

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stress akademik adalah suatu kondisi dimana siswa tidak dapat mengontrol diri dari tekanan yang didapatkan sehingga menimbulkan beberapa reaksi fisik dan emosional yang dapat berdampak dalam kehidupan sehari-harinya. Stress yang muncul pada setiap orang berbeda-beda, tergantung sejauh mana kemampuan seseorang dalam mengendalikan stressor yang muncul.

Gadzella, dkk menjelaskan bahwa sebuah reaksi yang timbul saat menghadapi tekanan dalam pendidikan biasa disebut dengan *stress* akademik. Indikator *stress* akademik Gadzella dikelompokkan menjadi empat aspek. Pertama, reaksi fisiologis yang menandakan akibat dari *stress* yaitu kurangnya kebugaran tubuh seperti, gangguan pencernaan, berkeringat, gangguan pola makan dan tidur, pusing, dan lain sebagainya. Kedua, yaitu reaksi emosional atau afektif, meliputi perasaan *negative*, gelisah, takut, merasa ragu, merasa malu, sedih, cemas, tertekan, mudah marah, merasa tidak memiliki kemampuan atau potensi. Ketiga, adalah reaksi perilaku. Reaksi perilaku berupa perilaku *negative*, seperti mulai menghindari orang-orang di sekitarnya, menangis, bersikap acuh, penundaan tugas, pemberontakan dan mencari kesenangan yang beresiko. Keempat, adalah reaksi penilaian kognitif. Meliputi kesulitan individu memusatkan perhatian (*lack of attention*) selama proses belajar serta munculnya penilaian *negative* terhadap diri sendiri.¹

¹ Gadzella, B. M.,Dkk. (2012). *Evaluation Of The Student Life-Stress Inventory-Revised. Journal Of Instructional Psychology.*

Sun, dkk memberikan definisi lain bahwa *stress* akademik adalah tekanan yang siswa rasakan di sekolah karena tuntutan berbagai macam tugas yang harus diselesaikan namun tidak sesuai dengan kapasitasnya.² Kapasitas yang dimaksud dalam hal ini adalah kemampuan siswa dalam melakukan beragam tugas dalam suatu kegiatan atau pekerjaan. Kemampuan siswa dapat dibagi dalam berbagai jenis, seperti kemampuan intelektual dan kemampuan fisik.

Sarwono mengatakan, *stress* adalah kondisi kejiwaan ketika jiwa itu mendapat beban. Hal itu dikarenakan di lingkungan sekolah, siswa sering mendapat tekanan akademis maupun lingkungan sosialnya.³

Desmita mendefinisikan, tekanan akademis adalah tekanan yang bersumber dari kegiatan akademik. Dalam teori lain, Govarest dkk, mengemukakan bahwa *stress* akademik adalah kondisi seseorang ketika mendapat tekanan dari *stressor* akademik berupa pemikiran dan penilaian, hal ini berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan.⁴

Barseli menjelaskan, faktor yang mempengaruhi *stress* akademik sendiri dibedakan menjadi dua.⁵ Faktor dari dalam dan faktor dari luar diri seseorang. Faktor internal dibagi menjadi tiga bentuk, yaitu pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Dalam pola berpikir, siswa yang mempunyai pola berpikir tinggi cenderung memiliki tingkat stress yang rendah. Sebaliknya, siswa yang memiliki pola berpikir rendah dan tidak bisa mengendalikan situasi yang dihadapinya,

² Ebook, 2016. *National Symposium & Workshop Psychoneuroimmunology In Dermatology*. Perpustakaan Nasional RI, Katalog Dalam Terbitan.

³ Sarwono, Dkk. 2003. Psikologi Remaja. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

⁴ Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). *Evaluation Of The Student Life-Stress Inventory-Revised*. *Journal Of Instructional Psychology*.

⁵ Mufadhal Barseli, Dkk. Jurnal Konseling Dan Pendidikan Volume 5 Nomor 3, 2017, Hlm 143-148

maka akan memiliki tingkat stress yang tinggi. Kedua, faktor kepribadian, dapat dijadikan sebagai tolak ukur terhadap tingkat stress. Siswa yang mempunyai kepribadian percaya diri lebih mampu mengendalikan diri sehingga mempunyai tingkat stress yang rendah. Sedangkan siswa dengan kepribadian mudah putus asa cenderung mempunyai tingkat stress yang tinggi. Faktor yang terakhir yaitu keyakinan. Keyakinan adalah bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri. Kepercayaan pada diri sendiri adalah kunci paling penting untuk mempresepsikan keadaan lingkungan dan situasi disekitarnya.

Faktor eksternal dibagi menjadi empat bentuk, yaitu tuntutan pelajaran yang banyak, tuntutan berprestasi, status sosial dan orang tua yang kompetitif. Faktor yang pertama yakni tuntutan pelajaran yang banyak disebabkan oleh standart pendidikan yang semakin maju sehingga menciptakan persaingan yang ketat, beban belajar meningkat dan waktu belajar pada siswa juga semakin padat dengan tujuan mengejar pelajaran yang sesuai. Faktor yang kedua adalah tuntutan berprestasi tinggi. Tuntutan berprestasi dari orang tua adalah hal biasa yang diberikan kepada siswa. Karena setiap orang tua berharap mempunyai anak yang baik dan berprestasi. Sehingga memungkinkan dapat memberi dampak stress terhadap siswa. Faktor yang ketiga adalah status sosial. Siswa yang mempunyai hasil capai prestasi tinggi akan disegani, disukai dan dipuji oleh lingkungan sekitarnya. Berbeda dengan siswa yang mempunyai hasil capai rendah. Mereka akan dikucilkan, diremehkan dan dibandingkan. Hal ini juga dapat menimbulkan stress pada anak. Faktor yang terakhir adalah orangtua yang kompetitif. Pendidikan untuk anak tidak hanya cukup di lingkungan sekolah. Di luar sekolah, kehadiran orang tua sangat dibutuhkan dalam mendampingi siswa.

Orang tua yang berilmu biasanya akan memberi wawasan yang lebih luas dalam berbagai aspek untuk anaknya. Sebaliknya, orangtua yang berpendidikan rendah tidak mampu memberikan tambahan pelajaran untuk anak-anaknya.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan sekolah formal yang bertujuan untuk mempersiapkan siswa dan siswi memasuki dunia kerja. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) setara dengan SMA/MA dan lainnya. Dimana masa belajarnya berkisar tiga sampai empat tahun. Lokasi penelitian adalah SMK Queen Al-Falah karena sekolah ini merupakan sekolah berbasis pesantren, sehingga siswa dan siswinya tinggal di pondok. SMK Queen Al-Falah yang menyediakan empat jurusan atau program keahlian, yaitu Teknik Jaringan Komputer Dan Telekomunikasi (TJKT), Manajemen Perkantoran Dan Layanan Bisnis (MPLB), Desain Komunikasi Visual (DKV), dan Layanan Kesehatan (LK). Alasan peneliti tertarik dengan lokasi penelitian ini, karena SMK Queen Al-Falah merupakan sekolah swasta yang terkenal di Kediri dan sekitarnya. Karena sekolah ini merupakan sekolah kejuruan yang mewajibkan pesantren untuk siswa dan siswi. Selain itu, sekolah ini berada di lingkungan Pondok Pesantren Al Falah Mojo Kediri yang cukup masyhur dan dikenal oleh masyarakat dalam dan luar kota Kediri. Program kejuruan Desain Komunikasi Visual di SMK ini juga mempunyai siswa paling banyak dibandingkan dengan jurusan lain. Jurusan ini setiap tahunnya merupakan jurusan yang sering dipilih oleh siswa baru. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti stress akademik yang ada pada program kejuruan Desain Komunikasi Visual di SMK Queen Al-Falah.

Siswa di program kejuruan Desain Komunikasi Visual juga menjadi perhatian untuk dijadikan subjek dalam penelitian ini. Karena di era modern,

jurusan ini sangat memiliki peluang kerja yang besar sehingga banyak anak muda yang ingin mengambil studi ini. Namun, pada proses pembelajarannya jurusan DKV sangat memerlukan ketekunan dan konsentrasi yang baik. Imajinasi dan kreativitas yang besar juga sangat dibutuhkan, dimana hal ini dapat memberi dampak stress pada siswa. Jurusan desain komunikasi visual (DKV) merupakan jurusan yang paling banyak di minati oleh para siswa baru di SMK Queen Al Falah. Maka, jumlah kelas yang disediakan juga paling banyak di antara jurusan yang lain. Jurusan DKV mengutamakan eksplorasi, kreativitas dan pemahaman tentang konsep komunikasi. Jurusan ini bertujuan menciptakan illustrator, animator, videographer, desainer grafis dan lainnya.⁶ Karena jurusan ini sangat melibatkan fokus otak dalam berimajinasi, maka bisa jadi tingkat stress pada program ini lebih tinggi dibandingkan jurusan lainnya.

Subjek yang dipilih adalah pelajar kelas X, dimana siswa dan siswi memasuki dunia baru setelah sebelumnya SMP. Kelas X merupakan kelas awal pada jenjang Sekolah Menengah Atas atau sederajat. Pelajar yang berasal dari luar kota juga memulai perjalanan baru di sekolah ini. Perubahan lingkungan kehidupan akan berubah. Selain itu, latar belakang yang berbeda juga dapat menyebabkan adanya perubahan. Misalnya, siswa yang berasal dari SMP umum, harus mengejar materi di pesantren yang sebelumnya tidak didapatkan di sekolah umum. Sehingga ketika masuk sekolah ini, diperlukan adaptasi yang baik bagi siswa dan siswi agar dapat menjalani pendidikan dengan nyaman dan menyenangkan. Adaptasi yang tidak berjalan dengan baik, maka akan menimbulkan stress pada siswa dan siswi.

⁶ Henny P, Dkk. 2024. Literature Review : Keterkaitan Pelaksanaan Kurikulum Merdeka Di Smk Jurusan Desain Komunikasi Visual Dengan Kebutuhan Dunia Kerja. *Journal Of Language And Literature Education*.

Clabaugh dkk, menemukan bahwa perempuan lebih stress dibandingkan laki-laki karena perempuan memiliki tingkat neurotisme yang lebih tinggi dan kemampuan mengatasi yang lebih buruk. Perbedaan kondisi hormon juga menyebabkan perempuan mudah stress. Selain itu, kondisi insula yang merupakan bagian dari otak yang berfungsi mengolah emosi dasar, menunjukkan bahwa pada saat kondisi stress, maka insula pada perempuan mengecil. Sedangkan pada laki-laki insula membesar. Dalam kaitan sekolah, perempuan lebih mementingkan keberhasilan akademik dibandingkan laki-laki. Hal ini, juga dapat menyebabkan tekanan yang dapat membuat perempuan lebih mudah stress.⁷

Penelitian ini juga menarik untuk dilakukan karena adanya stereotip di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan pada bidang teknik. Stereotip antara laki-laki dan perempuan tidak akan pernah bisa dihilangkan. Stereotip yang dimaksud adalah ketika perempuan menempuh pendidikan yang berbasis teknik, akan dianggap tidak mampu dan tidak maksimal dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Karena perempuan dinilai tidak cocok dengan pekerjaan yang berat dan lebih sering berada di lapangan. Ismiati mengatakan bahwa masyarakat sudah memberi label dan harapan yang berbeda terhadap jenis kelamin. Selain itu, pola asuh atau perlakuan terhadap laki-laki dan perempuan juga ikut memperkuat stereotip.⁸ Dalam pendidikan, stereotip memang akan mempengaruhi proses kegiatan belajar mengajar. Kemampuan yang ada pada

⁷ Usha Rani Dan Renuka Sharma, *A Comparative Study Of Male And Female Students In Relation To Academic Stress* (Sonipat: *IAHRW International Journal Of Social Sciences*, No.6, IV, 2018), Hlm. 627-630

⁸ Eky Pratiwi, Dkk. Stereotype Gender Pada Jurusan Teknik Kendaraan Ringan Dan Otomotif Di SMK Negeri Bali Mandara : Implikasinya Terhadap Prestasi Belajar Siswa Dan Sisiwi. *E-Journal Pendidikan Sosiologi Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Sejarah, Sosiologi Dan Perpustakaan* (Volume 3, Nomor 1 Tahun 2021)

laki-laki dan perempuan juga berbeda. Seperti yang dijelaskan oleh Diane Halpern, bahwa perempuan memiliki kemampuan lebih unggul dalam bidang yang melibatkan kerapian, kelembutan dan ketelatenan seperti di kantor. Berbeda dengan laki-laki yang lebih mengedepankan tenaga fisik, kekuatan dan pemikiran matematis seperti bidang konstruksi bangunan.

Dari fenomena dan permasalahan yang ada, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang perbedaan stress akademik siswa dan siswi. Sehingga, peneliti memilih judul **Studi Komparasi Stress Akademik Antara Siswa Laki-Laki dan Perempuan Pada Program Kejuruan Desain Komunikasi Visual Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Queen Al Falah Kediri.**

B. Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan stress akademik antara siswa dan siswi kelas X pada program kejuruan Desain Komunikasi Visual di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Queen Al-Falah Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang ada, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan stress akademik antara siswa dan siswi kelas X pada program kejuruan Desain Komunikasi Visual di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Queen Al-Falah Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dalam psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan.

Diharapkan juga dapat memberi tambahan pemikiran ilmu psikologi tentang hal-hal yang berkaitan dengan stress akademik pada pelajar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi SMK Queen Al-Falah

Penelitian ini, diharapkan dapat memberikan saran kepada semua pihak yang ada di SMK Queen Al-Falah Kediri dalam upaya mendampingi dan membimbing siswa-siswi dalam menuntut ilmu dan meraih prestasi akademis maupun non akademis sesuai dengan bakat, minat dan kemampuan. Serta Bapak/Ibu guru mampu memilih metode pembelajaran yang seru agar murid tidak merasa tertekan.

b. Bagi Siswa DKV SMK Queen Al-Falah

Untuk siswa dan siswi diharapkan dapat menuntut ilmu dengan nyaman dan dapat memilih jurusan program kejuruan yang sesuai dengan minat dan kemampuan diri untuk mencegah segala sesuatu yang dapat menyebabkan stress akademik. Serta diharapkan mampu mengenali emosi dan mengontrol diri dalam menghadapi stressor.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat dijadikan bahan referensi atau acuan teori. Sehingga dapat menambah wawasan di kemudian hari mengenai perbedaan *stress* akademik antara siswa dan siswi kelas X pada program desain komunikasi visual di tingkat sekolah menengah kejuruan.

d. Bagi Pembaca

Manfaat bagi kalangan umum, diharapkan hasil skripsi mampu memberikan pengetahuan dan wawasan terkait perbedaan *stress* akademik siswa dan siswi kelas X pada program kejuruan desain komunikasi visual tingkat Sekolah Menengah Kejuruan. Pembaca juga diharapkan dapat mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan *stress*. Selain itu, pembaca juga dapat mengetahui perbedaan kondisi kepribadian antara laki-laki dan perempuan beserta bagaimana perbedaan stress akademik diantara keduanya.

E. Penelitian Terdahulu

Berikut ini adalah referensi penelitian terdahulu yang sudah pernah dilakukan dan dijadikan sebagai sumber referensi pada penelitian ini. Antara lain:

1. Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, Volume 8, Nomor 1, Maret 2021, hlm.38-52. Yang ditulis oleh Wulida Rohmatillah dan Nanik Kholifah dengan judul “Stress Akademik Antara Laki-Laki Dan Perempuan Siswa *School From Home*”.⁹ Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui perbedaan stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa *school from home*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa *school from home*. Penelitian ini, menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek siswa SMK Darut Taqwa yang terdiri dari 30 siswa laki-laki dan 30 siswa

⁹ Wulida R., dkk. 2021. “Stress Akademik Antara Laki-Laki Dan Perempuan Siswa *School From Home*”. Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, Volume 8, Nomor 1, Maret 2021, hlm. 38-52.

perempuan. Pengumpulan data menggunakan skala stress akademik. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat stress perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Presentase pada laki-laki dengan kategori stress sedang sebesar 70% dan kategori stress rendah sebesar 30%. Sementara pada perempuan dengan kategori stress tinggi sebesar 73,4% dan kategori stress rendah sebesar 36,4%. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulida Rohmatillah dan Nanik Kholifah adalah mengukur variabel yang sama yaitu stress akademik dengan metode penelitian kuantitatif. Perbedaanya adalah pada lokasi penelitian, populasi, dan subjek.

2. *Journal Of Islamic And Muhammadiyah Studies*, Volume 2, Februari 2022, 10.21070/jims.v210.1543. Ditulis oleh Wiladul Musikhah dan Dwi Nastiti dengan judul “Stress Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Yang Kuliah Sambil Bekerja Angkatan 2021”.¹⁰ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stress akademik pada mahasiswa kuliah sambil bekerja angkatan 2021 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan jumlah sampel sebanyak 161 mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan proses analisis data menggunakan SPSS versi 17.0. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa kuliah sambil bekerja dengan jenis kelamin perempuan memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Pada penelitian ini, didapatkan tiga tingkatan stress dengan kategori rendah, sedang dan tinggi. 12% mahasiswa berada

¹⁰ Wiladul Musikhah, Dkk. 2022. *Stress Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Yang Kuliah Sambil Bekerja Angkatan 2021*. *Journal of Islamic and muhammadiyah studies*. Vol. 2. 10.2107/jims.v210.1543

pada kategori stress rendah, 66% mahasiswa berada pada kategori stress sedang dan 22% berada pada kategori stress tinggi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang ditulis oleh Wulida R, dkk. adalah pada lokasi penelitian, sample atau subjek penelitian dan populasi penelitian. Namun, memiliki persamaan yaitu sama-sama mengukur stress akademik dengan perbedaan jenis kelamin.

3. Jurnal Pendidikan Dan Konseling. Volume 4 Nomor 4 Tahun 2022. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Yang ditulis oleh Sari W.S., Nengsih, Ade C.P., Dan Azizah dengan judul “Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Perspektif Academic Burnout”.¹¹ Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat academic burnout dan melihat perbedaan academic burnout pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Sampel yang digunakan berjumlah 135 mahasiswa laki-laki dan 328 mahasiswa perempuan. Pengumpulan data menggunakan instrument skala akademik burnout. Hasil dari penelitian ini diperoleh nilai *mean academic burnout* pada mahasiswa laki laki sebesar 47,91 dan mahasiswa perempuan sebesar 43,84. Artinya penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada academic burnout antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari W.S dkk adalah subjek penelitian, lokasi penelitian dan perbedaan istilah variabel. Persamaannya adalah sama-sama meneliti perbedaan laki-laki

¹¹ Sari Wardani, Dkk. *Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Perspektif Academic Burnout. Jurnal Pendidikan Dan Konseling* Volume 4 Nomor 4 Tahun 2022. E-ISSN: 2685-936X Dan P-ISSN: 2685-9351.

dan perempuan dalam perspektif sesuatu. Dimana pada penelitian ini menggunakan variabel stress akademik sedangkan pada penelitian Sari W.S dkk menggunakan variabel academic burnout.

4. Jurnal Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017. Oleh Nur Hafifah, Dkk. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. “Perbedaan Stress Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang”.¹² Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan stress akademik pada mahasiswa keperawatan berdasarkan jenis kelamin di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi. Hasil dari penelitian ini ditemukan tidak adanya perbedaan stress antara mahasiswa keperawatan laki-laki dan perempuan yang ada di Fikes Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. Hal ini disebabkan karena kesamaan stressor ataupun tekanan akademik yang diberikan dan yang diterima antara mahasiswa keperawatan perempuan dan laki-laki selama kuliah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain komparatif. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 131 laki-laki dan 117 perempuan. Menggunakan instrument data kuisioner student-life stress inventory (SSI) dengan skala likert dan menggunakan analisis data uji T-test independent. Hasil dari penelitian ini adalah sebagian dari subjek mengalami stress sedang dengan presentase 60 responden laki-laki dan 69 responden perempuan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian pada skripsi ini adalah lokasi

¹² Nur Haffah, Dkk. *Perbedaan Stress Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. Journal Nursing News*, Jurnal Keperawatan Voulume 2 Nomor 3 Tahun 2017. ISSN 2527-9823

penelitian, populasi, sample dan jenis instrument penelitian. Persamaannya adalah sama-sama mengukur perbedaan stress akademik pada siswa laki-laki dan perempuan.

5. Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 5 No 1, Hal 40-47, Mei 2017. ISSN 2338-2090. Penelitian dengan judul “Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa” yang ditulis oleh Putri Dewi A., Dkk. FIKKES Universitas Muhammadiyah Magelang.¹³ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik mahasiswa tingkat akhir dan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan stress ringan 35,6%, stress sedang 57,4%, dan stress berat sebanyak 6,9%. Tingkat stress tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan stress sedang 33,6% dan tingkat stress berat 4,0%. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sample menggunakan *purposive sampling*. Sample yang digunakan sebanyak 101 mahasiswa. Dalam penelitian ini, menggunakan instrument berupa kuosioner. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Putri Dewi A, Dkk, dengan penelitian skripsi ini adalah lokasi penelitian, sample penelitian, desain penelitian dan instrument penelitian. sedangkan persamaannya adalah pada variabel yang membahas tentang stress pada tingkat pendidikan.
6. Pinang Masak Nursing Journal, Volume 2, Nomor 1, Juni 2023. Ditulis oleh Marta Prima, Indah Mawarti, dan Muthiaq M dengan judul

¹³ Putri Dewi A, Dkk. Mei 2017. *Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa. FIKKES Universitas Muhammadiyah Magelang*. Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 5 No 1, Hal 40-47. ISSN 2338-2090.

“Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.”¹⁴ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stress akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Hasil dari penelitian ini didapatkan sebagian responden berjenis kelamin perempuan dominan mengalami stress sedang dan stress berat sebanyak 34 mahasiswa (33,6%). Untuk tingkat stress sedang lebih dominan dialami oleh responden laki-laki sebanyak 19 mahasiswa (18,8%). Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik *cluster random sampling*. Jumlah sample sebanyak 97 mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan angkatan 2019. Alat instrument yang digunakan adalah *Student-life Stres Inventory*. Analisa data menggunakan analisis univariat untuk melihat gambaran deskriptif. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Marta P, dkk. dengan penelitian ini adalah pada subjek, populasi dan lokasi penelitian. Persamaannya adalah sama sama mengukur tingkat stress pada laki-laki dan perempuan.

7. Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia Vol. 1, No. 2, Maret 2022, pp. 88-94. ISSN 2807-7571. Hubungan Ketidaksesuaian Jurusan dengan Stress Mahasiswa dalam Menjalankan Kegiatan Perkuliahan. Ditulis oleh

¹⁴ Marta P, Dkk. *Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*. Pinang Masak Nursing Journal, Volume 2, Nomor 1, Juni 2023.

Putri Wahyu W, Sancka Stella, Indri Sarwilly.¹⁵ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan ketidaksesuaian jurusan dengan stress mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan di Stikes Indonesia Maju. Hasil dari penelitian ini didapatkan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,23. Karena nilai *sig. (2-tailed)* lebih kecil dari 0,05 maka artinya H_0 diterima dan H_0 ditolak yaitu adanya hubungan antara ketidaksesuaian jurusan dengan stress mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional* korelasi atau potong lintang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa STIKIM semester enam. Teknik pengambilan sample menggunakan *google form* dan didapatkan 75 responden. Pengambilan data menggunakan kuosioner. Perbedaan penelitian yang dilakukan Wulandari, dkk. dengan penelitian ini adalah pada populasi, subjek dan metode penelitian. Persamaannya adalah sama-sama mengukur tingkat stress.

8. Jurnal Indigenous Vol. 1 No. 2 2020. Riza M, dan Zahrotul U. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stress Pada Mahasiswa Praktikum.¹⁶ Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pola stress pada mahasiswa praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil dari penelitian ini didapatkan secara umum pola stress diawali karena adanya aktivitas fisik yang berlebihan pada mahasiswa praktikum. Hal ini membuat mahasiswa kelelahan dan tegang sehingga tubuh meresponnya dengan timbulnya stress. Berdasarkan jenis kelamin,

¹⁵ Wulandari, Dkk. *Hubungan Ketidaksesuaian Jurusan Dengan Stress Mahasiswa Dalam Menjalankan Kegiatan Perkuliahan*. Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia. Vol. 1, No. 2, Maret 2022, Pp. 88-94. ISSN 2807-7571.

¹⁶ Riza M, Dkk. *Studi Deskriptif Mengenai Pola Stress Pada Mahasiswa Praktikum*. Jurnal Indigenous Vol. 1 No. 2 2016.

mahasiswa perempuan lebih rentan mengalami stress daripada mahasiswa laki-laki. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Subjek penelitian ini berjumlah 75 mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Teknik pengumpulan data diperoleh dengan *simple random sampling*. Analisis data menggunakan statistic deskriptif. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Riza M, dkk dengan penelitian ini adalah subjek, lokasi penelitian dan metode penelitian. persamaannya adalah meneliti tentang stress.

9. Jurnal Cakrawala Ilmiah. Vol. 3, No. 11, Juli 2024. Ditulis oleh Deline Atfanti P, dan Doddy Hendro W. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Dengan judul Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Stress Akademik Siswa SMA “X”.¹⁷ Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat mengenai terdapatnya hubungan antara Regulasi diri dalam belajar dan stress akademik siswa SMA di sekolah X. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi sebesar 1.99 dan nilai sig. adalah 0.010 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat hubungan positif signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan stress akademik pada siswa SMA X. Korelasi positif mengartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah tingkat stress akademik. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif. Pengambilan sample menggunakan teknik sampling jenuh dari total 165 populasi siswa SMA X. Metode analisis data yang digunakan adalah *korelasi spearman* menggunakan

¹⁷ Deline A.P., Dkk. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Stress Akademik Siswa SMA “X”*. Jurnal Cakrawala Ilmiah. Vol. 3, No. 11, Juli 2024.

SPSS. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Deline, dkk adalah pada lokasi penelitian, metode penelitian dan subjek penelitian. Persamaannya adalah sama-sama mengukur variabel stress akademik.

10. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*. Vol. 5, No. 2, November 2022, 98-105. E-ISSN : 2615-8358. Perbandingan Stress Akademik Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Ketergantungan *E-Learning* Dalam Penerapan Kurikulum Merdeka. Ditulis Oleh Donal, Raja A, Mhd Subhan Dan Munawir.¹⁸ Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dan perbedaan stress akademik mahasiswa dalam melaksanakan pembelajaran daring berbasis laki-laki dan perempuan. Hasil dari penelitian ini tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stress akademik antara laki-laki dan perempuan dalam mengikuti pembelajaran daring. Kondisi ini terlihat dari rata-rata tingkat stress akademik mahasiswi sebesar 147,07 berada pada kategori sedang, sedangkan mahasiswa laki-laki berada pada kategori tinggi dengan rata-rata sebesar 148,07. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif komparatif. Teknik pengambilan sample menggunakan random sampling dengan mengambil 4% dari jumlah populasi. Pengambilan data menggunakan instrument yang sudah valid dan reliabel. Data diperoleh dari *google form*. Analisis data menggunakan *independent sample t-test*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Donall, dkk. adalah subjek, lokasi penelitian dan

¹⁸ Donall, Dkk. *Perbandingan Stress Akademik Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Ketergantungan E-Learning Dalam Penerapan Kurikulum Merdeka*. *Educational Guidance And Counseling Development Journal*. Vol. 5, No. 2, November 2022, 98-105. E-ISSN : 2615-8358

instrument penelitian. Persamannya adalah sama-sama mengukur stress akademik pada laki-laki dan perempuan.