



DOI: <https://doi.org/10.38035/snesr.v1i3>  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## Perbandingan Tingkat Stres antara Mahasiswa Angkatan 2024 dan Angkatan 2021 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi

**Dino Danuarta<sup>1</sup>, Muhammad Ferdiansyah<sup>2</sup>, Muhammad Alridho Lubis<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Jambi, Jambi, Indonesia, [dinodanuarta@gmail.com](mailto:dinodanuarta@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Corresponding Author: [dinodanuarta@gmail.com](mailto:dinodanuarta@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract:** This study aims to determine the comparison of stress levels between the 2024 and 2021 cohorts of Guidance and Counseling students at Jambi University. The research used a quantitative approach with a comparative method. The population consisted of 220 students, with a sample of 173 respondents selected through simple random sampling. The instrument used was an academic stress symptoms questionnaire adapted from Ekawarna's (2020) indicators, covering anxiety, panic attacks, anger, feeling depressed, and hopelessness. Data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov normality test, Levene's homogeneity test, and independent t-test. The results showed that the data were normally distributed (Asymp. Sig. 0.200 for 2021 and 0.065 for 2024;  $p > 0.05$ ) and homogeneous (Levene's test Sig. 0.852;  $p > 0.05$ ). The t-test results revealed a significant difference between the two cohorts, with the 2021 cohort having a higher average stress level (127.37) than the 2024 cohort (104.92). Thus, senior students tend to experience higher academic stress than freshmen.

**Keyword:** academic stress, students, comparison, guidance and counseling

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat stres antara mahasiswa angkatan 2024 dan angkatan 2021 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Populasi penelitian berjumlah 220 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 173 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa angket gejala stres akademik yang diadaptasi dari indikator Ekawarna (2020), meliputi aspek kecemasan, serangan panik, kemarahan, merasa depresi, dan perasaan putus asa. Analisis data meliputi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji homogenitas Levene, dan uji t independen menggunakan SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,200 untuk angkatan 2021 dan 0,065 untuk angkatan 2024 ( $p > 0,05$ ), serta varians data homogen dengan nilai Sig. sebesar 0,852 ( $p > 0,05$ ). Uji t menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua angkatan dengan rata-rata tingkat stres angkatan 2021 sebesar 127,37 dan angkatan 2024

sebesar 104,92. Dengan demikian, mahasiswa angkatan 2021 memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa angkatan 2024.

**Kata Kunci:** stres akademik, mahasiswa, perbandingan, bimbingan dan konseling.

## PENDAHULUAN

Transisi dari siswa ke mahasiswa merupakan fase penting dalam kehidupan individu yang sering kali diiringi dengan tuntutan akademik dan sosial baru. Mahasiswa diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, beban tugas, serta tekanan evaluasi akademik. Tekanan tersebut dapat memunculkan stres akademik apabila tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa berbeda tergantung pada tingkat pendidikan dan tuntutan akademik yang dihadapi. Mahasiswa tingkat awal umumnya mengalami stres karena adaptasi, sedangkan mahasiswa tingkat akhir menghadapi stres karena tugas akhir, beban skripsi, dan ketidakpastian masa depan.

Pendidikan tinggi mengubah status seseorang dari siswa menjadi mahasiswa, yang dalam masyarakat Indonesia dianggap memiliki tanggung jawab dan tuntutan lebih besar. Mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan dunia perkuliahan yang penuh tantangan, baik dari segi akademik maupun sosial. Perubahan status ini sering kali menimbulkan tekanan yang dapat memicu stres, terutama bagi mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan maupun yang sedang berada di tahap akhir studinya.

Menurut (Oktavianus, dkk., 2015) mahasiswa adalah individu belajar dan menekuni disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana didalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri, karena pada kenyataannya diantara mahasiswa ada yang sudah bekerja atau di sibukkan oleh kegiatan organisasi. Santrock (Mardiati. dkk., 2018) mahasiswa tingkat awal merupakan status yang dimiliki oleh mahasiswa di tahun pertama kuliahnya. Masuknya seorang siswa ke dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar, termasuk perpindahan dari seorang senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi orang yang baru di perguruan tinggi.

Dunia perkuliahan akan membuat seseorang banyak mengalami tantangan, biasanya yang dihadapi oleh mahasiswa di suatu perguruan tinggi tidak terlepas dari masalah akademik. Tantangan disetiap mahasiswa tidak selalu sama. Khususnya pada mahasiswa juga berbeda dalam menghadapi dan menyikapi setiap tantangan tersebut, tantangan tersebut terkadang yaitu bisa membuat mahasiswa mengalami tekanan atau menjadi merasa tertekan dan tekanan tersebut dapat memunculkan stres.

Menurut (Christine. dkk., 2015) perubahan dan tuntutan kehidupan yang semakin meningkat membuat setiap orang mudah untuk terkena stress di zaman sekarang. Stres adalah suatu keadaan yang terjadi dalam diri manusia yang merupakan reaksi/ respon dari tubuh yang disebabkan oleh tuntutan kehidupan yang mengganggu keseimbangan. Namun di sisi lain, stress juga merupakan kebutuhan mutlak dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut (Christine, dkk., 2015) mahasiswa mengalami stres dari berbagai sumber, baik itu dari akademik maupun non-akademik. Pola hidup yang dialami mahasiswa seringkali menjadi beban tambahan di samping tekanan dalam kuliah yang melelahkan. Masalah di luar perkuliahan mau tak mau turut menambah daftar penyebab stres yang dialami mahasiswa. Alvin (Mufadhal, dkk., 2020) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Sayekti (Mufadhal, dkk., 2020) Stres akademik disebabkan oleh adanya *academic stressor*.

Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan hidup yang mengganggu keseimbangan individu (Smith dalam Farida, 2016). Pada konteks akademik,

stres dapat muncul akibat beban tugas, tekanan memperoleh nilai tinggi, tuntutan waktu, kesulitan memahami materi, hingga ketegangan menghadapi ujian (Mufadhal, dkk., 2020). Gejala stres dapat berupa kecemasan, kelelahan, sulit konsentrasi, gangguan tidur, dan perubahan perilaku (Ursin & Eriksen dalam Farida, 2016).

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat awal dan akhir menghadapi sumber stres yang berbeda. Mahasiswa baru cenderung stres karena proses adaptasi terhadap sistem belajar, lingkungan baru, serta tuntutan kemandirian (Papalia, dkk. dalam Dony & Wiwi, 2021). Sebaliknya, mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akibat tekanan akademik seperti penyusunan skripsi, tuntutan dosen pembimbing, serta kekhawatiran akan masa depan (Oryza & Daryanti dalam Dony & Wiwi, 2021).

Tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik, kesejahteraan psikologis, dan bahkan memunculkan perilaku menyimpang (Putri, dkk., 2017). Pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling, stres juga bisa meningkat karena mereka dihadapkan pada beban emosional tambahan dari aktivitas membantu orang lain (Merry & Henny, 2020).

Mahasiswa BK sering kali dihadapkan pada tantangan akademik yang tinggi, termasuk ujian, tugas, dan penelitian yang kompleks. Di sisi lain, mereka juga sering menangani masalah emosional atau psikologis orang lain, yang dapat meningkatkan beban mereka sendiri, menyebabkan stres. Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, dan mahasiswa BK yang terlatih untuk mendengarkan masalah orang lain sering kali mengalami kecemasan atau kelelahan emosional karena pengaruh beban psikologis yang dibawa oleh klien mereka.

Dari hasil wawancara pada mahasiswa angkatan 2024, terlihat bahwa mahasiswa baru yang sedang stres sering merasa kewalahan dengan perubahan drastis dari kehidupan sekolah ke kampus. Banyak mahasiswa yang merasa tertekan dengan beban tugas yang tiba-tiba meningkat. Tuntutan untuk beradaptasi dengan sistem perkuliahan, cara belajar yang lebih mandiri, dan deadline yang ketat menjadi faktor utama penyebab stres. Kecemasan terhadap ekspektasi dan perasaan tidak siap juga menjadi sumber stres utama. Selain itu, meskipun ada dukungan dari keluarga, rasa kesepian dan kesulitan beradaptasi di kampus memperburuk keadaan.

Peneliti juga mewawancarai mahasiswa angkatan 2021, banyak mahasiswa merasa tertekan dengan tugas akhir yang membutuhkan waktu dan tenaga yang sangat besar, terutama ketika harus melakukan penelitian yang memerlukan analisis mendalam dan data yang valid. Deadline yang semakin mendekat menambah kecemasan tentang kemampuan menyelesaikan tugas tepat waktu. Mahasiswa juga merasa kesulitan dalam mengatur waktu antara menyelesaikan tugas akhir, belajar untuk ujian, serta berusaha menjaga kehidupan sosial dan pribadi mereka. Keterbatasan waktu ini meningkatkan perasaan tertekan dan kecemasan tentang masa depan mereka. Stres pada mahasiswa juga dipicu oleh ketidakpastian mengenai pekerjaan setelah lulus dan masa depan karier. Banyak mahasiswa merasa cemas tentang apa yang akan mereka lakukan setelah menyelesaikan pendidikan mereka, yang semakin membebani pikiran mereka selama proses menyelesaikan studi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa baik mahasiswa tingkat awal maupun tingkat akhir sama-sama menghadapi tekanan akademik yang berpotensi menimbulkan stres, namun dengan sumber dan intensitas yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat stres antara mahasiswa angkatan 2024 (tingkat awal) dan angkatan 2021 (tingkat akhir) Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Populasi penelitian berjumlah 220 mahasiswa, terdiri dari angkatan 2021 dan 2024. Sampel sebanyak 173 responden diperoleh dengan menggunakan teknik simple random sampling, yaitu 87 mahasiswa angkatan 2021 dan 86 mahasiswa angkatan 2024. Instrumen penelitian berupa angket gejala stres akademik berdasarkan indikator dari Ekawarna (2020) yang mencakup lima aspek: kecemasan, serangan panik, kemarahan, merasa depresi, dan perasaan putus asa. Analisis data dilakukan melalui: (1) uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, (2) uji homogenitas Levene, dan (3) uji t independen untuk mengetahui perbedaan rata-rata tingkat stres antar angkatan.

Instrument penelitian ini menggunakan angket kepercayaan diri dengan 6 aspek yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistik yang memiliki 20 item pernyataan dengan 5 alternatif jawaban yaitu, sangat setuju = 4, setuju = 3, ragu-ragu = 2, kurang setuju = 1, tidak setuju = 0

Dalam penelitian ini membandingkan tingkat stres yang dilakukan terhadap angkatan 2021 dan angkatan 2024 yang dilakukan dengan metode komparatif untuk menentukan apakah terdapat perbedaan tingkat stres antara mahasiswa angkatan 2021 dan angkatan 2024 di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas jambi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diambil berdasarkan dari penyebaran kuesioner gejala emosional stres akademik secara langsung kepada 173 responden dibagi menjadi dua angkatan yaitu pada angkatan 2021 dan 2024 di Universitas Jambi dengan total jumlah 45 item pernyataan dengan penetapan jawaban menggunakan skala likert, 5 skala yaitu "Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu – Ragu (RG), Kurang Setuju (KG), Tidak Setuju (TS). Tujuan penelitian untuk dapat mengetahui bagaimana tingkat stres pada angkatan 2021 dan angkatan 2024 di Universitas Jambi, berikut hasil analisis deskriptif data yang diperoleh.

Tabel deskripsi rata-rata stres pada angkatan 2021 berdasarkan indikator serta disesuaikan dengan kategori presentase menggunakan formula C, sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi rata – rata dan presentase Angkatan 2021**

NO	ASPEK	SKOR						
		Ideal	MAX	MIN	$\Sigma$	Mean	%	Ket
1	Kecemasan (7)	28	26	5	1720	19,77	71	TINGGI
2	Serangan panik (6)	24	23	9	1518	17,45	73	TINGGI
3	Kemarahan (6)	24	24	2	1582	18,18	76	TINGGI
4	Merasa depresi(14)	56	53	25	3268	37,56	67	TINGGI
5	Perasaan putus asa (12)	48	46	24	2993	34,4	72	TINGGI
Keseluruhan (45)		180	172	65	11081	127,36	71	TINGGI

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa angkatan 2021 di Universitas Jambi. Pada aspek Kecemasan diperoleh presentase sebesar 71% yang masuk dalam kategori tinggi, pada aspek Serangan Panik diperoleh presentase sebesar 73% yang masuk dalam kategori tinggi, pada aspek Kemarahan diperoleh presentase sebesar 76% yang masuk dalam kategori tinggi, pada aspek Merasa Depresi diperoleh presentase sebesar 67% yang masuk dalam kategori tinggi, pada aspek Perasaan Putus Asa diperoleh presentase sebesar 72% yang masuk dalam kategori tinggi. Secara keseluruhan diperoleh presentase sebesar 71% yang masuk kedalam kategori sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stress mahasiswa angkatan 2021 Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi berada pada kategori tinggi.

Tabel deskripsi rata – rata stres pada angkatan 2024 berdasarkan indikator serta disesuaikan dengan kategori presentase menggunakan formula C, sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskripsi rata – rata dan presentase Angkatan 2024**

NO	ASPEK	SKOR						
		Ideal	MAX	MIN	$\Sigma$	Mean	%	Ket
1	Kecemasan (7)	28	26	5	1671	19,43	69	TINGGI
2	Serangan panik (6)	24	22	8	1472	17,12	71	TINGGI
3	Kemarahan (6)	24	23	0	1517	17,62	73	TINGGI
4	Merasa depresi (14)	56	50	13	2550	29,65	53	SEDANG
5	Perasaan putus asa (12)	48	38	9	1815	21,1	44	SEDANG
Keseluruhan (45)		180	159	35	9025	104,92	58	SEDANG

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan tingkat stres mahasiswa angkatan 2024 pada Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi. Pada aspek Kecemasan diperoleh persentase sebesar 69% yang masuk ke dalam kategori tinggi, pada aspek Serangan Panik diperoleh persentase 71% yang masuk ke dalam kategori tinggi, pada aspek Kemarahan diperoleh persentase 73% yang masuk ke dalam kategori tinggi, pada aspek Merasa Depresi diperoleh persentase 53% yang masuk ke dalam kategori sedang, pada aspek Perasaan Putus Asa diperoleh persentase 44% yang masuk ke dalam kategori sedang. Secara Keseluruhan diperoleh persentase sebesar 58% yang termasuk ke dalam kategori sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres mahasiswa angkatan 2024 Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi berada pada kategori sedang.

Menurut (Sutja, dkk., 2024:99) asumsi statistik yang harus terpenuhi dalam penelitian komperatif yang menguji perbedaan atau kesamaan sekurang-kurangnya harus memenuhi normalitas dan homogenitas.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		x1	x2
N		87	86
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	127,37	104,92
	Std. Deviation	7,078	7,435
Most Extreme Differences	Absolute	.069	.093
	Positive	.069	.054
	Negative	-.063	-.093
Test Statistic		.069	.093
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>	.065
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.392	.069
	99% Confidence Interval	.379	.062
	Upper Bound	.404	.075

a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.  
c. Lilliefors Significance Correction.  
d. This is a lower bound of the true significance.  
e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 624387341.

Hasil penelitian diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada kolmogorov-smirnov diperoleh baik dari sampel angkatan 2021 bernilai 0,200 yang artinya  $\geq 0,05$ , dan sampel angkatan 2024 bernilai 0,65 yang artinya  $\geq 0,05$  sehingga dapat dikatakan berdistribusi normal.

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**  
Tests of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tingkat Stres	Based on Mean	,035	1	.852
	Based on Median	,067	1	.796
	Based on Median and with adjusted df	,067	1	.796
	Based on trimmed mean	,051	1	.821

Dari hasil pengolahan melalui IBM SPSS Statistic 26 homogenitas diatas dapat dilihat, nilai signifikan *levene statistic* sebesar  $0,852 > 0,05$  yang artinya data tersebut dinyatakan homogen.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini merupakan uji independent samples test t karena peneliti ingin mengetahui perbedaan mean antara dua kelompok sampel bebas yang tidak memiliki hubungan atau tidak berpasangan, Uji independent sampel t-tes merupakan uji statistik inferensial parametrik yang artinya uji untuk mengetahui beda atau perbandingan.

**Tabel 5. Hasil Uji T Tabel Output *Group Statistics***

Angkatan		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Tingkat Stres	Angkatan 2021	87	127,37	7,078	,759
	Angkatan 2024	86	104,92	7,435	,802

Berdasarkan tabel output “Group Statistics” di atas dapat diketahui jumlah data Angkatan 2021 adalah sebanyak 87 orang, sementara untuk angkatan 2024 adalah 86 orang. Nilai rata – rata stres pada angkatan 2021 adalah sebesar 127,37, sementara untuk angkatan 2024 sebesar 104,92. Dengan demikian dapat disimpulkan, terdapat perbedaan antara angkatan 2021 dan 2024.

Untuk membuktikan apakah perbedaan itu signifikan atau tidak, maka perlu melakukan penafsiran output “*Independent Samples Test*” sebagai berikut:

**Tabel 6. Hasil Uji Tabel Output *Independent Samples Test***

		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
stres	Equal variances assumed	0,035	0,852	20,342	171	0,000	22,449	1,104	20,271	24,628
	Equal variances not assumed			20,337	170,371	0,000	22,449	1,104	20,270	24,628

Berdasarkan output diatas diketahui nilai Sig. Levene's Test for Equality of Variances adalah Sebesar  $0,852 > 0,05$  maka dapat diartikan varian data antara angkatan 2021 dan 2024 adalah homogen atau sama. Dalam penafsiran tabel output *Independent Samples Test* diatas berpedoman pada nilai yang terdapat dalam tabel “*Equal Variances Assumed*”.

Berdasarkan tabel output “*Independent Samples Test*” pada bagian “*Equal Variances Assumed*” diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan uji independent sample t test  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, hipotesis diterima yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara rata – rata tingkat stres antara angkatan 2021 dan 2024.

Adapun tabel output diatas diketahui nilai “*Mean Difference*” adalah sebesar 22,449. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata – rata stres mahasiswa angkatan 2021 dan 2024 atau  $127,37 - 104,92 = 22,449$  dan selisih perbedaan 20,271 sampai 24,628 (95% *Confidence Interval Difference Lower Upper*).

Diketahui nilai t hitung adalah sebesar 20,342. Untuk mencari nilai t tabel dengan mengacu pada (Sutja, dkk., 2024:243) dimana dari tabel *Independent Samples Test* dengan df sebesar 171 maka t tabel untuk  $0,05$  ditemukan nilai t tabel sebesar 1,190 maka hipotesis diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres antara mahasiswa angkatan 2021 dan 2024 di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stres mahasiswa angkatan 2024 dan 2021 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi. Mahasiswa angkatan 2021 memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa angkatan 2024.

## **REFERENSI**

- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2018 dengan angkatan 2015 fakultas kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health and Medical Journal*, 1(2), 34-38.
- Adryana, N. C., Apriliana, E., & Oktaria, D. (2020). Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 9(2), 142-149.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Aryani, F. (2016). Stres Belajar" Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling"
- Ekawarna, E. (2018). Manajemen konflik dan stres.