

TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BIDIKMISI DAN NON BIDIKMISI FIP UNY

THE LEVEL OF ACADEMIC STRESS ON STUDENTS BIDIKMISI AND NON-BIDIKMISI FIP UNY

Oleh: Dhea Eka Dewanti, Bimbingan dan konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, dheaekadewanti@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi FIP UNY menggunakan jenis penelitian komparasi. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* kepada 52 mahasiswa bidikmisi dan 125 mahasiswa non bidikmisi yang berumur antara 19-21 tahun. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala stres akademik. Validitas instrumen menggunakan uji ahli, reliabilitas menggunakan *alpha cronbach* dengan koefisien 0,850. Analisis data menggunakan *t-test* yang hasilnya sebesar ($t=0,566$, $p=0,572$) menandakan tidak ada perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi. Tidak adanya perbedaan dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya : *stressor* akademik eksternal dan internal, respon stres dan *coping* stres. Hasil penelitian lain tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi yaitu tinggi 15 %, sedang 65% dan rendah 19%. Tingkat stres akademik pada mahasiswa non bidikmisi yaitu tinggi 16%, sedang 69% dan rendah 15%.

Kata kunci : *tingkat stres akademik, mahasiswa bidikmisi, mahasiswa non bidikmisi*

Abstract

This study aims to determine differences in the level of academic stress on students bidikmisi and non bidikmisi FIP UNY by using this type of comparative research. The Sampling techniqu using simple random sampling to 52 students bidikmisi and 125 students non bidikmisi aged between 19-20 years. Collecting data using the instrument scale academic stress. The validity of instrument using expert judgement, reliability using Cronbach Alpha coefficient of 0,850. Analysis of the data using the t-test result for ($t=0,566$, $p=0,572$) indicates no differences in the level of academic stress on students bidikmisi and non bidikmisi. No difference was influenced by several factors, including: external and internal academic stressors, the stress response and coping with stress. Results of other studies on student academic stress level is high bidikmisi 15%, while 65% and 19% lower. The level of academic stress on students of higher non bidikmisi ie 16%, while 69% and 15% lower.

Keywords: level of academic stress, student bidikmisi, non bidikmisi.

PENDAHULUAN

Warga negara dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan melalui Pendidikan. Menurut UU No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas disebutkan bahwa jenjang pendidikan formal dimulai dari pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Salah satu tujuan akhir pendidikan dari siswa adalah perguruan tinggi. Pada jenjang perguruan tinggi mahasiswa memiliki tuntutan yang berbeda ketika masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas.

Berdasarkan konsep, pemicu adanya stres karena terdapat beberapa masalah-masalah yang mengganggu kehidupan mahasiswa (Goodman dan Leroy dalam McKean dan Misra, 2000). Penjelasan lain menurut Enik dan Asmadi (2012) 200 mahasiswa di Yogyakarta yang mengaku bahwa stres bisa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, ragamnya

tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman *droup out*, adaptasi dengan lingkungan baru, peraturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam peraturan keuangan, mencari tempat tinggal, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga.

Stres adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap *stressor* yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya (Syamsul Yusuf, 2011: 106). Pernyataan ini diperkuat dengan hasil penelitian Arta (dalam Enik dan Asmadi, 2012) menemukan bahwa stres pada mahasiswa disebabkan oleh lingkungan mencapai 64,1%. Penelitian Sari (dalam Enik dan Asmadi, 2012), stres pada mahasiswa akibat beban tugas mencapai 46,9%. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa yaitu stres akademik dengan pengertian bahwa stres akademik merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerst dan Gregoire, 2004).

Tuntutan akademik termasuk kompetisi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit (Heiman dan Kariv, 2005). Sumber stres akademik menurut Manjula dan Vijayalaxmi

(2012) penyebab stres akademik antara lain kebiasaan belajar yang buruk, ekspektasi mahasiswa yang tinggi, masalah dalam belajar dan kondisi sosial ekonomi keluarga yang rendah. Stres akademik kalangan mahasiswa telah lama diteliti, dan telah mengidentifikasi penyebabnya karena terlalu banyak tugas, persaingan dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang saku, kurangan hubungan dengan mahasiswa lain atau dosen, keluarga atau masalah di rumah, sistem semester, ruang kuliah yang penuh dan sesak dan sumber daya yang tidak memadai untuk melakukan pekerjaan akademis (Angola dan Ongori, 2009). Shenoy (dalam Enik dan Asmadi, 2012) menjelaskan bahwa sumber stres yang berhubungan dengan akademik maupun psikologis dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan bisa sampai pada tindakan bunuh diri. Buku-buku kedokteran menyatakan bahwa 50%-70% penyakit fisik sebenarnya disebabkan oleh stres. Pada *setting* pendidikan menurut Dahlin dkk (Gustems dan Calderon, 2012) sangat penting untuk memperhatikan tingkat stres akademik pada mahasiswa, karena tingkat stres telah diasosiasikan dengan symptom psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Stres tidak hanya berpengaruh negatif, namun stres memiliki pengaruh positif bagi individu. Pengaruh positif stres adalah mendorong individu untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru (Syamsu Yusuf, 2011:103).

Permasalahan stres di atas tidak terlepas dari mahasiswa khususnya di UNY. UNY memiliki dua kelompok mahasiswa yaitu

bidikmisi dan non bidikmisi atau regular. Mahasiswa bidikmisi adalah mahasiswa yang mendapat bantuan biaya kuliah oleh pemerintah, sedangkan mahasiswa regular adalah mahasiswa yang tidak mendapatkan bantuan biaya kuliah oleh pemerintah. Pada pedoman penyelenggaraan bantuan biaya pendidikan bidikmisi (Ditjendikti, 2015), mahasiswa program bidikmisi memiliki hal khusus yang harus diperhatikan yaitu mengupayakan agar lulus tepat waktu dengan prestasi yang optimal, setiap mahasiswa diwajibkan untuk terlibat dalam kegiatan ko kurikuler dan ekstra kurikuler atau organisasi kemahasiswaan dan perjanjian dengan pihak perguruan tinggi yang terkait tentang kepatuhan terhadap tata tertib kehidupan kampus, memenuhi standar minimal IPK yang ditetapkan dan hal yang relevan.

Mahasiswa bidikmisi UNY memiliki tuntutan yang harus mereka jalani diantaranya adalah Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) minimal 3.0. dan diwajibkan menyelesaikan studi selama 4 tahun. Jika tidak dapat memenuhi 2 tuntutan tersebut bantuan beasiswa dicabut dan mahasiswa yang bersangkutan membiayai kuliahnya secara mandiri. Selain itu, mahasiswa bidikmisi memiliki tuntutan harus aktif mengikuti Program Kreativitas Mahasiswa (PKM), aktif mengikuti berbagai organisasi kampus, dan tidak diperkenankan mengambil cuti kuliah atau menikah. Sedangkan mahasiswa non bidikmisi UNY tidak memiliki tuntutan target Perguruan Tinggi UNY IPK 3.01, wajib lulus 4 tahun dan diperbolehkan cuti kuliah atau menikah. Dari paparan di atas yang menjadi adanya perbedaan

tuntutan akademik mahasiswa bidikmisi dengan mahasiswa non bidikmisi.

Penelitian yang dilakukan Samsul Hadi dkk (2013) mengenai pola akademik mahasiswa bidikmisi hasilnya yaitu memiliki hambatan dalam pencapaian akademik yaitu SKS atau mata kuliah yang diambil oleh mahasiswa tidak selalu lulus. Terkait pola kehidupan akademik mahasiswa bidikmisi dalam penelitian menyebutkan bahwa 91,87% memiliki hambatan. Lima hambatan utama yang dihadapi mereka untuk berprestasi diantaranya manajemen waktu (13,49%), lemah fisik (8,35%) kurang fasilitas (5,13%) kurang referensi (4,06%), dan kurang konsentrasi (1,07%). Penelitian lain yang dilakukan Umi Maslahatun (2014) mengenai permasalahan akademik mahasiswa bidikmisi di lingkup FIP UNY yaitu hasilnya mahasiswa tidak menyukai dosen tertentu, sering malas mengerjakan tugas kuliah dan tidak dapat membagi waktu belajar dengan baik. Sebagian besar mahasiswa bidikmisi UNY memiliki permasalahan dan hambatan akademik yang dapat memunculkan berbagai macam gejala stres. Menurut Schuler (Robbins,2003) stres adalah suatu kondisi dimana individu dihadapkan pada kesempatan hambatan, keinginan dan hasil yang diperoleh.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Susi Purwanti (2012) terhadap mahasiswa regular angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia memiliki tingkat stres akademik dengan hasil 12,5% tergolong normal, 30,8% tergolong ringan, 43,3% tergolong sedang, 11,5 % tergolong berat, dan 19% sangat berat. Selama ini belum ditemukan penelitian mengenai tingkat stres akademik mahasiswa bidikmisi.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti mengenai tingkat stres akademik melalui wawancara terhadap mahasiswa bidikmisi dengan mahasiswa non bidikmisi FIP UNY pada bulan maret 2016. Hasil wawancara terhadap lima mahasiswa bidikmisi yaitu sering mudah sakit karena lemahnya fisik diantaranya lelah, capek, lesu, sulit tidur, merasa sedih, sakit kepala. Dari segi mental mahasiswa bidikmisi sering merasa cemas, kecewa, gelisah, terabaikan, sulit berkonsentrasi dan merasa rendah diri. Kemudian *stressor* akademik mahasiswa bidikmisi diantaranya tuntutan target IPK, tuntutan lulus 4 tahun, pembuatan PKM yang wajib *,deadline* tugas, manajemen waktu antara kuliah dengan organisasi atau bekerja, beban kuliah praktikum, kurangnya motivasi belajar, kurangnya adanya kontrol diri, ruang kelas yang kurang nyaman, fasilitas belajar dirumah atau di kos-kosan, tuntutan orang tua dan metode mengajar dosen.

Hasil wawancara terhadap lima mahasiswa reguler gejala stres yang di alami karena kurang tidur, lesu, capek, dan sakit kepala, sedangkan dari segi mental mahasiswa reguler mengalami cemas, kecewa dan sulit berkonsentrasi. Kemudian *stressor* akademik mahasiswa non bidikmisi antara lain *deadline* tugas, manajemen waktu, beban perkuliahan praktikum, kurangnya motivasi belajar, kurangnya adanya kontrol diri, tuntutan orang tua, ruang kelas yang kurang nyaman dan metode mengajar dosen.

Berdasarkan wawancara di atas terdapat perbedaan permasalahan stres yang dialami oleh mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi diantaranya yaitu tuntutan akademik dalam hal IPK, lulus 4 tahun, diwajibkan membuat karya

ilmiah, dan pemicu stres antara lain kurangnya fasilitas belajar dirumah maupun dikos-kosan.

Di FIP sendiri belum adanya penelitian mengenai stres akademik padahal penting mengetahui stres akademik bagi ilmu bimbingan dan konseling. Stres termasuk permasalahan dalam bimbingan dan konseling bidang pribadi dan akademik. Ketika mengetahui permasalahan stres akademik maka dalam melakukan konseling, konselor lebih mudah mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut sehingga penyelenggaraan bimbingan dan konseling sesuai dengan harapan. Perlu usaha yang dapat dilakukan yaitu dengan cara mengetahui perbedaan stres akademik ke beberapa mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi FIP UNY.

Berdasarkan paparan di atas peneliti tertarik untuk meneliti tingkat stres akademik mahasiswa. Tujuannya yaitu untuk mengkaji perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa bidikmisi dengan mahasiswa non bidikmisi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kualitatif ini lebih spesifik pada penggunaan metode komparasi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Waktu Penelitian dilaksanakan pada bulan februari-Juni 2016.

Target dan Subjek Penelitian

Mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi semester 6 (angkatan 2013) Fakultas Ilmu Pendidikan Strata 1 Universitas Negeri Yogyakarta dikarenakan tuntutan akademik semakin dirasakan oleh mahasiswa tingkat ini

Prosedur

Prosedur penelitian ini menggunakan komparasi.

Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini kuantitatif ini adalah peneliti itu sendiri. Metode pengumpulan Data yang dipakai dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner atau angket. Angket yang digunakan berbentuk skala yang dibagikan kepada sampel penelitian. Setelah ditentukan metode yang digunakan, maka peneliti menyusun instrument pengumpul data yang diperlukan.

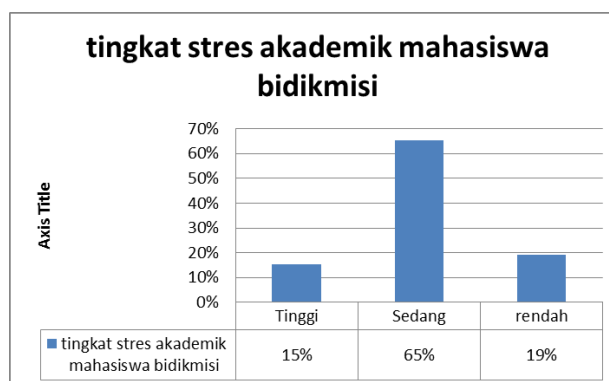
Teknik Analisis Data

penelitian kuantitatif ini menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial menggunakan uji *t-test*.

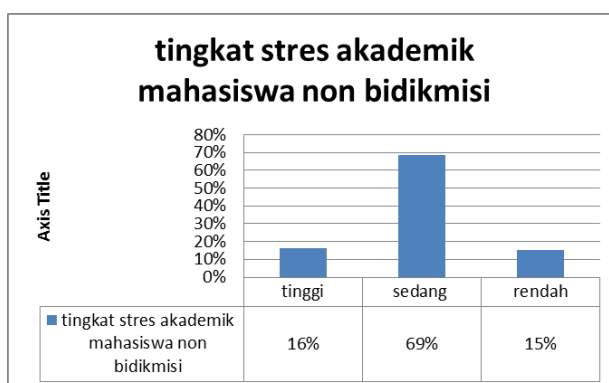
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data diperoleh dengan cara menyebarkan skala kepada 177 responden. Skala stres akademik pada skala tersebut berjumlah 44 item. Skor jawaban tertinggi memiliki nilai 4 dan skor jawaban terendah adalah 1, sehingga nilai tertinggi yaitu 176 dan nilai terendah adalah 44. Peneliti mengkategorikan subyek penelitian menjadi 3 tingkat yaitu yang memiliki tingkat stres akademik tinggi, sedang, dan rendah.

Berikut adalah diagram tingkat stres akademik mahasiswa bidikmisi maupun non bidikmisi



Gambar 1. Tingkat stres akademik mahasiswa bidikmisi



Gambar 2. Tingkat stress akademik mahasiswa non bidikmisi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi FIP UNY. Hal tersebut didasari pada perhitungan uji-t yaitu, diperoleh pada taraf signifikansi 5% atau dapat di jelaskan sebagai berikut $0,572 > 0,05$ yang berarti nilai p-value $>$ alpha. Pada hasil persentase tingkat stres akademik mahasiswa bidikmisi memiliki tingkat stres tinggi 15%, sedang 65%, dan rendah 19%. Pada mahasiswa non bidikmisi memiliki tingkat stres tinggi 16% , sedang 69% dan rendah 15%. Pada persentase tersebut tingkat stres akademik mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi sama-

sama berada pada stres akademik tingkat sedang, yang artinya sebagian besar dua kelompok mahasiswa tersebut mengalami stres akademik.

Desmita (2014:291) mengungkapkan bahwa stres akademik sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di tempat belajar dan perasaan terancam keselamatan atau harga diri peserta didik sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik. Adapun dalam penelitian ini peneliti mengungkap aspek fisik, emosi, kognitif dan perilaku. Jika dilihat dari indikator setiap aspek nilai rata-ratanya juga menunjukkan tidak ada perbedaan stres akademik.

Hasil penelitian stres fisik dan emosi pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi ketika dihadapkan dengan tekanan tuntutan akademik memiliki rata-rata sama. Stres fisik tersebut meliputi keluar keringat tidak normal, mengalami gangguan tidur, sakit kepala, mudah sakit dan tubuh terasa lemah. Stres emosi diantaranya mudah marah, merasa cemas, menyendiri, dan mudah merasakan sedih. Hal ini sesuai dengan pendapat Terry dan Olga (2005:44) bahwa respon stres melibatkan semua fungsi organ tubuh, sehingga stres dapat menyebabkan kelelahan, beragam masalah kesehatan, dan bahkan masalah psikis seperti cemas dan depresi.

Hasil skor rata-rata stres kognitif dan perilaku stres yang dialami mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi ketika dihadapkan dengan tuntutan tekanan akademik memiliki rata-rata sama. Stres kognitif diantaranya pelupa, kurang

konsentrasi, kurang produktif, muncul pikiran tidak wajar, tidak peduli dan muncul pikiran yang tidak wajar. Stres perilaku diantaranya tidak peduli, melakukan penundaan pekerjaan, melanggar norma dan mencari kesalahan. Sejalan dengan pendapat Mada Sutapa (2007:71-72) bahwa stres berakibat pada kognitif dan perilaku diantaranya menurunnya produktifitas, tingkat kemangkiran yang tinggi dan mencari pelarian seperti merokok lebih banyak dari biasanya.

Data hasil penelitian stres akademik mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi menunjukkan bahwa ke empat aspek tersebut lebih dominan pada tingkat sedang sehingga dapat dikatakan tidak memiliki perbedaan. Mahasiswa dari kedua kelompok tersebut berada pada masa dewasa awal dengan rentan usia 19-22 tahun. Menurut Hurlock (2004) Tahap perkembangan dewasa awal memiliki beberapa tugas perkembangan yaitu, belajar menyesuaikan diri terhadap pola-pola hidup baru, belajar untuk memiliki cita-cita yang tinggi, mencari identitas diri dan pada usia kematangannya mulai belajar memantapkan identitas diri. Mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi untuk mencapai keberhasilan belajar tersebut tidak selamanya berjalan dengan mulus dalam artian mengalami berbagai hambatan dalam menempuh studi sehingga mengakibatkan stres akademik.

Hasil penelitian tidak ada perbedaan stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain. Faktor pertama yang mempengaruhi yaitu *stressor* atau sumber stres akademik. Sumber stres menurut (Albana, 2007) terbagi menjadi dua

yaitu sumber stres dari luar (Eksternal) dan sumber stres dari dalam (Internal). *Stressor* dari luar (eksternal) bagi mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi dapat dikatakan sama karena memiliki pengalaman belajar yang sama dalam waktu yang sama. Sumber stres dari luar diantaranya ulangan semester, materi dan tugas yang sulit, beban tugas yang sulit, beban tugas kuliah, fasilitas seperti referensi buku, ruang kuliah, dan fasilitas di rumah maupun di kos-kosan.

Menurut Albana (2007) sumber stres akademik dari dalam (internal) diantaranya kepribadian, pikiran dan keyakinan. Kepribadian, pikiran dan keyakinan dari setiap individu berbeda-beda. Pada konteks penelitian ini peneliti kurang menggali mengenai kepribadian, pikiran dan keyakinan. Tidak selamanya tuntutan yang berlebih menjadikan individu mengalami stres tinggi, sehingga sejalan dengan pendapat tersebut dimungkinkan mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi memiliki kepribadian, pikiran dan keyakinan yang bervariasi. Penjelasaannya, menurut pendapat Albana (2007) stres pada diri seseorang tergantung pada kepribadiannya. Dadang Hawari (2011) memaparkan bahwa tipe kepribadian "A" ("*A*" *type personality*) lebih rentan terkena stres, sedangkan orang type "B" ("*B*" *type personality*) lebih kebal terhadap stres. Begitu pula dengan pikiran bahwa orang yang berpikir memiliki sedikit kendali dalam banyak situasi akan memiliki stres tinggi, oleh karena itu semakin banyak kendali yang dimiliki individu, semakin sedikit stres yang dialami. Kemudian keyakinan berperan besar dalam interpretasi

terhadap sekitar, individu yang mengalami stres tinggi biasanya berawal karena ingin lari dari situasi stres, sehingga menimbulkan pikiran-pikiran tidak berguna dan tidak dapat melakukannya (Albana, 2007).

Faktor kedua yang mempengaruhi tidak adanya perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi yaitu reaksi orang terhadap peristiwa tersebut yang dinamakan respon stres. Menurut penjelasan Atkinson dkk (2000) reaksi seseorang terhadap peristiwa stres sangat berbeda, sebagian menghadapi stres mengalami masalah psikologis atau fisik serius, sedangkan orang lain yang berhadapan dengan peristiwa stres menganggap masalah tersebut sebagai sesuatu yang menantang. Respon psikologis mahasiswa bidikmisi yang teridentifikasi memiliki hambatan dan tuntutan yang lebih dari pada mahasiswa non bidikmisi tidak berlaku sebagai tekanan, dibuktikan dengan pemberian bantuan beasiswa bidikmisi memiliki kontribusi positif terhadap pencapaian prestasi belajar mahasiswa. Sesuai dengan penelitian Pipit Eri Winarni (2015) bahwa prestasi belajar mahasiswa bidikmisi angkatan 2011 FIP UNY meningkat, yang ditandai dengan peningkatan rata-rata IPK setiap semester. Melihat fakta tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa bidikmisi merespon stres positif. *Eustress* atau stres positif menurut Albana (2007) diaktifkan dengan memberikan kewaspadaan, kinerja mental, dan fisik yang dibutuhkan untuk menjadi produktif dan kreatif. Lazarus (Desmita, 2014) juga menyatakan bahwa orang yang tertantang memiliki semangat yang lebih tinggi,

karena menjadi tertantang berarti positif terhadap tuntutan yang akan dihadapinya. Mengacu dengan teori tersebut bahwa tuntutan lebih banyak dapat memotivasi dirinya sebagai tantangan dan tidak mempengaruhi adanya perbedaan.

Faktor yang dimungkinkan mempengaruhi tidak adanya perbedaan yang ketiga yaitu kecakapan mengatasi masalah atau disebut *coping* stres. Menurut Atkinson dkk (2000) setiap orang memiliki cara masing-masing untuk mengatasinya sehingga dapat menggunakan dua strategi yaitu terfokus pada masalah dan terfokus pada emosi. Fenomena yang terjadi pada mahasiswa seperti bermasalah dengan dosen, teman dan nilai yang tidak memuaskan, setiap mahasiswa melakukan strategi yang terfokus pada pemecahan masalah tersebut. Lain halnya, Terfokus pada emosi biasanya dengan mencegah emosi negatif yang timbul akibat tekanan tuntutan akademik yang timbul. Strategi terfokus emosi yang dilakukan dengan cara melakukan strategi perilaku, strategi kognitif, perenungan, pengalihan dan penghindaran negatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi. Tingkat stres akademik pada kelompok tersebut berada pada tingkat sedang. Hal tersebut dapat terjadi karena pengaruh faktor-faktor yang dijelaskan diatas. Faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor *stressor* atau sumber stres akademik yaitu *stressor* dari luar (eksternal) dan *stressor* dari dalam (internal), respon stres akademik, dan

kecakapan mengatasi masalah atau disebut *coping* stres.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi. Hasil penelitian berarti tingkat stres kedua kelompok pada tingkat yang sama yaitu tingkat sedang. Hal ini dimungkinkan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor diantaranya adalah faktor *stressor* atau sumber stres akademik dari luar (eksternal) dan dari dalam (internal), respon stres akademik, dan kecakapan mengatasi masalah atau disebut *coping* stres dari setiap individu.

Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang sedang mengalami stress akademik diharapkan mampu mengola stres tersebut, jika gejalok stres tidak terkontrol dapat mengganggu proses belajar. Ketika muncul tanda-tanda stres pada fisik, emosi, kognitif dan perilaku sebaiknya perlu ada keseimbangan, upayanya yaitu dengan menjaga kondisi jasmani dan mental yang prima, serta meningkatkan motivasi agar mencapai prestasi yang terbaik.

2. Bagi Bimbingan dan Konseling

a. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi dalam mendukung peningkatan layanan serta dapat membuat program-program untuk meminimalisir

permasalahan mahasiswa terutama pada aspek akademik dan karir.

- b. Diharapkan dari hasil penelitian ini konselor lebih mudah mengidentifikasi hal yang menjadi sumber stres akademik mahasiswa, upayanya yaitu ketika pemberian layanan bimbingan dan konseling mencapai keberhasilan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Mahasiswa sebagai calon peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih berhati-hati dalam mengidentifikasi dan melakukan penelitian yang akan datang agar data penelitian yang didapatkan benar-benar akurat hasilnya, dan karena beberapa hasil wawancara prapenelitian dengan pasca penelitian terdapat perbedaan, maka peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian lebih mendalam dengan jenis penelitian lain terkait perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Albana, J.M. (2007). *Sulit Belajar (Langkah Praktis Mengatasi Stres Belajar)*. Jakarta : Prestasi Pustaka Anak.
- Atkinson, R.L., dkk. (2000). *Pengantar Psikologi*. Jilid II. Edisi 11. Batam Center:Interaksara.
- Dadang Hawari. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Edisi ke dua. Jakarta : FKUI.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaha Rosdakarya.
- Ditjendikti. (2015). *Pedoman Penyelenggaraan Bantuan Biaya Pendidikan Bidikmisi Tahun 2015*. Jakarta : Kemdikbud Ditjendikti.
- Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa. (2012). *Berpikir Positif Menurunkan Stres Psikoogis*. *Jurnal Psikologi*. Volume 39, NO 1, Juni 2012 : 67-75..
- Govaerst, S & Gregoire, J. (2004). Stressfull Academic Situations. Study on Appraisal Variabels in Adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*. 54 261-271
- Gustems-carnicer, J., & Calderon, C. (2012). Coping Strategies and Psychological Well-Being among Teacher Education Students. *European Psychology Education Journal*. Vol.89-100.
- Heiman, T., & kariv, D. (2005). Task –Oriented Versus Emotion _Oriented Coping Strategies : The Case of College Students. *College Student Journal*, 39,72.
- Hurlock, E.B. (2004) *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kadapatti Manjula G. dan Vijayalaxmi A.H.M. (2012). Stressors of Academic Stress-A Study On Pre-University Students. *Indian J.Sci. Res* 3 (1) : 171- 175,2012.
- Looker, Terry & Gregson, Olga. (2005). *Managing Stress (Mengatasi Stres Secara Mandiri)*. Yogyakarta : PT Baca.
- Mada Sutapa. (2007). Stres dan Konflik dalam Organisasi. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, hal 71-77.
- Misra, R & Mc.Kean, M. (2000). College students academic stress and it's relation to their janxiaty, time management, & leisure satisfaction. *American Journal Of Health Studies*, 34, 1-5.
- Redaksi Kawan Pustaka. (2007). *UUD 1945 & Perubahannya : Susunan Kabinet RI Lengkap*. Jakarta : Kawan Pustaka.
- Robbins, Stephen P (2003). *Perilaku Organisasi*. Jakarta : PT Indeks Kelompok.
- Pipit Eri Winarni. (2015) Prestasi Belajar mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2011 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi* :Universitas Negeri Yogyakarta
- Susi Purwanti. (2012). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Skripsi*. (Lontar.ui.ac.id)
- Samsul Hadi, dkk (2013). Pola Kehidupan Akademik Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Jalur Bidikmisi. *Laporan Akhir*. Yogyakarta (uny.ac.id)

Syamsul Yusuf. (2011). *Mental Hygiene :
Terapi Psiko-Spiritual Untuk Hidup Sehat
Berkualitas*. Bandung : Maestro.

Umi Maslahatun. (2014) *Problem-Problem,
strategi Coping dan Resiliensi Mahasiswa
Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi
:Universitas Negeri Yogyakarta*