

GAMBARAN PERSEPSI STRESS AKADEMIK SELAMA PANDEMI COVID-19 DAN FAKTOR YANG TERKAIT PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Yunus Adhy Prasetyo, Sari Andriani

Program Studi Ilmu Keperawatan (Institut Kesehatan Immanuel)

e-mail: yunusrazr@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi *Covid-19* menimbulkan berbagai efek negatif, termasuk kondisi stres yang juga terjadi di lingkungan akademik. Individu dapat mempersepsikan peristiwa stres sebagai tantangan dan ancaman. Dalam konteks akademik, ketika tujuan pendidikan dipersepsikan sebagai stresor yang menantang, kondisi ini akan menimbulkan rasa kompetensi. Sebaliknya, ketika tujuan pendidikan dipersepsikan sebagai ancaman, maka dapat mengembangkan stres yang mengarah pada prestasi akademik yang lebih rendah. Penelitian ini mengeksplorasi gambaran stres akademik yang dialami mahasiswa keperawatan dan mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan stres akademik terhadap prestasi akademik mahasiswa keperawatan. Metode deskriptif digunakan dengan responden 66 mahasiswa keperawatan yang dipilih secara acak dengan kriteria inklusi mahasiswa aktif, terlibat dalam pembelajaran online, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas responden adalah perempuan. Sebagian besar responden menyatakan puas dengan kondisi lingkungan belajar dan juga dengan kondisi lingkungan rumah. Namun, faktor-faktor yang berhubungan dengan stres akademik tidak memberikan korelasi yang kuat terhadap prestasi akademik. Sebagian besar responden memiliki persepsi akademik yang tinggi, yang tercermin dari keyakinan mereka akan kesuksesan di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan studi lebih lanjut, terutama terkait dengan proses evaluasi akademik di mana sebagian besar responden menganggap proses evaluasi sebagai sumber stres. Dengan demikian, modifikasi metode evaluasi dapat menjadi solusi alternatif dalam proses evaluasi akademik.

Kata kunci: stres akademik; persepsi stres; *covid-19*; mahasiswa keperawatan

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic creates negative effects, including stressful conditions that also occur in the academic environment. Individuals may consider stressful events as both challenges and threats. In an academic context, when educational goals are perceived as challenging stressors, this condition will lead to a sense of competence. Inversely, when the perception of educational goals is perceived as a threat, it can develop stress that leads to lower academic achievement. This study explores the description of academic stress experienced by nursing students and identifies what factors related to academic stress on the academic achievement among nursing students. A descriptive method was utilized with the respondents of 66 nursing students who were randomly selected with the inclusion criteria of an active student, being involved in online learning, and being willing to participate in the study. From the results, it could be seen that the majority of respondents were women. Most of the respondents expressed satisfaction with the condition of the learning environment and also with the condition of the home. Yet, factors related to academic stress do not provide a strong correlation to academic achievement. Most respondents have a high academic perception, which is reflected in their belief in future success. Thus, further study is required, especially related to the academic evaluation process where the majority of respondents perceive the evaluation process as a source of stress. Thus, modification of the evaluation method can be an alternative solution to the academic evaluation process.

Keywords: academic stress; stress perception; covid-19; nursing students

PENDAHULUAN

Pandemi *Covid-19* yang dialami oleh dunia dua tahun terakhir memberikan dampak luar biasa terhadap kehidupan manusia. Kehidupan publik dibatasi secara masif, termasuk adanya pembatasan dalam proses belajar - mengajar tatap muka, baik itu di sekolah maupun perguruan tinggi. Dalam waktu yang sangat singkat, terjadi adaptasi besar-besaran dalam proses belajar mengajar, menyesuaikan dengan pembatasan kehadiran fisik, dimana seluruh proses tadi harus disesuaikan dengan format digital dan *online* (Rose S., 2020; Aristovnik A. et al., 2020). Hal ini tentunya berpengaruh dalam kehidupan akademik serta kehidupan pribadi peserta didik (Zentari M. et al., 2020).

Terkait dengan pengaruh yang muncul akibat pandemi *Covid-19* terhadap kehidupan akademik, beberapa negara telah melaporkan kondisi perubahan persepsi dan reaksi yang muncul dari peserta didik. Sebuah penelitian di China menyampaikan bahwa seperempat siswa takut terhadap wabah *Covid-19* (Cao W. et al, 2020). Survei lain yang dilakukan secara *online* dengan responden siswa di negara Turki, dari total responden, 38% dari responden memberikan jawaban kekhawatiran atas kondisi yang tidak menentu ini. Lebih lanjut, studi di kawasan Uni Eropa telah melaporkan terjadi peningkatan stres dan kecemasan kepada sekitar 60% siswa di negara Prancis, Spanyol, dan Polandia yang diakibatkan oleh terjadinya pandemi *Covid-19* (Husky MM. et al., 2020; Rogowska AM. Et al., 2020). Hal ini memberikan gambaran bagaimana pandemi *Covid-19* memberikan dampak yang besar terhadap kehidupan akademik.

Setiap orang menghadapi stres dengan caranya sendiri. Stres adalah peristiwa alami yang dialami individu dalam hidupnya. Menurut *American Institute of Stress*, stress adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang merasakan bahwa permintaan melebihi sumber daya pribadi dan sosial, yang mampu dimobilisasi oleh individu (Yasmin, H., Khalil, S., & Mazhar, R., 2020). Stres dapat juga didefinisikan sebagai setiap faktor yang bertindak baik secara eksternal atau internal, yang membuat adaptasi terhadap lingkungan menjadi sulit, dan yang mendorong peningkatan upaya individu untuk mempertahankan keadaan seimbang antara diri dan lingkungan eksternal (Jain G., and Singhai M., 2017). Stres juga dapat didefinisikan sebagai keadaan ketegangan mental atau ketegangan emosional yang mempengaruhi individu terlepas dari tahap perkembangan (Yasmin, H., Khalil, S., & Mazhar, R., 2020).

Dalam konteks akademik, stres akademik mengacu pada situasi yang tidak menyenangkan yang terjadi karena banyaknya tuntutan yang dibuat terhadap peserta didik dengan berbagai bentuk, seperti: ujian, menjaga kesehatan dan menjaga kehidupan akademik, kompetisi dengan teman, memenuhi harapan akademik guru dan orang tua, serta harapan personal dalam bidang akademik sendiri (Bernstein et al. 2008). Stress akademik juga didefinisikan sebagai tuntutan yang berkaitan dengan akademisi yang membebani atau melebihi sumber daya yang tersedia (internal dan eksternal), yang dilihat secara kognitif oleh peserta didik yang terlibat (Reddy, K.J., Menon, K.R. and Thattil, A., 2018). Lebih lanjut, stres akademik mencerminkan frustrasi terhadap persepsi akademik individu, konflik akademik, tekanan akademik, dan kecemasan akademik. Terdapat empat komponen stres akademik: frustrasi akademik merupakan keadaan yang merugikan tujuan akademik, konflik akademik dihasilkan dari dua atau lebih tanggapan yang tidak sesuai untuk tujuan akademik, tekanan akademik terjadi ketika seorang siswa berada di bawah tuntutan waktu dan energi yang berat dalam memenuhi tujuan akademik, dan kecemasan akademik adalah ekspresi ketakutan terhadap tujuan akademik (Lal, 2014). Lingkungan akademik dapat menjadi sangat kompetitif dan siswa sangat bergantung kepada kemampuan mereka untuk mengatasi stres terkait pembelajaran dengan sukses. Ketika tujuan pendidikan dianggap sebagai stres yang menantang, kondisi ini akan menimbulkan rasa kompetensi sehingga meningkatkan kemampuan belajar. Di sisi lain, ketika persepsi tujuan pendidikan dianggap sebagai ancaman, hal ini dapat membawa stres yang menciptakan perasaan putus asa yang mengarah pada prestasi akademik yang lebih rendah (Mishra, M., 2018).

Stres merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan akademik. Dalam lingkungan akademik, stres dapat muncul baik dari faktor akademik maupun non-akademik. Sumber stres dalam lingkungan akademik mungkin termasuk kesulitan menghadapi lingkungan baru, beban kerja akademik, hubungan dengan siswa lain, harapan orang tua dan pengajar terhadap peserta didik, serta harapan individu terhadap kinerja akademiknya. Stres dapat memiliki efek positif atau negatif pada kinerja akademik peserta didik, tergantung pada tingkat keparahannya. Tingkat stres yang minimal dapat menghasilkan hasil yang positif, seperti motivasi dan peningkatan kinerja tugas, sementara stres yang parah dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan disfungsi sosial. Beberapa penelitian menggambarkan bahwa tingkat stres yang tinggi terkait dengan kinerja akademik yang buruk (Yikealo, D., Yemane, B. and Karvinen, I., 2018). Namun stres yang rendah belum tentu menghasilkan kinerja yang baik karena dalam situasi tersebut beberapa siswa mungkin menganggap tugas

yang dihadapi tidak menantang dan mungkin mudah bosan. Kondisi ini dapat menyebabkan prestasi akademik yang buruk. Stres mempengaruhi belajar siswa dan kinerja akademik secara negatif. karena dapat menyebabkan kecemasan, masalah tidur, dan konflik interpersonal. Mayoritas siswa dengan stres melaporkan harga diri yang buruk dan depresi yang tinggi (Baste & Gadkari, 2014). Dilaporkan juga peserta didik dengan stres akademik mengalami depresi, kecemasan, masalah perilaku sebagai manifestasi negatif lainnya (Deb, Stoudl & Sun, 2015). Dalam perspektif yang sama, ketakutan akan kegagalan dan evaluasi negatif tentang masa depan telah dikaitkan dengan insiden depresi yang diakibatkan oleh stres.

Terlebih, di lingkungan akademik, terlalu sering terjadi penekanan yang hanya difokuskan pada perolehan pengetahuan dan prestasi akademik; di sisi lain mengabaikan emosi atau perasaan peserta didik saat mereka belajar. Peserta didik menjadi rentan terhadap masalah yang terkait dengan domain pribadi, sosial, dan akademik, dan ini selalu berimplikasi terhadap stres akademik dan akibatnya kinerja akademik menjadi buruk. Bagaimana gambaran stres akademik dan faktor apa saja terkait stres akademik menjadi isu yang menarik dimana memahami isu-isu ini akan menjadi benefit yang sangat besar dalam mengembangkan strategi pendidikan untuk dapat lebih memfasilitasi pengembangan pribadi peserta dan juga kinerja akademik.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran stres akademik yang dirasakan di kalangan mahasiswa keperawatan Institut Kesehatan Immanuel. Studi ini secara khusus menentukan bagaimana gambaran stres akademik yang dialami mahasiswa keperawatan serta melihat faktor terkait stres akademik apa yang memiliki pengaruh kuat terhadap prestasi akademik mahasiswa keperawatan Institut Kesehatan Immanuel. Pada penelitian ini juga digambarkan karakter demografi mahasiswa.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Tujuan utama dari jenis penelitian ini adalah pengamatan dan deskripsi keadaan, misalnya, perilaku subjek sesuai kondisi nyata. Karakteristik utama dari desain ini adalah bahwa peneliti tidak memiliki kendali atas setiap variabel terkait. Dalam penelitian ini, stres akademik yang dirasakan dari mahasiswa keperawatan Institut Kesehatan Immanuel menjadi variabel penelitian; peneliti tidak memanipulasi variabel penelitian. Metode survei menggunakan *google form* dalam pengumpulan data untuk penelitian ini.

Sampel penelitian terdiri dari 66 mahasiswa keperawatan yang dipilih secara acak dari berbagai tingkatan pendidikan di Institut Kesehatan Immanuel. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah: aktif sebagai mahasiswa Institut Kesehatan Immanuel, menggunakan metode *daring* terhadap pembelajaran, bersedia menjadi responden. Sedangkan untuk kriteria eksklusi terdiri dari: tidak terdaftar aktif sebagai mahasiswa dan tidak bersedia menjadi responden penelitian.

Kuesioner 18-item *Perception Academic Stress Scale* (PASS) digunakan untuk mengukur tingkat stres yang diungkapkan secara personal oleh responden. Instrumen ini diadaptasi dari Bedewy dan Gabriel (2015), dimana instrumen ini dirancang untuk mengukur sumber stres yang dirasakan oleh responden dengan memberikan tanggapan pada skala *Likert* 5 poin mulai dari sangat setuju (5) hingga sangat tidak setuju (1). Validitas isi dan konvergen dari instrumen serta reliabilitas konsistensi internal ditetapkan dengan *Alpha Cronbach*, dengan hasil nilai validitas sebesar 0.70, dan nilai reliabilitas dari instrumen ini adalah 0.81. Kuesioner ini dibagi menjadi dua bagian, bagian A mencari informasi demografis responden tentang usia, jenis kelamin, tahun akademik, indeks prestasi akademik, kepuasan dengan lingkungan belajar, kepuasan dengan lingkungan rumah. Sedangkan bagian B adalah instrumen PASS dengan 18-item yang menggambarkan skala stres akademik.

Instrumen penelitian dibuat kedalam bentuk digital menggunakan *google form* dan kemudian diberikan kepada responden melalui surat elektronik. Peneliti turut menyertakan lembar *inform consent* yang berisi penjelasan tujuan penelitian kepada responden dan meyakinkan mereka akan kerahasiaan jawaban yang mereka berikan dengan metode mereka tidak diharuskan untuk menyebutkan nama mereka pada instrumen. Data yang terkumpul dikumpulkan dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif (mean dan standar deviasi) dan *Pearson* korelasi untuk melihat faktor terkait stres akademik. Tingkat alpha ditetapkan pada 0,05. Variabel terikat penelitian ini adalah tingkat stres akademik yang dirasakan responden. Penelitian ini sudah melalui prosedur uji etik (*ethical clearance*) dengan no surat: No.127/KEPK/STIKI/IX/2021.

HASIL

Gambaran karakter demografik ditampilkan di tabel satu. Dari hasil tanggapan yang diberikan oleh responden dapat dilihat bahwa mayoritas responden, yaitu sebesar 86% adalah

perempuan. Dalam aspek kepuasan dengan lingkungan belajar, sebagian besar dari responden, (53%) menyatakan puas terhadap kondisi lingkungan belajar, Begitu juga dalam aspek kepuasan dengan lingkungan rumah dimana 86% dari responden menyatakan puas dengan kondisi lingkungan rumah. Analisis varian (ANOVA) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor PASS rata-rata, antara jenis kelamin, dan kelompok usia dalam skor tingkat stress akademik.

Tabel 1. Gambaran Demografi

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Uncontinuous Variable		
Jenis Kelamin		
Perempuan	57	86
Laki-laki	9	14
Kepuasan dengan lingkungan belajar		
Sangat puas	6	9
Puas	35	53
Tidak terlalu	25	38
Tidak sama sekali	0	0
Kepuasan dengan lingkungan rumah		
Ya	57	86
Tidak	9	14
Continuous Variable		
Usia	Min - Max	Mean (SD)
	18-43	21.34 (3.63)

Tanggapan Responden terhadap Tingkat Stress Akademik

Untuk mengetahui penyebab stres akademik, peneliti menggunakan kuesioner PAS. Subjek penelitian ini memberikan tanggapannya terhadap pernyataan yang diberikan dengan memilih apakah mereka sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju atau sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Tanggapan responden terhadap tingkat stres dapat dilihat di tabel dua.

Dari tabel dapat dilihat bahwa tingkat sumber stres akademik, seperti yang dilaporkan oleh responden, berada di kisaran rendah untuk sebagian besar item skala. Secara keseluruhan, siswa melaporkan kepercayaan diri dalam kinerja akademik mereka dan kemampuan mereka untuk berhasil. Hal ini dinyatakan dari mayoritas responden memberikan respon positif pada item "Saya yakin bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang sukses", dan "Saya yakin bahwa saya akan sukses dalam karir dan masa depan saya". Dalam penelitian ini, item stres sedang hingga berat berfokus kepada evaluasi akademik, dimana item yang memiliki pengaruh yang cukup besar adalah "Waktu ujian sangat menegangkan bagi saya", "Waktu untuk menyelesaikan jawaban ujian singkat", dan "Persaingan nilai dengan rekan-rekan saya cukup ketat."

Analisis Faktor

Terdapat tiga kategori faktor yang menjadi bagian dari persepsi terhadap tingkat stress akademik. Tiga kategori faktor ini adalah: stres yang berhubungan dengan harapan akademik, stres yang berhubungan dengan beban dan evaluasi akademik, dan stres yang berhubungan dengan persepsi diri akademik. Pada setiap kategori, item pertanyaan menggambarkan bagaimana pengaruh setiap topik kategori terhadap tingkat stres akademik dari responden.

Faktor 1: Persepsi terhadap Harapan Akademik

Komponen ini terdiri dari lima item, memiliki konsistensi internal 0.6 dan menjelaskan 28% dari total seluruh pertanyaan yang diberikan kepada responden. Pada faktor ini pertanyaan mengacu pada tekanan akademik yang berasal dari persaingan dengan teman sebaya yang kompetitif, harapan orang tua, dan komentar kritis guru terhadap kinerja akademik. Dari kategori faktor satu di tabel dua dapat dilihat bahwa item yang berkontribusi paling besar terhadap faktor harapan akademik berasal dari tekanan yang muncul akibat persaingan dengan rekan yang cukup ketat. Selain itu, dari faktor guru atau pengajar, pengajar yang kritis terhadap akademik juga berkontribusi dalam stres akademik.

Faktor 2: Persepsi terhadap Beban dan Evaluasi Akademik

Komponen ini terdiri dari delapan item pertanyaan yang memiliki konsistensi internal 0.6, dan menjelaskan 44% dari total pertanyaan yang diberikan kepada responden. Pada faktor ini pertanyaan mengacu pada tekanan akademik yang berkaitan dengan beban akademik yang berlebihan, tugas yang panjang, dan kekhawatiran tentang kegagalan ujian. Dari kategori faktor dua di tabel dua dapat dilihat bahwa item yang berkontribusi paling besar terhadap faktor persepsi terhadap beban dan evaluasi akademik adalah persepsi terhadap evaluasi atau ujian akademik, dimana mayoritas dari responden memberikan pendapat, hal-hal terkait ujian seperti waktu yang menegangkan, waktu mengerjakan ujian yang singkat, dan sulitnya soal evaluasi memberikan kontribusi dalam stres akademik.

Faktor 3: Persepsi diri Akademik

Komponen ini terdiri dari enam item pertanyaan yang memiliki konsistensi internal 0.5, dan menjelaskan 28% dari total pertanyaan yang diberikan kepada responden. Pada faktor ini pertanyaan berkaitan dengan kepercayaan diri akademis dan kepercayaan diri untuk sukses sebagai mahasiswa, dalam karir masa depan, dan kepercayaan diri dalam membuat keputusan

akademis yang tepat. Dari kategori faktor tiga di tabel dua dapat dilihat bahwa mayoritas responden sangat yakin akan menjadi sukses dalam karir dan masa depan. Hal ini dapat dilihat dari pilihan item yang berkontribusi paling besar terhadap faktor persepsi diri akademik adalah item pertanyaan “Saya yakin bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang sukses”, dan “Saya yakin bahwa saya akan sukses dalam karir dan masa depan saya”.

Tabel 2. Rating Scale PASS Responden

Item pertanyaan dan Item Subscale	Min-Max	Mean (SD)
Stres yang berhubungan dengan harapan akademik		
Persaingan nilai dengan rekan-rekan saya cukup ketat	1 - 5	3.7 (0.85)
Pengajar saya kritis terhadap prestasi akademik saya	1 - 5	3.36 (0.75)
Pengajar saya memiliki harapan yang tidak realistis terhadap saya	1 - 5	2.6 (0.67)
Harapan yang tidak realistis dari orang tua membuat saya stres	1 - 5	2.9 (1.04)
Stres yang berhubungan dengan beban dan evaluasi akademik		
Waktu yang dialokasikan untuk kelas dan kegiatan akademik sudah cukup	1 - 5	3.42 (0.08)
Beban kurikulum sepertinya berlebihan	1 - 5	3.09 (0.62)
Saya percaya bahwa jumlah tugas akademik terlalu banyak	1 - 5	3.5 (0.74)
Saya tidak dapat mengejar jika mengalami ketinggalan dalam aktivitas akademik	1 - 5	2.98 (0.88)
Saya punya cukup waktu untuk bersantai setelah beraktivitas	1 - 5	3.19 (0.82)
Soal-soal ujian biasanya sulit	1 - 5	3.63 (0.73)
Waktu untuk menyelesaikan jawaban ujian singkat	1 - 5	3.80 (0.89)
Waktu ujian sangat menegangkan bagi saya	1 - 5	3.93 (0.78)
Stres yang berhubungan dengan persepsi diri akademik		
Saya yakin bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang sukses	1 - 5	4.5 (0.63)
Saya yakin bahwa saya akan sukses dalam karir dan masa depan saya	1 - 5	4.5 (0.58)
Saya dapat membuat keputusan berhubungan dengan akademik dengan mudah	1 - 5	3.6 (0.67)
Saya takut gagal dalam mata kuliah tahun ini	1 - 5	3.54 (0.93)
Saya pikir kekhawatiran saya mengenai ujian adalah kelemahan karakter	1 - 5	3.40 (0.82)
Bahkan jika saya lulus ujian, saya khawatir untuk mendapatkan pekerjaan	1 - 5	3.39 (0.95)
Mean Score		3.60 (72%)

Korelasi Setiap Faktor Persepsi terhadap Stres Akademik dengan Prestasi Akademik

Pada tabel tiga digambarkan signifikansi korelasi antara faktor persepsi terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa keperawatan Institut Kesehatan Immanuel terhadap prestasi akademik. Tidak ada ada korelasi yang signifikan antara skor faktor dan antara korelasi product moment Pearson.

Tabel 3. Signifikansi korelasi antara Persepsi Mahasiswa Keperawatan terhadap Stres Akademik dengan Prestasi Akademik Mahasiswa

Persepsi Stres Akademik	Pencapaian Akademik	r - value	P - value	Makna	Keputusan
Stres yang bd. Harapan Akademik	Nilai IPK	0.020138619	0.872732	Korelasi positif sangat rendah	Hypothesis Null Diterima
Stres yang bd. Beban dan Evaluasi Akademik	Nilai IPK	-0.033725557	0.792518	Korelasi negatif sangat rendah	Hypothesis Null Diterima
Stres yang bd. Persepsi Diri terhadap Akademik	Nilai IPK	-0.021179963	0.867084	Korelasi negatif sangat rendah	Hypothesis Null Diterima

PEMBAHASAN

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik dan stresor terkait stres akademik pada mahasiswa keperawatan Institut Kesehatan Immanuel. Kuesioner PASS yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga faktor utama: faktor harapan akademik, faktor beban dan evaluasi akademik, dan faktor persepsi diri akademik mahasiswa. Dari tabel satu, dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa setuju dengan pendapat bahwa guru sangat penting untuk kinerja akademik mereka. Namun perbedaan latar belakang dari mahasiswa sering mengakibatkan tidak seimbangnya harapan dan tujuan dari sudut pandang antara dosen dan mahasiswa. Oleh karena itu, dalam beberapa perkuliahan, dosen cenderung sangat kritis terhadap kinerja mahasiswa tanpa mempertimbangkan perbedaan. Kondisi ini sesuai dengan hasil penelitian tentang stres sebagai ketidakmampuan dalam menyelesaikan tuntutan tugas. Oleh karena itu, kondisi ini menjadi pemicu stres akademik subjek terkait dengan harapan akademik (Vermunt & Steensman, 2005; Malach-Pines & Keinan, 2007; Topper, 2007).

Faktor selanjutnya adalah faktor beban dan evaluasi akademik. Berdasarkan tabel dua dapat dilihat bahwa mayoritas responden mengatakan waktu ketegangan saat evaluasi atau ujian akademik merupakan satu faktor yang menimbulkan stres pada responden. Selain itu waktu yang dirasa terbatas dan persepsi terhadap sulitnya soal evaluasi juga menjadi faktor lain yang dapat meningkatkan stres mahasiswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan apa yang dinyatakan Alvin (2007) dan Gusniarti (2002) bahwa stres akademik sebagai suatu kondisi yang muncul karena adanya tekanan dalam menghadapi situasi tantangan akademik di kalangan mahasiswa. Hal ini menyebabkan mahasiswa memiliki persepsi subjektif terhadap ketidakmampuan

antara tuntutan lingkungan dan sumber daya aktual siswa. Beban akademik ini juga meningkat saat pembelajaran lebih banyak bersifat daring dimana ada peningkatan tugas yang diberikan kepada mahasiswa.

Faktor terakhir adalah persepsi diri akademik mahasiswa. Pada kategori faktor ini, sebagian besar responden yakin bisa sukses dalam karir masa depannya. Hal ini didukung dengan data bahwa Institut Kesehatan Immanuel menyediakan fasilitas pencairan karir bagi mahasiswa keperawatan dan evaluasi sampai saat ini tergambar baik yang dapat dilihat dari masa tunggu kerja lulusan program studi keperawatan Institut Kesehatan Immanuel yang kurang dari enam bulan. Dengan dukungan dari institusi pendidikan, mahasiswa sudah memiliki tujuan tertentu untuk karir masa depan mereka.

Berdasarkan teori, jika stimulus akademik dikategorikan sebagai tekanan dan penyebab stres, maka stres akademik yang dirasakan akan muncul. Mahasiswa yang memiliki persepsi stres akademik tinggi adalah mahasiswa yang memiliki persepsi negatif. Sebagai contoh penilaian tuntutan dan tekanan selama proses akademik menjadi penyebab stres karena dipersepsikan mengancam. Pernyataan ini sesuai dengan konsep stres dimana stres yang dirasakan individu dipengaruhi oleh mekanisme persepsi diri dan proses kognitif dari tuntutan internal atau eksternal (Lazarus R.S., 1993). Persepsi subjektif atau penilaian terhadap tuntutan yang terjadi pada individu dalam urusan akademik akan mengarah pada proses stres akademik yang dirasakan.

Persepsi merupakan faktor penentu apakah tekanan atau ancaman akan dipersepsikan sebagai stres atau tidak oleh individu. Persepsi stres dalam bidang akademik adalah kondisi berupa tekanan dari hasil persepsi diri dan penilaian stresor akademik. Stres akademik yang dirasakan merupakan bentuk kecemasan yang berasal dari sekolah dan pendidikan, dimana bentuk kecemasan ini berupa persepsi siswa tentang banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi waktu yang dirasa kurang untuk mengembangkannya (Prabu, 2015). Tingginya persepsi stres akademik masih ada karena mahasiswa memandang peristiwa akademik sebagai tuntutan yang menakutkan. Persepsi akademik yang menimbulkan stres akan menimbulkan keputusan, yang akan berujung pada pencapaian prestasi akademik yang rendah.

Mengenai hal tersebut, pemecahan masalah yang berhubungan dengan stres bersumber dari rangsangan akademik dapat dilakukan oleh mahasiswa dengan memahami proses stres

akademik yang dirasakan. Tahap pertama, ketika siswa merasa bahwa stimulus tidak berhubungan (*irrelevant*) dengan kesejahteraannya dalam melakukan aktivitas, mereka belum merasakan stres akademik yang dirasakan karena mereka mampu memilih dan menilai bahwa tuntutan akademik yang diterima wajar dan dapat diterapkan sehingga tidak mengganggu atau mengancam (Lazarus R.S., 1993).

Tahap kedua, siswa harus memiliki kesadaran bahwa setiap stres dapat ditemukan jalan keluarnya. Menghindari penyebab stres bukan berarti tidak melakukan tuntutan akademik, melainkan kemampuan untuk melaksanakan tuntutan akademik seefektif dan seefisien mungkin. Dengan demikian, siswa tidak merasa stres karena tuntutan akademik. Kemudian, fokus pada bagaimana mengelola emosi agar tidak mudah tertekan dan mencari langkah positif lainnya dalam rangka mengatasi stres berdasarkan kebutuhan pribadi (Lazarus R.S., 1993).

Ketiga, tahap stres dimana individu merasa bahwa stres berasal dari tuntutan dan ancaman yang diterima, dianggap lebih dari kemampuan diri sendiri sehingga menyebabkan individu merasa adanya ancaman (*harmful*), bahaya (*threat*), dan tantangan. Jika siswa berada pada tahap ketiga, siswa merasa tidak mampu lagi melaksanakan tuntutan akademik, atau merasa tuntutan melebihi kemampuannya sehingga stres tidak dapat lagi diatasi. Tahap ini seringkali menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik yang dirasakan. Mereka cenderung tidak mampu mengelola tekanan (Lazarus R.S., 1993).

SIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan Institut Kesehatan Immanuel termasuk dalam kategori rendah. Faktor-faktor terkait stres akademik tidak memberikan korelasi yang kuat terhadap pencapaian prestasi akademik. Mahasiswa keperawatan Institut Kesehatan Immanuel sebagian besar memiliki persepsi akademik yang tinggi yang tergambar dari keyakinan mereka terhadap kesuksesan di masa depan. Namun, ada pula beberapa hal yang perlu dikaji lebih lanjut khususnya yang berhubungan dengan proses evaluasi akademik dimana mayoritas responden melihat proses evaluasi menjadi sumber stress yang cukup memberikan pengaruh tinggi. Modifikasi terhadap bentuk evaluasi bisa menjadi usulan dari penelitian ini sehingga mahasiswa memiliki persepsi lebih baik terhadap proses evaluasi sebagai bagian dari proses akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin. (2007). Stres akademik. Jakarta: PT Raja.
- Aristovnik A, Keržič D, Ravšelj D, Tomaževič N, Umek L.(2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: a global perspective. *Sustainability*. 12(20):8438. <https://doi.org/10.3390/su12208438>.
- Baste, V.S. & Gadkan,J.V. (2014).Study of stress, self-esteem and depression in medical students and effects of music on perceived stress. *Indian journal of physiology and pharmacology*.58, 294-301
- Bedewy, D. & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among University students: *The perception of Academic stress scale*. *Health Psychology Open*, 2(2)
- Bernstein, D.A, Penner, L.A, Stewart, A.C. and Roy, E.J. (2008). Psychology (8th edition), Houghton Mifflin Company Boston New York.
- Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, Zheng J.(2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res*. 287:112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.
- Deb, S., Strodl, E.& Sun, J.(2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioural Sciences*. 5(1), 25-34.
- Gusniarti, U. (2002). hubungan antara persepsi siswa antara tuntutan dan harapan sekolah dengan stres siswa di Sekolah Menengah Umum-Plus. *Jurnal Psikologika*. 13 (VII).1-13
- Husky MM, Kovess-Masfety V, Swendsen JD. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Compr Psychiatry*.102:152191.<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152191>.
- Jain, G., & Singhai, M. (2017). Academic Stress Among Students: A Review of Literature. *Prestige eJournal of Management and Research*,4(2).
- Lal, K.(2014). Academic stress among adolescents in relation to intelligence and demographic factors. *American International journal of research in Humanities, Arts and Social Sciences*. 5 (1), 123-129.
- Lazarus, R S, (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, pp. 234–247

- Malach-Pines, A., & Keinan, G. (2007). Stress and burnout in Israeli police officers during a Palestinian uprising (Intifada). *International Journal of Stress Management*, 14(2), 160–74. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.14.2.160>
- Mishra, M. (2018). A comparative study on academic stress level of male and female B.Ed students. *Indian Journal of health and well-being*. 9(1), 131-135
- Prabu, P., (2015). A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 4(10), pp.PP.63-68
- Reddy, K.J., Menon, K.R. and Thattil, A. (2018) Academic Stress and Its Sources among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11, 531-537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Rogowska AM, Kuśnierz C, Bokszczanin A.(2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in polish sample of university students. *Psychol Res Behav Manag*. 13: 797–811. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/prbm.s266511>.
- Rose S. (2020). Medical student education in the time of COVID-19. *JAMA*. 323(21):2131–2132. <https://doi.org/https://doi.org/10.1001/jama.2020.5227>.
- Topper, E. F. (2007). Stress in the library workplace. *New Library World*, (11/12), 561-564. University of Melbourne.
- Vermunt, R & Steensma, H. (2005). How can justice be used to manage stress in organization. In J. Greenberg and J. A. Colquitt. (Eds.). *Handbook of organizational justice*. 383-410, Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Yasmin, H., Khalil, S., & Mazhar, R. (2020). COVID 19: stress management among students and its impact on their effective learning. *International technology and education journal*, 4(2), 65-74.
- Yikealo, D. , Yemane, B. and Karvinen, I. (2018) The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences*, 6, 40-57. doi: 10.4236/jss.2018.611004.
- Zentari M, Ridzwan A, Chung H, Gregg-Rowan C, Zahroh RI, Tapa J. (2020). Being a student during COVID-19. A new online exhibition of photos explores the student experience of life and learning during the COVID-19 pandemic. University of Melbourne. <https://pursuit.unimelb.edu.au/articles/being-a-student-during-covid-19>. Accessed 14 Apr 2021.