

Pengaruh Kesabaran Terhadap *Stres Akademik* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Bandung

Zahra Qolbina*, Umar Yusuf Supriatna

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*Zahraqolbinaa@gmail.com, Kr_Umar@yahoo.com

Abstract. Academic demands on final-semester students can lead to a psychological condition known as academic stress, especially when writing a thesis. To address this, mental strength, specifically patience, is required. This research aimed to determine the extent of the influence of patience on academic stress among students in Bandung City. This study used a quantitative approach using accidental sampling as the research method, with 168 respondents tested using multiple regression analysis. The measurement tool used for the patience variable was based on Umar Yusuf's (2020) instrument, referencing Umar Yusuf's (2020) patience theory, with a validity score above 0.3 and a reliability score of 0.93. The assessment tool used for the academic stress variable was based on Wulandari's (2014) instrument, referencing Sarafino's (2011) stress theory, with item validity scores above 0.3 and a reliability score of 0.92. The results of the multiple regression analysis indicate a significant influence of patience on academic stress, with a substantial contribution of patience at 0.67 to academic stress. The aspect of resilience is identified as the dominant factor influencing academic stress.

Keywords: *Patience, academic stress, finale year student*

Abstrak. Tuntutan akademik pada mahasiswa semester akhir dapat menyebabkan suatu kondisi psikologis yang dinamakan stres akademik, terutama selama proses penyusunan skripsi. Untuk mengatasi kondisi tersebut, dibutuhkan kekuatan mental yaitu kesabaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kesabaran terhadap stres akademik pada Mahasiswa di Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian menggunakan *accidental sampling* dan mendapatkan 168 responden yang di uji menggunakan uji analisis regresi berganda. Alat ukur yang digunakan pada variabel kesabaran ialah alat ukur milik Umar Yusuf (2020) yang mengacu pada teori kesabaran Umar Yusuf (2020) dengan nilai validitas diatas 0.3 dan nilai reliabilitas 0.93 dan pada variabel stres akademik menggunakan alat ukur Wulandari (2014) yang mengacu pada teori Sarafino (2011) dengan nilai validitas item diatas 0.3 dan nilai reliabilitas 0.92. Hasil uji regresi berganda menyatakan terdapat pengaruh signifikan kesabaran terhadap stres akademik dengan besar pengaruh sumbangan kesabaran sebesar 0.67 terhadap stres akademik. Dan aspek teguh yang menjadi aspek dominan yang mempengaruhi stres akademik.

Kata Kunci: *kesabaran, stres akademik, mahasiswa tingkat akhir*

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan nama bagi peserta didik yang sedang menuntut ilmu dibangku perguruan tinggi atau jenjang pendidikan S1 dengan jurusan tertentu. Umumnya, mahasiswa tingkat akhir ialah yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Machmud (2016) mengatakan tantangan dan kesulitan dalam penyusunan skripsi dapat membuat mahasiswa menganggap skripsi sebagai sebuah tantangan atau tekanan.

Tantangan dan tekanan yang dirasa dapat menyebabkan suatu kondisi yang berdampak pada masalah kesehatan salah satunya ialah stres (Reddy et al, 2018; Barker et al, 2018). Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi tertekan secara fisik atau psikologis yang dialami mahasiswa ketika mereka merasa tidak mampu mengatasi tuntutan lingkungan, menyebabkan rasa tegang dan tidak nyaman. Stres akademik berfokus pada tantangan akademik yang mahasiswa hadapi seperti interaksi proses pembelajaran, deadline tugas, ujian, dan masalah akademik lainnya yang dirasa lebih berat dari kemampuan (Ben-Zur & Zeidner, 2012).

Mahasiswa yang memiliki stres akademik yang tinggi atau meningkat dapat berakibat pada menurunnya kemampuan akademiknya, kecenderungan gangguan tidur, dan penurunan performa dalam perkuliahan yang dalam hal ini dapat berdampak pada terhambatnya proses penyelesaian tugas akhir mereka (Oktavia et al, 2019). Mahasiswa yang memiliki stres akademik secara kognitif akan cenderung memiliki masalah untuk fokus, serta kesulitan untuk paham dan mengingat materi. Secara afektif/emosional mereka akan merasa cemas, sensitif, mudah sedih, dan mudah marah. Sedangkan secara fisik mereka cenderung merasakan detak jantung tidak teratur, mudah lelah, mudah mengantuk, dan lemas (Lubis et al, 2021). Sebagaimana yang dikatakan oleh Khan et al. (2013) dimana stres akademik dapat menyebabkan penurunan performance dan prestasi baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan. Dan berdampak pada keterlambatan proses pembelajaran (Schaefer et al., 2007).

Sarafino (2011) dibagi dalam dua bentuk yaitu penilaian primer (primary appraisal) yang berfokus pada tuntutan yang mengancam kesejahteraan individu, dan penilaian sekunder (secondary appraisal) menilai sumber daya yang dimiliki dalam memenuhi tuntutan tersebut. Juga reaksi stres pada mahasiswa pun terbagi menjadi dua yaitu reaksi bersifat positif dan reaksi yang bersifat negatif.

Mahasiswa tingkat akhir memerlukan kondisi psikologis yang prima terutama selama proses penyusunan skripsi. Menurut El Hafiz et al., (2003) dalam diri seseorang terdapat kesabaran yang dapat membantu bertahan dalam menghadapi situasi atau masalah serta mampu melindungi diri dari masalah psikologis yang mungkin hadir dalam kondisi tertekan. Kesabaran ialah kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan (pikiran, perasaan dan tindakan), serta mengatasi berbagai masalah dan kesulitan secara menyeluruh dan terpadu didasarkan moral dan etika dengan tiga kata kunci penting yaitu teguh, tabah, dan tekun (Yusuf, 2020). Habeeb (2016), dalam penelitiannya menghasilkan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengatasi stress secara efektif dengan bersabar. Dan Anchour (2016) mengatakan bahwa kesabaran dapat memperluas daya tahan individu terhadap stres yang timbul. Karenanya dalam mencapai tujuan, yang dalam hal ini mahasiswa dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya dalam menyusun skripsi, dibutuhkan pula adanya kefokuskan dan ketenangan dalam kesabaran untuk mencapai kesuksesan. Kesabaran dapat menjadi upaya untuk mempersiapkan dan membantu individu untuk dapat menyelesaikan tanggung jawabnya dan memberikan cara dalam menanggulangi stres akademik supaya stres yang dirasakan tidak berkepanjangan dan menimbulkan masalah yang lebih besar.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kesabaran pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung?
2. Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung?
3. Bagaimana pengaruh kesabaran terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung?

4. Aspek manakah dari kesabaran yang berpengaruh besar terhadap stres akademik?

Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan gambaran mengenai kesabaran pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung.
2. Untuk mendapatkan gambaran mengenai stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung.
3. Untuk mengetahui pengaruh kesabaran terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung.
4. Untuk melihat aspek manakah dari kesabaran yang paling berpengaruh terhadap stres akademik.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan desain penelitian kuantitatif dengan metode penelitian kausalitas non eksperimen. Dengan teknik sampling convenience sampling dan jumlah sampel sebanyak 168 mahasiswa tingkat akhir di kota Bandung. Alat ukur yang digunakan pada variabel kesabaran ialah alat ukur milik Umar Yusuf (2020) yang mengacu pada teori kesabaran Umar Yusuf (2020) dengan nilai validitas diatas 0.3 dan nilai reliabilitas 0.93 dan pada variabel stres akademik menggunakan alat ukur Wulandari (2014) yang mengacu pada teori Sarafino (2011) dengan nilai validitas item diatas 0.3 dan nilai reliabilitas 0.92.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Gambaran Umum Kesabaran

Jenis Instrumen	Klasifikasi							
	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi	
	f	P	f	P	f	P	f	P
Kesabaran	0	0.0%	48	28.6%	99	58.9%	21	12.5%
Aspek Teguh	1	0.6%	47	28.0%	99	58.9%	21	12.5%
Aspek Tabah	0	0.0%	45	26.8%	105	62.5%	18	10.7%
Aspek Tekun	0	0.0%	58	34.5%	95	56.5%	15	8.9%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 168 responden mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung terdapat 48 responden dengan tingkat kesabaran rendah dengan persentase 28.6%. Sebanyak 99 responden memiliki tingkat kesabaran sedang dengan persentase 58.9%. Dan sebanyak 21 responden memiliki tingkat kesabaran tinggi dengan persentase 12.5%. Sedangkan jika dilihat dari aspek kesabaran teguh, terdapat 1 responden dengan tingkat sangat rendah dengan persentase 0.6%. Sebanyak 47 responden dalam tingkat rendah dengan persentase 28.0%. Sebanyak 99 responden dalam tingkat sedang dengan persentase 58.9%. Dan sebanyak 21 responden memiliki tingkat tinggi dengan persentase 12.5%. Dilihat dari aspek kesabaran tabah, terdapat 45 responden dalam tingkat rendah dengan persentase 26.08%. Sebanyak 105 responden dalam tingkat sedang dengan persentase 62.5%. Dan sebanyak 18 responden memiliki tingkat tinggi dengan persentase 10.7%. Dilihat dari aspek kesabaran tekun, terdapat 58 responden dalam tingkat rendah dengan persentase 34.5%. Sebanyak 95 responden dalam tingkat sedang dengan persentase 56.5%. Dan sebanyak 15 responden memiliki tingkat tinggi dengan persentase 8.9%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat kesabaran tinggi dengan aspek teguh, tabah, dan tekun yang juga tinggi. Berdasarkan teori Umar Yusuf (2010), bahwa sebanyak 120 responden dengan persentase 71.4% sudah dapat mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan (pikiran, perasaan, serta tindakan), dan dapat mengatasi berbagai permasalahan secara komprehensif dan intergratif dengan memperhatikan etika dan moral.

Gambaran Umum Stres Akademik

Tabel 2. Gambaran Umum Stres Akademik

Jenis Instrumen	Kategorisasi			
	Rendah		Tinggi	
	f	P	f	P
Stres Akademik	41	24.4%	127	75.6%

Berdasarkan data tabel 15, dapat diketahui bahwa dari 168 responden mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung terdapat 41 responden dengan tingkat stres akademik rendah dengan persentase 24.4%. Dan sebanyak 127 responden memiliki tingkat stres akademik tinggi dengan persentase 70.8%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat stres akademik tinggi. sejalan dengan pendapat Sharma (2011) bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres yang tinggi juga dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Pengaruh Kesabaran terhadap Stres Akademik

Tabel 3. Tabulasi Silang Kesabaran dan Stres Akademik

Kesabaran	Stres Akademik		Total
	Rendah	Tinggi	
Sangat Rendah	0	0	0
Rendah	2	46	48
Sedang	18	81	99
Tinggi	21	0	21
Total	41	127	168

Berdasarkan hasil tabel 18 tabulasi silang dapat dilihat bahwa terdapat keberagaman dalam tingkat kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Pengaruh dapat dilihat dimana dari sebanyak 46 responden atau 27.4% yang memiliki stres akademik tinggi memiliki kesabaran rendah. Dan sebanyak 18 responden atau 10.8% yang memiliki stres rendah memiliki kesabaran sedang dan 21 responden atau 12.5% yang memiliki stres akademik rendah memiliki tingkat kesabaran tinggi. Tidak ada atau 0% yang berada memiliki stres akademik tinggi dan kesabaran tinggi.

Berdasarkan hasil tabulasi silang dapat dilihat bahwa terdapat keberagaman dalam tingkat kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Pengaruh dapat dilihat dimana dari sebanyak 46 responden yang memiliki stres akademik tinggi memiliki kesabaran rendah. Dan sebanyak 21 responden yang memiliki stres akademik rendah memiliki tingkat kesabaran sangat tinggi. Data responden dimana responden berada dalam tingkat stres akademik tinggi dan kesabaran yang juga tinggi dapat dikarenakan adanya nilai dari aspek kesabaran yang rendah. Seperti yang Umar Yusuf katakan bahwa sabar ialah kekuatan untuk mengendalikan diri dan mengarahkan aktivitasnya, dengan sikap pantang menyerah maupun putus asa, serta didukung oleh optimisme yang tinggi, daya juang tinggi, kesediaan untuk belajar dari kegagalan, menunjukkan perencanaan kerja yang sistematis, antisipatif, dan terarah dalam melaksanakan tugas atau pekerjaannya (Yusuf, 2010).

Tingginya nilai kesabaran didukung pula oleh tingginya aspek-aspek dari kesabaran yaitu teguh, tabah, dan tekun dan indikator yang terkandung di dalamnya. Seseorang yang memiliki keteguhan yang tinggi akan memiliki tingkat yang tinggi dalam menghadapi rintangan dan kesulitan (Shihab, Vol. 1: 2005). Tabah merupakan ketahanan mental yang dikaitkan dengan tekad, kegigihan, dan ketangguhan. Lalu seseorang dengan ketekunan yang tinggi akan memiliki perencanaan kerja yang terarah, antisipatif, dan akan fokus pada tugas (Yusuf, 2010). Juga Alvin (2007) mengatakan bahwa terdapat dua faktor penyebab stres akademik yaitu faktor internal dan eksternal. Dimana faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan

keyakinan menjadi fokus penelitian pengaruh dalam kesabaran. Sedangkan faktor eksternal meliputi pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba.

Tabel 4. Hasil Uji Statistika

Model Summary				
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	11.109
H ₁	0.821	0.673	0.667	6.407

Dapat diketahui dengan melihat nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0.673. Maka dapat diartikan bahwa stres akademik dapat dijelaskan oleh aspek teguh, tabah, dan tekun dari variabel kesabaran sebesar 67.3%, sedangkan sisanya sebesar 32.7% merupakan pengaruh dari variabel lain yang tidak dibahas pada penelitian ini.

Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₀ (Intercept)	84.363	0.857		98.432	< .001
H ₁ (Intercept)	147.037	3.588		40.978	< .001
Aspek Teguh	-1.240	0.274	-0.403	-4.520	< .001
Aspek Tabah	-0.641	0.262	-0.226	-2.445	0.016
Aspek Tekun	-1.085	0.331	-0.249	-3.282	0.001

Dari tabel 9 coefficients maka model regresi berganda pada penelitian ini adalah:

$$y = BX_1 + BX_2 + BX_3 + C$$

dimana:

y = Stres Akademik

x₁ = Teguh

x₂ = Tabah

x₃ = Tekun

Pada tabel diatas, nilai koefisien regresi bertanda negatif artinya bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang berkebalikan (Sugiyono, 2013). Semakin tinggi tingkat dari aspek kesabaran, maka akan mempengaruhi rendahnya tingkat stres akademik.

Lalu untuk melihat aspek kesabaran yang berpengaruh dominan terhadap stres akademik, dapat dilihat melalui nilai mutlak standardized koefisien. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa aspek yang memiliki nilai standardized koefisien terbesar adalah aspek teguh dengan nilai sebesar -0.403. Dengan demikian aspek teguh adalah variabel yang berpengaruh paling dominan terhadap stres akademik diantara aspek yang lainnya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Gambaran umum kesabaran pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung diketahui bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir di kota Bandung dalam penelitian ini memiliki tingkat kesabaran tinggi.
2. Gambaran umum mengenai stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung diketahui bahwa mayoritas mahasiswa akhir di kota Bandung memiliki tingkat stres akademik tinggi.
3. Dari hasil analisis regresi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan pada kesabaran terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung.

Maka dapat disimpulkan bahwa kesabaran memiliki hubungan signifikan dengan stres akademik dan merupakan gejala kausal dimana apabila terjadi kenaikan satu nilai pada variabel kesabaran maka dapat diramalkan nilai variabel stres akademik akan turun.

4. Hasil dari standardized koefisien menunjukkan bahwa teguh merupakan aspek yang paling dominan terhadap stres akademik. Aspek yang kedua adalah aspek tekun dan yang terakhir adalah aspek tabah.
5. Disarankan bagi pihak perguruan tinggi pihak perguruan tinggi untuk melakukan penilaian kesehatan mental mahasiswa secara teratur, termasuk melalui peran pengawas akademik, memberikan informasi layanan konsultasi dan melakukan evaluasi sistem pembelajaran secara berkala. Bagi mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat stres tinggi, diharapkan untuk dapat terus meningkatkan kesabarannya dengan penguatan yang positif. Terdapat beberapa teknik yang mungkin dapat menjadi alternatif untuk mengatasi rasa putus asa yang dirasakan selama pengerjaan skripsi seperti, teknik relaksasi pernapasan sederhana untuk meminimalkan tekanan yang disebabkan oleh stres dan berlatih membuat jurnal atau jurnal untuk mengidentifikasi situasi stres sehingga kemampuan manajemen stres dapat dikembangkan. Atau dapat juga menghubungi orang terdekat atau mendatangi layanan konsultasi untuk mendapatkan bantuan profesional.
6. Saran untuk penelitian selanjutnya agar mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan memperluas subjek penelitian, menambah karakteristik subjek seperti halnya dengan mahasiswa tingkat akhir yang mengontrak skripsi yang juga sedang bekerja, dan memperluas tempat penelitian tidak hanya di Kota Bandung saja.

Acknowledge

Terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan artikel dengan senantiasa membimbing dan memberikan dukungan moril serta doa. Juga terima kasih kepada seluruh pihak lainnya yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu selama penyelesaian perkuliahan dari awal hingga akhir. Semoga Allah memberikan balasan atas segala bentuk bantuan dan kebaikan.

Daftar Pustaka

- [1] Barker, E. T., Howard, A. L., Kradjen, R. V., & Galambos, N. L. (2018). *The rise and fall of depressive symptoms and academic stress in two samples of university students*. Journal of Youth and Adolescence, 47, 1252-1266. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0822-9>.
- [2] Ben-Zur, H., & Zeidner, M. (2012). Appraisals, coping and affective and behavioral reactions to academic stressors. *Psychology*, 3(09), 713.
- [3] El Hafiz, S, Rozi, F., Mundzir, I., & Pratiwi, L. (2003). *Konstruk psikologi kesabaran dan perannya dalam kebahagiaan seseorang*. Jakarta: Lembaga Penelitian Universitas Hamka., September. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11259.36649>
- [4] Habeeb, Khan Tanveer. (2016). *A Study of Relationship Between Patience, Confidence and Stress Level Among Adolescents*. International Journal of Educational Research Studies, 2(9), 685-689
- [5] Khan, M. S., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). *Effect of perceived academic stress on students' performance*. FWU Journal of Social Sciences, 7(2), 146-151.
- [6] Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31.
- [7] Machmud, M. (2016). Tuntutan penulisan tugas akhir: berdasarkan prinsip dasar penelitian ilmiah. Malang: Penerbit Selaras.
- [8] Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 142-149).
- [9] Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil A. (2018). Academic stress and its sources among

- university student. *Biomed Pharmacol J.* 11(1). <https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- [10] Sarafino, Edward P., & Smith, Timothy W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions (7th ed)*. New York: John Wiley & Sons
- [11] Schaefer, A., Matthes, H., Pfitzer, G., & Kohle, K. (2007). Mental health and performance of medical students with high and low anxiety. *Psychotherapie, psychosomatik, medizinische psychologie*, 57(7), 289-297.
- [12] Yusuf, Umar. (2020). Sabar Sebagai Psychological Strength Untuk Mencapai Kesuksesan. Jakarta: Siraja. H. Purnama, H. Wahyudi, and Suhana, "Terapi Berbasis Internet Untuk Meningkatkan Self-Regulasi Pada Mahasiswa Dengan Internet Gaming Disorder," *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 1–8, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.1704.
- [13] J. S. Al-Wafii and M. Yanuvianti, "Studi Mengenai Intensi Pembelian Makanan Organik Ditinjau Melalui Theory of Planned Behavior," *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 85–92, Dec. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i2.2688.
- [14] B. Nurul Azizah and Susandari, "Pengaruh Determinan Attitude, Subjective Norms, dan Perceived Behaviour Control terhadap Intensi Berwirausaha pada Siswa SMK di Kota Bandung," *DELUSION: Exploring Psychology*, vol. 1, no. 1, 2023, doi: 10.29313/delusion.vxix.xxx.