



BHAMADA
Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan
<http://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik>
email: jitkbhamada@gmail.com



STRES AKADEMIK MAHASISWA KESEHATAN TERHADAP PERUBAHAN PSIKOLOGIS, FISIOLOGIS, PERUBAHAN MOTIVASI DAN KUALITAS BELAJAR MAHASISWA

Nanda Bachtiar¹⁾, Muhammad Ibnu Hasan²⁾, Candra Andodo³⁾

Prodi Keperawatan, Politeknik Harapan Bersama

¹⁾Nandabahtiar@poltektegal.ac.id, ²⁾Ibnuhasan@poltektegal.ac.id, ³⁾Candra.andodo@poltektegal.ac.id

Info Artikel

Sejarah artikel,
Diterima: September 2023
Disetujui: September 2023
Dipublikasi: Oktober 2023

Kata kunci:

Stres Akademik, Psikologis, Fisiologi, Motivasi dan Kualitas belajar.

ABSTRAK

Stres akademik merupakan kondisi mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Mahasiswa merupakan salah satu bagian civitas akademika pada sebuah perguruan tinggi, yang seringkali terdapat problematika yang memberikan konsekuensi psikologi, tuntutan dalam menjalani sebuah kehidupan dari dalam maupun luar kampus, membuat mahasiswa harus mampu menghadapi banyaknya masalah yang muncul dengan lebih dewasa dan bertanggung jawab. Sehingga tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan dengan Perubahan Psikologis, Fisiologis, Perubahan Motivasi Dan Kualitas Belajar Mahasiswa. Penelitian ini menggunakan Korelasional. Sampel sebanyak 130 mahasiswa kesehatan Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal. Variabel independen penelitian ini adalah Stres Akademik dan variabel dependen adalah Perubahan Psikologis, Fisiologis, Motivasi dan Kualitas Belajar Mahasiswa. Hasil yang didapatkan di penelitian berdasarkan hasil uji statistik (chi-square) pada alpha 5% diatas diketahui nilai p value 0,029 ($p < 0,05$). Kesimpulan pada penelitian ini adalah didapatkan hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan perubahan psikologis, fisiologis, motivasi dan kualitas belajar mahasiswa. Saran bagi Universitas dan institusi pendidikan memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran yang efektif, mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan akademik mahasiswa.

Keywords:

Academic stress, Psychology, Physiology, Motivation, and Quality of Learning.

ABSTRACT

Academic stress is a condition of students who cannot face academic demands and perceive the academic demands received as a

Alamat Korespondensi:

Politeknik Harapan Bersama
Kota Tegal, Prodi
Keperawatan

disturbance. Students are one part of the academic community at a university, which often has problems that have psychological consequences, demands in living a life from inside and outside the campus, making students must be able to deal with the many problems that arise more maturely and responsibly. So, the purpose of this study is to determine the relationship between Academic Stress of Health Students with Psychological, Physiological Changes, Changes in Motivation and Student Learning Quality. This study uses correlational. The sample was 130 health students of Politeknik Harapan Bersama Tegal City. The independent variable of this research is Academic Stress, and the dependent variable is Psychological, Physiological, Motivational Changes and Student Learning Quality. The results obtained in the study based on the results of statistical tests (chi-square) at 5% alpha above known p value 0.029 ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that there is a significant relationship between academic stress and changes in psychological, physiological, motivation and quality of student learning. Suggestions for universities and educational institutions play an important role in creating an environment that supports effective learning, reduces academic stress, and improves students' academic well-being.

PENDAHULUAN

Pendahuluan Pondasi terbesar dalam mengembangkan sebuah kualitas sumber daya manusia yaitu pendidikan yang didapatkan dalam empat goals pada Sustainable Development Goals (SDGs) yaitu quality education (Kosanke, 2019). Belajar merupakan komponen dalam mendapatkan suatu perubahan tingkah laku, dilakukan sepenuh jiwa raga dengan hasil yang didapatkan dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya menyangkut stress dengan motivasi belajar, sehingga mampu mengembangkan pola pikir. Untuk mencapai tujuan belajar mahasiswa harus menjalankan semua proses pembelajaran di perguruan tinggi agar dapat menyelesaikan studi tepat waktu (Wijaya, 2013).

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang sedang menempuh proses belajar di perguruan tinggi atau universitas (Nabila & Sayekti, 2021). Proses belajar di perguruan tinggi tentunya berbeda dengan proses belajar saat di SMA. Perbedaan proses belajar inilah yang membuat berbagai permasalahan bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat awal. Permasalahan yang muncul bisa membuat mahasiswa ditingkat awal menjadi stres. Stres yang terjadi dilingkungan

sekolah atau pendidikan dissent sebagai stres akademik. Dalam aspek akademik, tekanan, dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut sebagai stres akademik (Rochani, 2020). Stres akademik merupakan kondisi mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik adalah stres yang termasuk pada klasifikasi distress (Rahmawati, W. K. 2017).

Mahasiswa memiliki aktivitas dan tugas untuk belajar, antara lain belajar pengetahuan, kehidupan organisasi, bermasyarakat, dan belajar kepemimpinan untuk mencapai kesuksesan di masa depan. Seseorang yang mengalami stres akademik ditandai dengan sulitnya berkonsentrasi, melakukan prokrastinasi, membolos kuliah, cemas, takut, dll. Selain itu, mahasiswa yang mengalami stres akademik tentunya juga akan berdampak pada indeks prestasi (IP) yang dimiliki (Sutriyanti & Mulyadi, 2019). Permasalahan terhadap kesehatan mental seperti stres sering dialami khususnya pada mahasiswa. Stres yang sering dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik (Kurniasih & Liza, 2018). Menurut Kupriyanov & Zhdanov (2018) menjelaskan bahwa stres terbagi menjadi

dua, yaitu eustress dan distress. Eustress merupakan pengalaman stres yang memberikan kesenangan, dan muncul saat seseorang sukses menghadapi stressor.

Akan tetapi, distress merupakan pengalaman stres yang tidak memberikan kesenangan dan bersifat mengancam. Setiap individu tentu menghadapi stres yang berbeda dan beragam. Berdasarkan kondisi lingkungan, stres terdiri dari beberapa jenis, antara lain stres kerja, stres akademik, stres rumah tangga. Pada mahasiswa, kebanyakan stres yang dialami adalah stres akademik. Menurut (Rochani, 2020), beberapa faktor penyebab mahasiswa mengalami stres akademik antara lain ujian, ketrampilan belajar, prokrastinasi, standar akademik yang tinggi. Sementara itu, penyebab dari faktor internal adalah cara berpikir, kepribadian, keyakinan diri, jam pelajaran yang padat, tekanan berprestasi, dan dorongan orang tua. Pada kegiatan prelinik, mahasiswa kesehatan juga memerlukan manajemen ketrampilan laboratorium, tuntutan tersebut sering mengarah pada terjadinya stres. Stres dapat dideskripsikan sebagai suatu kondisi yang berbeda secara psikologi, stres adalah hal yang berhubungan antara lingkungan dengan seseorang yang dinilai dari beban yang melebihi sumber daya dan membahayakan kenyamanannya (Mentari et al., 2020).

Mahasiswa merupakan kelompok yang cukup mudah untuk mengalami berbagai gangguan psikologis (Auerbach et al., 2017). Sekitar satu dari tiga mahasiswa tahun pertama dari 19 universitas di delapan negara diduga mengalami salah satu dari gangguan-gangguan umum pada DSM-IV, yakni kecemasan, gangguan mood, atau penyalahgunaan obat (Auerbach et al., 2018).

Temuan itu juga didukung oleh beberapa penelitian di berbagai negara. Penelitian di Amerika (American College Health Association, 2018), Afrika (Dachew et al., 2015), beberapa negara Eropa (Velten et al., 2018), dan bahkan Indonesia (Marthoenis et al., 2018) mendukung temuan dari Auerbach et al 2018. Temuan di Amerika dengan jumlah sampel 1435 mahasiswa menyebutkan bahwa ada sekitar 45,5% mahasiswa yang didiagnosis dan/atau sedang dirawat oleh psikolog atau psikiater mengalami kecemasan yang berlebihan (gangguan kecemasan). Kemudian,

43,5% mahasiswa mengalami depresi, dan juga 11% mengalami serangan panik (American College Health Association, 2018), di Eropa ditemukan juga dengan sampel 560 mahasiswa mengatakan 12 – 50% mahasiswa terdeteksi mengalami paling tidak satu gangguan psikologis (Hunt & Einsenberg, 2010). Di Indonesia, khususnya di Banda Aceh, ditemukan terdapat 47,7% mahasiswa mengalami depresi berat dan 27,4% mengalami kecemasan dari 385 mahasiswa (Marthoenis et al., 2018).

Hasil penelitian diatas, yang menjadi rujukan penelitian ini lebih mengkhususkan pada mahasiswa baru kesehatan angkatan 2022 di Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara pada bulan februari 2023 pada 10 mahasiswa di Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal, didapatkan bahwa mereka diantaranya menyatakan bahwa mereka mengalami gejala stres, seperti susah tidur hingga menjadi perokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan Terhadap Perubahan Psikologis, Fisiologis, Perubahan Motivasi Dan Kualitas Belajar Mahasiswa di Politeknik Harapan Bersama di Politeknik Harapan Bersama. Teori stress dapat memberikan landasan teoritis mengenai apa yang dimaksud dengan stress, bagaimana cara mengukurnya, serta dampak dari stress pada kesehatan dan kinerja individu. Dengan demikian, penelitian ini dapat mengkonfirmasi atau menambah pemahaman tentang teori stress pada konteks mahasiswa dalam kualitas belajar (Chacón-Cuberos et al., 2019)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini Jenis peneltitian yang digunakan adalah korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa kesehatan dari tiga prodi keperawatan, prodi kebidanan dan prodi farmasi Politeknik Harapan Bersama sebanyak 130 responden Teknik Cluster Random Sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu gambaran karakteristik dan analisis univariat. Uji validitas menggunakan rumus Pearson Product Moment dan uji reliabilitas menggunakan rumus Cronbach's Alpha dengan hasil <0,05. Dalam penelitian ini untuk menentukan reabilitas suatu

instrument menggunakan kriteria reliabilitas menurut Guilford. Instrument dinyatakan reliabilitas jika nilai $r \geq 0,40$ – $0,69$ atau reabilitas cukup kuat (Budhiana, 2019). Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan uji statistic Cronbach Alpha terhadap item yang valid maka diperoleh nilai r untuk stres akademik yaitu 0,758 (reliabilitas kuat), untuk variabel psikologis diperoleh nilai r yaitu 0,678 (reliabilitas kuat), untuk variabel fisiologis diperoleh nilai r yaitu 0,744 (reliabilitas kuat), untuk variabel kualitas belajar diperoleh nilai r yaitu 0,699 (reliabilitas kuat), untuk variabel Motivasi belajar diperoleh nilai r yaitu 0,805 (reliabilitas kuat). (Nursalam, 2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian akan diuraikan mengenai data yang didapatkan saat melakukan pengambilan data penelitian. Hasil penelitian meliputi 1) karakteristik demografi responden, 2) hubungan antara stres akademik mahasiswa dengan perubahan psikologis, 3) hubungan antara stres akademik mahasiswa dengan perubahan fisiologis, 4) hubungan antara stres akademik mahasiswa dengan perubahan motivasi, 5) hubungan antara stres akademik mahasiswa dengan kualitas belajar mahasiswa.

1. Hasil Analisis Univariat

a. Gambaran karakteristik umur responden dengan stres akademik

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Umur

Kategori	Stress Akademik				
	Stres berat	Stres sedang	Stres ringan	Total	
17	Frekuensi (n)	4	1	0	5
	Prosentase (%)	3,1%	0,8%	0,0%	3,8%
18	Frekuensi (n)	17	11	3	31
	Prosentase (%)	13,1%	8,5%	2,3%	23,8%
19	Frekuensi (n)	30	22	2	54
	Prosentase (%)	23,1%	16,9%	1,5%	41,5%
20	Frekuensi (n)	12	11	0	23
	Prosentase (%)	9,2%	8,5%	0,0%	17,7%
21	Frekuensi (n)	6	11	0	17
	Prosentase (%)	4,6%	8,5%	0,0%	13,1%
Total	Frekuensi (n)	69	56	5	130

Hasil dari 130 responden penelitian ini didapatkan bahwa rentang umur dimulai dari usia 17 tahun – 21 tahun, dimana data yang didapatkan adalah mahasiswa yang berusia 17 tahun, diantaranya adalah 4 responden (3,1%) mengatakan stres akademik berat dan 1 responden (0,8%) mengatakan stres akademik sedang dengan jumlah 5 mahasiswa (3,8%), Responden yang berusia 18

tahun (23,8%) diantaranya 17 responden mengalami stres akademik berat (13,1%) dan 11 reponden (8,5%) mengalami stres akademik sedang, dan 3 responden (2,3%) mengatakan stres akademik ringan dengan total dengan total 31 responden (23,8%). Responden dengan umur 19 tahun, diantaranya 30 responden (23,1%) mengatakan stres akademik berat, 22 responden (16,9%) mengatakan stres akademik ringan, dan 2 responden (1,5%) mengatakan stres akademik ringan, dengan total 54 responden (41,5%), Responden yang berusia 20 tahun yaitu sebanyak 23 responden (17,7%) diantaranya 12 responden (9,2%) mengatakan stres akademik berat, 11 responden (8,5%) mengatakan stres akademik sedang. Responden yang berusia 21 tahun sebanyak 17 responden (13,1%) diantaranya adalah 6 responden (4,6%) mengalami stres akademik berat, 11 responden (8,5%) mengatakan stres akademik sedang. Dapat disimpulkan bahwa umur responden mempunyai pengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa ditandai dengan 69 responden (53,1%) mengalami stres akademik berat, 56 responden (43,1%) mengalami stres akademik sedang, dan hanya 5 responden yang mengalami stres akademik ringan. Pada penelitian ini sebagian besar responden berusia 19 tahun mempunyai prosentase 41,5% responden.

b. Gambaran karakteristik jenis kelamin responden dengan stres akademik

Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Jenis kelamin Responden

Kategori	Stress Akademik				
	Stres berat	Stres sedang	Stres ringan	Total	
Perempuan	Frekuensi (n)	59	44	5	108
	Prosentase (%)	45,4%	33,8%	3,8%	83,1%
Laki - Laki	Frekuensi (n)	10	12	0	22
	Prosentase (%)	7,7%	9,2%	0,0%	16,9%
Total	Frekuensi (n)	69	56	5	130
	Prosentase (%)	53,1%	43,1%	3,8%	100,0%

Hasil penelitian dari 130 responden yang mempunyai jenis kelamin perempuan lebih mendominasi yaitu 108 responden (83,1%) diantaranya 59 responden (45,4%) mengalami stres berat, 44 responden (33,8%) mengalami stres sedang, dan 5 responden (3,8%) mengatakan stres ringan. sedangkan jenis kelamin laki – laki sejumlah 22 responden (16,9%) diantaranya 10 responden (7,7%) mengalami stres berat dan 12 responden (9,2%) mengalami stres sedang. Jadi dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin pada penelitian

ini mayoritas adalah perempuan dan adanya hubungan antara jenis kelamin dengan stres akademik mahasiswa ditandai dengan 69 responden (53,1%) mengalami stres akademik berat dan 56 responden (43,1%) mengalami stres akademik sedang, sedangkan hanya 5 responden (3,8%) yang mengalami stres akademik ringan.

c. Gambaran karakteristik program studi responden dengan stres akademik

Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Program Studi Responden

Program Studi	Variabel	Stress Akademik			Total
		Stres berat	Stres sedang	Stres ringan	
Diploma III Farmasi	Frekuensi (n)	31	28	4	63
	Prosentase (%)	23,8%	21,5%	3,1%	48,5%
	Frekuensi (n)	10	5	1	16
Diploma III Kebidanan	Frekuensi (n)	7,7%	3,8%	0,8%	12,3%
	Prosentase (%)	28	23	0	51
Diploma III Keperawatan	Frekuensi (n)	21,5%	17,7%	0,0%	39,2%
	Prosentase (%)	69	56	5	130
Total	Frekuensi (n)	69	56	5	130
	Prosentase (%)	53,1%	43,1%	3,8%	100,0%

Hasil penelitian ini responden mayoritas ada di program studi diploma III Farmasi yaitu sejumlah 63 responden (48,5%) diantaranya 31 responden (23,8%) mengalami stres berat, 28 responden (21,5%) mengalami stres sedang, dan 4 responden (3,1%) mengalami stres ringan dan selanjutnya adalah program studi diploma III Keperawatan yaitu 51 responden (39,2%) diantaranya adalah 28 responden (21,5%) mengalami stres berat, 23 responden (17,7%) mengalami stres sedang, dan diploma III Kebidanan yaitu 16 responden (12,3%) diantaranya adalah 10 responden (7,7%) mengalami stres berat, 5 responden (3,8%) mengalami stres sedang, dan 1 responden (0,8%) mengalami stres ringan.

2. Hasil Analisis Bivariat

a. Hubungan Stress Akademik dengan Kualitas Belajar

Tabel 4.3 Hubungan Stress Akademik dengan Kualitas Belajar

Kategori	Kualitas Belajar						p value
	Rendah		Sedang		Tinggi		
	n	%	n	%	n	%	
Stress berat	34	26,2	30	23,1	5	3,8	0,029
Stress ringan	18	13,8	34	26,2	4	3,1	
Stress sedang	1	0,8	2	1,5	2	1,5	

Berdasarkan hasil uji statistik pada alpha 5% diatas diketahui nilai p value 0,029 (p < 0,05). Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Stres Akademik dengan Kualitas Belajar.

b. Hubungan Stress Akademik dengan Motivasi Belajar

Tabel 4.4 Hubungan Stress Akademik dengan Motivasi Belajar

Kategori	Motivasi Belajar						p value
	Rendah		Sedang		Tinggi		
	n	%	n	%	n	%	
Stress berat	38	29,2	27	20,8	4	3,1	
Stress ringan	33	25,4	21	16,2	2	1,5	0,024
Stress sedang	1	0,8	2	1,5	2	1,5	

Berdasarkan hasil uji statistik pada alpha 5% diatas diketahui nilai p value 0,024 (p < 0,05). Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Stres Akademik dengan Motivasi Belajar.

c. Hubungan Stress Akademik dengan perubahan fisiologis

Tabel 4.5 Hubungan Stress Akademik dengan Perubahan Fisiologi

Kategori	Perubahan Fisiologi						p value
	Berat		Sedang		Ringan		
	n	%	n	%	n	%	
Stress berat	20	15,4	38	29,2	11	8,5	
Stress ringan	13	10	28	21,5	15	11,5	0,161
Stress sedang	1	0,8	1	0,8	3	2,3	

Berdasarkan hasil uji statistik pada alpha 5% diatas diketahui nilai p value 0,161 (p > 0,05). Nilai tersebut menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara Stres Akademik dengan Perubahan Fisiologi.

d. Hubungan Stress Akademik dengan perubahan fisiologis

Tabel 4.4 Hubungan Stress Akademik dengan Perubahan Psikologis

Kategori	Perubahan Psikologis						p value
	Berat		Sedang		Ringan		
	n	%	n	%	n	%	
Stress berat	38	29,2	31	23,8	0	0	
Stress ringan	11	8,5	42	32,3	3	2,3	0,000
Stress sedang	0	0	4	3,1	1	0,8	

Berdasarkan hasil uji statistik pada alpha 5% diatas diketahui nilai p value 0,000 (p < 0,05). Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Stres Akademik dengan Perubahan Psikologis.

PEMBAHASAN

A. Indikator Stress Akademik dengan Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap variabel stres akademik, peneliti menemukan bahwa

mahasiswa kesehatan Politeknik Harapan Bersama mengalami tingkat stres akademik yang cukup tinggi. Beban kerja merupakan salah satu komponen dari indikator stres akademik, dimana beban kerja ini mengacu pada tugas-tugas wajib yang harus diselesaikan mahasiswa baik di rumah maupun di kampus untuk mendapatkan nilai. Mengenai komponen beban kerja, hasil wawancara menunjukkan bahwa tidak semua responden menganggap beban kerja sebagai stressor utama. Salah satu responden menyatakan bahwa tugas kuliah tidak memberatkan karena responden adalah tipe mahasiswa yang mengerjakan tugas begitu diberikan. Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara hasil analisis deskriptif dan wawancara bahwa tidak semua siswa merasa terbebani dengan tugas. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh faktor lain.

Beberapa di antaranya adalah pola pikir dan kepribadian. Setiap mahasiswa memiliki pola pikir dan kepribadian yang berbeda. Ada siswa yang bereaksi positif terhadap stres dan ada mahasiswa yang bereaksi negatif terhadap stres. Semakin tinggi pola pikir positif seseorang, semakin rendah stresnya. Namun sebaliknya, semakin rendah pola pikir positif seseorang maka semakin tinggi stresnya (Mayasari, 2016). Selain itu penelitian ini menemukan bahwa range umur juga berpengaruh terhadap stres akademik, kebanyakan responden dalam penelitian ini mahasiswa yang berusia 19 tahun, dan jenis kelamin juga mempunyai perbedaan adanya perbedaan ini dikarenakan adanya perbedaan jawaban laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian Surwatika, Nurdini dan Ruhmadi (Mahmud dan Uyun, 2017), perempuan lebih banyak menggunakan mekanisme koping yang berorientasi pada tugas. Oleh karena itu, wanita lebih mudah mengenali jika dirinya sedang mengalami stres. Pada saat yang sama, laki-laki cenderung menggunakan mekanisme koping egosentris sehingga laki-laki dapat lebih mudah menghadapi stressor kehidupan akademik.

B. Indikator Stres Akademik dengan Perubahan Psikologis

Stres akademik dapat secara signifikan memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional siswa. Stres akademik dapat terjadi ketika siswa

menghadapi banyak tekanan akademik, seperti jadwal yang padat, standar pencapaian yang tinggi, persaingan dengan teman sekelas, atau ketakutan akan kegagalan (Clayton, 2020). Ketika mahasiswa mengalami stres akademik, perubahan psikologis yang signifikan dapat terjadi. Salah satu perubahan psikologis yang mungkin terjadi adalah penurunan kualitas tidur. Mahasiswa yang mengalami stres akademik sering kali mengalami gangguan tidur atau gangguan tidur, seperti insomnia. Hal ini dapat mengganggu pola tidur yang sehat dan menyebabkan ketidakseimbangan keseimbangan emosi dan kognitif mahasiswa. Selain itu, stres akademik dapat menyebabkan perubahan suasana hati mahasiswa. Mereka mungkin merasa gelisah, cemas dan tertekan secara emosional.

Beban kerja akademik yang berkepanjangan dapat menyebabkan stres berlebihan dan menimbulkan gejala seperti kelelahan mental, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, dan ketidakmampuan untuk mengelola emosi dengan baik. Selain itu, stres akademik juga dapat memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Jika stres tidak ditangani dengan baik, siswa dapat merasa terjebak dalam siklus negatif dimana stres semakin mempengaruhi kesehatan mental mereka (Rahmita et al., 2019).

C. Indikator Stres Akademik dengan Perubahan Fisiologis

Stres akademik dapat diartikan sebagai tekanan atau beban yang dirasakan oleh mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik mereka. Perubahan fisiologis, di sisi lain, merujuk pada perubahan yang terjadi pada tubuh manusia sebagai respons terhadap stres. Perubahan fisiologis pada penelitian ini dikategori sedang, artinya bahwa mahasiswa yang mengalami stres berat tidak selalu mempunyai perubahan di fisiologisnya. Stres akademik dapat timbul dari berbagai faktor, seperti tekanan dalam mencapai hasil yang baik dalam ujian, persaingan dengan teman sekelas, dan harapan yang tinggi dari diri sendiri atau orang lain. Ketika seseorang mengalami stres akademik, tubuhnya mengalami perubahan fisiologis sebagai respons terhadap stres tersebut (Wuthrich et al., 2020).

D. Indikator Stres Akademik dengan Motivasi Mahasiswa

Kehidupan akademik yang menuntut, tekanan untuk mencapai hasil yang tinggi, tugas, ujian, dan

ekspektasi dari diri sendiri atau orang lain dapat menyebabkan stres yang signifikan. Perubahan motivasi juga sering terjadi di kalangan mahasiswa dan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu seperti tingkat stres akademik yang dialami. Motivasi adalah dorongan internal atau eksternal yang menyebabkan seseorang mencapai tujuan tertentu. Motivasi akademik siswa dapat dikaitkan dengan semangat mereka untuk belajar, semangat untuk mencapai hasil yang baik, minat pada mata pelajaran tertentu, dan aspirasi untuk prestasi akademik yang tinggi. Penelitian ini menjelaskan bahwa adanya hubungan antara stres akademik dengan perubahan motivasi pada mahasiswa, peningkatan tingkat stres akademik dapat menyebabkan penurunan motivasi pada mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa terbebani oleh tekanan akademik yang berlebihan, mereka mungkin kehilangan minat dalam belajar, merasa putus asa, dan akhirnya kehilangan semangat untuk mencapai tujuan akademik mereka (Raudah et al., 2021).

Siswa dengan stres akademik tinggi mungkin lebih fokus pada mengatasi stres daripada tujuan akademik mereka. Akibatnya, motivasi untuk belajar dan berprestasi secara akademis dapat menurun. Stres akademik yang berlebihan dapat menyebabkan siswa tidak puas dengan prestasi akademiknya, meskipun mereka telah bekerja keras (Sutriyanti & Yanti, 2019).

E. Indikator Stres Akademik dengan Kualitas Belajar Mahasiswa

Penelitian ini menjelaskan bahwa ketika mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi, kualitas belajar mereka dapat menurun dikarenakan menurunnya motivasi dalam belajar itu sendiri. Kualitas belajar mengacu pada sejauh mana mahasiswa dapat mengasimilasi, memahami, dan Stres akademik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas belajar seorang siswa. Ketika siswa berada di bawah banyak tekanan akademik, kualitas pembelajaran mereka dapat menurun karena kualitas pembelajaran mengacu pada sejauh mana siswa dapat menyerap, memahami dan menerapkan materi dengan baik. Siswa berprestasi menunjukkan pemahaman yang mendalam, keterampilan analitis yang kuat, dan kreativitas saat memecahkan masalah. Stres akademik dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi dalam belajar.

Ketika mahasiswa merasa stres dan cemas, mungkin sulit bagi mereka untuk fokus pada studi mereka. Akibatnya, pemahaman dan penguasaan subjek dapat menurun, dan stres akademik dapat menyebabkan peningkatan kesalahan dalam tugas, ujian, atau proyek akademik (Djatkika et al., 2022).

SIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah didapatkan hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan perubahan psikologis, fisiologis, motivasi dan kualitas belajar mahasiswa. Saran bagi Universitas dan institusi pendidikan memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran yang efektif, mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2), 56–66. <https://doi.org/10.2478/jesr-2019-0013>
- Al-Fraihat, D., Joy, M., Masa'deh, R., & Sinclair, J. (2020). Evaluating E-learning systems success: An empirical study. *Computers in Human Behavior*, 102, 67–86. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.004>
- Alhalabi, W. S. (2016). Virtual reality systems enhance students' achievements in engineering education. *Behaviour and Information Technology*, 35(11), 919–925. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1212931>
- American Association of Colleges of Nursing. (2008). *American Association of Colleges of Nursing*.
- Bahadorani, N., Lee, J. W., & Martin, L. R. (2021). Implications of Tamarkoz on stress, emotion, spirituality and heart rate. *Scientific Reports*, 11(1), 1–17. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-93470-8>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. In *Health Psychology Open* (Vol. 2, Issue 2). SAGE Publications

- Inc.
<https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bramantyo, R. V., Pembimbing, D., & Setiawan, I. B. (2021). INOVASI PEMBUATAN OBAT KUMUR DARI EKSTRAK KAYU MANIS (*Cinnamomum burmannii*) DENGAN METODE SOLVENT EXTRACION DAN MICROWAVE SOLVENT EXTRACTION PROGRAM STUDI DIII TEKNIK KIMIA Fakultas Teknologi Industri Institut Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya 2015.
- Buckley, C. A., Saetnan, E. R., Gerber, A., Cheetham, J., Price, T. A. R., Kenyani, J., & Greaves, A. M. (2021). Journal of Learning Development in Higher Education Impact of writing workshops on doctoral student wellbeing.
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Olmedo-Moreno, E. M., & Castro-Sánchez, M. (2019). Relationship between Academic Stress, Physical Activity and Diet in University Students of Education. *Behavioral Sciences*, 9(6), 59.
<https://doi.org/10.3390/bs9060059>
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- Defrianti, D., & Iskandar, I. (2022). The Mastery of Teacher Emotional Intelligence Facing 21st Century Learning. *International Journal of Education and Teaching Zone*, 1(1), 50–59.
- Diana S, Subagyo, & Ronald. (2017). Indikator Stres akademik pada Mahasiswa di Universitas swasta. *Journal Psikology*, 2, 45–48.
- Djarmika, Prihandoko, L. A., & Nurkamto, J. (2022). Students' Profiles in the Perspectives of Academic Writing Growth Mindsets, Self-Efficacy, and Metacognition. *International Journal of Instruction*, 15(3), 117–136.
<https://doi.org/10.29333/iji.2022.1537a>
- Dörnyei, Z., & Al-Hoorie, A. H. (2017). The Motivational Foundation of Learning Languages Other Than Global English: Theoretical Issues and Research Directions. *Modern Language Journal*, 101(3), 455–468.
<https://doi.org/10.1111/modl.12408>
- Gani, & Mahmud. (2018). STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI.
- Griffin, M. (2013). *Perilaku Organisasi*. Salemba Empat.
- Griffiths, R. R., Johnson, M. W., Richards, W. A., Richards, B. D., Jesse, R., MacLean, K. A., Barrett, F. S., Cosimano, M. P., & Klinedinst, M. A. (2018). Psilocybin-occasioned mystical-type experience in combination with meditation and other spiritual practices produces enduring positive changes in psychological functioning and in trait measures of prosocial attitudes and behaviors. *Journal of Psychopharmacology*, 32(1), 49–69.
<https://doi.org/10.1177/0269881117731279>
- Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16(2), 250–279.
[https://doi.org/10.1016/0030-5073\(76\)90016-7](https://doi.org/10.1016/0030-5073(76)90016-7)
- Joseph, woodford BS, & Nova H. (2016). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN KEBIASAAN MEROKOK PADA SISWA KELAS X DAN XI DI SMK NEGERI 2 MANADO. In *PHARMACONJurnal Ilmiah Farmasi-UNSRAT* (Vol. 5, Issue 2).
- Karim, & Rahman. (2017). Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Sanata Dharma.
- Kurniasih, I., & Liza, I. D. M. (2018). Efektivitas Manajemen Stres Cognitive-Behavioral dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama Tahap Sarjana PSPDG UMY. *Insisiva Dental Journal : Majalah Kedokteran Gigi Insisiva*, 7(2), 48–52.
<https://doi.org/10.18196/di.7296>
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT : Media Komunikasi*

- Komunitas Kesehatan Masyarakat, 12(4), 191–196.
<https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Nabila, N., & Sayekti, A. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 12(2), 156–165.
<https://doi.org/10.29244/jmo.v12i2.36941>
- Niknam, S., Dhillon, H. S., & Reed, J. H. (2020). Federated Learning for Wireless Communications: Motivation, Opportunities, and Challenges. *IEEE Communications Magazine*, 58(6), 46–51.
<https://doi.org/10.1109/MCOM.001.1900461>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*, Edisi 5. Salemba Medika.
- O'Neill, M., Yoder Slater, G., & Batt, D. (2019). Social Work Student Self-Care and Academic Stress. *Journal of Social Work Education*, 55(1), 141–152.
<https://doi.org/10.1080/10437797.2018.1491359>
- Prasetyo, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Gangguan Psikologis pada Mahasiswa Jenjang Sarjana: Faktor-Faktor Risiko dan Protektif. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 56.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.68205>
- Procentese, F., Capone, V., Caso, D., Donizzetti, A. R., & Gatti, F. (2020). Academic community in the face of emergency situations: Sense of responsible togetherness and sense of belonging as protective factors against academic stress during covid-19 outbreak. *Sustainability (Switzerland)*, 12(22), 1–12.
<https://doi.org/10.3390/su12229718>
- Puspitarini, Y. D., & Hanif, M. (2019). Using Learning Media to Increase Learning Motivation in Elementary School. *Anatolian Journal of Education*, 4(2), 53–60.
<https://doi.org/10.29333/aje.2019.426a>
- Raudah, Farida, Yulia Budiarti, Lia, Ririn Lestari, & Dhian. (2021). Stres dengan Motivasi Belajar STRES DENGAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA REGULER FAKULTAS KEDOKTERAN UNLAM YANG SEDANG MENYUSUN KARYA TULIS ILMIAH (KTI).
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537.
<https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Rochani. (2020). Pelatihan MANAJEMEN STRES UNTUK MEREDUKSI TINGKAT STRES GURU SELAMA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU Rochani Pogram Doktor Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Psikologi*, 11–21.
- Sutriyanti, Y., & Mulyadi, M. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerapan Berpikir Kritis Perawat dalam Melaksanakan Asuhan Keperawatan di Rumah Sakit. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(1), 21–32.
<https://doi.org/10.33088/jkr.v1i1.394>
- Sutriyanti, & Yanti. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerapan Berpikir Kritis Perawat dalam Melaksanakan Asuhan Keperawatan di Rumah Sakit. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(1).
<https://doi.org/10.33088/jkr.v1i1.394>
- Tengah, S. A. (2019). Factors Influencing Job Satisfaction among Nurses in Public Health Facilities in Mombasa, Kwale and Kilifi Counties, Kenya. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 6(5), 128–144.
<https://doi.org/10.14738/assrj.65.6389>
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the mediterranean diet. A study with university students. *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health, 17(6).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Trisnolerah, Joseph, W. B. S., & Kapantow, N. N. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kebiasaan Merokok Pada Siswa Kelas X Dan Xi Di Smk Negeri 2 Manado. *Pharmakon*, 5(2), 114–121.
- Tryasningsih, D. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Akhir dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Sanata Dharma. Fakultas Psikologi Univesitas Sanata Dharma.
- Winda Samitha. (2021). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK MENGHADAPI KULIAH DARING PADA MAHASISWA IAIN BATUSANGKAR.
- Woolley, K., & Fishbach, A. (2022). Motivating Personal Growth by Seeking Discomfort. *Psychological Science*, 33(4), 510–523. <https://doi.org/10.1177/09567976211044685>
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry and Human Development*, 51(6), 986–1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
- Xu, T. T., Wang, H. Z., Fonseca, W., Zimmerman, M. A., Rost, D. H., Gaskin, J., & Wang, J. L. (2019). The relationship between academic stress and adolescents' problematic smartphone usage. *Addiction Research and Theory*, 27(2), 162–169. <https://doi.org/10.1080/16066359.2018.148896>