

Stres Akademik Sebagai Mediator Kualitas Hidup Mahasiswa

Riza Nurzahirah¹, Vina Aulia², Herdian Martino³, Rini Rosaria⁴, Nurul Sjalini⁵

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻³, Universitas Sriwijaya⁴, IKesT Muhammadiyah Palembang⁵

Corresponding email: herdianmgv13@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 29-11-2023

Received : 16-12-2023

Revised : 03-04-2024

Accepted : 06-04-2024

Keywords

Academic Stress

Quality of Life

Students

Katakunci

Stres Akademik

Kualitas Hidup

Mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to determine academic stress as a mediator of students' quality of life. This study uses a quantitative correlational method, using the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS21) instrument with quality of life using the World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL) instrument in students. Data collection criteria are (1) Students aged 17-19 years and 20-25 years; (2) Active students; (3) Willing to be respondents in this study which is distributed in the form of Google Form. Involving 114 students. Data analysis was carried out using Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) software with descriptive and correlation techniques. This study found significant results on academic stress as a mediator of students' quality of life where the results obtained were positive with a p value <0.029 .

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stres akademik sebagai mediator kualitas hidup mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, menggunakan instrumen Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS21) dengan kualitas hidup menggunakan instrumen World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL) pada mahasiswa. Kriteria pengumpulan data yaitu (1) Mahasiswa berusia 17-19 tahun dan 20-25 tahun; (2) Mahasiswa aktif; (3) Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini yang disebarluaskan dalam bentuk Google Form. Melibatkan 114 mahasiswa. Analisis data dilakukan dengan menggunakan software Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) dengan teknik deskriptif dan korelasi. Penelitian ini menemukan hasil yang signifikan terhadap stres akademik sebagai mediator kualitas hidup mahasiswa dimana hasil yang diperoleh bersifat positif dengan nilai $p < 0,029$.

Pendahuluan

Perkuliahan adalah tempat mahasiswa belajar lebih lanjut lagi dibandingkan sebelumnya yang dimana tingkatannya lebih tinggi lagi dan lebih sulit lagi pelajarannya, ketika memasuki dunia perkuliahan tidak hanya berubah status yang dari siswa menjadi mahasiswa akan tetapi semakin luasnya lingkungan sosial bagi para remaja. Disatu sisi pasti para mahasiswa akan menghadapi tantangan dan penyesuaian yang terjadi selama perkuliahan.

Banyaknya penyesuaian yang terjadi pada mahasiswa yang dimana dari SMA ke dunia perkuliahan adalah penyesuaian yang cukup berat terlebih lagi bagi mahasiswa yang merantau, penyesuaian yang terjadi selama perkuliahan menjadi sebab timbulnya stres pada kalangan mahasiswa. Berbicara tentang stres itu adalah salah satu masalah yang hampir sering terjadi pada kehidupan manusia, menurut Kupriyanov dan Zhdanov (2014), salah satu ciri kehidupan modern adalah ketegangan yang terjadi saat ini. Hal ini penting karena stres kini menjadi hal yang lumrah dalam kehidupan. Menurut (Wildani Khoiri Oktavia, 2019) fino dan Smith (2014), stres adalah keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan dan ketidaknyamanan karena merasa tidak siap dalam menghadapi tuntutan dari lingkungannya.

Stres yang muncul di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut sebagai stres akademik (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2008). Menurut Wilks (2008), Stres berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mentalnya. Menurut Lin dan Huang (2014), Stres adalah pengalaman paling umum yang dialami siswa dalam lingkungan akademik, baik yang memang demikian baik di perguruan tinggi atau di tingkat sekolah. Stres di kalangan mahasiswa dapat muncul dari berbagai faktor, termasuk perasaan tidak mampu dalam menyelesaikan tugas, beratnya tuntutan akademis yang dibebankan kepada mereka, banyaknya materi yang dipelajari, kesulitan dalam memahami materi, dan jadwal yang padat serta banyaknya tugas yang harus dikerjakan (Coccia, Darling, Rehm, Cui, & Sathe, 2012). Ketegangan seperti itu berpotensi merugikan semua orang, termasuk mahasiswa. kombinasi antara tuntutan akademik yang tinggi dan kemampuan beradaptasi yang rendah menyebabkan stres akademik.

Menurut Govierts dan Grégoire (2004), stres akademik adalah suatu kondisi yang mempengaruhi individu dan disebabkan oleh tekanan dari pandangan dan penilaian mereka terhadap tekanan akademik. Stres akademik didefinisikan oleh Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) sebagai pertemuan tekanan yang berkaitan dengan akademik yang melampaui kapasitas individu untuk beradaptasi. Menurut Govierts dan Grégoire (2004), stres akademik adalah suatu kondisi yang mempengaruhi individu dan disebabkan oleh tekanan dari pandangan dan penilaian mereka terhadap tekanan akademik. Stres akademik didefinisikan oleh Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) sebagai pertemuan tekanan yang berkaitan dengan akademis yang melampaui kapasitas individu untuk beradaptasi. Stres akademik juga dapat dijadikan tolak ukur seseorang dalam menghadapi persoalan/masalah untuk menentukan kualitas hidupnya, jika seseorang dengan stres akademik yang tinggi tetapi dia bisa menyelesaikan persoalan/masalah itu maka kualitas hidupnya akan meningkat. Begitu juga sebaliknya jika seseorang dengan stres akademik yang tinggi tetapi dia tidak bisa menyelesaikan persoalan/masalah maka dia akan mengalami penurunan kualitas hidup yang berakibat buruk bagi dirinya sendiri.

Kualitas hidup yang baik yang dinikmati oleh mahasiswa akan mendukung keberhasilan proses pendidikan dan pencapaian prestasi mereka (Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, 2023). Kualitas Hidup didefinisikan sebagai pandangan individu tentang tempat mereka dalam hidup jika dilihat dari sudut pandangnya, nilai-nilai dan budaya mereka memiliki standar hidup serta tujuan dan harapan. Kualitas hidup seseorang dievaluasi sehubungan dengan kondisi kesehatannya saat ini. Salah satu definisi kualitas hidup adalah metrik konseptual untuk evaluasi efek pengobatan pada individu dengan

penyakit jangka panjang. Kesejahteraan, kemampuan bertahan hidup, dan kapasitas individu untuk melakukan tugas sehari-hari sendiri semuanya diperhitungkan dalam pengukuran. Mahasiswa akan lebih mudah bertahan ketika menghadapi berbagai perubahan dan tantangan dalam prosesnya. Kualitas hidup yang baik akan meningkatkan resiliensi individu, yaitu kemampuan individu untuk mengatasi situasi yang sulit dan melanjutkan hidupnya dengan cara yang lebih baik (Rutter, 2006). Ketika mahasiswa memiliki kualitas hidup yang baik, maka mereka akan lebih mampu bertahan dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan dalam hidup.

World Health Organization (WHO) menafsirkan kualitas hidup sebagai pandangan individu terhadap posisinya dalam konteks budaya dan nilai ditempat hidupnya serta hubungannya dengan tujuan hidup, harapan, standar dan pertimbangan individu. Kualitas hidup adalah kesempatan individu untuk dapat hidup dengan nyaman, mempertahankan keadaan sehat fisiologi yang sejalan dengan imbang sosial dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian penilaian kualitas hidup tidak hanya dipengaruhi oleh keadaan fisik saja, namun juga oleh keadaan sosial, mental dan emosional, sehingga dapat dipandang sebagai suatu konsep multi dimensi yang terdiri dari 3 bidang utama (Wagiran dkk., 2014):

1. Sosial

Aktivitas seksual, interaksi interpersonal, dan dukungan sosial semuanya termasuk dalam bidang hubungan sosial.

2. Fisik

Energi dan kelelahan, nyeri dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat, mobilitas, aktivitas sehari-hari, ketergantungan obat, dan faktor lainnya termasuk dalam domain kesehatan fisik dukungan medis serta potensi lapangan kerja.

3. Psikologis

Meliputi pemikiran, pembelajaran, ingatan, fokus, harga diri, citra dan penampilan tubuh, emosi positif dan negatif, dan agama dalam bidang kesehatan psikologis, spiritualitas dan keyakinan individu.

Berdasarkan penelitian terkait mengenai stres akademik dengan kualitas hidup pada penelitian (Butsainah Jihan, 2023) yang menyebutkan hasil dimana tidak terdapat hubungan antara variabel stres dengan kualitas hidup pada mahasiswa FIK UI yang dimana $p\ value > 0.005$ yang dimana berarti tidak ada hubungan atau negatif. Hasil tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kondisi pendidikan keluarga dan ekonomi rendah, kurangnya dukungan keluarga, serta permasalahan dalam intrapersonal maupun interpersonal. Namun hasil tersebut berbeda dengan penelitian (R Harvilia Safira Haryono, 2018) yang dimana pada remaja menunjukkan adanya hubungan yang berkorelasi di antara variabel stress akademik dan kualitas hidup tersebut dengan $p\ value < 0.005$ yaitu ($p=0,044$).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan sebelumnya terdapat perbedaan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang berbanding terbalik satu sama lain. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian ini untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan antara stres akademik dengan kualitas hidup pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Menurut Emzir (2009) mengungkapkan bahwa “Penelitian korelasi melibatkan pengumpulan data untuk menentukan apakah, dan untuk tingkat apa terdapat korelasi dua atau lebih variabel yang dapat dikuantitatifkan serta tujuan studi korelasi juga untuk menentukan korelasi antara variabel, atau untuk menggunakan korelasi tersebut untuk membuat prediksi”.

Penelitian yang dilakukan ini adalah jenis penelitian kuantitatif korelasional. Sugiyono (2009) menjelaskan bahwa metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang berbasis pada filsafat positivisme, yang mana digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, yang umumnya pengambilan sampelnya dilakukan secara random, dan data dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian, lalu dianalisis secara kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu stress akademik yang diukur dengan menggunakan skala Depression Anxiety Stress Scale-21(DASS-21) yang diadaptasi dari Peter F. and Sydney H. Lovibond (1995) dan variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kualitas hidup yang diukur dengan menggunakan skala kualitas hidup dari World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL) yang diadaptasi oleh Junastira (2018). Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP) dalam mengolah data.

Populasi adalah suatu wilayah yang terdiri dari objek atau subjek mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i aktif UIN Raden Fatah Palembang yang terdiri dari 4 fakultas yaitu fakultas Psikologi, fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, fakultas Tarbiyah dan Keguruan dan fakultas Syariah dan Hukum dengan memperoleh sampel 114 mahasiswa. Sampel adalah sebagian dari total jumlah populasi (Sugiyono, 2013).

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini dengan metode Random Sampling yaitu pengambilan sampel dengan tujuan tertentu yang sudah ditentukan targetnya atau bisa dikatakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (1) Mahasiswa yang berusia 17-19 dan 20-25 tahun; (2) Mahasiswa aktif UIN Raden Fatah Palembang; (3) bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan seleksi melalui kuesioner yang telah dibagikan melalui aplikasi google form. Pada bagian pengisian informasi pribadi atau biodata, partisipan diberikan pertanyaan yang berkaitan dengan kriteria partisipan yang telah ditentukan oleh peneliti. Jika partisipan tidak memenuhi kriteria yang dibutuhkan peneliti, maka partisipan tidak dapat melanjutkan pengisian kuesioner penelitian. Hanya partisipan yang memenuhi kriteria yang dibutuhkan peneliti yang dapat melanjutkan pengisian kuesioner penelitian atau menjadi sampel penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian pada penelitian ini variabel kualitas hidup berdasarkan jenis kelamin ini lebih cenderung ke laki-laki dengan persentase populasi 23,5% dan perempuan 76,5%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kualitas hidup pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Sedangkan kualitas hidup berdasarkan usia ini lebih cenderung ke usia 20-25 dengan persentase rentang usia 35,3% dan usia 20-25 dengan persentase rentang usia 64,7%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rentang usia 20-25 lebih tinggi dibandingkan usia 17-19. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu lebih mengarah stress berpengaruh kepada mediator kualitas hidup mahasiswa.

Dari penelitian ini kami dapat simpulkan bahwa stress tidak hanya berpengaruh negatif dalam kualitas hidup mahasiswa, ternyata stress juga bisa berpengaruh positif kepada kualitas hidup mahasiswa, dengan stress akademik yang mahasiswa rasakan para mahasiswa justru lebih mendorong dirinya untuk melakukan hal-hal yang positif agar kualitas hidup yang mereka jalani lebih membaik, mereka mencari kesibukan seperti lebih giat lagi belajar, bersosialisasi terhadap lingkungan sekitar dan menyibukan diri dengan mengerjakan tugas-tugas kuliah mereka. Justru dengan mereka menyibukan diri mereka dengan hal-hal tersebut mahasiswa tidak merasakan stress terhadap bidang akademik mereka.

Gambaran Data Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada sub bagian ini akan dijelaskan mengenai gambaran data stress akademik berdasarkan jenis kelamin. Alat ukur untuk variable stress akademik menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS21) dengan poin 1-4. Mean stress akademik berdasarkan jenis kelamin ini lebih cenderung ke perempuan (52.149) dengan persentase populasi 76,5% dan mean laki-laki (49.593) dengan persentase populasi 23,5%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat stress akademik pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Untuk gambaran data lebih lanjut bisa dilihat pada tabel 1.

Gambaran Data Kualitas Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada sub bagian ini akan dijelaskan mengenai gambaran data kualitas hidup berdasarkan jenis kelamin. Alat ukur untuk variable kualitas hidup menggunakan skala *World Health Organization Quality Of Life* (WHOQOL) dengan poin 1-4. Mean kualitas hidup berdasarkan jenis kelamin ini lebih cenderung ke laki-laki (70.593) dengan persentase populasi 23,5% dan perempuan (68.851) dengan persentase populasi 76,5%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kualitas hidup pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Untuk gambaran data lebih lanjut bisa dilihat pada table 1.

Tabel 1. Descriptive Statistics

	Stres Akademik		Kualitas Hidup	
	Laki-Laki	Perempuan	Laki-Laki	Perempuan
Valid	27	87	27	87
Missing	0	0	0	0
Mean	49.593	52.149	70.593	68.851
Std. Deviation	10.602	7.907	6.880	6.426
Minimum	33.000	29.000	60.000	39.000
Maximum	78.000	78.000	85.000	89.000

Gambaran Data Stress Akademik Berasarkan Rentang Usia

Pada sub bagian ini akan dijelaskan mengenai gambaran data stres akademik berdasarkan rentang usia yaitu 17-19 dan 20-25. Alat ukur untuk variable kualitas hidup menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS21) dengan poin 1-4. Mean stres akademik berdasarkan usia ini lebih cenderung ke usia 17-19 (52.176) dengan persentase rentang usia 64,7% dan usia 20-25 (50.375) dengan persentase rentang usia 35,3%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rentang usia 17-19 lebih tinggi dibandingkan usia 20-25. Untuk gambaran data lebih lanjut bisa dilihat pada tabel 2.

Gambaran Data Kualitas Hidup Berasarkan Rentang Usia

Pada sub bagian ini akan dijelaskan mengenai gambaran data kualitas hidup berdasarkan rentang usia yaitu 17-19 dan 20-25. Alat ukur untuk variable kualitas hidup menggunakan skala *World Health Organization Quality Of Life* (WHOQOL) dengan poin 1-4. Mean kualitas hidup berdasarkan usia ini lebih cenderung ke usia 20-25 (70.500) dengan persentase rentang usia 35,3% dan usia 17-19 (68.595) dengan persentase rentang usia 64,7%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rentang usia 20-25 lebih tinggi dibandingkan usia 17-19. Untuk gambaran data lebih lanjut bisa dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Descriptive Statistics

	Stres Akademik		Kualitas Hidup	
	17-19	20-25	17-19	20-25
Valid	74	40	74	40
Missing	0	0	0	0
Mean	52.176	50.375	68.595	70.500
Std. Deviation	8.764	8.387	6.466	6.598
Minimum	29.000	35.000	39.000	50.000
Maximum	78.000	78.000	85.000	89.000

Hasil Uji Regresi Kedua Variabel

Pada hasil analisis data, peneliti menemukan bahwa stres akademik memengaruhi kualitas hidup mahasiswa. Analisis dilakukan menggunakan metode regresi korelasi dengan data yang terdistribusi secara normal. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai korelasi antara stres akademik dengan kualitas hidup adalah sebesar $r = 0.205$, $p = 0.029$, artinya stres akademik berperan positif secara signifikan terhadap kualitas hidup karena $p < 0.05$. Untuk hasil lebih lanjutnya bisa dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Pearson's Correlations

Variable		Stres Akademik	Kualitas Hidup
1. Stres Akademik	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. Kualitas Hidup	Pearson's r	0.205	*
	p-value	0.029	—

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Uji Normalitas Bivariat

Dalam tabel 4 dilakukan uji apakah variabel stres akademik dan kualitas hidup berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini menggunakan uji shapiro-wilk untuk melihat normalitas bivariat, lalu didapatkan dengan hasil shapiro-wilk yaitu (0.935) dengan $p < 0.001$. Data dapat dikatakan berkorelasi apabila terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas hidup dan menghasilkan $p < 0.005$. Jika nilai p yang dihasilkan lebih dari 0.005 maka tidak terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas hidup.

Tabel 4. Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality

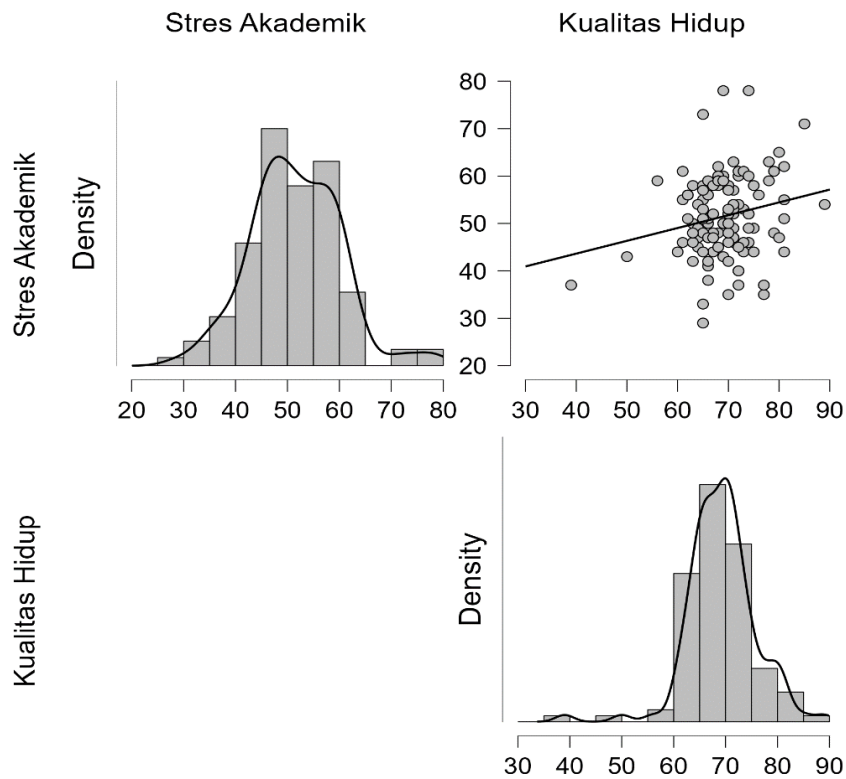
		Shapiro-Wilk	p
Stres Akademik	- Kualitas Hidup	0.935	< .001

Semakin rendah keadaan stres akademik mahasiswa maka semakin menurun pula kualitas hidupnya. Sebaliknya jika semakin tinggi tingkat keadaan stress akademik seseorang mahasiswa maka semakin meningkat juga kualitas hidupnya. Tingkat hubungan ini didapatkan dengan hasil hubungan yang tinggi antara kedua variabel, kita bisa lihat dari titik-titik dari tabel dibawah ini yang dimana saling mendekat mengikuti garis linear.

Para remaja terjadi berbagai hal perubahan pada tubuhnya, salah satunya adalah perkembangan bagian otak korteks pre-frontal, amigdala, dan striatum ventralis. Bagian otak yang sedang berkembang ini lebih banyak mengandung hormon-hormon yang berperan pada stress dibandingkan individu dewasa. Hal inilah yang merupakan salah satu penyebab remaja

lebih rentan untuk mengalami stress. Ketika remaja mengalami stres dalam jangka panjang meskipun dengan tingkat stres yang ringan.

Grafik dan Garis Linear Kedua Variabel



Gambaran grafik (1). Stress Akademik dan Kualitas Hidup

Kondisi ini dapat mempengaruhi sistem imun, sistem pencernaan, mood dan emosi, kemampuan konsentrasi, dan memori. Perubahan yang terjadi akibat kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kesehatan fisik, kondisi psikologis, dan hubungan sosial, sehingga dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup. Stres akademik merupakan salah satu jenis stres yang dapat terjadi pada remaja. Stres yang dialami dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan emosional. Kondisi ini disebut sebagai burnout. Kondisi ini selanjutnya akan mempengaruhi kualitas hidup. Pada penelitian ini dilakukan pengolahan data dengan program jasp menggunakan uji regresi Untuk menentukan hubungan antara stres akademik dan kualitas hidup pada remaja.

Hasil analisis data dalam penelitian ini, bahwa variabel stres akademik mempengaruhi kualitas hidup secara signifikan. Stres akademik berperan secara positif terhadap kualitas hidup, artinya semakin tinggi tingkat stres akademik semakin tinggi juga kualitas hidup pada mahasiswa. Hasil penelitian ini didukung serta sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (R Harvilia Safira Haryono, 2018) dimana terdapat hubungan antara variabel

stres akademik dengan kualitas hidup. Penelitian tersebut didapatkan hasil uji $p < 0.044$. Lalu, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Butsainah Jihan, 2023) bahwa ditemukan korelasi negatif hasil dimana tidak terdapat hubungan antara variabel stres dengan kualitas hidup pada mahasiswa FIK UI yang dimana $p \text{ value} > 0.05$ yaitu 0,588.

Hasil penelitian ini juga didapatkan pada uji regresi dua variabel yang terdistribusi secara normal dimana menunjukkan bahwa nilai korelasi antara stres akademik dengan kualitas hidup adalah sebesar $r = 0.205$, $p = 0.029$, itu menyatakan bahwa stres akademik dengan kualitas hidup berperan positif secara signifikan karena $p < 0.05$. Kemudian juga terlihat pada uji normalitas bivariat antara variabel stress akademik dengan kualitas hidup yang dimana didapatkan dengan hasil shapiro-wilk yaitu (0.935) dengan $p < 0.001$. Hasil itu menunjukkan bahwa variabel stres akademik dan kualitas hidup berdistribusi normal serta berperan positif secara signifikan. Kemudian pada grafik dan garis linear pun didapatkan dengan hasil hubungan yang tinggi antara kedua variabel, kita bisa lihat dari titik-titik dari tabel yang dimana saling mendekat mengikuti garis linear.

Beban akademik merupakan sumber stres tersering yang dihadapi mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang yang disebabkan beberapa hal seperti kondisi pendidikan keluarga dan ekonomi rendah, kurangnya dukungan keluarga, serta permasalahan dalam intrapersonal maupun interpersonal (Pandey & Chalise, 2015). Perbedaan tingkat stress dapat terjadi dikarenakan tingkat stress tersebut lebih dipengaruhi persepsi tiap individu terhadap stress yang dialaminya. Mahasiswa dengan stres akademik berat memiliki kecendrungan insomnia, sakit kepala, gangguan kepribadian, gangguan kecemasan, hingga dapat menyebabkan depresi (Glozha dan Pevalin, 2014). Akan tetapi dengan melakukan hal-hal yang positif itu bisa membuat kualitas hidup yang mereka jalani akan lebih baik lagi, mencari kesibukan seperti lebih giat lagi belajar, bersosialisasi terhadap lingkungan sekitar dan menyibukan diri dengan mengerjakan tugas-tugas kuliah mereka. Justru dengan mereka menyibukan diri mereka dengan hal-hal tersebut mahasiswa tidak merasakan stress terhadap bidang akademik mereka.

Kesimpulan

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa data menunjukkan nilai korelasi antara stres akademik dengan kualitas hidup adalah sebesar $r = 0.205$, $p = 0.029$, kemudian juga terlihat pada uji normalitas bivariat antara variabel stress akademik dengan kualitas hidup yang dimana didapatkan dengan hasil shapiro-wilk yaitu (0.935) dengan $p < 0.001$, artinya stres akademik dengan kualitas hidup berdistribusi normal serta berperan positif secara signifikan.

Referensi

Aisa, A. (2021). Terapi Mewarnai Solusi Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Terhadap Kuliah Online. 2(2), 62–77. <https://doi.org/10.1905/ec.v1i1.1808>

- Arma, U., Hasendra, S. P., & Afriza, D. (2023). Hubungan stress dengan kualitas hidup terhadap kejadian stomatitis aftosa rekuren mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran*, 35(1), 15. <https://doi.org/10.24198/jkg.v35i1.41552>
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati The Relation Of Self-Efficacy With Academic Stress In Medical Student Of Malahayati University. 3(1), 2655–6936.
- Busari, A. O. (2014). Stres akademik di kalangan mahasiswa: Mengukur efek dari teknik inokulasi stres. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27 P2), 599. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Butsainah Jihan, C. E. (2023). Tingkat Stres Akademik Dan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Penyintas Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Emzir. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ishmah Rosyidah, e. a. (JAN 2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *JURNAL ABDI VOL.2 NO.1*.
- Juniastira, S. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Stroke.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and out- looks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185. doi: 10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433.
- Lies Endarwati, M., Rahmawaty, P., & Wibowo, A. (n.d.). *The Quality Of Student Life (Kualitas Hidup Mahasiswa) Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. doi: 10.1177/1469787413514651
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *for the Depression Anxiety & Stress Scales*. (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation
- Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, K. Z. (2023). Quality of life college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 8, No 1.
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>
- R Harvilia Safira Haryono, K. (2018). Stres akademis berhubungan dengan kualitas hidup pada remaja. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, Vol.1 No. 1.
- Rumawas, M. E. (2022). Gambaran Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 1(2), 105. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.13270>
- Satrianegara, M. F. (2014). Pengaruh Religiusitas Terhadap Tingkat Depresi, Kecemasan, Stres, Dan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Kronis Di Kota Makassar (Kajian

- Survei Epidemiologi Berbasis Integritas Dan Kesehatan). *Jurnal Kesehatan* Vol. 7 No. 1.
- Silitonga, R. (2007). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Parkinson di Poliklinik Saraf Rs Dr Kariadi. Thesis S2 Universitas Diponegoro.
- Siti Milufa, E. S. (2020). Hubungan Literasi Kesehatan Dan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 37-42.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Wildani Khoiri Oktavia, R. F. (2019, Agustus 8). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, pp. 142-149.
- Williams, T., & Roey, S. (1997). Konsistensi dalam kualitas kehidupan sekolah. Dalam M. Binkley, K. Rust, & T. Williams (Eds.), *Literasi membaca dalam perspektif internasional: Kumpulan makalah dari studi literasi membaca IEA* (hlm. 193-202). Departemen Pendidikan Amerika Serikat dan Pusat Statistik Pendidikan Nasional.
- Wilmer, MT, Anderson, K., & Reynolds, M. (2021). Korelasi kualitas hidup pada gangguan kecemasan: Tinjauan penelitian terbaru. *Laporan Psikiatri Saat Ini*, 23(11), 77. <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01290-4>
- World Health Organization. *Maternal, newborn, child and adolescent health*. (n.d.). Retrieved from http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/
- Zainuddin, M., Utomo, W., Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, M., Keperawatan Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, D., & Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, D. (n.d.). Hubungan Stres Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.