

Gambaran Stress Akademik pada Mahasiswa Indonesia Bagian Timur di Provinsi Aceh

Description Of Academic Stress in Eastern Indonesian Students in Aceh Province

Sarah Humaira¹, Widi Astuti², Hafnidar³

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: widi.astuti@unimal.ac.id

Abstract: *This research aims to obtain an overview of academic stress among Eastern Indonesian students in Aceh Province. To obtain a picture of academic stress, the research method used is a quantitative method with descriptive analysis which aims to create a systematic description or picture. The reliability test results for the academic stress scale 0,910. The data obtained in this study was through an academic stress scale compiled based on Gadzella's Students-Life Stress Inventory (1991), respondents in this study were obtained based on the total sample. The results of the research show that the majority of academic stress experienced by Eastern Indonesian students in Aceh Province is classified in the moderate category (72,8%), meaning that Eastern Indonesian students experience quite significant academic stress but it is still within limits that can be overcome, such as the emergence academic stressor reactions such as physical, emotional, cognitive and behavioral reactions resulting from various kinds of demands and academic pressure beyond the limits of one's abilities.*

Keywords: *Aceh Province, Academic Stress, Eastern Indonesian Students*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran stress akademik pada mahasiswa Indonesia Bagian Timur di Provinsi Aceh. Untuk memperoleh gambaran stress akademik, metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan analisis deskriptif yang bertujuan untuk membuat suatu deskripsi atau gambaran secara sistematis. Adapun hasil uji reliabilitas skala stress akademik ialah 0.910. data yang diperoleh dalam penelitian ini melalui skala stress akademik yang disusun berdasarkan Gadzella's Students-Life Stress Inventory (1991), responden dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan sampel total. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar stress akademik yang dimiliki mahasiswa Indonesia Bagian Timur di Provinsi Aceh tergolong dalam kategori sedang sebesar (72,8%), artinya bahwa mahasiswa Indonesia Timur mengalami stress akademik yang cukup signifikan tetapi masih dalam batas yang dapat diatasi, seperti munculnya reaksi stressor akademik seperti reaksi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku yang diakibatkan oleh adanya berbagai macam tuntutan maupun tekanan akademik diluar batas kemampuannya.

Kata kunci: Provinsi Aceh, Stress Akademik, Mahasiswa Indonesia Timur

Pendahuluan

Nanggroe Aceh Darussalam merupakan salah satu provinsi yang terletak paling barat Indonesia dan Aceh juga dikenal sebagai tempat pertama masuknya agama Islam dan tempat timbulnya kerajaan Islam pertama di Indonesia (Imran, 2020). Kondisi tersebut membuat Aceh memiliki perbedaan budaya dimana penduduk Aceh dominan menganut agama Islam, segala sesuatu diatur sesuai dengan syari'at Islam yang melekat dalam masyarakatnya (Iskandar, 2018). Setiap daerah mempunyai tatanan norma, adat istiadat dan budaya yang di atur sedemikian rupa dalam masyarakatnya hal tersebut membuat masyarakat dalam suatu daerah ingin mengembangkan masyarakatnya baik dalam hal Pendidikan, sosial, ekonomi dan lainnya (Nasution & Safuwan 2022).

Mahasiswa yang memilih perguruan tinggi yang terletak di luar daerah asalnya, mereka harus tinggal di luar rumah dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikannya (Halim & Dariyo 2016). Mahasiswa yang memilih melanjutkan Pendidikan di luar daerah asalnya untuk mendapatkan ilmu yang tidak mereka dapatkan dari kampung halamannya, dan juga mereka ingin mendapatkan pengalaman baru dan mengubah dirinya menjadi lebih baik (Sitorus & Warsito, 2013).

Hal tersebut bisa dikarenakan daerah asalnya memiliki lingkungan yang kurang

baik, atau tidak memungkinkan bagi mereka untuk memperoleh pengetahuan yang baru, oleh karena itu individu bisa mendapatkan hal tersebut dengan berpindah dari tempat asalnya menuju ke perguruan tinggi yang dituju dalam waktu cukup lama yang disebut juga dengan merantau (Situmorang, 2019). Seperti halnya mahasiswa bagian Timur Indonesia yang memilih untuk berkuliah di luar daerah, terutama Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam yang letaknya paling Barat Indonesia akan mengalami berbagai macam perubahan dari daerah asal mereka (Nasution & Safuwan 2022).

Perubahan-perubahan tersebut, seperti perubahan Bahasa, kebudayaan dan lingkungan yang berbeda, perubahan kehidupan yang jauh dari keluarga maupun perubahan program Pendidikan yang menuntut mereka untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan baru (Illahi, 2017). Kesulitan yang sering dialami oleh mahasiswa perantau saat pertama kali tinggal di tempat baru adalah perbedaan Bahasa (Hasbi dkk, 2020).

Kemampuan bahasa yang dibutuhkan tidak hanya bahasa verbal, akan tetapi bahasa non-verbal yang juga sangat penting pada lingkungan baru dikarenakan adanya perbedaan makna pada komunikasi non-verbal di setiap budaya, sehingga kemampuan bahasa sangat diperlukan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan asing,

apabila tidak dapat berbahasa sesuai dengan lingkungan barunya maka mereka akan merasa terisolasi (Wijanarko & Syafiq, 2013).

Didukung juga oleh penelitian Hasbi dkk (2020) dengan hasil penelitiannya mengatakan bahwa kendala utama yang mereka hadapi adalah masalah komunikasi, baik dalam lingkungan sosial maupun dalam perkuliahan hal ini dapat menimbulkan stress akademik.

Stress akademik adalah suatu keadaan di mana terdapat tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia disertai dengan reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi peristiwa stress tersebut (Gadzella & Masten, 2005).

Begitu juga dengan mahasiswa yang memilih Universitas Malikussaleh sebagai tempat Pendidikan pada umumnya adalah mahasiswa yang berasal dari pulau Jawa dan Indonesia bagian Timur. Mahasiswa yang berasal dari Indonesia Timur tidak hanya berasal dari Papua, melainkan ada daerah timur lainnya seperti Papua Barat, Maluku, Sulawesi Selatan, Sulawesi Tenggara, Nusa Tenggara Timur.

Hasil survey yang dilakukan peneliti pada tanggal 5 Desember 2023 kepada 30 Mahasiswa Indonesia Timur, sebanyak 50% kendala utama yang mereka hadapi adalah masalah komunikasi, beradaptasi, serta perbedaan bahasa. Serta permasalahan yang

dialami yaitu sebanyak 52% mengalami frustrasi yaitu berupa kesulitan dalam mencapai tujuan perkuliahan serta pencapaian yang lebih lambat dari teman, 40% mengalami konflik berupa kesulitan dalam memilih mata kuliah sesuai dengan dosen pengampu yang di inginkan, 56,7% mengalami tekanan berupa responden terbebani dengan tugas-tugas dan waktu penyelesaian yang diberikan dan mengalami tuntutan dari orangtua, 61,7% mengalami perubahan berupa perubahan metode pembelajaran di dunia perkuliahan yang jauh berbeda di waktu sekolah, 56,7% mengalami pemaksaan berupa mengalami tuntutan akademik.

Selain itu respon mengalami reaksi stressor akademik sebanyak 59,7% mengalami psychoogical berupa peningkatan berat badan, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi dan berbicara terbata-bata, 53,3% mengalami emotional berupa mudah marah, sedih dan rasa takut, 33,3% mengalami behavioral berupa menangis dan menghindari banyak orang, dan sebanyak 90% mengalami cognitive yaitu responden sulit menilai situasi yang dapat menyebabkan stress akademik.

Illahi (2017) yang meneliti tentang mahasiswa Papua di Universitas Andalas yang hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa mahasiswa Papua merasa tidak paham dengan materi yang disampaikan oleh

dosen. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasbi dkk (2020) yang meneliti tentang gambaran stress akademik pada mahasiswa Papua di Provinsi Sumatera Barat yang hasil penelitiannya adalah mahasiswa asal Papua merasa tertekan dengan tuntutan dan beban akademik yang diberikan oleh dosennya, sehingga mahasiswa asal Papua tidak mampu menyelesaikan tugas dan menyerap materi

Metode

Dalam penelitian ini menggunakan variabel Stress Akademik. Subjek dalam penelitian ini adalah 180 mahasiswa Indonesia bagian Timur di Provinsi Aceh. *Total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini. Metode pengumpulan data menggunakan skala stress akademik yang dimodifikasi dari Azzahra (2020)

Hasil

Berdasarkan hasil yang diperoleh diketahui bahwa total sampel penelitian ini sebanyak 180 mahasiswa indonesia bagian timur di provinsi aceh yang terdiri dari 88 mahasiswa laki-laki dan 92 mahasiswa perempuan, mahasiswa yang berasal dari universitas malikussaeleh sebanyak 71 mahasiswa, berasal dari politeknik negeri Lhokseumawe 9 Mahasiswa, berasal dari universitas samudera 23 mahasiswa, berasal dari universitas syiah kuala 50 mahasiswa dan yang berasal dari Universitas Teuku Umar berjumlah 27 mahasiswa. Selanjutnya, beradsarkan angkatan 2018 sebanyak 4 mahasiswa, 2019 sebanyak 11 mahasiswa, 2020 sebanyak 50 mahasiswa, 2021 sebanyak 36 mahasiswa, 2022 sebanyak 39 mahasiswa dan 2023 sebanyak 40 mahasiswa. Untuk mengetahui perbedaan tingkat stress akademik peneliti menggunakan tiga kelompok kategori yaitu (Rendah, sedang, dan tinggi) berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Gadzella & Mastem (2005).

secara maksimal.

Dari penjelasan diatas ditemukan bahwa tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran stress akademik pada mahasiswa Indonesia bagian Timur di Provinsi Aceh dengan memberikan pemahaman tentang penyebab stress akademik yang dialaminya dan dapat mengatasinya dengan baik.

berdasarkan Gadzella's Student-Life Stress Inventory (1991). Dari hasil validitas dengan menggunakan teknik *corrected item total* di dapatkan validitas dengan jumlah 40 butir item stress akademik yang dinyatakan valid dan 12 butir aitem stress akademik yang dinyatakan gugur, dari hasil uji coba tersebut di dapatkan daya beda aitem rentang 0,302-0,556.

Tabel 1.

Kategorisasi Stress Akademik

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Presentasi
$X > 85,52$	Rendah	27	15%
$85,52 < X < 118,57$	Sedang	131	72,8%
$118,57 < X$	Tinggi	22	12,2%
Total		180	100%

Hasil kategorisasi stress akademik pada tabel 1 menunjukkan bahwa stress akademik pada mahasiswa bagian timur di provinsi aceh sebesar 15% pada kategori rendah berjumlah 27 mahasiswa, sebesar 72,8% pada kategori sedang dengan jumlah 131 orang dan 12,2% pada kategori tinggi berjumlah 22 mahasiswa.

Tabel 2.

Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Perempuan	Rendah	15	16,5%
	Sedang	66	72,5%
	Tinggi	10	11%
	Total	92	100%
Laki-Laki	Rendah	12	13,6%
	Sedang	65	73,9%
	Tinggi	11	12,5%
	Total	88	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, dapat disimpulkan bahwa stress akademik pada subjek dengan jenis kelamin laki-laki berada pada kategori sedang yaitu dengan presentase 73,9% yaitu berjumlah 65 mahasiswa dan jenis kelamin perempuan pada kategori sedang yaitu 72,5% yaitu sebanyak 66 mahasiswa.

Tabel 3.

Kategorisasi Berdasarkan Universitas

Universitas	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Malikussaleh	Rendah	11	15,5%
	Sedang	53	74,6%
	Tinggi	7	9,9%
	Total	71	100%
Politeknik Negeri Lhokseumawe	Rendah	-	-
	Sedang	8	88,9%
	Tinggi	1	11,1%
	Total	9	100%
Samudera	Rendah	4	17,4%
	Sedang	16	69,6%
	Tinggi	3	13%
	Total	23	100%
Syiahkuala	Rendah	6	12%
	Sedang	38	76%
	Tinggi	6	12%
	Total	50	100%
Teuku Umar	Rendah	1	3,7%
	Sedang	22	81,5%

Stres Akademik pada Mahasiswa Indonesia Bagian Timur

Tinggi	4	14,8%
Total	27	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas stress akademik pada mahasiswa Indonesia Bagian Timur yang berada di Universitas Malikussaleh, Politeknik Negeri Lhokseumawe, Universitas Samudera, Universitas Syiahkuala, dan Universitas Teuku Umar berada pada kategori sedang.

Tabel 4.
Kategorisasi Berdasarkan Semester

Angkatan	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Semester 12	Rendah	-	-
	Sedang	3	75%
	Tinggi	1	25%
	Total	4	100%
Semester 10	Rendah	1	9,1%
	Sedang	7	63,6%
	Tinggi	3	27,3%
	Total	11	100%
Semester 8	Rendah	5	10%
	Sedang	37	74%
	Tinggi	8	16%
	Total	50	100%
Semester 6	Rendah	5	13,9%
	Sedang	27	75%
	Tinggi	4	11,1%
	Total	36	100%
Semester 4	Rendah	7	17,9%
	Sedang	26	66,7%
	Tinggi	6	15,4%
	Total	39	100%
Semester 2	Rendah	9	22,5%
	Sedang	24	60%
	Tinggi	7	17,5%
	Total	40	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas stress akademik pada mahasiswa Indonesia bagian Timur angkatan 2018 sampai dengan angkatan 2023 berada pada kategori sedang.

Tabel 5.
Kategorisasi Berdasarkan Jurusan di Universitas Malikussaleh

Jurusan	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Akuntansi	Rendah	1	20%
	Sedang	3	60%
	Tinggi	1	20%
	Total	4	100%
Teknik Mesin	Rendah	2	28,6%
	Sedang	4	57,1%

	Tinggi	1	14.3%
	Total	7	100%
Manajemen	Rendah	-	-%
	Sedang	12	100%
	Tinggi	-	-
	Total	12	100%
Ilmu Politik	Rendah	-	-
	Sedang	5	83,3%
	Tinggi	1	16.7%
	Total	6	100%
Ilmu Komunikasi	Rendah	2	25%
	Sedang	4	50%
	Tinggi	2	25%
	Total	8	100%
Teknik Sipil	Rendah	-	-
	Sedang	2	66,7%
	Tinggi	1	33,3%
	Total	3	100%
Adm. Publik	Rendah	1	50%
	Sedang	1	50%
	Tinggi	-	-
	Total	2	100%
Teknik Elektro	Rendah	-	-
	Sedang	4	80%
	Tinggi	1	20%
	Total	5	100%
Psikologi	Rendah	1	25%
	Sedang	2	50%
	Tinggi	1	25%
	Total	4	100%
Agroekoteknologi	Rendah	-	-
	Sedang	2	100%
	Tinggi	-	-
	Total	2	100%
Teknik Industri	Rendah	-	-
	Sedang	2	66,7%
	Tinggi	1	33,3%
	Total	3	100%
Agribisnis	Rendah	-	-
	Sedang	4	80%
	Tinggi	1	20%
	Total	5	100%
Ekonomi	Rendah	1	33,3%
	Sedang	1	33,3%
	Tinggi	1	33,3%
	Total	3	100%
Teknik Kimia	Rendah	-	-
	Sedang	1	50%
	Tinggi	1	50%
	Total	2	100%
Teknik Informatika	Rendah	-	-
	Sedang	3	75%

Stres Akademik pada Mahasiswa Indonesia Bagian Timur

Tinggi	1	25%
Total	4	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas stress akademik pada mahasiswa Indonesia bagian Timur berdasarkan jurusan di Universitas Malikussaleh berada pada kategori sedang.

Tabel 6.

Kategorisasi Berdasarkan Jurusan di Politeknik Negeri Lhokseumawe

Jurusan	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Teknik Sipil	Rendah	-	-
	Sedang	1	50%
	Tinggi	1	50%
	Total	2	100%
Tata Niaga	Rendah	-	-
	Sedang	1	50%
	Tinggi	1	50%
	Total	2	100%
TIK	Rendah	-	-%
	Sedang	3	100%
	Tinggi	-	-
	Total	3	100%
Teknik Elektro	Rendah	-	-
	Sedang	1	50%
	Tinggi	1	50%
	Total	2	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas stress akademik pada mahasiswa Indonesia bagian Timur berdasarkan jurusan di Politeknik Negeri Lhokseumawe berada pada kategori sedang.

Tabel 7.

Kategorisasi Berdasarkan Jurusan di Universitas Samudera

Jurusan	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Akuntansi	Rendah	-	-
	Sedang	2	100%
	Tinggi	-	-
	Total	2	100%
Manajemen	Rendah	-	-
	Sedang	2	100%
	Tinggi	-	-
	Total	2	100%
Hukum	Rendah	-	-
	Sedang	3	75%
	Tinggi	1	25%
	Total	4	100%
Teknik Industri	Rendah	-	-
	Sedang	3	100%
	Tinggi	-	-
	Total	3	100%
Teknik Sipil	Rendah	1	25%
	Sedang	4	50%

	Tinggi	1	25%
	Total	6	100%
Teknik Mesin	Rendah	1	33,3%
	Sedang	1	33,3%
	Tinggi	1	33,3%
	Total	3	100%
Pendidikan Matematika	Rendah	-	-
	Sedang	2	75%
	Tinggi	1	25%
	Total	2	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas stress akademik pada mahasiswa Indonesia bagian Timur berdasarkan jurusan di Universitas Samudera berada pada kategori sedang.

Tabel 8.
Kategorisasi Berdasarkan Aspek

Aspek	kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Stressor Akademik	Rendah	30	16,7%
	Sedang	122	67,8%
	Tinggi	28	15,6%
	Total	180	100%
Reaksi Stressor Akademik	Rendah	23	12,8%
	Sedang	124	68,9%
	Tinggi	33	18,3%
	Total	180	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa aspek stressor akademik dan reaksi stressor akademik berada pada kategori sedang. Aspek stressor akademik memiliki presentase 67,8% dan aspek reaksi stressor akademik memiliki presentase 68,9%. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek penelitian termasuk dalam kategori sedang dari kedua aspek yaitu stressor akademik dan reaksi stressor akademik.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Indonesia Bagian Timur di Provinsi Aceh yang berjumlah 180 respondeng yang bertujuan untuk melihat gambaran stress akademik pada mahasiswa Indonesia Timur di Provinsi Aceh. Hasil penelitian deskriptif yang dilakukan oleh

peneliti, secara keseluruhan didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa Indonesia Timur memiliki stress akademik dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia Timur mengalami stress akademik yang cukup signifikan tetapi masih dalam batas yang dapat diatasi dengan dukungan yang memadai dan strategi

pengelolaan stres akademik yang efektif, munculnya reaksi stressor akademik pada mahasiswa Indonesia Timur seperti reaksi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku yang diakibatkan oleh adanya berbagai macam tuntutan maupun tekanan akademik diluar batas kemampuannya dan juga mengalami berbagai macam perubahan dalam hidupnya baik perubahan bahasa, kebudayaan lingkungan yang berbeda, dan perubahan program pendidikan yang di alaminya.

Hal tersebut memungkinkan terjadinya penurunan kualitas atau efisiensi dalam belajar, akan tetapi mahasiswa dapat mengatasinya dengan memerlukan dukungan dan strategi yang efektif. Oleh karena itu mahasiswa harus memiliki ketahanan yang tinggi dalam dirinya agar mampu bertahan menghadapi kondisi sulit dalam bidang akademik (Suzanna dkk, 2023).

Hasil penemuan peneliti sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Nirmalasari (2020) yang hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat sedang artinya mahasiswa mengalami berbagai macam perubahan dalam hidupnya seperti perbedaan lingkungan sosial, perbedaan latar belakang budaya, serta perbedaan akademik. Hasbi, dkk (2020) mengungkapkan bahwa jika stress akademik dapat menimbulkan kegelisahan, kegugupan, gangguan pencernaan, tegang, nyeri serta

beban stress akan memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan menyelesaikan masalah dan kemampuan akademik.

Gadzella dan Masten (2005) menjealskan bahwa stress akademik dapat digambarkan berdasarkan dua aspek yaitu Stressor akademik dan Reaksi stressor akademik. Oleh karena itu, penelitian ini juga melakukan analisis deskripsi berdasarkan aspek tersebut. Hasil deskripsi tersebut didapatkan bahwa kedua aspek yaitu stressor akademik dan reaksi stressor akademik memperoleh presentase dengan kategori sedang, yaitu mayoritas subjek memiliki stressor akademik dan mengalami reaksi stressor akademik dengan kategori sedang. Artinya, stressor akademik yang dialami oleh mahasiswa Indonesia Bagian Timur berada pada tingkat yang signifikan tetapi masih berada dalam batas yang dapat diatasi serta munculnya reaksi stressor akademik seperti reaksi fisik (Gangguan tidur, sakit kepala, naik atau turun berat badan secara berlebihan), reaksi emosi (rasa takut, sedih, marah), reaksi perilaku (menangis, kecemasan, menyakiti diri sendiri maupun oranglain), reaksi kognitif yaitu mahasiswa yang tidak dapat menilai atau mengatasi situasi yang dapat menyebabkan stress akademik.

Hal tersebut sejalan dengan tanggapan Barseli dkk, (2017) mengatakan

bahwa stressor akademik dihasilkan dari persepsi subyektif di situasi akademik, tekanan tersebut yang dapat menimbulkan reaksi- reaksi negatif pada mahasiswa berupa reaksi fisik, reaksi perilaku serta reaksi pikiran dan emosi negatif yang muncul akibat beban dan tugas akademik. Selain itu stressor akademik terjadi akibat permasalahan yang terjadi dalam proses atau kegiatan pembelajaran. Agustina dan Deastuti (2023) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa stress akademik berasal dari faktor-faktor penyebab seperti tuntutan akademik, tuntutan keluarga, masalah ekonomi, lingkungan yang dapat memunculkan stressor akademik dan reaksi negatif seperti nafsu makan berkurang dan sulit tidur. Sejalan dengan pendapat yang diberikan oleh Handayani dan Nirmalasari (2020) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa sebagian besar menghadapi tingkat stress sedang, sedangkan mahasiswa rantau akan lebih banyak mengalami dan menghadapi tingkat stress.

Hasil analisis deskriptif berdasarkan jenis kelamin didapatkan bawah baik responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki stress akademik pada kategori sedang artinya bahwa stress akademik yang dialami oleh mahasiswa Indonesia Timur baik berjenis laki-laki maupun perempuan tergolong sama dikarenakan mahasiswa dari kedua jenis

kelamin ini biasanya menghadapi tuntutan dan tekanan akademik yang sama dan kondisi lingkungan dan berbagai macam perubahan yang mereka alami dapat mempengaruhi tingkat stress akademik tanpa memandang jenis kelamin. Hasil temuan peneliti sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuananda dan Laksmiwati (2022) yang hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa mayoritas tingkat stress akademik pada mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki mempunyai tingkat yang sama, yaitu sedang. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasbi, dkk (2020) dengan hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa mahasiswa papua berjenis kelamin laki-laki mengalami stress akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.

Menurut Hasbi, dkk (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa rata-rata mahasiswa asal papua menunjukkan mahasiswa semester awal mengalami stress akademik yang tinggi dan akan menurun seiring meningkatnya semester yang dilalui, hal ini wajar terjadi karena merupakan bagian dari sebuah perkembangan diri seperti menyesuaikan diri dengan tatanan sosial baru, mendapatkan peran dan tanggung jawab baru sebagai mahasiswa serta mempunyai perubahan yang signifikan mengenai konsep pembelajaran dari masa sekolah sebelumnya.

Begitu juga dengan penelitian yang

dilakukan oleh Ramadhan, dkk (2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa awal rentan terhadap stress akibat harus menyesuaikan diri jauh dari rumah untuk pertama kalinya, mempertahankan prestasi akademik serta menyesuaikan dengan lingkungan sosial. Berbeda dengan hasil analisis deskriptif yang dilakukan oleh peneliti yang mendapatkan hasil bahwa stress akademik yang dialami oleh mahasiswa Indonesia Bagian Timur yang berada di Provinsi Aceh mayoritas memiliki tingkat yang sama yaitu termasuk dalam kategori sedang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Stress Akademik Pada mahasiswa Indonesia Bagian Timur di Provinsi Aceh tergolong dalam kategori sedang, adanya stress akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yaitu kurangnya kemampuan dari berbagai tuntutan dan kemampuan akademik yang melebihi batas kemampuannya, sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan terganggunya kondisi keseimbangan individu seperti munculnya reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif yang dirasakan oleh mahasiswa.

Peneliti juga melakukan beberapa penelitian lain diantaranya adalah kategorisasi berdasarkan jenis kelamin, berdasarkan universitas, dan berdasarkan angkatan yaitu mendapatkan hasil stress

akademik dengan tingkat yang sama yaitu masuk kedalam kategorisasi sedang. Selanjutnya adalah berdasarkan aspek, hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua aspek tergolong kedalam kategori yang sama yaitu sedang.

Saran

Bagi mahasiswa diharapkan agar dapat mencari sumber yang dapat menyebabkan stress akademik serta dapat mengembangkan dan menerapkan strategi untuk mengelola dan mengurangi stress yang dihadapi selama proses perkuliahan, serta diharapkan mahasiswa lebih aktif dalam melaksanakan seminar dan pelatihan mengenai stress akademik. Kemudian diharapkan mahasiswa mampu melakukan pembelajaran di perkuliahan dengan maksimal.

Bagi universitas diharapkan mampu memperhatikan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa dengan melaksanakan seminar atau pelatihan untuk mengurangi stress akademik

Referensi

- Agustina, M, W., & Deastuti, P, W, P. (2023). Hardiness dan stress akademik pada mahasiswa Rantau. *Journal of clinical, industrial, social and educational psychology*, 7(1).<https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7104>
- Barseli, M., Ifdhil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Gadzella, B, M.(1991). Student-life Stress Inventory.
- Gadzella, B, M. & Masten, W.G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American journal of psychological Research*, 1(1), 1-10.
- Halim, C, F. & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal psikogenesis*, 4(2)
- Handayani, E. & Nirmalasari, N, (2020). Perbedaan Tingkat Stress Mahasiswa Perantauan dan Bukan Perantauan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11. <http://dx.doi.org/10.33846/sflInk311>
- Hasbi, M., Anggreiny, N., Maputra, Y. (2020). Gambaran stress akademik mahasiswa asal papua di provinsi Sumatera Barat. *Jurnal IlmuKesehatan Indonesia*, 1(1).
- Imran. (2020). Sejarah Islam dan Tradisi Keilmuan di Aceh. *JurnalMudarrisuna*, 10(2).
- Illahi, R. (2017). *Penyesuaian diri mahasiswa Papua yang kuliah di Universitas Andalas*. (Universitas Andalas). <http://scholar.unand.ac.id/29608/1/cover%20abstrak%20rvs%20riz%20kiillahi.pdf>
- Iskandar. (2018). Pelaksanaan syari'at islam di aceh. *Jurnal serambiAcademica* .78-86 <https://doi.org/10.32672/jsa.v7i2>
- Nasution, N. & Safuwani, S. (2020). Culture Shock Pada Mahasiswa Papua diUniversitas Malikussaleh. *Jurnal Psikologi Terapan*, 3(2), 49-55. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i2.8879>
- Ramadhan, A, F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019) Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medula*, 9(1).
- Sitorus, S.I.L., & Warsito, H. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. 01(02).
- Situmorang, D.R.(2019). *Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian dirimahasiswa Universitas Islam Riau*. (universitas Islam Riau). <https://repository.uir.ac.id/10399/1/158110060.pdf>
- Suzanna, E., Noviana, R., Muna, Z. (2023). Gambaran Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 1(3).
- Wijanarko, E., & Syafiq, M. (2013). Studi Fenomenologi Pengalaman Penyesuaian Diri Mahasiswa Papua di Surabaya. *Jurnal Psikologi; Teori & Terapan*. 3(2)

Gambaran Penerimaan Diri Masyarakat Terhadap Stigma Kusta Di Dusun Matang Limeng Desa Kuta
Glumpang Kabupaten Aceh Utara

Yuananda, B., A & Laksmiwati, H (2022). Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Artikel Ilmiah. *Jurnal Penelitian Psikologi*; 9(5)