.

Grafik Stressor Layanan Akademik

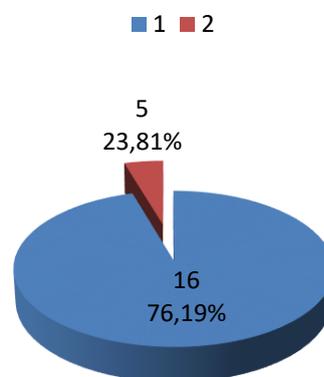


Gambar 11. Jumlah stressor pertema

Layanan akademik salah satu stressor pada mahasiswa tahun keempat di FKIP, dan berdasarkan grafik diatas diketahui yaitu bahwa hasil stressor pada layanan akademik meliputi proses administrasi (LAY 1) yang berjumlah 28 jawaban atau 82,35%, kepribadian staff (LAY 2) yang berjumlah 6 jawaban atau 17,65%. Maka didapatkan dari hasil tersebut yaitu diketahui bahwa jumlah jawaban terbanyak yaitu pada (LAY 1)

dengan jumlah 28 jawaban atau 82,35%, maka stressor yang meliputi yaitu proses administrasi.

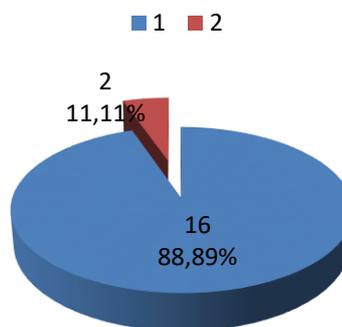
Prestasi Akademik



Gambar 12. Jumlah stressor pertema

Prestasi akademik adalah salah satu stressor pada mahasiswa tahun keempat di FKIP, berdasarkan grafik diatas diketahui yaitu bahwa hasil stressor pada prestasi akademik meliputi perolehan IP/IPK yang rendah (PRES 1) yaitu yang berjumlah 16 jawaban atau 76,19%, selanjutnya Perolehan IP/IPK yang menurun (PRES 2) yang berjumlah 5 jawaban atau 23,81%. Dari hasil tersebut diketahui yaitu bahwa jumlah jawaban terbanyak yaitu pada (PRES 1) yaitu yang berjumlah 16 jawaban atau 76,19% stressor yang meliputi perolehan IP/IPK yang rendah.

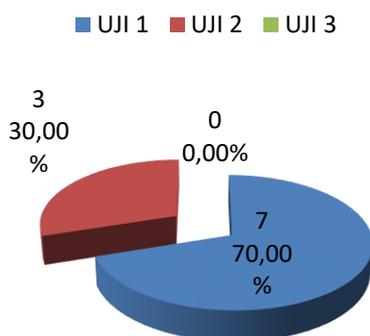
Grafik Stressor Organisasi



Gambar 13. Jumlah stressor pertema

Organisasi merupakan salah satu stressor pada mahasiswa tahun keempat di FKIP, organisasi meliputi sulit membagi waktu kuliah dengan dengan kewajiban organisasi (ORG 1) yang berjumlah 16 jawaban atau 88,89%, Beban psikologi organisasi (ORG 2) yang berjumlah 2 jawaban atau 11,11%.

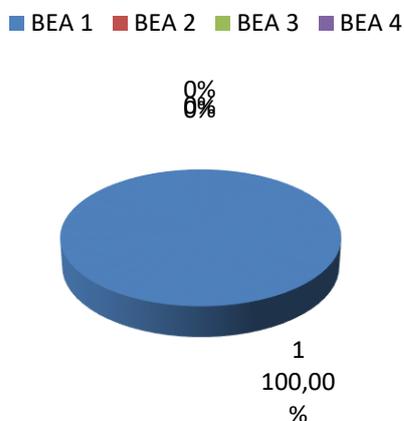
Grafik Stressor Ujian



Gambar 14. Jumlah stressor pertama

Ujian merupakan salah satu stressor pada mahasiswa tahun keempat di FKIP, stressor meliputi timing ujian (UJI 1) yang berjumlah 7 jawaban atau 700,00%, Tingkat kesulitan ujian (UJI 2) yang berjumlah 3 jawaban atau 30,00%, Ketidaksesuaian soal ujian dengan materi yang dipelajari (UJI 3) yang berjumlah 0 jawaban.

Grafik Stressor Beasiswa



Gambar 15. Jumlah stressor pertama

Beasiswa merupakan salah satu stressor pada mahasiswa tahun keempat di FKIP, stressor meliputi gagal mendapat beasiswa (BEA 1) yang berjumlah 1 jawaban atau 100,00%, Pencairan dana dan beasiswa terlambat (BEA 2) yang berjumlah 0 jawaban, kurangnya informasi beasiswa (BEA 3) yang berjumlah 0 jawaban, Beban IP syarat beasiswa (BEA 4) yang berjumlah 0 jawaban.

Komparasi Teori

Hasil stressor mahasiswa tahun keempat FKIP Universitas Lampung menunjukkan terdapat mahasiswa yang mengalami tekanan/stres ialah tugas, ujian, lainnya (keluarga), dosen, persepsi diri, prestasi, lainnya dan skripsi. Pada penelitian Delia Bedewey & Gabriel Adel yang berjudul *The Perception of Academic Stress Scale* menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres karena beban tugas dan ujian (beban tugas yang banyak, ujian yang panjang, faktor terkait harapan akademik dan tekanan akademik yaitu (tekanan orang tua, harapan orang tua), lalu harapan dari pengajar, dan pemilihan karier), selanjutnya faktor terkait persepsi diri akademik siswa seperti (kepribadian, kecerdasan, prestasi akademik dan lingkungan dan psikososial).

Menurut hasil penelitian Sulis Mariyanti yang berjudul *Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek dari Stressor serta Implikasinya stressor* yaitu dikarenakan adanya faktor internal seperti (Kesulitan mencari ide atau topik penelitian, lalu menuangkan ide dalam bentuk tulisan, beban mencari literatur yang sesuai, beban mengola data), dan sosial (proses bimbingan dengan dosen, pertanyaan dari rekan mahasiswa serta tuntutan keluarga yang mengharuskan untuk segera menyelesaikan skripsi).

Menurut penelitian Spiridon & Karagiannopoulou yang berjudul yaitu berupa *Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and and achievement in university undergraduates* menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres yaitu karena kurangnya waktu luang, kinerja akademik (nilai), takut akan kegagalan, lalu kelebihan pembelajaran, keuangan, lalu persaingan antar siswa, selanjutnya hubungan dengan fakultas kampus. Hasil penelitian mahasiswa keempat FKIP Universitas Lampung yaitu menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres karena Dosen, lalu persepsi diri, skripsi, lalu proses perkuliahan, finansial, teman sebaya dan layanan akademik.

Pada penelitian Delia Bedewey & Gabriel Adel yang berjudul *The Perception of Academic Stress Scale* menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres karena beban tugas dan ujian (beban tugas yang banyak, ujian yang panjang, faktor terkait harapan akademik dan tekanan akademik (tekanan orang tua (harapan orang tua), harapan dari pengajar, pemilihan karier), faktor terkait persepsi diri akademik siswa (kepribadian, kecerdasan, prestasi akademik, lingkungan dan psikososial). Namun hasil stressor pada mahasiswa tahun keempat FKIP Universitas Lampung menunjukkan tidak terdapat mahasiswa yang mengalami stres kecerdasan, dan stres pemilihan karier dan psikososial.

Pada penelitian Delia Bedewey & Gabriel Adel yang berjudul *The Perception of Academic Stress Scale* menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres karena beban tugas dan ujian (beban tugas yang banyak, ujian yang panjang, faktor terkait harapan akademik dan adanya tekanan akademik (tekanan orang tua (harapan orang tua), harapan dari pengajar, pemilihan karier), faktor terkait persepsi diri akademik

siswa (kepribadian, kecerdasan, prestasi akademik, lingkungan dan psikososial)

Hasil dari stressor yaitu pada mahasiswa tahun keempat pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan pada universitas Lampung menunjukkan yaitu terdapat mahasiswa yang mengalami stres/tertekan karena praktikum, skripsi, lalu proses perkuliahan, teman sebaya, layanan akademik, finansial, sarana dan prasarana, organisasi, beasiswa.

Menurut penelitian pada Sulis Mariyanti yang berjudul *Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek dari Stressor serta Implikasinya stressor* dikarenakan adanya faktor internal yaitu (Kesulitan mencari ide atau topik penelitian, menungkan ide dalam bentuk tulisan, beban mencari literatur yang sesuai, beban mengolah data), lalu sosial (yaitu proses bimbingan dengan dosen, pertanyaan dari rekan mahasiswa serta tuntutan dari keluarga yaitu untuk segera menyelesaikan skripsi), namun hasil dari stressor pada mahasiswa tahun keempat fkip universitas Lampung menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang sedang mengalami stres/tertekan karena tugas, ujian, praktikum, proses perkuliahan, lalu teman sebaya, layanan akademik, lalu finansial, persepsi diri, dosen, lalu sarana dan prasarana, dan terdapat organisasi, beasiswa. Lainnya.

Spiridon & Karagiannopoulou yang berjudul *Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates* menunjukkan bahwa adanya mahasiswa yang mengalami stres karena kurangnya waktu luang, kinerja akademik (nilai), takut akan kegagalan, kelebihan pembelajaran, lalu keuangan, persaingan antar siswa, dan hubungan dengan fakultas kampus. Namun hasil stressor pada mahasiswa tahun keempat FKIP Universitas Lampung yaitu menunjukkan terdapat mahasiswa yang

mengalami stres/tertekan karena tugas, ujian, praktikum, lalu skripsi, prestasi akademik, dosen, sarana dan prasarana, organisasi, beasiswa dan lainnya.

SIMPULAN / CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa tahun keempat FKIP Universitas Lampung 2019, maka dapat diambil kesimpulan yaitu: Berdasarkan dari hasil yang diperoleh, diketahui bahwa terdapat lima topik stressor tertinggi dengan jumlah jawaban tertinggi, pertama yaitu Skripsi (SKRIP), stressor yang terjadi pada aspek teknis, kemudian jawaban tertinggi kedua yaitu Finansial (FIN), stressor yang meliputi biaya kuliah. Selanjutnya jawaban tertinggi ketiga yaitu Tugas (TGS), stressor yang meliputi kuantitas jumlah tugas. Tertinggi keempat yaitu Sarana dan Prasarana (SAR), stressor yang meliputi ruang perkuliahan. Jawaban tertinggi terakhir yaitu Lainnya (X), stressor yang meliputi keluarga.

Hasil stressor pada mahasiswa yaitu tahun keempat FKIP Universitas Lampung menunjukkan yaitu bahwa mahasiswa tahun keempat yang sedang mengalami tekanan/stres karena tugas, ujian, dosen, lainnya, persepsi diri kemudian prestasi akademik, hal itu sejalan dengan penelitian dari Delia Bedewey dan Adel Gabriel. Dan kemudian pada penelitian Spiridon & Karagiannopoulou sejalan dengan hasil stressor unila yaitu persepsi diri, proses perkuliahan, teman sebaya, lalu layanan akademik dan finansial. Dan kemudian terdapat mahasiswa yang mengalami stres yaitu karena skripsi hal itu sejalan dengan Sulis Mariyanti.

Penelitian dari Delia Bedewey & Adel Gabriel yaitu menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami stres karena pemilihan karier, lalu kecerdasan dan psikososial namun stressor tersebut tidak terdapat pada mahasiswa FKIP UNILA.

Hasil dari stressor terdapat pada mahasiswa FKIP tahun keempat yaitu menunjukkan bahwa adanya mahasiswa yang mengalami stres/tertekan karena skripsi, lalu proses perkuliahan, teman sebaya, layanan akademik, finansial, sarana dan prasarana, organisasi lalu beasiswa dan namun tidak terdapat pada penelitian yaitu Delia Bedewey & Adel Gabriel, kemudian hasil penelitian yaitu di FKIP UNILA yaitu bahwa mahasiswa yang mengalami stres karena tugas, lalu ujian, dosen, lainnya, prestasi akademik, skripsi, lalu sarana dan prasarana, lalu organisasi dan beasiswa namun tidak terdapat pada penelitian Spiridon & Karagiannopoulou, dan pada penelitian Sulis Mariyanti yaitu seseorang yang mengalami stres karena skripsi.

Penulis menyelesaikan penelitian, kemudian membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini penulis mengajukan saran sebagai berikut: Bagi mahasiswa diharapkan untuk dapat lebih mengenali karakter kepribadiannya agar dapat mensiasati masalah-masalah yang berasal dari dalam dirinya sendiri dan dapat mengenali kekurangan-kekurangan yang dimiliki agar dapat meminimalisir stres yang dialaminya. Dan bagi peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR RUJUKAN/REFERENCES

- Bedewey, D., & Gabriel. (2015). *Examining Perceptions of Academic Stress and Its sources Among University Students: The Perceptions of Academic Stress Scale. International Journal Journal of Educational Psychology. University of Calgar. Vol. 2 No. 2. Published July 2015*

- Govaerst, S., & Gregoire, J. (2004). *Stressfull academic situations: study on appraisil variabels in adolescence. British journal of clinical psycology. European Review of Applied Psychology*. Vol. 54 No. 4. Published December 2004
- Heiman and Kariv. (2005). *Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: College Student Journal*, Vol. 39 No. 1. Published march 2005.
- Hernawati, N. (2006). *Tingkat Stres Dan Strategi Coping Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006*. Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia. Institut Pertanian bogor. Vol. 11 No. 22. Publikasi 2006.
- Hicks, T., & Hestie, S. (2008). *High School To Collage Transition: A Profile Of The Stressor, Physical And Psychological Health Issues That Effect The First Year On-Campus Collage Student. Journal of Cultural Diversity. Fayetteville State University*. Vol. 15 No. 3. Published 2008.
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2015). *Exploring Relationships between Academic Hardiness, Academic Stressors and Achievement in University Undergraduates. Journal Of Appalied Educational and Policy Research, University of Ioannina* Vol. 1 No. 1. Published February 2015.
- Mariyanti, S. (2013). *Model Strategi Coping Penyelesain Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul. Jurnal Psikologi Universitas Esa Unggul*. Vol. 11 No. 2. Publikasi Desember 2013
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition*. USA: The College of New Jersey.
- Sun, J., & Dunne, P. (2011). *Educational Stress Scale for Adolescent. Journal of psychoeducational Assesment*. Vol 29. No. 6. Published January 2011