

PERBEDAAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AWAL DAN SEMESTER AKHIR DI FKIP UPI YPTK PADANG

Wina Asnatul Hadijah¹, Ridho Rismi², Mufadhal Barseli³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP

Universitas Putra Indonesia YPTK Padang

¹winaasnatulhadijahwina208@gmail.com, ²ridhorismi@upiyptk.ac.id,

³Mufadhalbarseli@gmail.com

ABSTRACT

Academic stress is a psychological condition commonly experienced by university students due to academic demands and developmental challenges during higher education. Differences in semester levels may influence stress intensity because students encounter distinct academic responsibilities and expectations. This study aimed to determine whether there is a significant difference in academic stress levels between first-semester and final-semester students at FKIP UPI YPTK Padang. This research used a quantitative comparative design with purposive sampling involving 72 students consisting of 36 first-semester and 36 final-semester students. Data were collected using a Likert-scale academic stress questionnaire. Data analysis included normality test, homogeneity test, and independent sample t-test using SPSS. The results showed a significance value (2-tailed) of $0.502 > 0.05$, indicating no significant difference between the two groups. These findings suggest that academic stress may occur across academic levels and highlight the importance of comprehensive counseling services in higher education institutions.

Keywords: *academic stress, university students, first semester, final semester*

ABSTRAK

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang sering dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik dan perubahan perkembangan selama menjalani pendidikan tinggi. Perbedaan tingkat semester diduga memengaruhi tingkat stres karena perbedaan tanggung jawab akademik dan tuntutan penyelesaian studi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa semester awal dan semester akhir di FKIP UPI YPTK Padang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif dan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 72 mahasiswa. Instrumen penelitian berupa angket stres akademik skala Likert. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji independent sample t-test menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,502 > 0,05$ sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik dapat dialami mahasiswa pada berbagai tingkat semester sehingga diperlukan layanan konseling yang komprehensif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: stres akademik, mahasiswa, semester awal, semester akhir

A. Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan lingkungan pendidikan yang menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi secara akademik, sosial, dan emosional. Tuntutan akademik yang tinggi seringkali menjadi sumber tekanan psikologis bagi mahasiswa.

Stres akademik muncul ketika individu menilai tuntutan akademik melebihi kemampuan coping yang dimiliki. Kondisi ini dapat berdampak pada motivasi belajar, konsentrasi, kesejahteraan psikologis, serta prestasi akademik mahasiswa.

Mahasiswa semester awal umumnya menghadapi tantangan berupa proses adaptasi terhadap lingkungan kampus, sistem pembelajaran baru, serta tuntutan kemandirian belajar.

Sebaliknya, mahasiswa semester akhir dihadapkan pada tekanan penyelesaian skripsi, praktik lapangan, tuntutan kelulusan tepat waktu, dan

kecemasan menghadapi dunia kerja.

Menurut teori transactional stress dari Lazarus dan Folkman, stres terjadi melalui proses appraisal kognitif ketika individu menilai situasi sebagai ancaman dan merasa sumber daya yang dimiliki tidak mencukupi.

Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang beragam mengenai perbedaan stres akademik berdasarkan tingkat semester.

Sebagian penelitian menemukan tingkat stres lebih tinggi pada mahasiswa akhir, sementara penelitian lain menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan.

Perbedaan hasil tersebut menunjukkan perlunya penelitian lanjutan pada konteks institusi dan karakteristik mahasiswa yang berbeda.

FKIP UPI YPTK Padang sebagai lembaga pendidikan calon pendidik memiliki tuntutan akademik yang khas sehingga menarik untuk dikaji.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa semester awal dan semester akhir serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Perguruan tinggi merupakan lingkungan pendidikan yang menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi secara akademik, sosial, dan emosional. Tuntutan akademik yang tinggi seringkali menjadi sumber tekanan psikologis bagi mahasiswa.

Stres akademik muncul ketika individu menilai tuntutan akademik melebihi kemampuan coping yang dimiliki. Kondisi ini dapat berdampak pada motivasi belajar, konsentrasi, kesejahteraan psikologis, serta prestasi akademik mahasiswa.

Mahasiswa semester awal umumnya menghadapi tantangan berupa proses adaptasi terhadap lingkungan kampus, sistem pembelajaran baru, serta tuntutan kemandirian belajar.

Sebaliknya, mahasiswa semester akhir dihadapkan pada tekanan penyelesaian skripsi, praktik lapangan, tuntutan kelulusan tepat waktu, dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Menurut teori transactional stress dari Lazarus dan Folkman, stres terjadi melalui proses appraisal kognitif ketika individu menilai situasi sebagai ancaman dan merasa sumber daya yang dimiliki tidak mencukupi.

Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang beragam mengenai perbedaan stres akademik berdasarkan tingkat semester.

Sebagian penelitian menemukan tingkat stres lebih tinggi pada mahasiswa akhir, sementara penelitian lain menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan.

Perbedaan hasil tersebut menunjukkan perlunya penelitian lanjutan pada konteks institusi dan karakteristik mahasiswa yang berbeda.

FKIP UPI YPTK Padang sebagai lembaga pendidikan calon pendidik memiliki tuntutan akademik yang khas sehingga menarik untuk dikaji.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa semester awal dan semester akhir serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Perguruan tinggi merupakan lingkungan pendidikan yang menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi secara akademik, sosial, dan emosional. Tuntutan akademik yang tinggi seringkali menjadi sumber tekanan psikologis bagi mahasiswa.

Stres akademik muncul ketika individu menilai tuntutan akademik melebihi kemampuan coping yang dimiliki. Kondisi ini dapat berdampak pada motivasi belajar, konsentrasi, kesejahteraan psikologis, serta prestasi akademik mahasiswa.

Mahasiswa semester awal umumnya menghadapi tantangan berupa proses adaptasi terhadap lingkungan kampus, sistem pembelajaran baru, serta tuntutan kemandirian belajar.

Sebaliknya, mahasiswa semester akhir dihadapkan pada tekanan penyelesaian skripsi, praktik lapangan, tuntutan kelulusan tepat waktu, dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Menurut teori transactional stress dari Lazarus dan Folkman, stres terjadi melalui proses appraisal kognitif ketika individu menilai situasi sebagai ancaman dan merasa sumber daya yang dimiliki tidak mencukupi.

Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang beragam mengenai perbedaan stres akademik berdasarkan tingkat semester.

Sebagian penelitian menemukan tingkat stres lebih tinggi pada mahasiswa akhir, sementara penelitian lain

menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan.

Perbedaan hasil tersebut menunjukkan perlunya penelitian lanjutan pada konteks institusi dan karakteristik mahasiswa yang berbeda.

FKIP UPI YPTK Padang sebagai lembaga pendidikan calon pendidik memiliki tuntutan akademik yang khas sehingga menarik untuk dikaji. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa semester awal dan semester akhir serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa FKIP UPI YPTK Padang. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria

semester awal dan semester akhir.

Jumlah sampel penelitian sebanyak 72 mahasiswa yang terdiri dari 36 mahasiswa semester awal dan 36 mahasiswa semester akhir.

Instrumen penelitian berupa angket stres akademik berbentuk skala Likert dengan empat pilihan jawaban. Indikator stres akademik meliputi tekanan tugas, tekanan waktu, kecemasan ujian, dan tuntutan akademik. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi product moment dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas varians, dan uji independent sample t-test.

Seluruh analisis statistik dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan instrumen, pengumpulan data, analisis data, serta interpretasi hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif. Populasi penelitian

adalah seluruh mahasiswa FKIP UPI YPTK Padang.

Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria semester awal dan semester akhir. Jumlah sampel penelitian sebanyak 72 mahasiswa yang terdiri dari 36 mahasiswa semester awal dan 36 mahasiswa semester akhir. Instrumen penelitian berupa angket stres akademik berbentuk skala Likert dengan empat pilihan jawaban.

Indikator stres akademik meliputi tekanan tugas, tekanan waktu, kecemasan ujian, dan tuntutan akademik. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi product moment dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas varians, dan uji independent sample t-test. Seluruh analisis statistik dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS.

Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan instrumen,

pengumpulan data, analisis data, serta interpretasi hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa FKIP UPI YPTK Padang. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria semester awal dan semester akhir.

Jumlah sampel penelitian sebanyak 72 mahasiswa yang terdiri dari 36 mahasiswa semester awal dan 36 mahasiswa semester akhir. Instrumen penelitian berupa angket stres akademik berbentuk skala Likert dengan empat pilihan jawaban. Indikator stres akademik meliputi tekanan tugas, tekanan waktu, kecemasan ujian, dan tuntutan akademik. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi product moment dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha.

Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas varians, dan uji independent sample t-test. Seluruh

analisis statistik dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan instrumen, pengumpulan data, analisis data, serta interpretasi hasil penelitian.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir lebih tinggi dibandingkan semester awal. Namun demikian, hasil uji independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,502 > 0,05$ sehingga tidak terdapat perbedaan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang dapat dialami mahasiswa pada berbagai tahap pendidikan.

Mahasiswa semester awal mengalami tekanan adaptasi akademik, sedangkan mahasiswa semester akhir menghadapi tekanan penyelesaian studi. Kesamaan tingkat stres

menunjukkan bahwa faktor coping individu dan dukungan sosial berperan penting. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori transactional stress yang menekankan peran penilaian kognitif individu terhadap stresor. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu mahasiswa mengembangkan strategi coping yang adaptif.

Program pelatihan manajemen stres dan konseling kelompok dapat menjadi alternatif intervensi preventif. Diskusi hasil penelitian juga menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam layanan mahasiswa di perguruan tinggi. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan layanan BK berbasis kebutuhan mahasiswa. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir lebih tinggi dibandingkan semester awal.

Namun demikian, hasil uji independent sample t-test

menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,502 > 0,05$ sehingga tidak terdapat perbedaan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang dapat dialami mahasiswa pada berbagai tahap pendidikan. Mahasiswa semester awal mengalami tekanan adaptasi akademik, sedangkan mahasiswa semester akhir menghadapi tekanan penyelesaian studi. Kesamaan tingkat stres menunjukkan bahwa faktor coping individu dan dukungan sosial berperan penting.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori transactional stress yang menekankan peran penilaian kognitif individu terhadap stresor. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu mahasiswa mengembangkan strategi coping yang adaptif. Program pelatihan manajemen stres dan konseling kelompok dapat menjadi alternatif intervensi preventif. Diskusi hasil penelitian juga menunjukkan pentingnya pendekatan holistik

dalam layanan mahasiswa di perguruan tinggi.

Penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan layanan BK berbasis kebutuhan mahasiswa. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir lebih tinggi dibandingkan semester awal. Namun demikian, hasil uji independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,502 > 0,05$ sehingga tidak terdapat perbedaan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang dapat dialami mahasiswa pada berbagai tahap pendidikan.

Mahasiswa semester awal mengalami tekanan adaptasi akademik, sedangkan mahasiswa semester akhir menghadapi tekanan penyelesaian studi. Kesamaan tingkat stres menunjukkan bahwa faktor coping individu dan dukungan sosial berperan penting. Hasil penelitian

ini sejalan dengan teori transactional stress yang menekankan peran penilaian kognitif individu terhadap stresor. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu mahasiswa mengembangkan strategi coping yang adaptif.

Program pelatihan manajemen stres dan konseling kelompok dapat menjadi alternatif intervensi preventif. Diskusi hasil penelitian juga menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam layanan mahasiswa di perguruan tinggi. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan layanan BK berbasis kebutuhan mahasiswa. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir lebih tinggi dibandingkan semester awal.

Namun demikian, hasil uji independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,502 > 0,05$ sehingga tidak terdapat perbedaan signifikan,

temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang dapat dialami mahasiswa pada berbagai tahap pendidikan. Mahasiswa semester awal mengalami tekanan adaptasi akademik, sedangkan mahasiswa semester akhir menghadapi tekanan penyelesaian studi. Kesamaan tingkat stres menunjukkan bahwa faktor coping individu dan dukungan sosial berperan penting.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori transactional stress yang menekankan peran penilaian kognitif individu terhadap stresor. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu mahasiswa mengembangkan strategi coping yang adaptif. Program pelatihan manajemen stres dan konseling kelompok dapat menjadi alternatif intervensi preventif.

Diskusi hasil penelitian juga menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam layanan mahasiswa di perguruan tinggi. Penelitian ini memberikan

kontribusi empiris terhadap pengembangan layanan BK berbasis kebutuhan mahasiswa.

Tabel 1. Perbandingan Rata-rata Stres Akademik

Kelompok	N	Mean
Semester Awal	36	65
Semester Akhir	36	67,55

Implikasi dan Saran

Hasil penelitian menegaskan pentingnya layanan bimbingan dan konseling bagi seluruh mahasiswa. Program manajemen stres berbasis kampus dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Pelatihan coping strategy dan regulasi emosi perlu diintegrasikan dalam layanan kemahasiswaan.

Konselor perguruan tinggi diharapkan mampu memberikan layanan preventif, kuratif, dan pengembangan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan mixed methods untuk memperoleh gambaran lebih komprehensif.

Hasil penelitian menegaskan pentingnya layanan bimbingan dan konseling bagi seluruh mahasiswa.

Program manajemen stres berbasis kampus dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Pelatihan coping strategy dan regulasi emosi perlu diintegrasikan dalam layanan kemahasiswaan.

Konselor perguruan tinggi diharapkan mampu memberikan layanan preventif, kuratif, dan pengembangan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan mixed methods untuk memperoleh gambaran lebih komprehensif. Hasil penelitian menegaskan pentingnya layanan bimbingan dan konseling bagi seluruh mahasiswa.

Program manajemen stres berbasis kampus dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Pelatihan coping strategy dan regulasi emosi perlu diintegrasikan dalam layanan kemahasiswaan. Konselor perguruan tinggi diharapkan mampu memberikan layanan

preventif, kuratif, dan pengembangan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan mixed methods untuk memperoleh gambaran lebih komprehensif.

Hodgson, J., & Weil, J. (2011). Commentary: how individual and profession-level factors influence discussion of disability in prenatal genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 1–3.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa semester awal dan semester akhir di FKIP UPI YPTK Padang. Stres akademik dapat dialami mahasiswa pada berbagai tingkat semester sehingga diperlukan layanan konseling yang komprehensif, sistematis, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Donsu, J. D. T. (2017). *Psikologi keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fariq, A. (2011). Perkembangan dunia konseling memasuki era globalisasi. *Pedagogi*, 2(11), 255–262.