

INFORMASI ARTIKEL

Received: June, 03, 2025

Revised: June, 10, 2025

Available online: June, 13, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mhc>

Gambaran stres akademik pada mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga semester vi

Iskandar

IKIP PGRI Kaltim

Korespondensi Penulis: Iskandar. *Email: iskandarlorenzo99@yahoo.co.id

Abstract

Background: Academic stress is a state in which a student feels incapable dealing with the pressures and demands faced in the academic world and considering These demands are seen as a disturbance. Students need to manage academic stress. by dealing with anxiety, thinking positively when facing problems, and so on. the most important thing is to seek social support from parents or family.

Purpose: To identified the picture of academic stress in sports coaching education students in semester VI.

Method: A quantitative type with a descriptive design. SThe sample of this research was 96 students of the PKO Study Program, semester VI, IKIP PGRI Kaltim, using the sampling technique. *proportional stratified random sampling*. Instruments used *Perceived Academic Stres Scale (PASS)*.

Results: Based on the characteristics of respondents by age, almost all of them are aged 17-25 years as many as 94 students (97.9%), gender is mostly male as many as 72 students (75.0%), employment status is almost all unemployed as many as 81 students (84.4%), and almost half of them live in boarding houses/rented accommodation/dormitories as many as 45 students (46.9%). Based on academic stress, almost all of them experience moderate academic stress as many as 71 students (74.0%).

Conclusion: Almost all PKO semester VI experience moderate academic stress. It is expected that educational institutions can monitor the psychological conditions of students such as preparing counseling guidance and providing knowledge through seminars on stress management for students so that they are able to manage stress well and adaptively.

Keywords: Academic Stress; Education; Students.

Pendahuluan: Stres akademik keadaan seorang mahasiswa merasa tidak mampu menangani tekanan dan tuntutan yang dihadapi dalam dunia akademis serta menganggap tuntutan tersebut sebagai suatu gangguan. Mahasiswa perlu mengelola stres akademik dengan cara menangani kecemasan, berpikir positif ketika menghadapi masalah, dan yang terpenting mencari dukungan sosial dari orang tua atau keluarga

Tujuan: Untuk mengidentifikasi gambaran stres akademik pada mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga semester VI IKIP PGRI Kaltim tahun akademik 2024/2025.

Metode: Jenis kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian ini mahasiswa Prodi PKO semester VI IKIP PGRI Kaltim berjumlah 96 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen menggunakan *Perceived Academic Stres Scale (PASS)*.

Hasil: Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan usia, hampir seluruhnya berusia 17-25 tahun sebanyak 94 mahasiswa (97.9%), jenis kelamin sebagian besar laki-laki sebanyak 72 mahasiswa (75.0%), status pekerjaan hampir seluruhnya belum bekerja sebanyak 81 mahasiswa (84.4%), dan hampir setengahnya tinggal di kost/kontrakan/asrama sebanyak 45 mahasiswa (46.9%). Berdasarkan stres akademik hampir seluruhnya mengalami stres akademik sedang sebanyak 71 mahasiswa (74.0%).

Simpulan: Hampir seluruh mahasiswa PKO semester VI IKIP PGRI Kaltim mengalami stres akademik sedang. Diharapkan institusi pendidikan dapat memonitor kondisi psikologis mahasiswa seperti menyiapkan bimbingan konseling dan memberikan pengetahuan melalui seminar tentang manajemen stres untuk mahasiswa agar mereka mampu mengelola stres dengan baik dan adaptif.

Kata Kunci: Stres Akademik; Mahasiswa; Pendidikan.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah aspek yang sangat penting untuk memperbaiki taraf hidup, mengembangkan potensi spiritual, mengontrol diri, membentuk karakter, memiliki akhlak yang baik, dan memperoleh keterampilan yang dibutuhkan oleh masyarakat, bangsa, dan negara (Purnama & Muis, 2014). Mahasiswa adalah anggota dari komunitas akademik di perguruan tinggi dan dianggap sebagai pemimpin masa depan bangsa, yang harus mempunyai pemikiran positif, karakter yang kuat, serta mental yang sehat agar dapat mengatasi berbagai tantangan seperti materi kuliah yang banyak dan sulit, jadwal kuliah yang padat, persiapan ujian, rendahnya indeks prestasi kumulatif, dan metode pengajaran oleh dosen. Mahasiswa juga menghadapi persoalan non akademik seperti masalah finansial, isu dalam keluarga, dan tantangan sosial lainnya (Simanjuntak & Amir, 2024).

Pada tahun 2019, hampir 264 juta orang di seluruh dunia dilaporkan mengalami stres dan depresi (World Health Organization, 2017). *American College Health Association* melakukan survey didapatkan sekitar 32% mahasiswa stres akademik sehingga kuliah yang terbengkalai atau nilai yang menurun (Busari, 2014). Di Indonesia, pada tahun 2019, mahasiswa yang mengalami stres akademik sebanyak 36.7% sampai dengan 71.6% (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2019). Stres akademik keadaan seorang mahasiswa merasa tidak mampu menangani tekanan dan tuntutan yang dihadapi dalam dunia akademis serta menganggap tuntutan tersebut sebagai suatu gangguan (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020). Beberapa faktor yang bisa menyebabkan stres akademik meliputi perkuliahan yang padat, tugas individual maupun kelompok, organisasi mahasiswa, dan taat terhadap

aturan dan tata tertib di lingkungan kampus. Tingkat stres akademik diantara mahasiswa Keperawatan STIKES Pasapua Ambon tergolong sedang, dengan persentase mencapai 48.7% (Manery, Zuneldi, Embisa, Ukratalo, & Pattimura, 2024). Secara keseluruhan, stres akademik mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Pattimura sebanyak 140 orang (70%) kategori sedang (Ellis, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada sepuluh orang mahasiswa semester enam jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO) melalui wawancara, ditemukan bahwa tujuh mahasiswa mengaku mengalami stres akademik, seperti kesulitan tidur menjelang ujian akhir semester, beban tugas yang banyak, harapan nilai IPK yang tidak tercapai, sehingga merasa sedih, mudah lupa dengan bahan ajar yang disampaikan dosen, serta cemas dalam mempersiapkan magang (PPL) di sekolah (Zakki, Husna, Adha, Al-Mitsaq, Haq, & Nasution, 2022). Sementara itu, tiga mahasiswa lainnya tidak merasakan adanya stres akademik (Widohardhono, Rachman, & Jannah, 2024). Stres akademik dikalangan mahasiswa, jika tidak segera ditangani, dapat berakibat buruk, seperti penurunan prestasi akademik, kemampuan belajar yang menurun, munculnya depresi, penurunan daya tahan tubuh, hipertensi, dan kelelahan mental. Mahasiswa perlu mengelola stres akademik dengan cara menangani kecemasan, berpikir positif ketika menghadapi masalah, dan yang terpenting mencari dukungan sosial dari orang tua atau keluarga (Ilhamsyah, Margareta, & Amanda, 2023).

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Penelitian dilakukan di IKIP PGRI Kaltim pada bulan April 2025, jumlah populasi mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga semester VI berjumlah sebanyak 126 orang mahasiswa, sampel

Iskandar

IKIP PGRI Kaltim

Korespondensi Penulis: Iskandar. *Email: iskandarlorenzo99@yahoo.co.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1006>

pada penelitian ini sebanyak 96 orang mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan proportional stratified random sampling.

Instrumen menggunakan Perceived Academic Stress Scale (PASS), terdiri dari 15 pertanyaan, dengan 5 pilihan jawaban yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju dan sangat setuju, setiap item diberi nilai 1-5 pada pertanyaan favorable dan 5-1 pada pertanyaan unfavorable. Indikator stress akademik apabila hasil ukur: sangat rendah $X < 27$, rendah $27 \leq X < 39$, sedang $39 \leq X < 51$, tinggi $51 \leq X < 63$ dan sangat tinggi $X \geq 63$. Pengambilan data kepada responden dengan menyebarkan link google form. Analisa data yang digunakan analisa univariat.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (N= 96)

Variabel	Hasil
Usia (n/%) (Mean$\pm$SD) (Rentang) (Tahun)	(26.0 $\pm$ 9.0) (17-35)
17-25	94/97.9
26-35	2/2.1
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-Laki	72/75.0
Perempuan	24/25.0
Status Pekerjaan (n/%)	
Sudah Bekerja	15/15.6
Belum Bekerja	81/84.4
Tempat Tinggal (n/%)	
Orang Tua	40/41.7
Saudara	11/11.5
Kost/Kontrakan/Asrama	45/46.9
Stress Akademik (n/%)	
Sangat rendah	5/5.2
Rendah	8/8.3
Sedang	71/74.0
Tinggi	11/11.5
Sangat tinggi	1/1.0

Berdasarkan tabel 1, rata-rata usia responden adalah 26 tahun, dengan nilai standar deviasi 9.0, usia termuda adalah 17 tahun, dan usia tertua adalah 35 tahun. Dari 96 responden hampir seluruhnya berusia 17-25 tahun sebanyak 94 responden (97.9%). Sebagian besar laki-laki sebanyak 72 responden (75.0%). Seluruhnya belum bekerja sebanyak 81 responden (84.4%). Hampir

setengahnya tinggal di kost/kontrakan/asrama sebanyak 45 responden (46.9%). Hampir seluruhnya mengalami stres akademik sedang sebanyak 71 responden (74.0%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian hampir seluruhnya responden mengalami stres akademik sedang

Iskandar

IKIP PGRI Kaltim

Korespondensi Penulis: Iskandar. *Email: iskandarlorenzo99@yahoo.co.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1006>

Gambaran stres akademik pada mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga semester vi

sebanyak lingkungan tempat tinggal, 71 mahasiswa (74.0%). Stres akademik dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti lingkungan kampus, semakin tinggi semester maka semakin banyak tuntutan dan tugas, selain itu faktor biologis disebabkan banyaknya aktivitas mahasiswa yang berlebihan (Fink, 2016). Tingkat stres akademik mahasiswa pada kategori sedang sebanyak 45 orang dari 104 orang responden (Rizky, 2021). Responden paling banyak mengalami stress akademik sedang sebanyak 68.9% responden keguruan di Palembang (Dewi, Hapsari, Ekawati, & Wardani, 2023). Mayoritas mengalami stress akademik kategori sedang sebesar 52.5% mahasiswa Universitas Nusa Nipa Indonesia (Ladapase & Sona, 2022). Berdasarkan hasil kuesioner terdapat empat point yang menjadi nilai tertinggi yang diisi oleh responden yaitu jumlah tugas terlalu banyak, tugas yang banyak merupakan bagian dari perkuliahan apalagi di semester akhir pasti semakin banyak tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa, soal-soal ujian biasanya sulit, menurut pandangan mahasiswa bahwa setiap soal ujian itu sulit dalam arti mereka berpikir negatif atau khawatir sebelum melihat kenyataannya, dan khawatir bagaimana mendapatkan pekerjaan mahasiswa lulus kuliah harus mampu bersaing mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan lulusannya sehingga perlu menyiapkan keterampilan, etika dan pengetahuan untuk dapat diterima bekerja di tempat yang layak. Ketiga hal ini yang paling menonjol nilainya sehingga dapat diartikan menjadi penyebab mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang (Nuryadi, 2017).

Mahasiswa IKIP PGRI Prodi PKO Semester VI mengalami stres akademik merupakan bagian dari kehidupan lingkungan kampus, dikarenakan banyak kegiatan-kegiatan akademik atau ilmiah yang harus dihadapi mahasiswa seperti tugas, ujian, praktek lapangan (cabang olahraga), magang dua dan persiapan praktek kerja lapangan (PPL) (Bedewy &

SIMPULAN

Hampir seluruh dari mahasiswa PKO semester VI mengalami stres akademik sedang sebanyak 71 responden (74.0%). Institusi pendidikan bisa memanfaatkan hasil dari penelitian ini untuk memonitor kondisi psikologis mahasiswa seperti menyiapkan

Gabriel, 2015). Stres akademik mahasiswa pada kategori sedang juga akan berpengaruh terhadap motivasi belajarnya, dimana motivasi dapat menurun dikarenakan adanya tekanan kuliah yang menurut mahasiswa itu susah untuk diselesaikan, dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan tekanan tersebut. Ada hubungan stres akademik dengan motivasi belajar mahasiswa keperawatan semester VI (Way & Daramatasia, 2022). Kebanyakan mahasiswa yang motivasinya sudah menurun merasa terbebani dan tertekan dalam membuat tugas kuliah, belajar dan sebagainya, sehingga merasa tidak semangat untuk mencapai atau melakukannya (Tampubolon, Sulistyorini, Marji, & Yunus, 2024).

Menurut asumsi peneliti bahwa stres akademik kategori sedang, masih hal yang dianggap wajar atau normal dalam kehidupan kampus apabila masih bisa dikelola secara efektif. Stres yang berkaitan dengan akademik bisa membawa dampak buruk bagi kesejahteraan mahasiswa jika cara penanganannya tidak efektif (Rahman, 2023). Oleh karena itu, penting untuk melakukan usaha dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres baik di lingkungan rumah maupun kampus seperti konseling dengan dosen pembimbing akademik apabila ada permasalahan, dosen memotivasi mahasiswa, perlu dukungan sosial (orang tua, keluarga, dan teman sebaya), melakukan olahraga, istirahat yang cukup, manajemen waktu, tetap bersosialisasi, membantu menciptakan lingkungan yang minim tekanan, dan menyelenggarakan pelatihan atau seminar tentang manajemen stres dan kesehatan mental ke dalam kurikulum akademik, sehingga dapat memberikan dukungan dalam menjaga kesejahteraan fisik dan psikologis mahasiswa (Rinjani, Rahmawati, Setiawan, Ramdan, Permata, Audinni, & Rizkianfi, 2024).

bimbingan konseling dan memberikan pengetahuan melalui seminar tentang manajemen stres untuk mahasiswa agar mereka mampu mengelola stres dengan adaptif.

Iskandar

IKIP PGRI Kaltim

Korespondensi Penulis: Iskandar. *Email: iskandarlorenzo99@yahoo.co.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1006>

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- 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), 2055102915596714.
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the effects of stress inoculation techniques. *Mediterranean Journal os Social Sciences*, 5.
- Dewi, A. P., Hapsari, A., Ekawati, R., & Wardani, H. E. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir FIK di Universitas Negeri Malang. *Sport Science and Health*, 5(12), 1251-1264.
- Ellis, R. (2021). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Fkip Universitas Pattimura. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 9(2), 60-67.
- Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress Series, Volume 1* (Vol. 1). Academic Press.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- Ilhamsyah, F., Margareta, I., & Amanda, S. L. (2023). An Overview Of Palembang Teacher Training Students Academic Stress. *Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan*, 2(2), 71-78.
- Ladapase, E. M., & Sona, A. (2022). Gambaran stres akademik pada mahasiswa universitas Nusa NIPA Indonesia di Maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 24-29.
- Manery, D. E., Zuneldi, T., Embisa, Y. A., Ukratalo, A. M., & Pattimura, N. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan STIKes Pasapua Ambon tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193-206.
- Nuryadi, A. (2017). Self control dan self efficacy mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga*, 3(2), 34-42.
- Purnama, S. S., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi akademik (penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 682-692.
- Rahman, D. (2023). Analisis gaya hidup sehat mahasiswa olahraga. *Jurnal Patriot*, 5(3), 239-246.
- Rinjani, P., Rahmawati, R., Setiawan, R. A. Z., Ramdan, M., Permata, N. Z., Audinni, W. D., & Rizkyanfi, M. W. (2024). Pentingnya Kesehatan Mental dalam Bidang Olahraga: Isu dan Implikasinya pada Mahasiswa FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 315-323.
- Rizky, A. (2021). *Gambaran Stres Akademik Pada Masa Belajar Online Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Simanjuntak, H., & Amir, A. (2024). Bagaimana Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru Dalam Penyesuaian Perkuliahan?. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1330-1339.

Iskandar

IKIP PGRI Kaltim

Korespondensi Penulis: Iskandar. *Email: iskandarlorenzo99@yahoo.co.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1006>

Gambaran stres akademik pada mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga semester vi

- Tampubolon, A. M., Sulistyorini, A., Marji, M., & Yunus, M. (2024). Hubungan Intensitas Menikmati Hiburan Korea (Korean Wave) dan Motivasi Belajar dengan Stres Belajar (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Angkatan 2022 Universitas Negeri Malang). *Sport Science and Health*, 6(9), 1040-1050.
- Way, F., & Daramatasia, W. (2022). Hubungan stres akademik dengan motivasi belajar mahasiswa keperawatan semester vi di masa pandemi covid-19. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 3(3), 198-206.
- Widohardhono, R., Rachman, N., & Jannah, M. (2024). Dampak aktivitas olahraga terhadap stres akademik pada peserta didik. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 19(1), 93-103.
- World Health Organization. (2017). *Mental disorders fact sheets*. World Health Organization. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Zakki, A., Husna, A., Adha, I., Al-Mitsaq, H., Haq, O. Z. I., & Nasution, S. (2022). Aksiologis dalam Pendidikan Indonesia (Tinjauan Pasal 1 Ayat 1 UU No. 20/2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9, 103-115.

Iskandar

IKIP PGRI Kaltim

Korespondensi Penulis: Iskandar. *Email: iskandarlorenzo99@yahoo.co.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1006>