



## **HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI BEBAN AKADEMIK DENGAN STATUS MENTALEMOSIONAL PADA MAHASISWA PRODI SARJANA KEPERAWATAN DI STIKES KARYA HUSADA KEDIRI**

**<sup>1</sup>Eko Arik Susmiatin, <sup>2</sup>Melani Kartika Sari, <sup>3</sup>Puji Suseno**

<sup>1,2,3</sup>STIKes Karya Husada Kediri

\*Email Korespondensi: [mardhatillah469@gmail.com](mailto:mardhatillah469@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Tingginya tugas serta tuntutan capaian kredit dalam satu semester cenderung membuat mahasiswa berpersepsi negatif terhadap beban akademik yang berdampak stress dan perubahan status mental emosionalnya. Tujuan penelitian mengetahui hubungan persepsi beban akademik dengan status mental emosional pada mahasiswa tingkat 1. Desain penelitian adalah korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel *Total Sampling*, dengan sampel 94 mahasiswa. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji *Spearman Rho* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan (80%) persepsi beban akademik dalam kriteria negatif, dan tercatat masing – masing 51,5% dan 43,4 % menunjukkan status mental emosional ambang/borderline baik dari sisi kesulitan maupun kekuatan. Hasil uji didapatkan *p-value* (0.017) dan (0.021) ( $\alpha < 0,05$ ) maka  $H_1$  diterima, yang artinya ada hubungan antara persepsi beban akademik dengan status mental emosional. Persepsi beban akademik yang dirasakan dipengaruhi oleh pandangan mahasiswa menghadapi beban atau tekanan yang dirasakan. Beban akademik yang dipersepsikan negatif, akan memberikan kesan buruk bagi kesehatan fisik, mental, emosi, dan prestasi akademiknya. Sebaliknya, beban akademik yang dipersepsikan positif, akan menjadi tantangan dan sumber motivasi bagi mahasiswa untuk bersemangat dalam menyelesaikan akademik dengan banyak hal positif. Berdasarkan hal tersebut mahasiswa diharapkan dapat menjaga kesehatan mental dengan cara dapat beraktifitas secara positif, memberi penilaian yang positif terhadap diri, afirmasi diri, serta meningkatkan sisi spiritual dalam diri.

**Kata kunci :** Mahasiswa, Persepsi Beban Akademik, Status Mental Emosional.

### **ABSTRACT**

*The number of tasks and demands for credits tends to cause students to have negative perceptions of academics which results in stress on students which has an impact on their mental-emotional status. This research aim to analyzed the correlation between perceived academic load and emotional mental status in grade 1 students. The design of this research used the correlation method with a cross - sectional approach. The sampling technique used Total Sampling, with a sample of 94 students. The research instrument used a questionnaire. The data were analyzed used Spearman Rho test with a significance level of 0.05. The results*

showed that (80%) the perception of academic load was in the negative criteria, (50%) had a mental emotional status (difficulty) and respondents (43.3%) had a mental emotional status (strength) in the threshold criteria. The results of the analysis show that value (0.017) and (0.021) ( $\alpha < 0.05$ ) so  $H_1$  is accepted, which means that there is correlation between perceptions of academic load and mental-emotional status. The perception of academic load that arises depends on the student's attitude towards the perceived burden or pressure. If academic load is perceived as something negative, then it will give a bad impression on their physical, mental, emotional health and academic achievement which of course affects their mental-emotional status. Conversely, if the academic load is perceived positively, it will become a source and motivation for students to be enthusiastic about completing academics with many positive things. Based on this, students are expected to be able to maintain mental health by doing positive activities, giving positive self-assessments, self-affirmation, and increasing the spiritual side of themselves.

**Keywords :** *Mental Emotional Status, Perceived Academic Burden, Students*

## PENDAHULUAN

Menurut Permenristekdikti No. 44 tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, pendidikan tinggi saat ini berfokus pada pencapaian kompetensi. Menurut aturan, beban belajar minimal untuk siswa S1/D4 adalah 144 SKS. Batas waktunya adalah 4 hingga 5 tahun, dengan 8 hingga 10 semester, dan maksimal 7 tahun atau 14 semester. Jika siswa tidak dapat menyelesaikan tugas dalam waktu yang ditentukan, mereka akan dikeluarkan (Kemenristekdik, 2015). Mahasiswa harus menjalankan rangkaian perkuliahan klasik dalam jumlah SKS tersebut.

Tugas-tugas terstruktur, seperti tugas individu dan kelompok, harus diselesaikan sesuai deadline. Untuk lulus, mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir penyusunan karya ilmiah, beban praktikum, ujian OSCE, dan praktik klinik. Latar belakang sekolah menengah atas mempengaruhi cara mahasiswa memahami pembelajaran. Menurut Hendi et al. (2016), pendidikan SMA dengan jurusan IPA membuat mahasiswa lebih mudah memahami matakuliah di perguruan tinggi, terutama di bidang ilmu kesehatan. Menurut Mustika & Putri (2018), mahasiswa juga harus mampu beradaptasi dengan teman sebaya mereka. Sistem pembelajaran juga harus disesuaikan, baik dari segi waktu maupun metode pembelajaran yang mandiri. Nagari et al. (2021) menyatakan bahwa mahasiswa yang berpartisipasi dalam kegiatan keorganisasian juga akan lebih terbebani dengan tugas kuliah dan tugas organisasi, yang akhirnya menyebabkan stres.

Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional (GME) sekitar 9,8% pada kelompok usia remaja lebih dari 15 tahun (Risikesdas, 2018), dengan tingkat yang paling tinggi di Jatim (6,82%) dan Kabupaten Kediri (4,9%, 2018). Studi pendahuluan menggunakan SDQ dilakukan pada sepuluh mahasiswa tingkat satu, menunjukkan bahwa perilaku kesulitan dan kekuatan berada di level ambang. Sebanyak 30% siswa yang diwawancarai mengatakan bahwa, karena mereka berasal dari SMK kesehatan, beban akademik di perguruan tinggi masih belum terlalu berat bagi mereka. Sementara 70% siswa lainnya mengatakan bahwa beban akademik di perguruan tinggi jauh lebih berat daripada di sekolah menengah atas. Kondisi ini menimbulkan kecemasan, stres, atau GME.

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2022), gangguan mental emosional adalah kondisi yang menunjukkan bahwa seseorang mengalami perubahan psikologis yang mungkin normal tetapi juga dapat merupakan kondisi patologis. Perubahan psikologis ini bukan diagnosis gangguan jiwa, tetapi tekanan emosional atau masalah

kesehatan jiwa. Sebagaimana disampaikan Johari dan Ahmad (2019), faktor yang paling mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa adalah persepsi tekanan akademik. Bagaimana mahasiswa melihat tekanan akademik sebagai sesuatu yang positif atau negatif bergantung pada seberapa baik mereka melihatnya. Jika mereka melihat tekanan akademik sebagai sesuatu yang positif, mereka akan menganggapnya sebagai motivasi untuk mencapai kesuksesan akademik yang lebih baik daripada sebelumnya. Jika mereka melihat tekanan akademik sebagai sesuatu yang negatif, mereka akan menganggapnya sebagai tekanan atau stressor yang bisa berdampak pada kesehatan fisik, mental, emosi, dan prestasi akademik.

Pemerintah melalui Kemenkes RI (2021), melakukan upaya pencegahan kesehatan jiwa. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengurangi masalah mental emosional adalah upaya promosi dan prevensi kesehatan jiwa. Sekolah atau kampus dapat mempromosikan kesehatan jiwa dengan memberikan pendidikan tentang masalah kesehatan jiwa dan tata laksanaanya. Selain itu, deteksi dini masalah kesehatan jiwa dan manajemen kasus yang tepat dapat membantu mencegah masalah kesehatan jiwa. Menurut penelitian Zhai dan DU (dalam Naomi et al., 2020), institusi pendidikan tinggi sangat penting untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Kampus harus secara aktif memberikan dukungan psikososial kepada mahasiswa melalui konseling, edukasi tentang cara mengatasi stres, dan praktik coping yang sesuai. Menurut Naomi et al., mahasiswa dapat menjaga kesehatan mental mereka dalam tiga cara, pertama beraktifitas secara positif, seperti meditasi, yoga, dan mengatur pola tidur. Kedua, menjaga pola kognitif dengan membuat penilaian yang positif terhadap diri mereka sendiri, afirmasi diri, dan membangun hubungan yang positif. Ketiga, meyakini bahwa masalah, persoalan, kekecewaan, kesedihan adalah hal yang fitrah dialami oleh tiap orang, dan semua akan berlalu seiring berjalannya waktu. Selanjutnya meningkatkan iman mereka dengan beribadah, berdoa, dan berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan.

Menurut Istiqomah (2017), *Strengths and Difficulties* (SDQ) adalah alat psikometrik yang terdiri dari 25 item yang dibagi menjadi lima subskala dan dapat digunakan untuk mengidentifikasi status mental dan emosional mahasiswa semester awal. Subskala prososial adalah subskala kelima, yang merupakan kekuatan. Keempat subskala termasuk masalah emosional, masalah perilaku, masalah hyperactivity-inattention, dan masalah teman.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang untuk menggunakan desain korelasi dan pendekatan *cross-sectional*. Metode pengambilan sampel total digunakan. Penelitian dapat melibatkan siswa yang bersedia berpartisipasi dan berusia maksimal 18 tahun. Penelitian ini menggunakan lembar Kuesioner Persepsi Beban Akademik dan Kuesioner SDQ. Data dianalisis dengan tingkat signifikansi 0,05 menggunakan uji Ranks *Spearman Rho*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik responden meliputi: jenis kelamin, usia, latar belakang pendidikan

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki laki	6	8.8
Perempuan	62	91.2
<b>Total</b>	68	100
<b>Usia</b>		

17 Tahun	14	20.6
18 Tahun	54	79.4
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>		
SMA IPA	34	50
SMA IPS	3	4.4
SMK Kesehatan	10	14.7
SMK Non Kesehatan	7	10.3
MA	14	20.6
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>
<b>Alasan Masuk Prodi Keperawatan</b>		
Tuntutan Orang Tua	38	55.9
Keinginan Diri Sendiri	30	44.1
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan data karakteristik responden, hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 62 responden (62%), sebagian besar responden berusia 18 tahun sejumlah 54 responden (79.4%), sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA IPA sejumlah 34 responden (50%), dan sebagian besar responden alasan masuk prodi keperawatan karena keinginan diri sendiri sejumlah 38 responden (55.9%).

Tabel 2. Beban Akademik Mahasiswa

Kriteria Persepsi Beban Akademik	F	%
Negatif	56	82.4
Positif	12	17.6
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukkan hampir seluruh responden memiliki persepsi beban akademik yang negatif sejumlah 56 responden (82.4%) dan sebagian kecil responden memiliki persepsi beban akademik yang positif sejumlah 12 responden (17.6%).  
Tabel 3-4 Distribusi frekuensi Status Mental Emosional Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat Satu STIKES Karya Husada Kediri.

#### Status Mental Emosional (Kesulitan)

Kriteria Status Mental Emosional	Frekuensi	Presentase
Normal	8	11.8
Ambang/Borderline	35	51.5
Abnormal	25	36.8
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

#### Status Mental Emosional (Kekuatan)

Kriteria Status Mental Emosional	Frekuensi	Presentase
Normal	21	30.9
Ambang/Borderline	31	45.6
Abnormal	16	23.5
Total	68	100

Berdasarkan tabel 3-4 diatas menunjukkan responden memiliki status mental emosional (kesulitan) normal (11.8%) dengan jumlah 8 responden, ambang (51.5%) dengan jumlah 35 responden, dan abnormal (36.8%) dengan jumlah 25 responden. Responden memiliki status mental emosional (kesulitan) normal (30.9%) dengan jumlah 21 responden, ambang (45.6%) dengan jumlah 31 responden, dan abnormal (23.5%) dengan jumlah 16 responden.

Tabel 5-6 Distribusi frekuensi Hubungan Persepsi Beban Akademik Dengan Status Mental Emosional Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat Satu STIKES Karya Husada Kediri, Maret 2023.

Persepsi Beban Akademik	Status Mental Emosional (Kesulitan)						Total	
	Normal		Ambang		Abnormal		F	%
Negatif	6	10.7	28	50	22	39.3	56	100
Positif	2	16.7	7	58.3	3	25	12	100
Total	8	11.8	35	51.5	25	36.8	68	100
<i>Uji Spearman Rho</i>		<i>P value = 0.017</i>		<i>α = 0,05</i>		<i>(r) = 0,458</i>		

Persepsi Beban Akademik	Status Mental Emosional (Kekuatan)						Total	
	Normal		Ambang		Abnormal		F	%
Negatif	18	32.1	25	44.6	13	23.2	56	100
Positif	3	25	6	50	3	25	12	100
Total	21	30.9	31	45.6	16	23.5	68	100
<i>Uji Spearman Rho</i>		<i>P value = 0.021</i>		<i>α = 0,05</i>		<i>(r) = 0,319</i>		

Berdasarkan tabel 5-6 diatas disimpulkan bahwa hasil Uji *Spearman Rho* diperoleh *sig P value = 0,017* dengan *sig α = 0,05* ( $0,017 < 0,05$ ) artinya H1 diterima, terdapat hubungan antara persepsi beban akademik dengan status mental emosional (kesulitan) pada mahasiswa. Analisis pada penelitian ini memiliki *correlation coefficient* (r) 0,458 artinya kekuatan hubungan antar variabel **cukup kuat** dan searah, yang bermakna semakin tinggi persepsi negatif beban akademik mahasiswa maka semakin tinggi pula abnormalitas pada status mental emosionalnya.

Perhitungan status mental emosional (kekuatan) menunjukkan bahwa Uji *Spearman Rho* diperoleh *sig P value = 0,021* dengan *sig α = 0,05* ( $0,021 < 0,05$ ) artinya H1 diterima, sehingga ada hubungan antara persepsi beban akademik dengan status mental emosional (kesulitan) pada mahasiswa. Analisis pada penelitian ini memiliki *correlation coefficient* (r) 0,319 yang artinya kekuatan hubungan antar variabel adalah **cukup kuat** dan searah, berarti semakin tinggi persepsi negatif beban akademik mahasiswa maka akan semakin tinggi pula abnormalitas pada status mental emosionalnya (kekuatan).

## PEMBAHASAN

### **Identifikasi Persepsi Beban Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat Satu STIKES Karya Husada Kediri.**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan setelah dilakukan pengumpulan data kuesioner persepsi beban akademik menunjukkan hampir seluruh responden memiliki persepsi beban akademik yang negatif sejumlah 56 responden (82.4%) dan sebagian kecil responden memiliki persepsi beban akademik yang positif sejumlah 12 responden (17.6%).

Pemahaman atau pemberian makna terhadap suatu informasi terhadap stimulus dikenal sebagai persepsi. Penginderaan terhadap objek, peristiwa, atau hubungan antar gejala memberikan stimulus, menurut Sumanto (2014). Hampir 80 persen orang yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki persepsi buruk tentang beban akademik. Mahasiswa tahun pertama akan memiliki perspektif yang berbeda tentang sistem pembelajaran ketika mereka menemukan hal baru. Selama proses pembelajaran, mahasiswa diminta untuk melakukan berbagai metode dan penugasan untuk menyelesaikan tugas akademik. Performa mereka dinilai melalui penilaian, yang mencakup peningkatan tingkat studi dan evaluasi (Khadijah, 2022). Mahasiswa mungkin melihat tugas akademik sebagai beban karena beberapa alasan. Ini termasuk minat yang rendah terhadap jurusan atau prodi mereka, kemampuan intelektual yang kurang, informasi yang telah mereka pelajari sebelumnya, dan perubahan kurikulum terbaru. Mereka juga mungkin merasa tidak nyaman dengan informasi sosial media. Sebelum itu, semua mahasiswa pasti sering menghadapi tekanan, termasuk tekanan dalam bidang akademik yang dapat menyebabkan stress akademik. Tekanan ini dapat berasal dari interaksi dengan orang lain, masalah dengan guru, dan adaptasi dengan lingkungan baru. Menurut Mustakawati & Putri (2018), tekanan yang dialami orang-orang dalam bidang akademik, khususnya mereka yang bekerja dalam bidang akademik, menyebabkan mereka merasa terbebani dan sulit untuk menilai dan memandang pendidikan atau akademik mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sejumlah variabel mempengaruhi persepsi beban akademik responden, termasuk motivasi mereka untuk menyelesaikan program sarjana keperawatan dan tingkat pendidikan terakhir mereka.

### **Identifikasi Status Mental Emosional Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat Satu STIKES Karya Husada Kediri**

Berdasarkan hasil data kuesioner *Strenght And Difficulties Questionnaire*, responden memiliki status mental emosional (kesulitan) normal (11.8%) dengan jumlah 68 responden, ambang (51.5%) dengan jumlah 55 responden, dan abnormal (36.8%) dengan jumlah 25 responden. Responden memiliki status mental emosional (kesulitan) normal (30.9%) dengan jumlah 21 responden, ambang (45.6%) dengan jumlah 31 responden, dan abnormal (23.5%) dengan jumlah 16 responden.

Status mental emosional adalah tanda bahwa seseorang mengalami perubahan psikologis. Masalah mental emosional merupakan masalah yang kompleks, yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan stressor yang mereka hadapi. Oleh karena itu, status mental emosional dapat muncul jika terdapat situasi tertentu yang menghambat kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan dan stressor yang mereka hadapi. Semua mahasiswa memiliki kemungkinan mengalami gangguan mental emosional, meskipun setiap mahasiswa memiliki tingkat kematangan emosional yang berbeda-beda (Hartanto & Selina, 2016).

Faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi masalah kesehatan mental emosional. Kondisi diri, kecerdasan, bakat, minat, fisik, kreativitas, pribadi, keterampilan belajar, dan lain sebagainya adalah faktor internal yang dapat mempengaruhi kesehatan

mental emosional. Situasi sosial emosional di rumah, di kampus, hubungan dengan teman, dan sumber belajar adalah faktor eksternal (Suni, 20). Sudah pasti, prestasi akademiknya akan terpengaruh oleh gangguan kesehatan mental yang dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Karakter asli mahasiswa dan ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan emosi mereka juga dapat menyebabkan status mental dan emosional mereka terganggu. Hal ini dapat disebabkan oleh fakta bahwa mahasiswa dalam pendidikan sebelumnya kurang mendapatkan pengetahuan tentang cara manajemen emosional yang efektif dan kurangnya pengetahuan dari orang tua tentang penanganan emosional. Akibatnya, status mental emosional mahasiswa dalam penelitian ini sebagian berada dalam kriteria ambang.

Sebagai remaja, mahasiswa cenderung tersinggung dengan teman saat berbicara, yang menyebabkan sakit hati dan mudah marah, sering merasa cemas, dan kurang optimis dalam melakukan sesuatu Mustikawati & Putri (2018). Selain itu, gangguan mental dan emosional pada mahasiswa mengurangi kemampuan mereka untuk bersosialisasi dan mengembangkan diri. Hal ini dapat terjadi karena banyaknya tuntutan yang dihadapi, seperti tuntutan akademik, tuntutan lingkungan, dan tuntutan diri sendiri, yang mengakibatkan ketidakmampuan mereka untuk mengatur emosi mereka. Hasil penelitian menunjukkan status mental emosional (kesulitan), setengahnya berada di ambang atau batas. Hal ini dapat disebabkan oleh sejumlah faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami masalah status mental emosional, seperti ketidakmampuan mahasiswa untuk menyelesaikan beban SKS dan tugas akademik yang menumpuk. Ketika kedua hal ini digabungkan dengan masalah dalam kehidupan pribadi mahasiswa, seperti masalah pertemanan, keluarga, atau hubungan asmara, ini akan menyebabkan mahasiswa mengalami kondisi mental emosional. Selain itu, perbedaan tiap orang untuk mengartikulasikan atau memahami situasi, menyebabkan setiap orang memiliki perspektif subjektif yang unik tentang pengelolaan emosi, sehingga masalah mental dan emosional sangat mungkin muncul ketika mahasiswa tidak dapat mengendalikannya.

### **Analisis Hubungan Persepsi Beban Akademik dengan Status Mental Emosional Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat Satu STIKES Karya Husada Kediri**

Berdasarkan tabel hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara persepsi beban akademik dan status mental emosional (kesulitan) mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat Satu STIKES Karya Husada Kediri, dengan sig P value = 0,017 dan sig  $\alpha = 0,05$ , yang berarti H1 diterima. Menurut *correlation coefficient* (r) 0,458, analisis menunjukkan bahwa ada kekuatan hubungan yang signifikan antara variabel dalam penelitian ini. Ini berarti bahwa persepsi mahasiswa tentang beban akademik yang negatif lebih besar sehubungan dengan abnormalitas mental dan emosional mereka. Selain itu, dari perhitungan status mental emosional (kekuatan), dapat disimpulkan bahwa sig P value = 0,021 dengan sig  $\alpha = 0,05$  ( $0,021 < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa H1 diterima. Dengan demikian, ada hubungan antara persepsi beban akademik dengan status mental emosional (kekuatan) pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat Satu STIKES Karya Husada Kediri. Menurut *correlation coefficient* (r) 0,319, analisis menunjukkan bahwa hubungan antara variabel dalam penelitian ini sangat kuat dan memiliki hubungan searah, yang berarti bahwa persepsi mahasiswa tentang beban akademik yang negatif lebih besar sehubungan dengan abnormalitas pada status mental dan emosional mereka (kekuatan).

Beban akademik adalah salah satu masalah yang dihadapi responden sebagai mahasiswa, yang berdampak pada cara mereka melihat, berpikir, dan menjalani kehidupan mereka sebagai mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa cenderung tidak memiliki kemampuan untuk memahami diri sendiri dan mengelola emosinya dengan baik. Kegagalan

untuk memahami diri sendiri dan mengelola emosinya menyebabkan responden kurang mampu beradaptasi dengan kewajibannya sebagai mahasiswa dan berdampak pada mental dan emosi mereka (Magdalena, Sinaga & Amryanti, 2019). Mahasiswa memiliki persepsi negatif tentang tanggung jawab akademik mereka karena banyaknya tugas yang diberikan dan diterima. Rasa takut dan kekhawatiran ini menyebabkan mereka mengalami stress.

Persepsi negatif terhadap beban akademik pasti menyebabkan stres. Sebenarnya, mahasiswa dapat mengendalikan stres mereka sendiri karena persepsi mereka adalah sumber masalah mental dan emosional utama (Pratiwi et al., 2016). Selain itu, stress yang terjadi pada mahasiswa juga merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dalam lingkungan yang menimbulkan tuntutan-tuntutan dari berbagai macam situasi dengan sumber daya sistem biologis dan psikologis. Mahasiswa tentu sering mengalami gangguan biologis dan psikologis. Mereka yang mengalami stres dan tekanan biasanya mengalami gangguan fisik seperti sakit kepala, masalah tidur, dan masalah makan. Di sisi lain, aspek psikologis melibatkan perubahan emosi dan tingkah laku yang berdampak pada aktivitas sehari-hari (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2017).

Mahasiswa biasanya paling stres karena beban tugas dan tanggung jawab akademik mereka, sehingga mereka memiliki kecenderungan untuk memiliki persepsi negatif terhadap tanggung jawab akademik yang diberikan kepada mereka. Hal ini didukung oleh penelitian oleh Mustikawati dan Putri tahun 2018 tentang Hubungan Sikap terhadap Beban Tugas dengan Stres Akademik Mahasiswa, yang menemukan hubungan yang positif dan kuat antara keduanya. Dengan demikian, disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mahasiswa adalah persepsi beban akademik sebagai tugas yang terlalu banyak, yang menyebabkan tekanan dan ketidaksetujuan. Menurut Johari dan Ahmad (2019), persepsi tekanan akademik mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Menyadari hal tersebut, tekanan yang menyebabkan stres pada mahasiswa adalah hasil dari pemikiran diri atau persepsi yang terlalu berlebihan tentang diri sendiri, yang sebenarnya harus dihadapi dengan cara yang positif. Memiliki persepsi yang positif dalam menghadapi masalah berarti memperbaiki pola pikir atau persepsi yang salah dan berani mencoba hal-hal baru yang belum pernah terjadi sebelumnya (Novira, Silalahi, & Silaban, 2021). Tidak memahami materi juga dapat menyebabkan pandangan bahwa beban tugas terus dirasakan dan dipikirkan terlalu banyak. Selain itu, kurangnya mengeksplorasi kemampuan diri karena mendahulukan perasaan tidak mampu juga membuatnya merasa lebih berat tentang beban akademik. Akibatnya, dia akan mengalami perasaan stres, emosi, dan tidak percaya diri, yang mengganggu kesehatan mentalnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka jelas bahwa motivasi diri yang kuat dan keinginan untuk mencapai suatu hal diperlukan saat menghadapi persepsi negatif dan kondisi mental emosional yang tidak biasa. Hasil investigasi ini sesuai dengan penelitian Amalia (2019) tentang hubungan antara kesehatan emosional dan stress akademik pada mahasiswa kebidanan, menemukan hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Selain itu, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Clabaugh, Duque, dan Fields (2021) dikutip oleh Mawwadah 2022 tentang Stress Akademik dan Kesejahteraan Emosional pada Mahasiswa Amerika Setelah Permulaan Pandemi, menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan emosional.

Mahasiswa dapat meningkatkan proses adaptasi diri dengan harapan mereka dapat menganggap beban tugas sebagai motivasi dan semangat belajar sebagai cara untuk mengurangi tekanan akademik. Selain itu, tekanan akademik sendiri bergantung pada bagaimana mahasiswa melihat beban akademik. Jika mereka melihatnya dengan cara yang positif, mereka akan melihatnya sebagai motivasi untuk mencapai kesuksesan akademik yang

lebih baik daripada sebelumnya. Jika mereka melihatnya dengan cara yang negatif, mereka akan memberi kesan buruk, yang merupakan beban tekanan akademik.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis dan diskusi penelitian ini, ada hubungan antara persepsi mahasiswa tentang beban akademik dan kondisi mental emosional mereka. Semakin negatif persepsi mereka tentang beban akademik, semakin abnormal status mental emosional mereka. Peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian bagaimana memberikan strategi yang tepat untuk meningkatkan persepsi diri yang positif terhadap beban akademik serta strategi untuk menjaga kesehatan mental dan emosional mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. (2019). Hubungan antara Emotional Well Being dengan Stress Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 3(1).
- Deliviana, E., Erni, M. H., Hilery, P. M., Naomi, N. M., & Indonesia, U. K. (n.d.). *Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19*. 129–138.
- Hartanto & Selina. (2016). Masalah Mental Remaja di Kota Semarang. *Media Medika Indonesiana*, 44(3).
- Istiqomah, I. (2017). Parameter Psikometri Alat Ukur Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 251–264. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1756>
- Johari, M. A., & Ahmad, S. (2019). Persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan diri di dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *EDUCATUM Journal of Social Sciences*, 5(1), 24–36. <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol5.1.4.2019>.
- Kadapatti, M., & Vijayalaxmi, A.H.M. (2017). Stressors of academic stress – A study on Pre-University Students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3, 171-175.
- Khair, M.H. (2022). Hubungan Persepsi Tuntutan Akademik, Pembelajaran Daring dan Lingkungan Belajar Rumah dengan Stress Akademik Siswa SMAN 1 Padang Sago. *Skripsi: Universitas Islam Negeri Syarif Kasim Riau*.
- Khadijah et al. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Daring. *Web Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*, 2(2).
- Kemendes RI. (2019, Maret 01). Perlu Kepedulian untuk Kendalikan Masalah Kesehatan Jiwa. Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: [https://www.depkes.go.id/arti\\_cle/view/19030400005/perlukepedulian-untuk-kendalikan-masalah-kesehatan-jiwa.html](https://www.depkes.go.id/arti_cle/view/19030400005/perlukepedulian-untuk-kendalikan-masalah-kesehatan-jiwa.html)
- Magdalina, Y.Y, Sinaga, J.P & Armyanti, I. (2019). *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Tingkat Gejala Kecemasan Mahasiswa Program Studi Kedokteran Tingkat 1 Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*, CDK, 46(9).
- Mawaddah, I. (2022). Hubungan Stress Akademik dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Journal Untar*, 2(2).
- Megawati, E & Herdiyanto, Y.K. (2017). Hubungan Antara Perilaku Psikososial dengan Psychological Well Being Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1).
- Mustikawati, I. F., & Putri, P. M. (2018). Hubungan Antara Sikap Terhadap Beban Tugas Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Herb-Medicine Journal*, 1(2), 122–128. <https://doi.org/10.30595/hmj.v1i2.3489>



- Novira, P., Silalahi, A., & Silaban, S. (2021). Analysis Effectiveness of the Online Learning through the Use of Google Classroom during the COVID-19 Pandemic. June, 86–92. <https://doi.org/10.23960/jppk.v10.i1.April>
- Ramadhanti, D.F, Hidayati, N.O & Rafiyah, I. (2019). Gambaran Stressor dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(2).
- Riskesdas (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Rizkiah, Risanty & Mujiastuti. (2016). Sistem Pendeteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Anak Usia 4-17 Tahun. *Jurnal Sistem Informatika dan Komputer*, 10(2).
- Safitri, R.I & Dewi, D.K. (2020). Perbedaan Perceived Akademik Stress Ditinjau Dari Tahun Angkatan Mahasiswa Fakultas X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2).
- Salsabila, S., Syarif, V. A., Rahmah, Z. M., & Nagari, P. M. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Mental Healthy Mahasiswa Jurusan Akuntansi. *Jurnal Pendidikan Akuntansi & Keuangan*, 9(2), 201–208. <https://doi.org/10.17509/jpak.v9i2.35667>
- Suni et al. (2023). Analisis Penerapan Instrumen Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) Terhadap Deteksi Dini Kejadian Depresi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 16(1)