



Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandala Waluya
 ISSN : 2809-3151
 DOI : <https://doi.org/10.54883/jikmw.v5i2.1375>
<https://ejournal.umw.ac.id/jikmw/index>



Perbedaan Tingkat Stres Saat Menghadapi Ujian Sidang Proposal Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa

Fahma Akbariska, Akhmad Faozi, Sri Wulan Lindasari
 Program Studi S1 Keperawatan Kampus Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Stres akademik umum dialami mahasiswa tingkat akhir, terutama saat mempersiapkan ujian sidang proposal yang menuntut kesiapan akademik dan mental. Perbedaan kemampuan regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan diduga mempengaruhi variasi tingkat stres. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa yang menghadapi sidang proposal di Universitas X. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif *cross-sectional* dengan sampel 240 mahasiswa yang dipilih melalui stratifikasi proporsional. Data dikumpulkan secara daring menggunakan kuesioner PSS-10 versi Indonesia (*Cronbach's Alpha* 0.81) dan dianalisis dengan uji *t-test* atau *Mann-Whitney U*. Penelitian menguji hipotesis bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres antara mahasiswa laki-laki dan perempuan saat menghadapi ujian sidang proposal. Hasil menunjukkan mayoritas responden mengalami stres sedang (71%), disusul stres ringan (16%) dan stres berat (13%). Analisis statistik menegaskan tidak ada perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin ($p=0.541$). Temuan ini menunjukkan bahwa dalam situasi tekanan tinggi seperti sidang proposal, faktor situasional, penilaian kognitif, dan strategi koping individu lebih menentukan daripada perbedaan gender, sehingga program manajemen stres perlu disusun secara komprehensif dan inklusif bagi seluruh mahasiswa.

Kata kunci: Jenis kelamin; Mahasiswa; PSS-10; Sidang Proposal; Tingkat stress

Differences in Stress Levels When Facing Proposal Defense Exams Between Male and Female Students

ABSTRACT

Academic stress is commonly experienced by final-year students, especially when preparing for proposal defense exams that require academic and mental readiness. Differences in emotional regulation abilities between males and females are thought to influence variations in stress levels. This study aims to analyze differences in stress levels based on gender among students facing thesis proposal defense at University X. The research design uses a quantitative comparative *cross-sectional* approach with a sample of 240 students selected through proportional stratification. Data were collected online using the Indonesian version of the PSS-10 questionnaire (*Cronbach's Alpha* 0.81) and analyzed using the *t-test* or *Mann-Whitney U* test. The study tested the hypothesis that there was no difference in stress levels between male and female students when facing proposal defense exams. The results showed that the majority of respondents experienced moderate stress (71%), followed by mild stress (16%) and severe stress (13%). Statistical analysis confirmed that there was no significant difference based on gender ($p=0.541$). These findings indicate that in high-pressure situations such as proposal hearings, situational factors, cognitive assessments, and individual coping strategies are more decisive than gender differences, so stress management programs need to be designed comprehensively and inclusively for all students.

Keywords: Gender; Students; PSS-10; Proposal Defense; Stress Level

Penulis Korespondensi :

Fahma Akbariska
 Program Studi S1 Keperawatan Kampus Sumedang, UPI
 E-mail : fahmakbariska14@upi.edu

Info Artikel :

Submitted : 24 November 2025
 Revised : 28 November 2025
 Accepted : 29 November 2025
 Published : 30 Desember 2025

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok rentan yang sering mengalami stres akibat tuntutan akademik, sosial, dan finansial (Saraswati et al., 2022). Stres yang tidak terkelola dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis, termasuk gangguan tidur serta penurunan performa akademik (Maisa et al., 2021). Secara global, prevalensi stres sangat tinggi, dengan laporan WHO yang menunjukkan 350 juta kasus, sementara survei internasional pada mahasiswa menunjukkan bahwa hampir setengah mahasiswa mengalami stres berat, terutama pada masa penyusunan tugas akhir (Zavaleta et al., 2021). Kondisi ini juga terlihat pada mahasiswa di Indonesia dengan prevalensi 36,7–71,6%, dan Jawa Barat menjadi daerah dengan angka tertinggi, yaitu 60% (Mestizo, 2023). Berbagai faktor memicu stres mahasiswa, seperti beban tugas, adaptasi kampus, manajemen waktu, proses bimbingan, serta kurangnya interaksi sosial pada tahap akhir penyusunan skripsi (Karolina et al., 2024).

Secara psikologis, terdapat perbedaan respons stres antara laki-laki dan perempuan. Perempuan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dan stres karena faktor biologis serta kecenderungan menggunakan regulasi emosi yang berbeda dibanding laki-laki (Dini & Iswanto, 2019). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan tingginya tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, serta peran faktor seperti efikasi diri yang berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi ujian akhir (Julia & Laksmiwati, 2022). Studi pendahuluan di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mempersiapkan sidang proposal mengalami kecemasan, gangguan tidur, dan ketegangan, dengan perbedaan gejala antara laki-laki dan perempuan.

Teori dan beberapa penelitian sebelumnya mengindikasikan adanya perbedaan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin, khususnya perempuan yang cenderung lebih tinggi (Umadiyan & Kalifia,

2024), belum banyak penelitian yang secara spesifik menguji apakah perbedaan ini tetap signifikan dalam konteks tekanan tinggi dan spesifik seperti ujian sidang proposal. Ujian sidang proposal merupakan momen krusial yang dapat menyamakan pengalaman stres karena intensitas ancaman terhadap kelulusan dan masa depan akademik dirasakan oleh semua mahasiswa, terlepas dari jenis kelamin. Oleh karena itu, penting untuk menguji secara empiris apakah perbedaan gender ini masih relevan dalam situasi akademik yang sangat menekan ini, guna mendukung pengembangan intervensi manajemen stres yang lebih tepat sasaran dan inklusif.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan pada latar belakang, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian mengenai “Perbedaan Tingkat Stres Saat Menghadapi Ujian Sidang Proposal antara Laki-Laki dan Perempuan pada Mahasiswa”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif komparatif dengan rancangan *cross sectional* yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara mahasiswa laki-laki dan perempuan yang sedang mempersiapkan ujian sidang proposal. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 240 responden yang diperoleh melalui teknik *stratified random sampling* sampel ditentukan sesuai proporsi masing-masing program studi dan dihitung dengan rumus Slovin.

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

berdasarkan empat program studi yaitu Keperawatan, PGSD, PGSD Penjas, dan Industri Pariwisata. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: mahasiswa aktif tingkat akhir, sedang atau akan menghadapi ujian sidang proposal, serta bersedia menjadi responden yang dibuktikan dengan pengisian lembar persetujuan (*informed consent*).

Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau sedang dalam kondisi gangguan psikologis berat yang menghambat pengisian instrumen.

Persiapan dan perizinan penelitian dilakukan dengan mengajukan permohonan izin kepada pihak fakultas dan kampus, serta memperoleh persetujuan etik dari **Komite Etik Penelitian Universitas Negeri Malang**. Setelah persetujuan etik diterima, peneliti menyusun instrumen penelitian berupa kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) versi bahasa Indonesia dengan (*Cronbach's Alpha* 0.81) dan lembar persetujuan partisipasi. Tahap berikutnya adalah penyaringan responden, yaitu dengan mengakses daftar mahasiswa tingkat akhir dari setiap program studi, melakukan penyaringan sesuai kriteria inklusi–eksklusi, kemudian menghubungi calon responden melalui platform komunikasi resmi.

Tahap berikutnya adalah pemberian informasi penelitian yang meliputi penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian secara singkat dan jelas. Responden kemudian diminta memberikan persetujuan partisipasi. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner PSS-10 melalui Google Form pada tanggal 6–25 Oktober 2024. Instrumen ini terdiri dari 10 item dengan skala Likert yang telah digunakan secara luas untuk menilai tingkat stres. Seluruh responden diminta mengisi kuesioner secara mandiri dan hanya satu kali.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta tingkat stres. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Mann–Whitney U* karena data tidak berdistribusi normal. Penentuan signifikansi didasarkan pada nilai $p < 0,05$. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi

frekuensi, median, dan rentang interkuartil sesuai standar pengujian nonparametrik. Pemilihan uji *Mann–Whitney U* secara ilmiah memastikan bahwa analisis statistik yang dilakukan valid dan kesimpulan yang ditarik mengenai perbedaan tingkat stres antara mahasiswa laki-laki dan perempuan adalah reliabel, meskipun data tidak memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan oleh uji parametrik.

HASIL

Data demografi responden dalam penelitian ini yaitu jenis kelamin. Berdasarkan Tabel 1 responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 120 (50%) dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 120 (50%).

Tabel 1. Data Demografi Responden

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	120	50
Perempuan	120	50
Total	240	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang sebanyak 171 mahasiswa (71%).

Tabel 2. Data Tingkat Stres

Kategori	n	%
Stres Ringan	38	16
Stres Sedang	171	71
Stres Berat	31	13
Total	240	100

Data Perbedaan Tingkat Stres antara Laki-laki dan Perempuan

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara mahasiswa berdasarkan dengan jenis kelamin dengan nilai *p-Value* 0.541. Mayoritas responden berada pada kategori stres sedang, yaitu 88 laki-laki dan 83 perempuan (total 171 responden; 71%). Pada kategori stres ringan

terdapat 18 laki-laki dan 20 perempuan, sedangkan kategori stres berat terdiri dari 14 laki-laki dan 17 perempuan. Secara proporsional, distribusi kategori stres relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 3. Data Perbedaan Tingkat Stres antara Laki-laki dan Perempuan

Kategori	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	P
Laki-laki	18	88	14	0.541
Perempuan	20	83	17	
Total	38	171	31	240

Data skor PSS-10 median (IQR)

Tabel 4. Data Perbedaan Tingkat Stres antara Laki-laki dan Perempuan

Variabel	Laki-laki	Perempuan	Statistik uji
Median (IQR)	19 (15.75–24.00)	19 (16.00–24.00)	U = 6871 Z = - p = 0.541 Effect size r = 0.046

Hasil uji *Mann-Whitney U* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan ($U = 6871$, $p = 0.541$, $r = 0.046$). Dengan demikian, tingkat stres yang dialami kedua kelompok dapat dianggap memiliki tingkat yang sama secara statistik.

PEMBAHASAN

Gambaran Umum Tingkat Stres Mahasiswa Menghadapi Ujian Sidang Proposal

Penelitian ini melibatkan 240 responden dari total populasi 588 mahasiswa akhir di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang, yang sedang menghadapi ujian sidang proposal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (71%) mengalami stres sedang saat menghadapi momen krusial ini. Temuan ini konsisten dengan data global dan nasional yang menunjukkan prevalensi stres yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa,

terutama saat menghadapi tugas akhir seperti skripsi dan ujian sidang (Marfuatunnisa, 2023). Stres sedang ini mencerminkan adanya tekanan yang dirasakan, namun masih dalam batas yang dapat dikelola oleh sebagian besar individu, meskipun berpotensi meningkat jika tidak ditangani dengan baik.

Tingkat stres sedang yang dominan ini dapat dijelaskan melalui berbagai faktor pemicu stres yang telah diidentifikasi dalam tinjauan pustaka. Mahasiswa pada tahap akhir studi seringkali dihadapkan pada ekspektasi diri yang tinggi, ketidakpastian masa depan, serta tekanan akademik yang intensif. Ujian sidang proposal sendiri merupakan gerbang awal menuju penyelesaian studi, yang menuntut persiapan matang, pemahaman materi yang mendalam, dan kemampuan presentasi yang baik. Tekanan ini, baik internal maupun eksternal, secara kolektif berkontribusi pada pengalaman stres yang dirasakan oleh mahasiswa.

Menurut teori Lazarus & Folkman, (1984) stres muncul dari proses penilaian (*appraisal*) individu terhadap suatu situasi sebagai ancaman atau tantangan yang melebihi sumber daya yang dimilikinya. Dalam konteks ujian sidang proposal, mahasiswa mungkin menilai situasi ini sebagai ancaman terhadap kelulusan atau tantangan besar yang membutuhkan upaya ekstra. Penilaian ini kemudian memicu respons stres. Fakta bahwa mayoritas mengalami stres sedang menunjukkan bahwa meskipun ada ancaman, banyak mahasiswa yang masih memiliki sumber daya atau strategi koping yang cukup untuk mengelola tekanan tersebut, sehingga tidak sampai pada tingkat stres berat.

Berbagai faktor eksternal juga turut memperparah tingkat stres mahasiswa. Tekanan akademik seperti tenggat waktu yang ketat, tuntutan dosen pembimbing,

serta beban revisi yang berkelanjutan menjadi sumber stres yang signifikan. Selain itu, masalah keuangan, hubungan sosial, dan kurangnya dukungan sosial juga dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Lingkungan tempat tinggal dan belajar yang kurang kondusif juga dapat menjadi faktor tambahan yang memicu stres, menjadikan pengalaman ujian sidang proposal sebagai akumulasi dari berbagai tekanan hidup.

Hasil Uji Perbedaan Tingkat Stres antara Laki-laki dan Perempuan

Hasil uji statistik komparatif menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan tingkat stres antara mahasiswa laki-laki dan perempuan saat menghadapi ujian sidang proposal, dengan nilai p sebesar 0,541 ($p > 0,05$). Temuan ini secara langsung menjawab pertanyaan penelitian dan menolak hipotesis awal yang mengasumsikan adanya perbedaan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin. Artinya, dalam konteks penelitian ini, gender tidak menjadi faktor penentu utama dalam membedakan tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa selama ujian sidang proposal.

Temuan ini menarik karena bertentangan dengan banyak teori dan penelitian sebelumnya yang secara konsisten menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan terhadap stres dan gangguan psikologis dibandingkan laki-laki (Marfuatunnisa et al., 2023). Teori-teori tersebut seringkali mengaitkan perbedaan ini dengan faktor biologis (hormonal seperti fluktuasi oksitosin dan estrogen), sosial (peran gender, tanggung jawab ganda, budaya patriarki, beban kerja domestik), dan psikologis (kecenderungan untuk internalisasi masalah, ambang emosional lebih tinggi) (Zuhri, 2022). Misalnya, perempuan seringkali dilaporkan menunjukkan gejala seperti kecemasan dan

gangguan tidur lebih sering, sementara laki-laki cenderung mengekspresikan stres melalui perilaku agresif atau respons yang lebih rasional (Angela Meisya Song, 2022). Laki-laki cenderung menggunakan koping berorientasi ego dan pendekatan yang lebih rasional, serta memiliki respons fisiologis yang dipengaruhi aktivitas HPA axis dan hormon testosteron yang dapat menekan dampak stres (Ruhmadi et al., 2014). Hasil penelitian ini yang menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan tingkat stres antara mahasiswa laki-laki dan perempuan saat menghadapi ujian sidang proposal dapat dijelaskan oleh beberapa faktor.

Sifat Pemicu Stres yang Universal dan Intens, ujian sidang proposal adalah peristiwa akademik yang sangat spesifik, bertekanan tinggi, dan memiliki konsekuensi langsung terhadap kelulusan dan masa depan akademik. Ancaman dan tekanan yang ditimbulkan oleh momen krusial ini mungkin dirasakan secara setara oleh kedua gender, sehingga menutupi perbedaan stres yang mungkin muncul dalam konteks yang lebih umum atau pemicu stres yang kurang intens (Tasalim, R., & Cahyani, 2021). Tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu, tuntutan kualitas skripsi, dan ketegangan saat presentasi di hadapan penguji adalah pengalaman universal yang dialami oleh semua mahasiswa akhir, yang mungkin menutupi perbedaan respons stres berdasarkan gender (Wakhyudin & Putri, 2020).

Penilaian Kognitif dan Strategi Koping yang Serupa, berdasarkan Teori Transaksional Stres dan Koping Lazarus & Folkman (1984), stres muncul dari penilaian kognitif individu terhadap ancaman dan kemampuannya untuk mengatasinya. Dalam situasi krusial seperti sidang proposal, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan kemungkinan melakukan penilaian primer (*primary appraisal*) yang serupa terhadap

ancaman dan konsekuensinya. Selain itu, ada kemungkinan bahwa mahasiswa dari kedua gender telah mengembangkan atau mengadopsi strategi koping yang sama efektifnya, seperti persiapan yang matang, manajemen waktu, atau pencarian dukungan sosial, yang terbukti dapat menurunkan tingkat stres (Usraleli et al., 2020). Efektivitas strategi koping ini mungkin menetralkan potensi perbedaan stres berdasarkan jenis kelamin dalam konteks akademik yang intensif ini (Rohmatillah & Kholifah, 2021).

Homogenitas Sampel dan Konteks Akademik, faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi pada kesamaan tingkat stres ini adalah homogenitas lingkungan akademik dan budaya di UPI Kampus Daerah Sumedang. Ekspektasi akademik, dukungan sosial yang tersedia, serta norma-norma koping yang berlaku di lingkungan tersebut tidak terlalu membedakan antara laki-laki dan perempuan (Fransplass Storli et al., 2024).

Potensi *Ceiling Effect* atau Keterbatasan Instrumen Meskipun PSS-10 adalah instrumen yang valid, ada kemungkinan bahwa dalam situasi stres yang sangat tinggi seperti ujian sidang proposal, instrumen tersebut mungkin tidak cukup sensitif untuk menangkap nuansa perbedaan stres antar gender, atau bahwa tekanan yang dirasakan begitu besar sehingga semua responden cenderung melaporkan tingkat stres yang tinggi, sehingga perbedaan kecil menjadi tidak signifikan.

Temuan ini sejalan dengan beberapa studi lain yang menemukan bahwa dalam konteks tekanan akademik yang spesifik dan intens, perbedaan gender dalam tingkat stres dapat menjadi kurang menonjol. Misalnya, penelitian oleh Usraleli et al. (2020) menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang tinggi dapat menyamaratakan pengalaman stres di antara mahasiswa, terlepas dari jenis kelamin mereka. Hal ini mengindikasikan

bahwa sifat dan intensitas pemicu stres, yaitu ujian sidang proposal, mungkin lebih dominan dalam membentuk respons stres dibandingkan dengan karakteristik gender individu.

Implikasi Temuan Penelitian

Temuan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stres antara mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki implikasi penting bagi pengembangan intervensi keperawatan dan dukungan psikologis di lingkungan akademik. Jika sebelumnya intervensi mungkin cenderung menargetkan perempuan sebagai kelompok yang lebih rentan, hasil ini menyarankan bahwa program dukungan harus dirancang secara universal dan inklusif, kepada semua mahasiswa tanpa memandang jenis kelamin [37]. Pendekatan ini akan memastikan bahwa sumber daya dialokasikan secara merata dan efektif untuk seluruh populasi mahasiswa yang berisiko mengalami stres akademik.

Secara teoritis, hasil ini memperkaya pemahaman kita tentang dinamika stres akademik. Meskipun teori Lazarus & Folkman (1984) mengakui peran gender dalam respons stres, temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks spesifik seperti ujian sidang proposal, faktor situasional dan proses kognitif (*appraisal* dan *coping*) mungkin memiliki bobot yang lebih besar dalam menentukan tingkat stres yang dirasakan [38] [39]. Ini menantang pandangan yang terlalu pasti tentang gender sebagai penentu utama stres, dan mendorong penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi variabel moderator dan mediator yang lebih kompleks.

Implikasi praktis lainnya adalah penekanan pada pengembangan strategi koping yang adaptif dan efektif untuk semua mahasiswa. Daripada berfokus pada perbedaan gender, institusi pendidikan tinggi, khususnya Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang, dapat mengalihkan perhatian pada penyediaan pelatihan manajemen stres, pelatihan pengembangan keterampilan koping, dan layanan konseling yang dapat diakses oleh seluruh

mahasiswa [40]. Materi pelatihan dapat mencakup teknik relaksasi (misalnya, *mindfulness*), manajemen waktu, keterampilan komunikasi, dan cara membangun dukungan sosial yang kuat, yang semuanya relevan untuk mengatasi tekanan akademik. Sesi konseling berjadwal dan program pelatihan manajemen stres berbasis bukti dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum atau ditawarkan sebagai kegiatan ekstrakurikuler.

Bagi mahasiswa sendiri, temuan ini dapat memberikan pemahaman bahwa stres saat menghadapi ujian sidang proposal adalah pengalaman yang umum dan tidak terbatas pada satu gender. Kesadaran ini dapat mengurangi stigma terkait stres dan mendorong mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan, untuk lebih terbuka dalam mencari bantuan atau dukungan ketika mereka merasa terbebani. Ini juga dapat mempromosikan lingkungan di mana mahasiswa saling mendukung dalam menghadapi tantangan akademik.

Saran

Bagi pihak institusi, diharuskan pada hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program pendampingan akademik seperti layanan konseling, pelatihan manajemen stres, atau workshop persiapan sidang yang mempertimbangkan perbedaan kebutuhan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Program dukungan tersebut penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan membantu mereka lebih siap menghadapi proses akademik yang menimbulkan tekanan.

Bagi mahasiswa, harus mampu untuk meningkatkan pengelolaan stres melalui strategi koping adaptif seperti manajemen waktu, latihan presentasi, serta mencari dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Mahasiswa juga diharapkan lebih aktif memanfaatkan fasilitas kampus yang

berkaitan dengan kesehatan mental dan bimbingan akademik.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi rujukan awal untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam mengenai stres akademik, misalnya dengan menambahkan variabel lain seperti strategi koping, dukungan sosial, kualitas tidur, atau faktor kepribadian. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperluas lingkup penelitian pada universitas lain atau menggunakan metode kualitatif untuk menggali pengalaman mahasiswa lebih detail. Dengan demikian, penelitian lanjutan diharapkan dapat menghasilkan temuan yang lebih komprehensif dalam upaya mengurangi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang mengalami tingkat stres sedang saat menghadapi ujian sidang proposal, namun tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat stres antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi penting dengan menantang pandangan yang terlalu deterministik tentang gender sebagai penentu utama tingkat stres dalam semua konteks. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam situasi stres akademik yang intens dan spesifik seperti ujian sidang proposal, faktor situasional dan proses kognitif (penilaian dan koping) mungkin memiliki pengaruh yang lebih dominan dalam membentuk respons stres dibandingkan dengan perbedaan gender. Hal ini memperkaya Teori Transaksional Stres dan Koping Lazarus & Folkman (1984) dengan

menyoroti bagaimana karakteristik stres dapat menyamaratakan pengalaman stres di antara kelompok yang secara umum dianggap memiliki kerentanan berbeda.

Secara praktis, hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pengembangan intervensi dan program dukungan manajemen stres yang bersifat universal dan inklusif. Institusi pendidikan tinggi, khususnya Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang, perlu memprioritaskan penyediaan layanan konseling, pelatihan keterampilan coping, dan dukungan akademik yang dapat diakses oleh seluruh mahasiswa tanpa memandang jenis kelamin. Pendekatan ini akan memastikan alokasi sumber daya yang lebih efektif dan merata untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis seluruh populasi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang atas dukungan fasilitas dan izin penelitian yang diberikan. Penghargaan juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa dari empat program studi yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Penulis berterima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta pendampingan selama proses penyusunan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Angela Meisya Song, A. D. (2022). Hubungan Stres Psikologis Dengan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 1(1), 1–75.

Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2), 88–148.

Fransplass Storli, M., Steiro Fimland, M., Engan, H. K., & Sandmæl, J. A. (2024). Validity of the Ekblom-Bak

Cycle Ergometer Test in Patients with Cardiovascular Disease. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 56, jrm39901. <https://doi.org/10.2340/jrm.v56.39901>

Julia, F., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa. *Penelitian Psikologi*, 9(8), 63–73.

Karolina, V., Buwono, S., & Wiyono, H. (2024). Perbedaan Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Gender pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan IPS di FKIP UNTAN. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(10), 761–770.

Lazarus, S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>

Marfuatunnisa, N. (2023). *Jurnal Diversita*. 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>

Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>

Ruhmadi, E., Suwartika, I., & Nurdin, A. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173–189. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2014.9.3.612>

Saraswati, P. A., Suyasa, I. G. P. D., & Wulandari, I. A. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala Gastritis Mahasiswa Tingkat IV. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 207–216. <https://doi.org/10.33992/jgk.v15i2.2021>

Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *stres akademik dan penanganannya*. Guapedia.

Umadiyan, S., & Kalifia, A. D. (2024). Perbedaan Respon Emosional Antara Remaja Perempuan Dan Laki-Laki Terhadap Faktor-Faktor Penyebab Depresi. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 293–296.

Usraleli, U., Melly, M., & Deliana, R. (2020). Hubungan Strategi Coping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3),

967. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1085>

Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). SKRIPSI Husni Wakhyudin dan Anggun Dwi Setya Putri Info Artikel Abstrak. *Jurnal Ilmiah Pendidikan.*, 1(1), 15.

Zavaleta, J. C., Alva, R. Y., Vargas, S. V., Medina, E. F., Somoza, Y. P., & Andrade-Arenas, L. (2021). Relationship between Stress and Academic Performance: An Analysis in Virtual Mode. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 12(12), 823–833. <https://doi.org/10.14569/IJACSA.2021.01212100>

Zuhri. (2022). Ketidakadilan gender dan budaya patriarki di kehidupan masyarakat Indonesia. *Murabbi: Jurnal Ilmiah Dalam Bidang Pendidikan*, 5(1), 17–41.

Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandala Waluya (JIKMW) is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

