

PROBLEMATIKA STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN PERTAMA: BAGAIMANA KETERHUBUNGANNYA DENGAN KONSEP DIRI?

Anetha Ferderika Juniasi¹, Arthur Huwae²

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana
anethafdrkha@gmail.com¹, arthur.huwae@uksw.edu²

ABSTRACT

Being a student is the most dreamed-of thing, especially for first-year students who have just entered the world of lectures. However, when living life in the world of lectures it is not uncommon to find difficulties in the process. These obstacles make students tend to experience stress. The stress experienced by these students is certainly influenced by a variety of different stressors. Therefore, this study aims to determine the correlation between self-concept and academic stress of first-year students at UKSW. In the study, a correlational quantitative method was used. A total of 302 first-year students at UKSW became participants using the incidental sampling technique. Data collection used Self Concept Scale ($\alpha = 0.894$) and Academic Stress Scale ($\alpha = 0.900$). The results prove that the hypothesis is rejected, meaning that self-concept is not significantly negatively related to the academic stress of first-year students at UKSW.

Keywords: *Self-Concept, Academic Stress, First-year Students.*

ABSTRAK

Menjadi mahasiswa adalah hal yang paling diimpikan khususnya bagi mahasiswa tahun pertama yang baru memasuki dunia perkuliahan. Namun, ketika menjalani kehidupan di dunia perkuliahan tidak jarang ditemukan kesulitan dalam prosesnya. Hambatan tersebut membuat mahasiswa cenderung rentang mengalami stres. Stres yang dialami mahasiswa tersebut tentunya dipengaruhi oleh berbagai macam stressor yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara konsep diri dengan stres akademik mahasiswa tahun pertama di UKSW. Pada penelitian, menggunakan metode kuantitatif korelasional. Sebanyak 302 orang mahasiswa tahun pertama di UKSW yang menjadi partisipan dengan menggunakan teknik *insidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Self Concept Scale* ($\alpha = 0,894$) dan *Academic Stress Scale* ($\alpha = 0,900$). Hasil penelitian membuktikan bahwa hipotesis ditolak, artinya konsep diri tidak berhubungan negatif signifikan dengan stres akademik mahasiswa tahun pertama di UKSW.

Kata Kunci : Konsep Diri, Stres Akademik, Mahasiswa tahun pertama.

PENDAHULUAN

Masalah akademik merupakan suatu kendala yang dihadapi oleh mahasiswa dalam merencanakan, melaksanakan, dan memaksimalkan pembelajarannya (Astuti et al., 2022). Hal itu juga terlihat dari banyaknya mahasiswa yang mengalami permasalahan psikologis dari aspek akademik ketika menghadapi dunia perkuliahan khususnya di tahun pertama. Salah satu penyebab terjadinya permasalahan akademik adalah kurangnya kesiapan dari mahasiswa khususnya mahasiswa tahun pertama. Kesiapan sangatlah dibutuhkan ketika proses pembelajaran berlangsung. Kurangnya kesiapan akan berpengaruh pada akademik mahasiswa khususnya pada mahasiswa tahun pertama.

Berdasarkan hasil analisis data dari (Wahyuni, 2005), diketahui bahwa indikator kesepian belajar berpengaruh positif terhadap hasil belajar pelajar sebesar 11,36%. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya kesiapan belajar yang baik dari mahasiswa yang bersangkutan, maka mahasiswa akan lebih siap dalam menerima materi pelajaran yang nantinya ditunjukkan dengan perolehan hasil belajar yang baik. (Mulyani, 2013) menyatakan kesiapan belajar yang baik dapat membuat mahasiswa bisa mengikuti proses pembelajaran dengan aktif. Sejalan dengan pandangan (Budiman & Hamdani, 2017) yang mengungkapkan kesiapan belajar adalah kondisi-kondisi yang mendahului kegiatan belajar itu sendiri, tanpa kesiapan atau kesediaan, proses belajar tidak akan terjadi.

Dari hasil wawancara aal pada tanggal 10 Agustus 2022 secara langsung oleh peneliti dengan 10 orang informan yaitu mahasiswa tahun pertama di UKSW, fenomena yang diperoleh menunjukkan 8 dari 10 informan tahun pertama kurang aktif dalam proses pembelajaran karena kurangnya kesiapan. Kesepuluh mahasiswa tahun pertama mengalami masa-masa transisi dari pembelajaran yang dilakukan secara *online* menjadi *offline*, maka tentunya mahasiswa memerlukan adaptasi kembali.

Mahasiswa tahun pertama yang sudah terbiasa melakukan pembelajaran jarak jauh akhirnya harus berpindah tempat untuk merantau ke tempat kuliah. Hal tersebut tentunya memerlukan sebuah persiapan baik dari segi mental maupun

hal lainnya. Jika mahasiswa kurang mempersiapkan diri maka akan berpengaruh pada proses pembelajaran, mahasiswa akan menjadi malas mengikuti perkuliahan, cenderung cepat bosan ketika proses pembelajaran berlangsung. Emosi seperti cemas atau gelisah, sedih atau depresi karena tuntutan sekolah, dan perasaan rendah diri atau perasaan tidak mampu memenuhi kebutuhan pendidikan atau akademik menunjukkan bahwa siswa tersebut mengalami stres dalam belajar.

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Lubis et al., 2021) yang menyatakan bahwa gejala stres akademik akan memunculkan rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis munculnya reaksi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Owusu dan Essel (2017) menyatakan bahwa stres akademik bisa terjadi kerana adanya beban pembelajaran, nilai yang rendah, ujian dan waktu belajar yang berlebihan. (Kurnia Rahmawati et al., 2016) juga mengungkapkan bahwa terdapat 4 gejala yang dapat menyebabkan timbulnya stres akademik, yaitu gejala perilaku, gejala pikiran, gejala fisik, dan gejala emosi.

Stres akademik dapat dipahami sebagai suatu keadaan dimana terdapat situasi (stimulus) atau tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia (stresor) yang terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pembebanan terhadap diri sendiri disertai dengan reaksi-reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, serta penilaian kognitif terhadap stres yang dialami (Gadzella & Masten, 2005). Mahasiswa tahun pertama dapat mengalami stres akademik karna mereka masih memiliki emosi yang belum stabil, ditambah dengan adanya masa transisi yang mereka alami mereka menjadi semakin rentan mengalami stres akademik.

Gadzella (1991) mengkalsifikasi pengukuran stres akademik dalam dua komponen yakni stresor akademik dan reaksi terhadap stresor akademik. Stresor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri yang melebihi sumber daya yang tersedia. (Aryani, 2016) menyatakan bahwa frustrasi menjadi salah satu penyebab stres apabila kebutuhan

pribadi terhambat dan mahasiswa gagal dalam mencapai tujuannya, kemudian konflik akan muncul ketika mahasiswa mengalami sebuah tekanan. Tekanan sendiri merupakan penyebab stres yang berasal dari dalam diri maupun luar diri (Aryani, 2016). Hal digambarkan melalui aktivitas yang berlebihan, dan keadaan tertekan karena adanya *deadline* tugas dari dosen.

Stres akademik yang tinggi dapat memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik (Desmita, 2014). Semakin tinggi tingkat stres akademik, maka prestasi akademik siswa juga semakin menurun. Selain itu, pengalaman kegagalan akan menghalangi seseorang untuk mencapai tujuannya dan menimbulkan keputusasaan. Efek putus asa tersebutlah yang akan memunculkan tingkah laku negatif seperti mencelakai diri sendiri. Sebaliknya, yang akan terjadi jika stres akademik yang dialami mahasiswa mampu mengelola emosi dengan baik, menyelesaikan masalah akademik dengan baik, serta mampu memanfaatkan waktu luang dengan baik (Ladapase & Sona, 2019).

Menurut Gadzella dan Baloglu (2005), stres pada pelajar dapat bersumber dari dua, yaitu stres yang bersumber dari faktor internal dan stres yang bersumber dari faktor eksternal. Faktor internal yang memengaruhi stres akademik meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan (Barseli et al., 2017). Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik antara lain ruang kelas yang padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, insentif status sosial, dan kompetisi orang tua. Berbagai emosi yang menyertai mahasiswa baru nampaknya tidak terlepas dari caranya memandang dirinya sendiri. Pandangan terhadap diri sendiri disebut dengan konsep diri (Rahayu, 2018).

Fittz (1971) menggambarkan konsep diri individu sebagai keseluruhan kesadaran atau persepsi seseorang tentang dirinya sendiri. Fittz juga mengungkapkan bahwa konsep diri merupakan aspek yang penting dalam diri seseorang. Mengetahui konsep diri seseorang memudahkan untuk memprediksi dan memahami perilaku orang tersebut. Konsep diri yang positif telah terbukti berkorelasi dengan prestasi akademik. Siswa yang memiliki prestasi akademik

tinggi menunjukkan perkembangan konsep diri yang lebih baik (Preckel et al., 2013). Di sisi lain, konsep diri negatif seseorang dikaitkan dengan banyak perilaku maladaptif dan gangguan emosi. Permasalahan dan kesulitan yang dihadapi dapat menyebabkan konsep diri rendah, namun konsep diri yang rendah juga dapat menjadi penyebab munculnya permasalahan yang dapat menghilangkan motivasi dalam belajar (Astri & Sunarto, 2020).

Presentase mahasiswa yang mengalami stres akademik di Indonesia sebesar 36,7- 71,6% (Fitasari, 2011). Mahasiswa tahun pertama akan mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan pada saat tahun terakhir. Sejalan dengan ungkapan (Wahyudi et al., 2015) bahwa mahasiswa pada tahun pertama di universitas Riau memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan tahun akhir dengan prevalensi 57,23%. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, (Augesti et al., 2015) juga menyatakan adanya prevalensi sebesar 59,2% dimana terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkatan perkuliahan dan tingkatan stres, yaitu tingkat stres akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan.

Perbedaan yang signifikan antara belajar di sekolah menengah atas dan di perguruan tinggi menuntut siswa tahun pertama untuk beradaptasi dengan lingkungan dan budaya baru, persyaratan belajar, dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh profesor. mengantarkan. Hal ini berkaitan dengan persepsi diri yang dimiliki siswa jika siswa memiliki persepsi diri yang positif maka tingkat stres yang dirasakan pasti akan rendah. Namun sebaliknya, jika persepsi diri siswa negatif maka perasaan stres di sekolah akan semakin tinggi.

Penelitian sebelumnya dari (Khan & Alam, 2015) menemukan konsep diri berhubungan negatif signifikan dengan stres akademik 203 *higher education* di kota Bilaspur. Penelitian lain dari (Lin Ying Ming & Chen Farn Shing, 2009) menemukan konsep diri berhubungan negatif dengan stres akademik yang dialami oleh siswa IPA SMA X Tambun. (Khan & Alam, 2015) dalam hasil penelitiannya juga menemukan konsep diri berhubungan negatif signifikan dengan stres akademik pada 1022 mahasiswa di Spanyol.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan stres akademik, namun masalah yang dihadapi mahasiswa, terutama mahasiswa tahun pertama, menyebabkan banyak masalah psikosis dan memerlukan pemantauan lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat apakah konsep diri dapat membantu individu mengatasi stres akademik, hingga mampu memenuhi perannya dengan baik. Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan terbalik antara kedua variabel penelitian.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengetahui keterhubungan antara satu variabel bebas (konsep diri) dan satu variabel terikat (stres akademik). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama di Universitas Kristen Satya Wacana. Teknik sampel yang digunakan yaitu *sampling insedental*. Menurut (Sugiyono, 2012), *sampling insedental* yaitu teknik pengambilan sampel secara acak, dimana siapa saja yang kebetulan atau tidak sengaja ditemui oleh peneliti dapat digunakan sebagai sampel jika pertemuan tersebut dianggap memiliki karakteristik yang sesuai sebagai sumber data. Karakteristik partisipan yaitu mahasiswa tahun pertama di UKSW.

Sebelum partisipan mengisi kuesioner, peneliti memberikan *informed consent* sebagai bagian dari prosedur penelitian. Hal ini bertujuan untuk meminta persetujuan penelitian kepada partisipan dan untuk menjamin partisipan dalam memahami tujuan pelaksanaan penelitian. Dari hasil penyebaran kuesioner, diperoleh 302 mahasiswa tahun pertama yang berkuliah di Universitas Kristen Satya Wacana sebagai sampel penelitian.

Tabel 1. Demografi Partisipan Penelitian

Klasifikasi Partisipan	Keterangan	N	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	165	54,6%
	Laki-Laki	137	45,4%
Total		302	100%
Usia	17 Tahun	7	2,3%
	18 Tahun	160	53,0%
	19 Tahun	135	44,7%
Total		302	100%
Fakultas	Fakultas Bahasa dan Seni	12	3,97%
	Fakultas Ekonomika Dan Bisnis	64	21,19%
	Fakultas Teknologi Informasi	15	4,97%
	Fakultas Pertanian dan Bisnis	4	1,32%
	Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	16	5,30%
	Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	9	2,98%
	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Komunikasi	70	23,18%
	Fakultas Hukum	20	6,62%
	Fakultas Biologi	5	1,66%
	Fakultas Teknik Elektro dan Komputer	5	1,66%
	Fakultas Interdisiplin	4	1,32%
	Fakultas Sains dan Matematika	18	5,96%
	Fakultas Psikologi	60	19,87%
Total		302	100%
Tempat Tinggal	Rumah (Bersama Orang tua)	33	11%
	Rantau (Indekost)	269	89%
Total		302	100%

Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala konsep diri dan skala stres akademik. Konsep diri diukur menggunakan *Tennessee Self Concept Scale* (TSCS) oleh Fitts (1971). Skala konsep diri kemudian dimodifikasi oleh peneliti dan diperoleh 32 aitem pernyataan dengan melakukan validitas konstruk dan isi oleh *expert judgement*. Pada skala konsep diri, pernyataan aitem bersifat *favorable* dan *unfavorable* dengan menggunakan 4 respons model Likert, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sangat Sesuai (SS), dan Sesuai (S). Hasil uji daya diskriminasi aitem, diperoleh 27 aitem yang memenuhi kriteria

dengan nilai koefisien aitem total korelasi antara 0,313-0596 dan reliabilitas 0,894.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah skala *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* (1991) yang sudah diadaptasi oleh (Putra, 2015) sebanyak 51 item. Dari hasil analisis CFA yang dilakukan dengan model satu faktor (*unidimensional*) dimana seluruh item mengukur satu faktor saja yaitu stres akademik, dan diperoleh semua item diterima karena nilai $t > 1,96$. Skala stres akademik kemudian dimodifikasi oleh peneliti dan diperoleh 27 aitem pernyataan dengan melakukan validitas konstruk dan isi oleh *expert judgement*. Pada skala stres akademik, pernyataan aitem bersifat *favorable* dan *unfavorable* dengan menggunakan 4 respons model Likert, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Sangat Tidak Sesuai (TS), Sesuai (SS), dan Sesuai (S). Hasil uji daya diskriminasi aitem, diperoleh 20 aitem yang memenuhi kriteria dengan nilai koefisien aitem total korelasi antara 0,311-0,659 dan reliabilitas 0,900.

Teknik analisis data menggunakan uji *Spearman Rho*. Adapun program yang digunakan untuk menguji data pada penelitian ini yaitu *SPSS for Windows Release ver 21*.

HASIL

Analisis Deskriptif

Berdasarkan data deskriptif analisis variabel konsep diri secara hipotetik pada Tabel 2, terdapat 74 partisipan yang mempunyai skor konsep diri yang berada pada kategori sangat tinggi (24,5%), 207 partisipan mempunyai skor konsep diri yang berada pada kategori tinggi (68,6%), 20 partisipan mempunyai skor konsep diri yang berada pada kategori sedang (6,6%), 1 partisipan mempunyai skor konsep diri yang berada pada kategori rendah (0,3%), dan tidak ada partisipan yang mempunyai skor konsep diri yang berada pada kategori sangat rendah. Skor partisipan bergerak dari skor minimum 41 sampai skor maksimum 108, dengan nilai standar deviasi 9,620. Berdasarkan skor rata-rata

sebesar 85,63, maka sebagian besar partisipan mempunyai tingkat konsep diri yang berada pada kategori tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Konsep Diri

Interval	Kategori	N	Persentase
$90,6 \leq x \leq 108$	Sangat Tinggi	74	24,5%
$73,2 \leq x \leq 90,6$	Tinggi	207	68,6%
$55,8 \leq x \leq 73,2$	Sedang	20	6,6%
$38,4 \leq x \leq 55,8$	Rendah	1	0,3%
$21 \leq x \leq 38,4$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah		302	100%
Min = 41; Max = 108; Mean = 85,63; SD = 9,620			

Berdasarkan data analisis deskriptif variabel stres akademik secara hipotetik pada Tabel 3, terdapat 69 partisipan yang mempunyai skor stres akademik yang berada pada kategori sangat tinggi (22,8%), 205 partisipan mempunyai skor stres akademik yang berada pada kategori tinggi (67,9%), 19 partisipan mempunyai skor stres akademik yang berada pada kategori sedang (6,3%), 6 partisipan mempunyai skor stres akademik yang berada pada kategori rendah (2%), dan 3 partisipan yang mempunyai skor stres akademik yang berada pada kategori sangat rendah (1%). Skor partisipan bergerak dari skor minimum 23 sampai skor maksimum 75, dengan nilai standar deviasi 7,985. Berdasarkan skor rata-rata sebesar 67,10, maka sebagian besar partisipan mempunyai tingkat stres akademik yang berada pada kategori tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Stres Akademik

Interval	Kategori	N	Persentase
$68 \leq x \leq 80$	Sangat Tinggi	69	22,8%
$56 \leq x \leq 68$	Tinggi	205	67,9%
$44 \leq x \leq 56$	Sedang	19	6,3%
$32 \leq x \leq 44$	Rendah	6	2%
$20 \leq x \leq 32$	Sangat Rendah	3	1%
Jumlah		302	100%
Min = 23; Max = 75; Mean = 67,10; SD = 7,985			

Uji Asumsi

Hasil uji normalitas variabel konsep diri pada Tabel 4 menunjukkan nilai K-S-Z sebesar 1,300 dengan *probabilitas* (p) atau sig. = 0,068 ($p > 0,05$), maka variabel konsep diri berdistribusi normal. Pada variabel stres akademik memiliki nilai K-S-Z sebesar 4,980 dengan sig. = 0,000, yang menunjukkan variabel stres akademik tidak normal, sehingga pengujian hipotesis menggunakan *Spearman Rho*'.

Tabel 4. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Konsep Diri	Stres Akademik
N	302	302
K-S-Z	1,300	4,980
Signifikansi	0,068	0,000

Hasil uji linieritas pada Tabel 5, diperoleh nilai F_{beda} 1,101 dan sig. = 0,321 ($p > 0,05$) yang menunjukkan konsep diri dan stres akademik berhubungan secara linier.

Tabel 5. Uji Linieritas ANOVA

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Stres Akademik * Konsep Diri	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	2852,086	42	67,907	1,076	0,355
		<i>Linearity</i>	5,316	1	5,316	0,084	0,772
		<i>Deviation from Linearity</i>	2846,769	41	69,433	1,101	0,321
	<i>Within Groups</i>		16338,129	259	63,082		
<i>Total</i>			19190,215	301			

Berdasarkan hasil uji korelasi pada Tabel 6, diperoleh nilai *Spearman Rho*' sebesar 0,074 dengan sig. = 0,100 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan negatif signifikan antara variabel konsep diri dengan variabel stres akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa meningkat maupun menurunnya

stres akademik mahasiswa tahun pertama di UKSW, bukan disebabkan oleh faktor konsep diri.

Tabel 6. Uji Korelasi Spearman Rho'

			Konsep Diri	Stres Akademik
<i>Spearman's rho</i>	Konsep Diri	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000	0,074
		<i>Sig. (1-tailed)</i>	.	0,100
		N	302	302
	Stres Akademik	<i>Correlation Coefficient</i>	0,074	1,000
		<i>Sig. (1-tailed)</i>	0,100	.
		N	302	302

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian membuktikan hipotesis yang diajukan ditolak, karena tidak terdapat hubungan negatif signifikan antara konsep diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama di UKSW. Hal ini berarti bahwa peningkatan atau penurunan stres akademik tidak didasari oleh konsep diri yang dimiliki, karena pada dasarnya mahasiswa sudah memiliki konsep diri. Meskipun konsep diri mahasiswa tahun pertama sudah baik, namun hal ini tidak membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik. Hal tersebut, bertolak belakang dengan penelitian (Rahayu, 2018) yang menyatakan bahwa konsep diri berhubungan dengan stres akademik mahasiswa baru.

Bila ditinjau, dinamika stres akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama di UKSW berada pada kategori tinggi yang mengarahkan stres akademik mahasiswa tahun pertama masih menjadi problematika dalam menjalankan perkuliahan. Stres akademik dapat menjadi penghambat untuk mahasiswa khususnya mahasiswa tahun pertama untuk mencapai keberhasilan yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sudarsana, 2019) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin rendah prestasi belajar seseorang, begitu juga sebaliknya. Stres yang dirasakan terlalu

berat dapat memicu masalah konsentrasi, memori, penurunan kemampuan *problem solving*, dan kemampuan akademik (Azmiyyah & Lianawati, 2021).

Munculnya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa khususnya mahasiswa tahun pertama dalam proses perkuliahan ini didasari oleh berbagai macam stressor yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan keinginan diri (Gadzella & Masten, 2005). Frustrasi yang dialami mahasiswa khususnya mahasiswa tahun pertama karena kurangnya penyesuaian diri. (Wilks, 2008) menjelaskan bahwa ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dari berbagai macam keadaan. Selain itu, penyesuaian diri terhadap lingkungan baru serta proses pembelajaran periode transisi dari SMA ke jenjang perkuliahan menjadi alasan mahasiswa mengalami frustrasi. Periode transisi ini dapat menjadi periode yang penuh stres bagi individu yang memasuki masa *emerging adult* yang mana mereka mengalami transisi ganda, yaitu baik secara perkembangan psikologis maupun secara institusional (Villatte dkk., 2017).

Konflik yang dialami dengan teman sekelas pun menjadi salah satu faktor yang dapat menimbulkan stres akademik. (Kholidah & Alsa, 2012) menjelaskan bahwa stres pada mahasiswa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam meningkatkan prestasi akademik. Konflik yang biasanya terjadi pada mahasiswa khususnya pada mahasiswa tahun pertama karena adanya persaingan antar mahasiswa untuk menjadi yang terbaik sampai terkadang terdapat persaingan yang tidak sehat. Konflik yang biasa terjadi di dalam lingkungan mahasiswa terjadi pada saat presentasi, mahasiswa tersebut akan bertanya dengan pertanyaan yang sifatnya menjatuhkan. Hal ini dilakukan agar nilai mahasiswa lain bisa lebih rendah.

Berbagai macam konflik yang dialami mahasiswa menimbulkan banyak tekanan yang bisa memicu terjadinya stres akademik. Tekanan ini bisa berasal dari sederet tugas, kuliah, persiapan ujian tengah semester, ujian semester dan praktikum, nilai yang kurang memuaskan, dan tekanan dari orang tua untuk mendapatkan nilai yang baik. Senada dengan hal tersebut (Pranadji & Muharrifah, 2010; Taufik et al., 2013) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan

untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa, sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah.

Perubahan yang dialami mahasiswa sesuai berkonflik dengan teman sekelasnya pun bisa memicu terjadinya stres akademik. Kejadian-kejadian yang kurang menyenangkan membuat mahasiswa tersebut malas mengikuti pembelajaran dikelas sampai tertinggal banyak sekali materi. Hal tersebut memicu terjadinya stres akademik karna tidak dapat mengikuti pembelajaran dengan baik yang pada akhirnya pada saat ujian mendapatkan nilai yang buruk dan tidak sesuai dengan harapannya.

Keinginan diri adalah stressor terakhir yang dapat memicu terjadinya stres akademik. Banyak mahasiswa khususnya mahasiswa tahun pertama yang berekspektasi tinggi sampai pada akhirnya mereka dihadapkan dengan realita yang membuat mereka kecewa. Ketika seseorang berekspektasi tinggi pada dirinya, maka akan menimbulkan sebuah kekhawatiran yang berlebih dan dapat mengakibatkan stres. Mahasiswa terlalu berekspektasi bahwa dalam semua mata kuliah akan mendapatkan nilai yang tinggi dan karena hal itu dosen maupun teman di kelas akan memujanya namun, pada kenyataannya mahasiswa tersebut tidak dapat mencapai ekspektasinya. Kemudian, timbullah kekhawatiran berlebih yang mengakibatkan mahasiswa tersebut tidak dapat mengendalikan emosinya dan berdampak pada peningkatan stres.

Dari hasil wawancara lanjutan kepada 10 partisipan mahasiswa tahun pertama yang berkuliah di UKSW, menyebutkan bahwa beberapa faktor pemicu meningkatnya stres akademik, yaitu mata kuliah yang padat dan terjadinya kompetitif antar mahasiswa yang ketat, waktu belajar yang bertambah, dan beban tugas yang semakin banyak. Selain itu, tekanan dari orang tua yang dinilai oleh partisipan sebagai pemicu meningkatnya stres akademik yang mereka alami. Hal ini membebankan anak untuk berprestasi dan memiliki kemampuan diberbagai aspek kehidupan (Barseli & Ifdil, 2017).

Berdasarkan data yang telah didapatkan dari penelitian ini, konsep diri bukan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan peningkatan stres akademik. Terdapat faktor lain yang memungkinkan terjadinya stres akademik dalam lingkup pendidikan khususnya pada mahasiswa tahun pertama di UKSW yang bisa dijadikan tindak lanjut penelitian selanjutnya.

PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru di UKSW. Artinya konsep diri bukan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan peningkatan atau penurunan stres akademik pada mahasiswa baru di UKSW.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka terdapat saran yang diberikan, yaitu bagi mahasiswa tahun pertama diharapkan tetap bertahan di tengah tuntutan tugas perkuliahan yang semakin banyak. Studi ini juga diharapkan dapat menjadi gambaran bagi mahasiswa tentang tekanan akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama dan bagaimana hal itu memengaruhi kegiatan perkuliahan.

Bagi penelitian selanjutnya untuk menambahkan jumlah subjek penelitian agar dapat menjangkau seluruh mahasiswa dari berbagai Universitas di Indonesia, guna melihat perbandingan seberapa besar tingkat stres akademik, apabila dikaitkan dengan faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian selanjutnya juga dapat merancang program intervensi psikologis yang dapat memfasilitasi mahasiswa tahun pertama dalam mereduksi stres akademik yang dialaminya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*.
- Astri, D. N., & Sunarto. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Konsep Diri Remaja (Studi Kualitatif pada Siswa SMPN 6 Kota Madiun). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6(1), 1–11.
- Astuti, I., Wicaksono, L., Maryuni, S., Putri, A., Tanjungpura, U., & Tinggi, P. (2022). *UNIVERSITAS TANJUNGPURA (Studi Penyusunan Program Layanan Bimbingan dan Konseling Mahasiswa Universitas Tanjungpura)*. 10(3), 643–649.
- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Khairun, N. (2015). Differences in Stress Level Between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University. *Jurnal Majority*, 4(4), 50–56.
- Azmiyyah, H., & Lianawati, A. (2021). Profile of self-adjustment and level of academic stress during online learning in higher education. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(2), 81–87. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i2.42554>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2005), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800> <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Budiman, H., & Hamdani, A. (2017). Hubungan antara Kesiapan Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa SMK. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 4(1), 48. <https://doi.org/10.17509/jmee.v4i1.7440>
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Fitasari, isna nur. (2011). *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). American Journal of Psychological Research. *History*, 3(1), 15.
- Khan, A., & Alam, S. (2015). Academic stress and self-concept of high school students. *International Journal of Applied Research*, 1(11), 317–322.
- Kholidah, E., & Als, a. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75.

- Kurnia Rahmawati, W., Ilmu Pendidikan, F., & PGRI Jember, I. (2016). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21.
- Ladapase, E. M., & Sona, A. (2019). GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NUSA NIPA INDONESIA DI MAUMERE. *Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 24–29.
- Lin Ying Ming, & Chen Farn Shing. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157–162.
- 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. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Mulyani, D. (2013). HUBUNGAN KESIAPAN BELAJAR SISWA DENGAN PRESTASI BELAJAR. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2, 27–31. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/943/1/012017>
- Pranadji, D. K., & Muharrifah, A. (2010). Interaksi antara Remaja, Ayah, dan Sekolah serta Hubungannya dengan Tingkat Stres dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 3(1), 18–26. <https://doi.org/10.24156/jikk.2010.3.1.18>
- Preckel, F., Niepel, C., Schneider, M., & Brunner, M. (2013). Self-concept in adolescence: A longitudinal study on reciprocal effects of self-perceptions in academic and social domains. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1165–1175. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.09.001>
- Putra, S. D. (2015). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Student-Life Stress Inventory dengan Metode Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 4(3), 1–11.
- Rahayu, D. S. (2018). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Unika Widya Mandala Madiun Tahun Akademik 2015-2016. *Media Prestasi*, 18(15), 202–217.
- Sudarsana, D. (2019). Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Ix Smpn 2 Kemalang (the Influence Beetween Academic Stress and Learning. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 204–207.

- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Alfabeta* (Issue Maret 2012).
- Taufik, Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang IICE-Multikarya Kons (Padang-Indonesia) dan IKI-Ikatan Konselor Indonesia-All Rights Reserved Indonesian Institute for Counseling and Education (IICE) Multikarya Kons. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9. <https://doi.org/10.26891/JIK.v9i2.2015.107-113>
- Wahyuni. (2005). Pengaruh Kesiapan Belajar, Motivasi Belajar Dan Pengulangan Materi Pelajaran Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Ekonomi Pada Siswa Kelas Ii Ma Al Asror Gunung Pati Tahun Pelajaran 2004/2005. *Journal of EST*, 10–13.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>