



## Keterkaitan Stres Akademik dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Metro

Bangkit Pandu Wiguna<sup>1</sup>, Hadi Pranoto<sup>2</sup>, Nurul Atieka<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Metro  
E-mail: [bangkitpanduwiguna17@gmail.com](mailto:bangkitpanduwiguna17@gmail.com)<sup>1</sup>, [hadipranoto21@gmail.com](mailto:hadipranoto21@gmail.com)<sup>2</sup>, [n.atieka@gmail.com](mailto:n.atieka@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan apakah ada keterkaitan stres akademik dengan indeks prestasi mahasiswa bimbingan dan konseling program studi bimbingan dan konseling universitas muhammadiyah metro. Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian korelasi yaitu penelitian yang didalamnya membahas hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Jadi pada penelitian ini mencari hubungan antara variabel X dan Y. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. 52 tanggapan responden digunakan dalam sampel penelitian berkat teknik sampling acak stratifikasi proporsional. Penelitian ini dilakukan secara online dengan menggunakan kuesioner DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale-42) dan indeks prestasi mahasiswa lewat BAAK untuk mengukur tingkat stres. Analisis data memakai kolerasi *spearman rank* dengan SPSS versi 22 yang hasilnya dapat disimpulkan bahwa *p value* skornya 0,396 yang berada lebih besar dari 0,05 ( $0,396 > 0,05$ ). Maka hal ini menunjukkan bahwasanya tidak adanya korelasi yang signifikan antara Stres Akademik terhadap Indeks Prestasi.

**Kata kunci:** Stres akademik, indeks prestasi

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between academic stress and achievement index of guidance and counseling students in the Guidance and Counseling Study Program, Muhammadiyah University Metro. In this study the authors used a type of correlation research, namely research in which it discussed the relationship between one variable and another variable. So in this study looking for a relationship between variables X and Y. This research uses a quantitative approach. 52 respondents' responses were used in the research sample thanks to the proportional stratification random sampling technique. This research was conducted online using the DASS-42 questionnaire (Depression Anxiety Stress Scale-42) and the student achievement index through the BAAK to measure stress levels. Data analysis used the Spearman rank correlation with SPSS version 22, the results of which can be concluded that the p value score is 0.396 which is greater than 0.05 ( $0.396 > 0.05$ ). So this shows that there is no significant correlation between Academic Stress and GPA.*

**keyword:** Academic stress, achievement index

### PENDAHULUAN

Seorang mahasiswa adalah orang yang menerima pendidikan tinggi dan melalui masa pematangan diri. Sebagai tumpuan kemakmuran bangsa, mahasiswa ditekankan supaya cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Tapi, tidak semua orang dapat beradaptasi dan tidak sedikit yang berakhir dengan tekanan sedemikian rupa sehingga menghadapi hambatan untuk berprestasi, apalagi dalam aspek akademik. Dalam hidup, manusia sudah banyak mendapat kegagalan, kemunduran, dan permasalahan, dan di saat yang akan tiba hal itu bisa berubah jadi stres, depresi, dan kecemasan. Kajian akan dilakukan di Universitas Muhammadiyah Metro pada September 2022.



Kebanyakan orang terus saja menganggap perguruan tinggi sebagai lingkungan yang dipenuhi tekanan, terutama teruntuk mahasiswa baru. Siswa pasti akan menghadapi hambatan dalam mengejar pendidikan, dan berbagai tuntutan kelas dapat mempengaruhi profil psikologis mereka, sehingga siswa dituntut untuk memiliki keahlian untuk mencegah munculnya stres, yang diyakini dapat mengganggu proses pembelajaran dan hasil.

Setiap orang menghadapi stres, yang merupakan penyakit psikologis yang sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari. Aryahi (2016) mendefinisikan stres sebagai keadaan ketegangan psikologis atau fisiologis yang ditimbulkan oleh rangsangan, reaksi, dan interaksi (dalam atau luar) yang dapat merusak, seperti rangsangan fisik, mental, atau emosional yang dapat mengganggu aktivitas organisme. yang sebenarnya organisme didalam tubuh ingin menghindarinya.

Stres merupakan fenomena yang pernah dialami atau akan dialami oleh manusia dalam kehidupannya, dan tidak ada yang dapat menghindarinya. Weinberg dan Gould (dalam Muslim 2020) mendefinisikan stres sebagai “ketidakseimbangan yang parah antara kebutuhan (baik fisik maupun psikologis) dan daya tanggap, kegagalan untuk memenuhinya memiliki konsekuensi penting”. Artinya, terjadi ketidakseimbangan antara kebutuhan (baik fisik maupun psikis) dengan kemampuan untuk memenuhinya. Kegagalan untuk memenuhi kebutuhan ini akan memiliki konsekuensi kritis. Stres adalah bagian tak terhindarkan dari kehidupan sehari-hari yang disebabkan oleh penyesuaian yang harus dilakukan.

Perguruan tinggi merupakan pengalaman yang menegangkan atau stres, sering disebut dengan stres akademik. Menurut kutipan Salmon dari Barseli dan Ifdil (2021), mereka yang mengalami stres akademik memiliki pendapat yang kurang baik tentang tuntutan studinya. Stres akademik adalah penilaian subyektif siswa terhadap keadaan atau respons akademik yang bermanifestasi sebagai gejala fisik, perilaku yang tidak pantas, pikiran yang tidak menyenangkan, dan emosi buruk sebagai respons terhadap harapan akademik. Stres akademik berkembang sebagai standar untuk peningkatan prestasi akademik, baik dari orang tua, guru, atau teman sebaya. Stres ini tumbuh setiap tahun seiring dengan tuntutan yang tak henti-hentinya ditempatkan pada anak-anak muda yang berbakat dan berprestasi. Stres yang dialami mahasiswa disebabkan oleh beberapa faktor, baik faktor akademis ataupun non-akademis, misalnya masalah keluarga, keuangan, lingkungan sosial, dan lain-lain (Tantra & Irawanty, 2019).

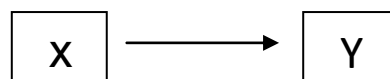
Keberhasilan seorang mahasiswa diukur melalui prestasi akademiknya. Menurut Hadi yang dikutip Daruyani (2013:137) prestasi akademik merupakan hasil belajar dari kegiatan pembelajaran di sekolah atau perguruan tinggi yang bersifat kognitif dan seringkali ditentukan melalui pengukuran dan penilaian. Prestasi akademik untuk studi ini dinilai berdasarkan IPK. Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) merupakan penilaian keberhasilan studi semester yang ditempuh pada setiap akhir semester. Penilaian ini meliputi seluruh mata kuliah yang telah direncanakan mahasiswa pada Kartu Rencana Studi (KRS).

Berdasarkan studi terkait yang dijalankan oleh mentari (2018), disimpulkan bahwasanya ada keterkaitan stres Akademik dengan indeks prestasi mahasiswa fakultas keperawatan Perguruan Tinggi Jember. Dan adapun juga penelitian yang dilakukan usman (2010) yang menyimpulkan bahwasanya ada keterkaitan stress dengan indeks prestasi mahasiswa keperawatan UIN Alauddin Makassar. Lalu diperkuat juga oleh penelitian Syahbani (2021) yang penelitiannya mengartikan jika ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan prestasi mahasiswa kesehatan. Dijelaskan dari presentasi penelitian sebelumnya bahwa ada korelasi substansial antara Indeks Prestasi Mahasiswa dan Stres Akademik. Ini menyiratkan bahwa Indeks Prestasi yang didapat semakin rendah disebabkan karena semakin banyak stres yang dihadapi seseorang.

Jadi dari pemaparan diatas, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian pada tahun 2022 di Universitas Muhammadiyah Metro dengan judul Keterkaitan Stres Akademik dengan Indeks Prestasi Mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasi, yaitu penelitian mengenai keterkaitan antara dua variabel atau lebih. Keterikatan antara variabel bebas dan variabel terikat terjadi secara alami dalam penelitian ini. Berikut adalah model desain penelitian:



**Gambar 1. Desain Penelitian**

Keterangan:

X = Stres akademik

Y = indeks prestasi



Studi yang relevan di bidang pendidikan, masyarakat dan ekonomi terutama dijalankan oleh para peneliti. Riset ini dilakukan saat mau memahami kekuatan hubungan antara variabel terikat pada subjek atau objek yang diteliti (Sugiyono, 2012: 181). Oleh karena itu, peneliti dalam riset ini mau mencari keterkaitan antara stres akademik (X) dengan indeks prestasi (Y). Pada penelitian ini dilaksanakan dengan cara menyebarkan angket DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scales 42*) lewat google formulir serta sebelumnya menjelaskan dulu pada responden lewat via *WhatsApp* guna mengukur stres akademik mahasiswa yang mana ada 14 item pernyataan didalamnya. dan untuk IP (Indeks Prestasi) peneliti meminta data IP di BAAK Universitas Muhammadiyah Metro.

Menurut Arikunto (2013) Populasi adalah semua objek yang ingin diteliti. Jadi, riset ini populasinya adalah mahasiswa Program Studi bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Metro angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 yang keseluruhan berjumlah 248 mahasiswa. Namun mahasiswa yang akan diteliti mulai dari angkatan 2019, 2020, 2021 Alasannya dikarenakan mahasiswa angkatan 2018 sudah tidak ada mata kuliah, jadi populasinya menjadi 208 mahasiswa.

**Tabel 1.**  
Populasi Mahasiswa

No	Angkatan	Jumlah mahasiswa
1	2019	56 mahasiswa
2	2020	70 mahasiswa
3	2021	82 mahasiswa
Jumlah		208 mahasiswa

Arikunto (2017:173) mengklaim bahwa sampel mencerminkan ukuran dan ciri populasi. Jika subjek kurang dari 100 maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian, menurut Arikunto (2017: 173). Namun, jika subjeknya lebih besar dari 100, maka dapat diterima dengan tarif 10-15% atau 15-25%. Berdasarkan definisi yang diberikan di atas, maka sampel penelitian ini adalah 52 mahasiswa karena jumlah sampelnya adalah 208 dikalikan 25%.

Hasil dari perhitungan di atas diperoleh 52 responden dengan terbagi 3 angkatan yaitu 2019, 2020 dan 202 dengan rumus :

$$n = \frac{\text{jumlah mahasiswa}}{N} \times \text{besar sampel keseluruhan}$$

Penjelasan :



n = Sampel per angkatan

N = Populasi

Angkatan 2019

$$n = \frac{56}{208} \times 52$$

n = 14 mahasiswa

Angkatan 2020

$$n = \frac{70}{208} \times 52$$

n = 18 mahasiswa

Angkatan 2021

$$n = \frac{82}{208} \times 52$$

n = 20 mahasiswa

**Tabel 2.**  
Sampel Penelitian

No	Angkatan	Jumlah Responden
1	2019	14 mahasiswa
2	2020	18 mahasiswa
3	2021	20 mahasiswa
Jumlah		52 mahasiswa

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

#### 1. Distribusi Frekuensi Stres Akademik

Berikut skor yang ditentukan berdasarkan kategorisasi skor mahasiswa pada variabel stres akademik yang berkisar dari skor minimal 0 hingga skor maksimal 15.

**Tabel 3**  
Kategorisasi Tingkat Stres Akademik

Kategori	Skor
Normal	0-14
Ringan	15-18
Sedang	19-25
Berat	26-33
Sangat berat	>34

Setelah dilakukannya penelitian, didapatkan distribusi responden stres akademik yang dipaparkan berikut ini.



**Tabel 4**

Distribusi frekuensi responden terhadap stres akademik

Stres Akademik	Jumlah	Persentase (%)
Stres Sangat Berat	2	3,8
Stres Berat	14	26,9
Stres Sedang	27	51,9
Stres Ringan	8	15,3
Normal	1	1,9
Total	52	100,0

Sumber : DASS-42 lewat *google form*

Berdasarkan data tersebut bisa dilihat bahwasanya kelompok dengan jumlah mahasiswa paling banyak yaitu berjumlah 27 mahasiswa (51,3%) adalah responden yang mengalami stres sedang

## 2. Distribusi Frekuensi Indeks Prestasi Mahasiswa

Nilai yang diperoleh mahasiswa pada variabel indeks prestasi mahasiswa diketahui dikategorikan sebagai berikut.

**Tabel 5**

kategorisasi predikat indeks prestasi

Predikat	IP
Kurang Memuaskan	<2,00
Memuaskan	2,00-2,75
Sangat Memuaskan	2,76-3,51
Dengan Pujian	3,52-4,00

Sebaran indikator prestasi mahasiswa dalam hal nilai IP mahasiswa yang dicapai dalam satu semester genap tahun akademik semester 2022 ditentukan setelah dilakukan investigasi. Tabel berikut mencantumkan informasinya.

**Tabel 6.**

Distribusi Responden Indeks Prestasi (IP) Mahasiswa

Predikat Prestasi	Jumlah	Persentase (%)
Memuaskan	0	0
Sangat Memuaskan	16	30,7
Dengan Pujian	36	69,2
Total	52	100,0

Kelompok ini mencakup 36 jawaban mahasiswa, atau 69,2% dari seluruh responden, dan rentang IP adalah 3,53 hingga 3,87. Mayoritas responden berprestasi dengan predikat sangat baik, menurut data di atas.



### 3. Uji Hipotesis Hubungan Stres Akademik Terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun 2022.

Riset ini menganalisa hubungan Stres Akademik terhadap Indeks prestasi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling tahun 2022. Program SPSS 22 digunakan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan, dan hasil tersebut ditunjukkan di bawah ini.

**Tabel 7.**

Uji Hipotesis Hubungan Stres Akademik Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Universitas Muhammadiyah Metro

	<b>p value</b>	<b>Correlation Coefficient</b>
Tingkat Stres	0.396	-0.120
Prestasi (IPK)		

Dari hasil analisis yang menggunakan *Spearman rank* melalui SPSS 22 menunjukkan bahwa *p value* sebesar 0,396 yang berada diatas 0,05 ( $0,396 > 0,05$ ). Maka hal ini menunjukkan bahwasanya tidak adanya korelasi yang signifikan antara Stres Akademik terhadap Indeks Prestasi. Dilihat dari pemaparan diatas maka dapat diartikan  $H_0$  dapat diterima bahwasanya Stres akademik tidak memiliki keterkaitan terhadap indeks prestasi Mahasiswa prodi BK Universitas Muhammadiyah Metro.

## B. PEMBAHASAN

### 1. Stres Akademik pada Mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling

Dengan demikian, temuan penelitian ini terhadap stres akademik siswa mengungkapkan bahwa kelompok terbesar yang terdiri dari 27 siswa (51,9%) memiliki tingkat stres sedang. Adapun juga yang mengalami stres sangat berat ada sebanyak 2 mahasiswa (3,8%), stres berat 14 mahasiswa (26,9%), stres ringan yaitu ada 8 mahasiswa (15,3%), dan juga stres normal hanya ada 1 mahasiswa (1,9%).

### 2. Indeks prestasi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling

Penelitian yang dilakukan pada Indeks prestasi mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sudah diperoleh pada satu semester yang sudah dijalani selama perkuliahan menunjukkan bahwasanya hasil riset ini mayoritas responden mahasiswa dalam penelitian ini adalah yang berjumlah 36 mahasiswa atau 69,2% dari total responden memiliki nilai predikat dan nilai IP berkisar antara 3,53 hingga 3,87. Responden yang tersisa merupakan kelompok responden yang memiliki total 16 siswa, atau 30,7% dari mahasiswa, dan predikat sangat memuaskan dengan nilai IP berkisar 3,5-3,51.



### 3. Hubungan Stres Akademik dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Dalam penelitian ini Fungsi uji korelasi adalah untuk menentukan kekuatan keterkaitan pada 2 variabel yaitu variable X dan Y yang mana memakai metode korelasi *Spearman Rank* melalui SPSS 2022. Hasilnya menunjukkan bahwa *p value* ( $0,396 > 0,120$ ), maka  $H_0$  pada penelitian ini bisa diterima bahwasanya Stres akademik tidak memiliki hubungan terhadap indeks prestasi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Metro, artinya tidak mempunyai keterkaitan yang bermakna antara stres akademik dengan IP mahasiswa dan antara 2 variabel tersebut ada nilai korelasi yaitu tidak ada keterkaitan yang tinggi.

Hasil dari penelitian ini sama dengan penelitian dari Seppo M. D. A (2020) yang mana Hasil dari penelitian tersebut yaitu ditemukan tidak adanya keterkaitan Stres Akademik dengan Indeks Prestasi dari hasil analisis data penyebab stres akademik dengan nilai *p value* =  $0,723$  yang mempunyai skor lebih tinggi dari  $\alpha = 0,05$ .

Setelah dilakukan penelitian, diketahui bahwa tidak ada keterkaitan antara stres akademik dengan indeks kinerja pada mahasiswa Program Penelitian Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Metro, sedangkan peneliti dari penelitian ini berhipotesis bahwa ada hubungan antara stres akademik dan indeks kinerja, Jadi artinya bukan karena tekanan akademik yang mempengaruhi IPK mahasiswa pada program studi yang dibimbing dan dibimbing, mungkin ada faktor lain yang mempengaruhi, seperti kondisi fisik (Kecacatan fisik, kesehatan, sensorik dan fisik), kondisi psikologis (IQ, minat, bakat, motivasi, emosi, kemampuan kognitif), faktor lingkungan lingkungan (suhu, udara, cuaca, musim) lingkungan sosial (keluarga, masyarakat, teman sebaya, atau proses belajar).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. KESIMPULAN

Hasil penelitian keterkaitan stres akademik terhadap indeks prestasi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Metro tahun 2022 yang telah dilaksanakan bahwasanya *p value* ( $0,396 > 0,120$ ) yang menunjukkan bahwasanya tidak adanya keterkaitan yang bermakna antara stres akademik dengan indeks prestasi mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Muhammadiyah Metro tahun 2022.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwasanya tidak adanya Hubungan antara Stres Akademik terhadap Indeks Prestasi mahasiswa, artinya jika ada



mahasiswa yang sedang mengalami stres hal itu tidak mempengaruhi tinggi rendahnya indeks prestasi yang akan ia peroleh.

### B. SARAN

Saran ditujukan untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa menambahkan variabel perantara atau variabel intervening jika penelitian yang akan dilakukan memiliki keterkaitan dengan penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aryahi, F., (2016). Stres Belajar. Sulawesi Tengah: Edukasi Mitra Grafika
- Daruyani, S., Wilandari, Y., & Yasin, H. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa FSM universitas diponegoro semester pertama dengan metode logistik biner. In *prosiding seminar nasional statistika universitas diponegoro 2013* (pp. 185-194). Jurusan Statistika Undip.
- Mentari, D. O. (2018) Hubungan Stres Akademik Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Keperawatan Universitas Jember.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Duungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 128-135).
- Seppo, M. D. A. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Sugiyono.(2012). Pengantar statistik pendidikan. Jakarta: Rajawali Pres.
- Syabhani, A. N. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Mahasiswa Kesehatan Selama Pembelajaran Secara Online Di Era Covid-19* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS dr. SOEBANDI)
- Tantra, M. A., & Irawaty, E. (2019). Hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 367-372.
- Usman, N. U. (2010). *Hubungan Stres dengan Indeks Prestasi Mahasiswa keperawatan di Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar Tahun 2010* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).