

Studi Deskriptif Mengenai Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Penderita *Primary Insomnia* di UPM Olahraga Fakultas Psikologi Unisba

Descriptive Study Regarding The Academic Stress

Aliyatin Nuriyah, Indri Utami Sumaryanti

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No 1 Bandung 40116

e-mail : ¹alivyatin@gmail.com, ²indri.usumaryanti@gmail.com

Abstract. *The academic stress on the students suffering from primary insomnia whom participated in UPM Sports at the Faculty of Psychology UNISBA is caused by the demand that came from the school hence causing the students to experience primary insomnia. According to Gadzella (in Gadzella & Masten, 2005) perceiving academic stress as a person's perception towards academic stressors and how their reaction which consist of; physical, emotional, behavioral, and cognitive reaction; towards the stressor. The purpose of this research is empiric data of the stress overview on students suffering from primary insomnia in UPM sports Faculty of Psychology UNISBA. The method used in this research is a descriptive study with the total number of subjects as many as 10 people. Data collection was done by population using Academic Stress measuring instrument which compiled using academic stress theory (Gadzella, 2005). Data obtained from the results of this study are students experiencing academic stress on aspects of academic stressors which is dominant in conflict indicators with a mean value of 31.8. While students reacting to academic stressors are dominant in emotional reactions with a mean value of 30.*

Keywords: Overview of Academic Stress, Primary Insomnia, UPM Sports

Abstrak. Stress akademik pada mahasiswa penderita *primary insomnia* yang mengiktui UPM Olahraga pada Fakultas Psikologi UNISBA ini disebabkan oleh tuntutan yang berasal dari perkuliahan yang menyebabkan mahasiswa mengalami *primary insomnia*. Tuntutan tersebut berasal dari sks akademik yaitu perkuliahan reguler, tugas, jadwal perkuliahan juga praktikum serta berasal dari sks non-akademik, dimana mahasiswa harus aktif dalam organisasi. Mahasiswa dituntut untuk dapat membagi waktu terhadap kedua kewajibannya tersebut. Akan tetapi, orangtua menginginkan mahasiswa untuk tidak terlalu aktif dalam berorganisasi sehingga hal-hal tersebut membuat mahasiswa menjadi stres dan mengalami gangguan tidur. Tujuan penelitian ini data *empiric* mengenai gambaran stress pada mahasiswa penderita *primary insomnia* di UPM olahraga Fakultas Psikologi UNISBA. Metoda yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi deskriptif dengan jumlah keseluruhan subjek sebanyak 10 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Stress Akademik* yang disusun menggunakan teori stress akademik (Gadzella, 2005) dan terdapat dua kuesioner yaitu Stress Akademik dan Reaksi terhadap stressor akademik. Data yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah mahasiswa mengalami stress akademik pada aspek stressor akademik yaitu dominan pada indikator konflik dan *changes* dengan nilai *mean* sebesar 31,8. Akan tetapi pada aspek reaksi stressor akademik tersebut dominan pada reaksi emosi dengan nilai *mean* sebesar 30.

Kata kunci : Gambaran Stress Akademik, Primary Insomnia, UPM Olahraga

A. Pendahuluan

Universitas Islam Bandung mempunyai 10 fakultas dimana salah satunya Fakultas Psikologi. Program pendidikan Sarjana Psikologi ditempuh dalam waktu 4 tahun. Terdiri dari 147 SKS yang harus ditempuh oleh mahasiswa. Proses pembelajaran yang diberlakukan di Fakultas Psikologi UNISBA ini, tidak hanya proses pembelajaran di dalam kelas reguler saja tetapi ditambah dengan beberapa

mata kuliah praktikum. Selain itu, Fakultas Psikologi UNISBA pun memberlakukan sks non-akademik, di dalamnya terdapat 146 sks. Untuk menyelesaikan sks non-akademik ini mahasiswa harus mengikuti dan lulus dalam kegiatan PAKEM dan dapat mengikuti organisasi ataupun seminar di dalam maupun luar kampus. Maka dari itu, mahasiswa harus menyelesaikan kedua kewajibannya tersebut sebelum mengikuti sidang. Jika sks non-akademik belum tuntas, maka mahasiswa tidak diperkenankan untuk mengikuti sidang dan diharuskan menyelesaikannya terlebih dahulu.

Pada Fakultas Psikologi UNISBA, mahasiswa diwajibkan mengerjakan laporan dalam kurun waktu 3 hari setelah jadwal praktikum. Jadwal praktikum atau perkuliahan yang terkadang tidak menentu serta mahasiswa diharuskan mengikuti organisasi juga untuk menyelesaikan sks non-akademik, sehingga membuat mahasiswa merasakan beban yang berat. Grafik usia mahasiswa menunjukkan bahwa para mahasiswa umumnya berada dalam tahap remaja hingga dewasa muda. Seseorang pada rentang usia ini masih labil dalam hal kepribadiannya terutama dalam menyelesaikan masalah, mahasiswa cenderung terlihat kurang berpengalaman misalnya mahasiswa sulit menentukan keputusan, bahkan cenderung inkonsisten dalam mengambil keputusan. Menurut Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) memandang stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mahasiswa yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap stressor tersebut. Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif, salah satunya yaitu gangguan tidur.

Menurut wawancara yang dilakukan peneliti, terdapat mahasiswa yang mengikuti UPM Futsal dan Basket merasakan dampak yang diakibatkan dari jadwal perkuliahan dan praktikum yang padat, tugas juga laporan yang menumpuk, *deadline* laporan praktikum, jadwal praktikum yang terkadang masuk sangat pagi atau selesai sangat sore, jadwal perkuliahan yang terkadang tidak teratur, mendapat IPK diatas 2,75, kesibukkan di dalam organisasi yang di ikuti membuat gejala *primary insomnia* yang dirasakan menjadi parah. Mahasiswa tersebut mengaku merasakan kesulitan untuk tidur atau pun mempertahankan tidur saat memasuki perkuliahan di tingkat kedua karena pada tingkat ini mahasiswa memasuki masa transisi akibat adanya mata kuliah praktikum. Mahasiswa mengatakan bahwa mahasiswa tidak dapat tidur dikarenakan tuntutan perkuliahan dan ditambah tuntutan keluarga sehingga mempengaruhi jadwal tidur dan kegiatan perkuliahan.

Keluhan yang di rasakan oleh mahasiswa tersebut adalah mahasiswa merasakan sudah dari tingkat 2, tidur kurang dari 7-8 jam, tidur terlalu malam terkadang dini hari, kelebihan tidur di siang hari, dan hal tersebut mempengaruhi kegiatan sehari-hari. Berdasarkan keluhan mahasiswa tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tersebut mengalami Insomnia. Menurut Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa-III (PPDGJ-III) menyebutkan bahwa diagnostik untuk insomnia adalah : 1) keluhan adanya kesulitan masuk tidur atau kualitas tidur yang buruk, 2) gangguan terjadi minimal 3 kali dalam seminggu, 3) adanya preokupasi

dengan tidak bisa tidur (*sleeplessness*) dan peduli yang berlebihan terhadap permasalahan *akibatnya* di malam hari dan sepanjang siang hari, 5) adanya gejala gangguan jiwa lain, seperti depresi, anxietas, atau obsesi tidak menyebabkan diagnosis insomnia diabaikan. Semua ko-morbiditas harus dicantumkan karena membutuhkan terapi tersendiri, 6) Kriteria “lama tidur” (kuantitas) tidak digunakan untuk menentukan adanya gangguan, oleh karena luasnya variasi individual. Lama gangguan yang tidak memenuhi kriteria di atas (seperti pada “*transient insomnia*”) tidak didiagnosis disini., dapat dimasukkan dalam Reaksi Stress Akut (F43.0) atau

Gangguan Penyesuaian (F43.2).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: “Studi Deskriptif Mengenai Gambaran Stress Pada Mahasiswa Penderita *Primary Insomnia* Di UPM Olahraga Fakultas Psikologi UNISBA”.

B. Landasan Teori

Stress Akademik

Stress akademik berkaitan dengan segala sesuatu yang mempengaruhi kehidupan akademik. Stress akademik menurut Grupta dan Khan (dalam Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012) adalah tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi dengan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan tersebut bahkan kesadaran terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan tersebut.

Stress akademik merupakan kombinasi dari persepsi mahasiswa terhadap pengetahuan yang harus diperoleh secara ekstensif dengan ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya (Carveth, Geese, & Moss dalam Misra, Crist, & Burdant). Sedangkan Wilks (2008) menjelaskan bahwa stress akademik merupakan hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut.

Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) memandang stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap stressor tersebut.

Dimensi Stress Akademik

Stressor akademik. Menurut Gadzella dan Masten (2005), stressor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stressor akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut:

1. *Frustrations* (frustrasi), yang berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya, kegagalan untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan, tidak diterima secara sosial, kekecewaan dalam menjalani hubungan, dan melewatkan kesempatan.
2. *Conflicts* (konflik), berkaitan dengan pemilihan dua atau alternatif yang diinginkan, dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan, dan antara alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan.
3. *Pressures* (tekanan), berkaitan dengan kompetisi, *deadline*, beban kerja yang berlebihan
4. *Changes* (perubahan), berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, banyaknya perubahan dalam waktu yang bersamaan, serta kehidupan dan tujuan yang terganggu.
5. *Self-imposed* (Pemaksaan diri), berkaitan dengan keinginan seseorang untuk berkompetisi, disukai oleh semua orang, mengkhawatirkan segala hal, proskastinasi, mempunyai solusi terhadap masalah, dan kecemasan dalam menghadapi tujuan.

Reaksi Terhadap Stressor Akademik

Selain stressor akademik, komponen kedua untuk mengukur stress akademik yaitu reaksi terhadap stressor akademik. Reaksi terhadap stress terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif. Reaksi terhadap stressor akademik menurut Gadzella

(1991) dapat dijelaskan sebagaimana berikut :

1. *Physicological* (reaksi fisik) diantaranya keluarnya keringat secara berlebihan, berbicara gagap, bergemetar, pergerakan yang cepat, kelelahan, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, pengurangan atau penambahan berat secara drastis.
2. *Emotional* (reaksi emosi) diantaranya rasa takut, marah, bersalah, dan sedih.
3. *Behavioral* (reaksi perilaku) diantaranya menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan *defenese mechanism*, dan memisahkan diri dari orang lain.
4. *Cognitive appraisal* (penilaian kognitif) diantaranya bagaimana seseorang menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan bagaimana seseorang dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan.

Klasifikasi Gangguan Tidur

Menurut PPDGJ III, gangguan tidur secara garis besar dibagi menjadi dua, yaitu *dissomnia* dan *parasomnia*. *Dissomnia* merupakan suatu kondisi psikogenik primer dengan ciri gangguan utama pada jumlah, kualitas, atau waktu tidur yang terkait factor emosional. Termasuk dalam golongan ini antara lain adalah *insomnia*, *hypersomnia*, dan gangguan jadwal tidur. Termasuk dalam golongan ini adalah *somnabulisme*, *terror tidur*, dan *mimpi buruk*. Penggolongan gangguan tidur lain berdasarkan PPDGJ III adalah gangguan tidur organik, gangguan nonpsikogenik termasuk *narkolpsi* dan *katapleksi*, *apneu waktu tidur*, gangguan pergerakan episodic termasuk *mioklonus nocturnal* dan *enuresis*.

Menurut DSM IV-TR, gangguan tidur dibagi menjadi *insomnia primer*, *hypersomnia primer*, *narkolepsi*, gangguan tidur yang berhubungan dengan pernapasan, gangguan tidur berjalan, gangguan tidur terkait kondisi medis, dan gangguan tidur yang diinduksi zat. Sedangkan, Nelson et al membuat klasifikasi gangguan tidur spesifik pada anak dan remaja, karena pola gangguan tidur pada anak berbeda dengan pola gangguan tidur pada dewasa. Pola tidur mengalami perubahan yang progresif seiring bertambahnya usia; dari masa bayi, anak, hingga remaja; kearah pola tidur dewasa, yaitu durasi tidur yang berkurang, siklus tidur yang lebih panjang dan berkurangnya waktu tidur siang.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Keseluruhan Stresor Akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	30	30%
Rendah	70	70%

Berdasarkan hasil pengukuran subjek penelitian dengan menggunakan alat ukur stress akademik yang disusun peneliti, maka didapat jumlah perbandingan skor stresor akademik secara keseluruhan sehingga menghasilkan distribusi frekuensi stresor akademik yang dapat digambarkan melalui tabel diatas.

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Stresor Akademik

	Frustrasi	Conflict	Pressures	Changes	Self-impose
Tinggi	30 %	70 %	50 %	70 %	40 %
Rendah	70 %	30 %	50 %	30 %	60 %
Jumlah	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Berdasarkan hasil pengukuran subjek penelitian dengan menggunakan alat ukur stress akademik yang disusun peneliti, maka didapat jumlah perbandingan skor antar aspek stresor akademik secara keseluruhan sehingga menghasilkan distribusi frekuensi stresor akademik yang dapat digambarkan melalui tabel diatas.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Reaksi Terhadap Stresor Akademik

	Fisik	Emosi	Perilaku	Penilaian Kognitif
Tinggi	60 %	30 %	30 %	40 %
Rendah	40 %	70 %	70 %	60 %
Jumlah	100 %	100 %	100 %	100 %

Berdasarkan hasil pengukuran subjek penelitian dengan menggunakan alat ukur stress akademik yang disusun peneliti, maka didapat jumlah perbandingan skor antar aspek reaksi terhadap stresor akademik secara keseluruhan sehingga menghasilkan distribusi frekuensi reaksi terhadap stresor akademik yang dapat digambarkan melalui tabel diatas.

Berdasarkan tabel diatas dapat terlihat bahwa *coping stress* yang terjadi pada remaja di kelurahan Tamansari adalah *Emotion Focused Coping* dengan nilai *mean* ($\pi = 301,6$) dan *Problem Focused Coping* dengan nilai *mean* ($\pi = 300,97$).

Berdasarkan hasil data pengukuran mahasiswa penderita *primary insomnia* yang mengikuti UPM olahraga, didapat bahwa secara keseluruhan subjek penelitian memiliki Stressor akademik yang dominan muncul pada indikator konflik dengan presentase sebesar 31,8%. Artinya, mahasiswa penderita *primary insomnia* yang mengikuti UPM olahraga, mengalami stress akademik yang berkaitan dengan pemilihan dua atau alternatif yang diinginkan, dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan, dan antara alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan. Sedangkan pada aspek reaksi yang dominan muncul terhadap stresor akademik dominan terdapat pada indikator reaksi emosi dengan presentase 30%.. Artinya, mahasiswa penderita *primary insomnia* yang mengikuti UPM olahraga, memunculkan respon yang diantaranya rasa takut, marah, bersalah, dan sedih. Stresor akademik adalah peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan mean, didapat bahwa konflik (31,8), *changes* (31,8), tekanan (29,67), frustrasi (29,5), dan *self-imposed* (29,1). Reaksi terhadap stresor akademik adalah bagaimana individu merespon stresor akademik.

Berdasarkan mean, didapat bahwa reaksi emosi (30), reaksi fisik (27,85), reaksi perilaku (27,14), dan reaksi penilaian kognitif (24).

Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa-mahasiswa ini sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan. Dapat dilihat dari hasil penelitian tersebut, mahasiswa terkadang menjadi konflik setelah adanya perubahan-perubahan dan tantangan yang muncul. Jika dikaitkan dengan data demografi berdasarkan IPK, terdapat 3 mahasiswa memiliki IPK diantara 3,0-2,5, 6 mahasiswa mempunyai IPK diantara 2,4-2,0 dan 1 mahasiswa memiliki IPK dibawah 1,9. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa salah satu kesamaan penyebab stress akademik dalam penelitian ini berasal dari IPK 2,4 – 2,0. Dapat dikatakan mahasiswa tersebut memiliki daya juang yang rendah karena mahasiswa menjadi kurang adanya usaha untuk mendapatkan IPK yang diatas standar. Mahasiswa hanya dapat menerima dan mengerjakan hal-hal yang mahasiswa inginkan saja sehingga mahasiswa tidak mempunyai banyak teman yang mahasiswa inginkan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat 7 mahasiswa yang mengalami stress akademik rendah dan 3 mahasiswa mengalami stress akademik tinggi. Pada aspek stressor akademik, indikator yang paling dominan adalah konflik dan perubahan (*changes*). Pada kedua aspek ini sebesar 70% atau sebanyak 7 mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori ini. Dalam indikator keduanya nilai *mean* sebesar 31,8. Pada aspek reaksi terhadap stressor akademik, indikator yang paling dominan adalah reaksi emosi. Sebesar 30% atau sebanyak 3 mahasiswa mengalami stres akademik pada reaksi emosi. Dalam indikator reaksi emosi, nilai *mean* sebesar 30. Secara keseluruhan mahasiswa penderita *primary insomnia* yang mengikuti UPM olahraga di Fakultas Psikologi UNISBA mengalami stress akademik pada aspek stressor akademik adalah pada indikator konflik juga perubahan dan memberikan reaksi terhadap stressor akademik adalah pada indikator reaksi emosi.

Daftar Pustaka

- Apriadi, Primadia. 2010. Pengaruh Pemberian “Progressive Muscle Relaxation” Terhadap Penurunan Gejala Primary Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba Angkatan 2005. Bandung.
- Maryama, Hanna. 2015. Pengaruh Character Strength Dan Gender Terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Jakarta Yang Kuliah Sambil Bekerja. Jakarta.
- Pramadi, Andrian. Hari K. Lasmono. 2000. Koping Stress Pada Etnis Jawa Dan Sunda. *Anima Indonesian Psychological Journal*. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Diunduh Pada Tanggal 04-05-2017. Pada Pukul 02:15. Surabayan,
- Purwati, Susi. 2012. Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok.
- Rahayu, Fitriyani. 2014. Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Siswa-Siswi Akselerasi SMAN 2 Kota Tangerang Selatan. Jakarta.
- Reni, Rahmahidayani. 2012. Gambaran Stres Dan Strategi Koping Mahasiswa Program Reguler 2009 FIK UI Saat melaksanakan Praktik Klinik PKD II. Depok.
- Saefuddin, Yusep. 2010. Hubungan Antara Stress Akibat Tuntutan Akademik Dengan Pencapaian Indek Prestasi Kumulatif Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan

2008 Universitas Islam Bandung. Bandung

Wulandari, Resti Putri. 2012. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI.

website

<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20313206-S43681-Hubungan%20tingkat.pdf>.

Diunduh pada tanggal 09-05-2016. Pada pukul 10:02

_____. <http://digilib.uinsby.ac.id/426/5/Bab%202.pdf>. Diunduh pada tanggal 09-05-2016. Pukul 9:55

_____. http://eprints.ums.ac.id/18466/2/3.BAB_1.pdf. Diunduh pada tanggal 29-03-2016. Pukul 12:23

_____. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/38841/4/Chapter%20II.pdf>.

Diunduh pada tanggal 09-05-2016. Pada pukul 9:58

