

# Persepsi Mahasiswa tentang Stres Akademik dan Dampaknya pada Motivasi Belajar Mahasiswa Semester 5 Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Faiza Marsya Nurhariza<sup>1</sup>, Naschihah<sup>2</sup>, Aisyah Karimah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; [faiza.marsya21@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:faiza.marsya21@mhs.uinjkt.ac.id)

<sup>2</sup> UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; [nasichah@uinjkt.ac.id](mailto:nasichah@uinjkt.ac.id)

<sup>3</sup> UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; [aisyah.karimah21@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:aisyah.karimah21@mhs.uinjkt.ac.id)

## OPEN ACCESS

## ABSTRACT

### History:

**Received:** 8 Desember 2023

**Accepted:** 11 Desember 2023

**Published:** 31 Desember 2023

### Special Section:

This article was submitted to Assessment, Testing and Applied Measurement, a section of the [Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran](#).

### Keywords:

Stres akademik, motivasi belajar siswa, dampak stress terhadap motivasi belajar mahasiswa;

This study aims to explore student's perceptions of academic stress in the context of higher education and identify its impact on learning motivation. The focus of the research includes students' responses to academic stress, the strategies they apply, and how these perceptions affect the level of learning motivation. The research method used is a qualitative approach with data collection through observation and interviews. The theoretical study in this study refers to Lazarus and Folkman's Stress Theory. The research subjects consisted of two informants of 5th semester students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Communication Sciences. The results showed that academic stress arises from subjective evaluations of situations that exceed resource capacity. Stress triggers involve poor time management, tight assignment deadlines, course difficulty, poor lecturer interaction, and non-academic activities. Subjective evaluations affect stress levels and motivation to learn. Nevertheless, stress management strategies can improve students' well-being and academic performance.

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.



Corresponding Author:

Faiza Marsya Nurhariza; [faiza.marsya21@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:faiza.marsya21@mhs.uinjkt.ac.id)

## 1. PENDAHULUAN

Stres akademik menjadi salah satu topik yang tidak dapat dilepaskan dari dunia pendidikan, khususnya stres akademik yang diderita oleh mahasiswa. Stres akademik merupakan keadaan individu yang mengalami terlalu banyak tekanan dan tuntutan sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik (Ibrahim, Kelly, Adams, & Glazebrook, 2013) dalam (Hendriani, Suryaningrum & Pradiri, 2019). Fenomena tentang stres akademik sering terdengar seiring munculnya berbagai pemberitaan tentang kasus bunuh diri karena stres akademik di berbagai media massa. Pada 1 juni 2016 seorang mahasiswa Universitas

Indonesia melakukan aksi bunuh diri dikarenakan nilainya turun dan skripsi yang dia ajukan ditolak (Wicaksana, 2017) dalam (Katuuk, Kalalo & Demolingo, 2018). Dilansir dari platform berita Harian Jogja.com.SLEMAN. diberitakan seorang mahasiswi ditemukan tak berdaya dikamar indekosnya, di Kelurahan Catur Tunggal, Kapanewan Depok, pada Kamis 21 Oktober 2021. Berdasarkan hasil pemeriksaan di Tempat Kejadian Perkara (TKP), polisi menyimpulkan korban meninggal bunuh diri setelah menenggak potas. Ditambahkan dengan kesaksian kakak korban bahwa memang korban pernah bercerita jika ingin membeli racun tikus untuk diminum, dikarenakan korban bercerita ia stress dan tertekan dengan tugas serta tuntutan perkuliahan.

Berdasarkan data tercatat didapati 86% populasi di dunia mengalami stres dan di Indonesia sendiri sebanyak 75% orang mengalami stres (Cigna, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa di Amerika ada sekitar 45,3% dari keseluruhan datanya mahasiswa mengalami stres (American Collage Health Association, 2017). Data hasil dari penelitian Riset Kesehatan Dasar menyatakan ada sekitar 14 juta mahasiswa pada tingkat remaja akhir mengalami stres atau sebanyak 6% dari jumlah penduduk Indonesia (Risksdas, 2018) dalam (Anggraini, Florensa, Yuni dll. 2021).

Stres akademik, sebagai salah satu bentuk stres negatif, dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi dan keengganan untuk terlibat dalam kegiatan akademis (Mumpuni & Wulandari, 2010). Dampaknya, ketika seseorang mengalami stres, minat belajar dapat mengalami penurunan. Stres akademik timbul ketika mahasiswa dihadapkan pada beban tuntutan dan tugas yang berlebihan (Olejnik & Holschuh, 2007). Menurut Teori Stress Lazarus dan Folkman (1984), stres adalah produk dari interaksi antara individu dan lingkungannya. Teori ini menekankan bahwa individu secara aktif mengevaluasi situasi stres dan bahwa penilaian individu terhadap situasi tersebut memainkan peran kunci dalam menentukan sejauh mana individu akan mengalami stres dan bagaimana mereka akan meresponsnya. Teori ini memiliki beberapa komponen utama: Penilaian (Appraisal): Penilaian individu tentang situasi stres adalah langkah awal dalam pengalaman stres. Ada dua jenis penilaian yang ditekankan dalam teori ini: Penilaian Primordial (Primary Appraisal): Ini adalah penilaian awal tentang apakah situasi tersebut berpotensi menjadi stres atau tidak. Individu akan menilai apakah situasi tersebut relevan bagi tujuan dan nilai-nilai mereka. Penilaian Sekunder (Secondary Appraisal): Setelah penilaian primordial, individu melakukan penilaian lebih lanjut tentang apakah mereka memiliki sumber daya untuk mengatasi stres tersebut. Ini mencakup penilaian terhadap kemampuan individu untuk menghadapi situasi stres.

Selanjutnya adalah Stresor, Stresor adalah faktor atau situasi yang memicu stres. Dalam konteks akademik, stresor bisa berasal dari tekanan akademik, tenggat waktu, tugas-tugas yang menantang, dan berbagai aspek lingkungan akademik. Coping (Penanganan): Penanganan stres adalah upaya individu untuk mengatasi

stres dan mengurangi dampak negatifnya. Penanganan stres mencakup berbagai strategi, mulai dari strategi fokus masalah (*problem-focused coping*) hingga strategi emosional (*emotion-focused coping*).

Motivasi belajar adalah penggerak atau pendorong untuk melakukan kegiatan belajar serta bersemangat untuk belajar. Motivasi belajar adalah faktor psikis yang bersifat non-intelektual yang berperan dalam penumbuhan gairah, merasa senang, dan semangat untuk belajar sehingga memiliki banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar (Prayascitta, 2010) dalam (Demolingo, Kalalo & Katuuk, 2018). Farhana Khansa & Sarry Poerwita (2020) dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan Antara Stres Akademik dengan Motivasi Belajar (Studi Kasus Pada Mahasiswa Semester VII Teknik Fisika Universitas Telkom)". menemukan bahwa bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang rendah terhadap motivasi belajar mahasiswa Teknik Fisika. Fenomena ini dapat dijelaskan oleh tuntutan tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa, tuntutan dari organisasi yang diikuti, serta tanggung jawab sebagai anggota organisasi. Hal ini dapat menyebabkan menurunnya motivasi belajar dan meningkatnya tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Stres mampu mempengaruhi minat belajar mahasiswa. Minat belajar merupakan alat untuk memicu motivasi belajar mahasiswa, sehingga ada beberapa faktor yang dapat mengoptimalkan motivasi belajar yaitu cita-cita, kemampuan belajar, kondisi siswa, kondisi lingkungan, unsur-unsur dinamis dalam belajar. Banyak kejadian tersebut menyebabkan diantara mereka untuk tidak melanjutkan kuliah, tidak semangat belajar dan lain-lain Twincardo (2015). Dalam penelitian Muhamad Taufik Daniel Hasibun Tahun (2019) yang berjudul "Hubungan stres belajar dengan motivasi belajar pada mahasiswa yang menjalani pendidikan di sekolah tinggi ilmu kesehatan murni teguh". Menemukan bahwa stres akademik memiliki hubungan dengan motivasi belajar mahasiswa. Motivasi belajar yang tinggi akan membuat mahasiswa belajar dengan tekun dan pada akhirnya akan terwujud dalam prestasi akademik. Perlu dilakukan upaya untuk mengatasi stres akademik dan motivasi belajar mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan untuk menghasilkan pembelajaran yang optimal.

Peneliti tertarik melakukan penelitian ini untuk mengetahui persepsi stres akademik dan dampaknya pada motivasi belajar mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Jakarta dengan mengambil subjek penelitian mahasiswa semester 5, berdasarkan hasil observasi peneliti yang menemukan mahasiswa semester 5 banyak mengeluh terkait beban tugas kuliah atau tugas yang menumpuk serta pada semester ini lebih banyak tugas dibandingkan semester sebelumnya, seperti yang telah diuraikan diatas bahwa hal tersebut membuat mahasiswa merasa stress sehingga mempengaruhi motivasi belajar, hal lain adalah peneliti juga ingin mengetahui apakah kegiatan selain kuliah juga dapat mempengaruhi stres dan motivasi belajar.

Dalam penelitian ini, kami akan menjelajahi lebih lanjut tentang pengaruh stres akademik pada motivasi belajar mahasiswa. Penelitian ini akan memahami persepsi mahasiswa terhadap stres akademik, strategi penanganan stres yang mereka gunakan, dan dampak stres akademik pada motivasi belajar mereka dengan merujuk pada Teori Stress Lazarus dan Folkman. Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor ini, diharapkan dapat ditemukan cara-cara yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dan meningkatkan motivasi belajar mereka.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan melakukan pengambilan datanya melalui observasi dan wawancara kepada subjek penelitian kami. Tujuan observasi dilakukan dalam penelitian kami untuk memahami lebih baik mengenai persepsi mahasiswa terhadap stres akademik dan dampaknya pada motivasi belajar berdasarkan aspek seperti emosi dan perilaku dalam situasi akademik serta strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengurangi / mengatasi stres akademik.

Setelah melakukan observasi, langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti dalam mengumpulkan data adalah dengan cara melakukan wawancara kepada informan penelitian mengenai pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan tujuan penelitian ini. Wawancara yang dilakukan peneliti kepada kedua informan dilakukan secara mendalam (*in depth interview*) untuk selanjutnya hasil wawancara tersebut dapat di analisis.

Setelah melakukan pengumpulan data melalui observasi dan wawancara, peneliti akan menemukan hasil dengan cara menganalisis jawaban Responden sesuai dengan tujuan penelitian serta akan mendapatkan kesimpulan berupa hasil deskriptif. Creswell (2008) mendefinisikan penelitian kualitatif adalah jenis penelitian pendidikan di mana peneliti bergantung pada pandangan partisipan atau informan: peneliti bertanya panjang lebar, mengajukan pertanyaan-pertanyaan umum, pengumpulan data sebagian besar terdiri dari kata-kata (atau teks) dari peserta, menggambarkan dan menganalisis teks tersebut menjadi tema-tema, dan melakukan permintaan secara subyektif dan secara bias (memancing pertanyaan lainnya). Analisis hasil wawancara penelitian ini menggunakan teknik analisis data interaktif berdasarkan kajian teori stres Lazarus dan Folkman untuk menemukan mengenai bagaimana persepsi mahasiswa terhadap situasi-situasi yang membuat stres, bagaimana cara mengatasinya dan sejauh mana stress dalam akademik mempengaruhi tingkat motivasi belajar mahasiswa.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari wawancara peneliti kepada informan berdasarkan kajian teori stress Lazarus dan Folkman (1984) adalah teori ini menekankan bahwa individu secara

aktif mengevaluasi situasi stres dan bahwa penilaian individu terhadap situasi tersebut memainkan peran kunci dalam menentukan sejauh mana individu akan mengalami stres dan bagaimana mereka akan meresponsnya. Teori ini juga mengemukakan bahwa stress merupakan hasil dari evaluasi subjektif terhadap suatu situasi yang dianggap sebagai ancaman atau tuntutan yang melebihi sumber daya individu. Hasil wawancara mendukung konsep teori ini, di mana informan menilai stres sebagai respons terhadap situasi di luar kendali dan kehendak mereka.

Berdasarkan hasil wawancara kepada Informan, stres yang di alaminya terutama terkait dengan manajemen waktu dan beban tugas dengan waktu penyelesaian yang singkat serta kegiatan di luar akademik. Persepsi stress muncul karena tuntutan yang dianggap berlebihan, terutama dalam mengelola waktu di antara berbagai kegiatan, selain itu kondisi situasi lingkungan seperti teman dan dosen menjadi faktor terjadinya stres akademik. Lalu Strategi penanganan stress yang diungkapkan oleh informan melibatkan beberapa pendekatan. Salah satunya adalah manajemen waktu yang lebih baik, pencarian dukungan sosial, penggunaan strategi relaksasi seperti tidur dan menangis dan melakukan hal-hal yang menyenangkan. Hal tersebut adalah upaya usaha informan untuk mengubah penilaian subjektif terhadap situasi atau menyesuaikan diri dengan tekanan agar dapat mengatasi atau mengurangi stres akademik.

Dalam konteks teori motivasi, informan masih mempertahankan motivasi belajar meskipun mengalami stres. Namun, perlu diperhatikan bahwa strategi penanganan stress yang lebih efektif, seperti perencanaan waktu yang baik dukungan sosial, serta teknik relaksasi seperti tidur dan menangis juga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan dan kinerja akademik informan. Dalam hal ini, pendekatan holistik terhadap manajemen waktu dan dukungan sosial dapat menjadi kunci untuk mengelola stress akademik dan menjaga motivasi belajar.

Dengan demikian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap stres didasarkan pada evaluasi subjektif terhadap situasi akademik, di mana tugas dan tuntutan melebihi sumber daya mereka. Stres juga dianggap sebagai respons terhadap situasi di luar kendali mereka. Lalu faktor-faktor pemicu informan dapat mengalami stres akademik melibatkan tugas dengan tenggat waktu penyelesaiannya yang sedikit, tingkat kesulitan mata kuliah, dan kegiatan di luar akademik. Penilaian subjektif informan terhadap tugas dan tuntutan ini yang menjadi kunci dalam menentukan tingkat stres. Peneliti juga menemukan bahwa stres akademik dapat memengaruhi motivasi belajar mahasiswa. Korelasi antara tingkat stres dan motivasi belajar yang menurun menunjukkan bahwa evaluasi negatif terhadap situasi akademik dapat merugikan hasrat belajar. Namun strategi informan dalam mengatasi stres dapat membantu meningkatkan kesejahteraan dan kinerja akademik informan.

Penelitian yang dilakukan oleh Farhana Khansa dan Sarry Poerwita (2020) pada mahasiswa semester VII Teknik Fisika Universitas Telkom, ditemukan bahwa stres

akademik memiliki pengaruh yang rendah terhadap motivasi belajar mahasiswa. Fenomena ini dapat dijelaskan oleh beban tugas, tuntutan organisasi, dan tanggung jawab sebagai anggota organisasi yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini menyebabkan menurunnya motivasi belajar dan peningkatan tingkat stres akademik pada mahasiswa tersebut. Penelitian ini setuju dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Farhana dan Sarry bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang rendah terhadap motivasi belajar. Namun fenomena pada penelitian kami yang dapat membuat menurunnya motivasi adalah tidak baiknya pengelolaan waktu serta persepsi responden terhadap stres di dalam akademik.

Stres memiliki dampak terhadap minat belajar mahasiswa. Minat belajar dianggap sebagai alat yang dapat merangsang motivasi belajar mahasiswa. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan motivasi belajar mencakup cita-cita, kemampuan belajar, kondisi siswa, kondisi lingkungan, dan unsur-unsur dinamis dalam proses belajar. Dalam beberapa kasus, dampak stres dapat mengakibatkan kehilangan semangat belajar, menurunnya minat untuk melanjutkan kuliah, dan penurunan motivasi belajar, seperti yang diungkapkan dalam penelitian Twincardo (2015). Penelitian ini menyetujui penelitian Twincardo (2015) karena responden mengatakan bahwa salah satu faktor ia masih bisa melakukan kuliah dengan baik dan tingkat stres akademik tidak begitu mempengaruhinya karena faktor lingkungan perkuliahan yang positif sehingga hal tersebut tidak membuatnya sangat stres dan menurunkan motivasi belajarnya.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini terhadap dua informan mahasiswa semester 5 Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam ditemukan bahwa persepsi stres mahasiswa berasal dari evaluasi subjektif terhadap situasi akademik, terutama ketika tugas dan tuntutan melebihi sumber daya yang dimiliki. Stres dianggap sebagai respons terhadap situasi di luar kendali, dengan pemicu meliputi manajemen waktu yang kurang baik, tugas dengan tenggat waktu yang ketat, tingkat kesulitan mata kuliah, dosen yang kurang baik dalam mengajar dan kegiatan di luar akademik. Penilaian subjektif mahasiswa menjadi kunci dalam menentukan tingkat stres, dan penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dapat mempengaruhi motivasi belajar. Korelasi antara tingkat stres dan penurunan motivasi belajar menyiratkan bahwa evaluasi negatif terhadap situasi akademik dapat merugikan hasrat belajar. Meskipun demikian, strategi yang diterapkan oleh informan untuk mengatasi stres dapat membantu meningkatkan kesejahteraan dan kinerja akademik mereka.

#### 5. REFERENSI

Angel Lalenoh, G., Berkat N Zega, I. P., Febe Yuni, I., Ayu Florensa, M. v, Tri Anggraini N, M. S., Fakultas Keperawatan, M., Pelita Harapan, U., & Fakultas Keperawatan, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Ide

- Bunuh Diri Pada Mahasiswa The Relationship Between Stress Levels And Suicide Ideation In College Students. In *Nursing Current* (Vol. 9, Issue 1).
- Ayuni, P., & Sofah, R. (2022). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa*. 9(2). <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index>
- Fadillah Rina. (2013). Stres dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Psikoborneo*, 1(03), 1–9. <https://ocs.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3325>
- Farhana, K., Fetty, P., & Sary (n.d.). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar (Studi Kasus Pada Mahasiswa Semester Vii Teknik Fisika Universitas Telkom) The Relationship Between Academic Stress With Students Learning Motivation (Case Studi On VII Semester Of Physics Engineering At Telkom University).
- Hadisaputra, P. (n.d.). (2020) *Penelitian Kualitatif*. <https://www.researchgate.net/publication/353587963>
- Heryana, A. (n.d.). (2018) *Informan dan Pemilihan Informan dalam Penelitian Kualitatif*. <https://www.researchgate.net/publication/329351816>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 79. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.79-89>
- Pratiwi, D., Demolingo, A., Kalalo, F., & Katuuk, M. (2018). Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado (Vol. 6, Issue 1).
- Refi. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA "X" Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1–10. <file:///C:/Users/alvin/Downloads/apapun%20punya%20marsya/jurnal%20kesmen/3432-8135-1-SM.pdf>
- Saputra, Y. (n.d.) (2021). Pengaruh Stres Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Manajemen FEB UB di Masa Pandemi COVID 19.
- Simbolon, I., & Limbong, A. (2022). Tingkat Stres Mahasiswa Pada Pembelajaran Luring Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Informasi Dan Teknologi*. <https://doi.org/10.37034/jidt.v4i4.239>

- Sujadi, E. (2021). Educational Guidance and Counseling Development Journal Stres Akademik dan Motivasi Belajar Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 29–41.
- Suryani Bhekti. (2021). Stres karena Tugas Kuliah, Mahasiswi di Sleman Tewas Minum Racun. *Harian Jogja*.  
<https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2021/10/22/512/1086226/stres-karena-tugas-kuliah-mahasiswi-di-sleman-tewas-minum-racun>