

Hubungan Antara Stres Akademik Dan Kesejahteraan Psikologi Pada Mahasiswa

Rivaldo Ely Ngutra

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No 45 Surabaya

Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No 45 Surabaya

Akta Ririn Aristawati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No 45 Surabaya

E-mail: rivaldoely@gmail.com

Abstract

This research aims to determine the relationship between academic stress and psychological well-being in students. This research analysis uses the independent variable psychological well being with the dependent variable academic stress. This research is a type of quantitative correlation research. The sampling technique in this research used purposive sampling with a sample of 168 students. The subjects in this research were students who experienced academic stress. This research has two instruments, namely the psychological well being scale and the academic stress scale. The data analysis technique uses product moment correlation test analysis with the help of SPSS version 2.0 for Windows. The correlation coefficient result is 0.693, which indicates that the correlation coefficient level of this research has a negative relationship, with a significance level of 0.000 ($p = <0.05$). This means that the higher the academic stress an individual has, the lower it will be experienced by the individual. On the other hand, if the individual's psychological well-being is lower, the stronger the level of academic stress experienced by students.

Keywords: *psychological well being, academic stres*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara antara stres akademik dan *psychological well being* pada mahasiswa. Analisis penelitian ini menggunakan variabel *independent psychological well being* dengan variabel *dependent* stres akademik. Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif kolerasi. Teknik sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan sampel 167 mahasiswa. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami stres akademik. Penelitian ini memiliki dua instrument yaitu skala *psychological well being* dan skala stres akademik. Teknik analisis data menggunakan analisis uji korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS versi 29.0 *for windows*. Hasil koefisien korelasi sebesar 0,693 yang menunjukkan bahwa tingkat koefisiensi korelasi penelitian ini terdapat hubungan positif, dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p = <0,05$). Artinya semakin tinggi stres akademik yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi *psychological well being* yang dialami oleh individu. Sebaliknya, apabila semakin rendah *psychological well being* yang dimiliki individu maka akan semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Kata kunci : *psychological well being, stress akademik*

Pendahuluan

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, dan dalam perjalanan pendidikan ini, mereka mengalami perubahan kebiasaan belajar dari masa sekolah menengah ke tingkat perguruan tinggi. Dalam perguruan tinggi mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mengikuti kurikulum, tetapi juga untuk berperan aktif dalam mengejar pengetahuan melalui penelitian dan literatur yang relevan dengan mata kuliah yang diambil, tugas-tugas bahkan skripsi yang menjadi syarat utama untuk memperoleh gelar sesuai dengan program pendidikan yang ditempuh. Kondisi seperti ini diprediksi dapat memicu stres pada mahasiswa apabila dia tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut.

Saat ini, cukup banyak kasus bunuh diri maupun percobaan bunuh diri, serta tindakan brutal terhadap mahasiswa. Hal ini mencerminkan tingginya tingkat stres yang dialami, mulai dari tingkat ringan hingga berat. Fenomena ini tidak boleh dianggap enteng dan memerlukan perhatian serius. Sebagai contoh, pada 22 Oktober 2021, seorang mahasiswa semester 5 dari fakultas teknik industri di perguruan tinggi swasta di Yogyakarta ditemukan tewas di kamar kosnya karena melakukan aksi bunuh diri. Kejadian tersebut disebabkan oleh tingkat tekanan yang tinggi akibat beban tugas kuliah yang berat (CNN, 2021). Dan bukan hanya itu, dari perspektif kesehatan fisik, stres akademik dapat juga mengganggu pola tidur, yang pada gilirannya mendorong beberapa mahasiswa untuk menggunakan zat penenang (Waqas, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh (Clemente et al, 2016) menegaskan bahwa tingkat stres yang dialami oleh individu memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *psychological well-being*. Temuan dari penelitian ini menyatakan bahwa semakin tinggi *psychological well-being* seseorang, maka tingkat stres yang mereka alami cenderung lebih rendah. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak stres akademik dan identifikasi strategi penanganannya, diharapkan kita dapat menemukan solusi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Melalui upaya ini, diharapkan mahasiswa dapat menghadapi berbagai tekanan dengan lebih baik dan mampu mengatasi lingkungan perkuliahan mereka dengan efisien.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Teknik analisis data melibatkan uji deskripsi data, uji prasyarat (normalitas dan linieritas), serta uji hipotesis. Peneliti melakukan uji statistik untuk mengevaluasi hubungan antara *psychological well-being* dengan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Pengambilan data dilakukan dengan bantuan *google form* dan kriteria responden yang mahasiswa aktif universitas negeri surabaya dan sedang menempuh 24 SKS dengan mengikuti kegiatan organisasi di dalam kampus atau di luar kampus sehingga didapatkan

jumlah responden sebanyak 167 responden. Hasil pengisian instrumen dikumpulkan dan dianalisis, dengan langkah-langkah selanjutnya melibatkan pembuatan tabel frekuensi dan standar deviasi variabel. Proses ini memudahkan peneliti dalam menetapkan kriteria pencapaian responden, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait hubungan antara stres akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa.

Hasil

Berdasarkan hasil dari analisis deskriptif masing-masing variabel. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 29.0 untuk *Windows*. Berdasarkan skor masing-masing subjek, analisis presentase digunakan untuk menentukan apakah subjek berada dalam tingkat tinggi, sedang, atau rendah. Peneliti menggunakan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Mereka melakukan ini dengan menggunakan norma yang tercantum di bawah ini, tabel 4.6:

Tabel 4. 1 Norma Kategorisasi Variabel Penelitian

No.	Kategori	Kriteria
1.	Rendah	$X < M - 1SD$
2.	Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
3.	Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan :

X = Skor yang diperoleh subjek pada skala

M = Mean Hipotetik

SD = Standar Deviasi Hipotetik

Tabel 4. 2 Descriptive Statistics

Variabel	N	Mean	Std. Deviation
<i>Psychological Well-being</i>	167	193,02	9,875
Stress Akademik	167	78,02	22,459

Menggunakan tiga jenis kategorisasi yakni kategori rendah, kategori sedang dan kategori tinggi. Kategorisasi dalam penelitian ini bertujuan untuk mengelompokkan subjek pada ketiga jenis kategori tersebut sesuai dengan nilai yang telah dihitung berdasarkan variabel mean.

1. Psychological Well-Being

Tabel 4. 3 Hasil Interpretasi Skor Psychological Well-Being

Kategori	Norma	Skor	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 171$	20	12%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$171 \leq X < 215$	122	73%
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$215 \leq X$	25	15%

Berdasarkan tabel 4.7, menunjukkan tingkat psikologis yang baik: kategori yang rendah sebesar 12% dari 20 responden, kategori sedang sebesar 73% dari 122 responden, dan kategori tinggi sebesar 15% dari 25 responden.

2. Stres Akademik

Tabel 4. 4 Hasil Interpretasi Skor stress akademik

Kategori	Norma	Skor	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 68$	20	14%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$68 \leq X < 89$	122	72%
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$89 \leq X$	25	14%

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui menunjukkan tingkat stress akademik dengan kategori rendah sebesar 14% dengan jumlah 20 responden, berikutnya dengan ketegorisasi sedang sebesar 72% dengan jumlah 122 responden, sedangkan tingkat stress akademik dengan kategori tinggi sebesar 14% dengan jumlah 25 responden.

Pembahasan

Pengujian korelasi *product moment* menemukan hasil korelasi yang positif dan signifikan sehingga karena temuan tersebut, hipotesis yang diberikan menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara stress akademik dan *psychological well-being* tidak diterima. Pada penelitian ini mengungkapkan bahwa diantara 167 responden dapat diketahui menunjukkan tingkat *psychological well being* dengan kategori rendah sebesar 12% dengan jumlah 20 responden, berikutnya dengan ketegorisasi sedang sebesar 73% dengan jumlah 122 responden, sedangkan tingkat stress akademik dengan kategori tinggi sebesar 15% dengan jumlah 25 responden. Berdasarkan hipotesis yang di ajukan yaitu hubungan yang negatif antara stress akademik dan *psychological well being* yang dialami pada mahasiswa ditolak. Penelitian ini menunjukkan bahwa masih adanya pendapat yang berbeda

tetantang stres akademik dengan *psychological well being* itu sendiri.

Ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik belum tentu akan mengalami *psychological well being* yang buruk, ini dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh penulis. Sekalipun ada beberapa mahasiswa yang mengalami perubahan *psychological well being* karena stres akademik yang mereka alami, namun jumlahnya masih sangat sedikit dibanding dengan yang memiliki *psychological well being* yang baik. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres akademik dengan *psychological well being* namun tidak begitu berpengaruh antara stres akademik seorang mahasiswa dengan *psychological well being* mereka, sekalipun ditemukan dengan jumlah yang masih sangat sedikit.

Adapun penelitian sebelumnya yang sama dilakukan oleh (Clemente et al, 2016) mengukuhkan bahwa tingkat stres yang dialami individu memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *psychological well being*. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat *psychological well being* seseorang, maka tingkat stres yang di alami cenderung lebih tinggi juga. (Ryff, 1989) Menyatakan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh individu dari lingkungan sosial merupakan salah satu faktor krusial yang efektif dalam menentukan tingkat *psychological well-being* seseorang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki hubungan dengan *psychological well-being* seseorang.

Kesimpulan

Fokus penelitian adalah untuk menemukan bahwa semakin stress akademik seseorang sehubungan dengan tingkat kesehatan mental yang lebih tinggi atau rendah. Studi ini melibatkan mahasiswa. Hipotesis penelitian ini adalah bahwa ada korelasi negatif antara kesehatan mental dan stress akademik. Hasil analisis momentum produk menunjukkan nilai $R_{xy} 0,693$, yang menunjukkan hubungan positif antara stress akademik dan *psychological well-being*. sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan tidak sesuai.

Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kedua variabel, hal ini dapat dikatakan bahwa stress akademik dapat menurunkan *psychological well-being* apabila terlalu mengkhawatirkan sesuatu tanpa melakukan apapun. Dukungan sosial dari orang sekitar juga sangat berpengaruh pada mahasiswa yang akan menentukan *psychological well-being*. Apabila seseorang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari lingkungan, maka akan meningkatkan *psychological well-being* seseorang sehingga tidak mengalami stress akademik.

Referensi

- Berita Satu. (2018). Menristekdikti: Mahasiswa Indonesia Mencapai 7,5 Juta. Retrieved from <https://www.beritasatu.com/news/521969/menristekdikti-mahasiswa-indonesia-mencapai-75-juta>
- Clemente et al. (2016). Stress and Psychological Well-being: An Explanatory Study of the Iranian. *Journal of Child & Adolescent*, DOI: 10.4172/2375-4494.1000282.
- CNN, I. (2021). Diduga Stres Tugas Kuliah, Mahasiswi di Yogya Bunuh Diri. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211022132907-12-710976/diduga-stres-tugas-kuliah-mahasiswi-di-yogya-bunuh-diri>
- KBBI. (2016). *Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan*, Versi Daring: 3.11.0.0-20231109234504. Retrieved from <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa>
- Kompas.com. (2016). Kronologi Pembunuhan Dosen oleh Mahasiswa karena Masalah Nilai. Retrieved from <https://regional.kompas.com/read/2016/05/03/06393601/Kronologi.Pembunuhan.Dosen.oleh.Mahasiswa.karena.Masalah.Nilai>
- Ryff. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Smith&Sarafino. (2012). *Health psychology : biopsychosocial interactions / Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith*. New Jersey : John Wiley & Sons, 2012.
- Tristiawati, P. (2022). Diduga Depresi Nilai Akademiknya Buruk, Mahasiswa di Tangerang Nekat Bunuh Diri. Retrieved from <https://www.liputan6.com/news/read/5035511/diduga-depresi-nilai-akademiknya-buruk-mahasiswa-di-tangerang-nekat-bunuh-diri>
- UNDANG UNDANG REPUBLIK INDONESIA No. 12 Tentang Pendidikan Indonesia. (n.d.). Retrieved from <https://jdih.kemenkeu.go.id/fulltext/2012/12TAHUN2012UU.htm>
- Waqas, K. S. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey.

LETTER OF ACCEPTANCE
FOR SCIENTIFIC ARTICLES PUBLICATION

No. 29/JMI/LoA/4-VIII/2024

Chief of Editor Jurnal Multidisiplin Inovatif (JMI) has decided that the name article below has been accepted on JMI and will be published in Vol 8 No 4 2024.

Author : Rivaldo Ely Ngutra¹, Herlan Pratikto², Akta Ririn Aristawati³
Email : rivaldoely@gmail.com¹, pratiktoherlan75@gmail.com²,
akta_ririn@untag-sby.ac.id³
Title : HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN PSYCHOLOGICAL
WELL BEING PADA MAHASISWA
Affiliation : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Thank you for submitting your article to our journal. We wish you all possible success in the future.

Warm regards,



Jurnal Multidisiplin Inovatif
Chief Editor