

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PERSEPSI KEMAMPUAN BERPIKIR  
KRITIS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
NUSA CENDANA KUPANG**

**Natasya Clavarika Ya Bay<sup>1</sup>, Marleny Purnamasary Panis<sup>2</sup>, Mardiana Artati<sup>3</sup>, Mariana  
Dinah Charlota Lerik<sup>4</sup>**

Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana<sup>1,2,3,4</sup>

e-mail: [tasyabay92@gmail.com](mailto:tasyabay92@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan persepsi kemampuan berpikir kritis pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Nusa Cendana Kupang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 205 mahasiswa aktif dari angkatan 2021 hingga 2024 menjadi partisipan yang dipilih melalui teknik proportional cluster sampling. Instrumen yang digunakan adalah Skala Perceived Sources of Academic Stress (PSAS) yang diadaptasi dari Ramadhani dan skala persepsi kemampuan berpikir kritis berdasarkan indikator Mincemoyer. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan persepsi kemampuan berpikir kritis ( $r = -0,156$ ;  $p = 0,026$ ,  $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin rendah persepsi mahasiswa terhadap kemampuan berpikir kritis mereka. Meskipun hubungan tersebut signifikan, kekuatannya tergolong lemah, sehingga terdapat kemungkinan faktor lain yang turut memengaruhi kemampuan berpikir kritis mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan stres akademik dan dukungan lingkungan belajar untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis secara optimal.

**Kata kunci:** *stres akademik, kemampuan berpikir kritis, mahasiswa*

**ABSTRACT**

This study aims to examine the relationship between academic stress and perceived critical thinking ability among students of the Psychology Study Program at Nusa Cendana University, Kupang. The research employed a quantitative approach with a correlational design. A total of 205 active students from the 2021 to 2024 cohorts participated, selected through proportional cluster sampling. The instruments used were the Perceived Sources of Academic Stress (PSAS) scale adapted from Ramadhani and a perceived critical thinking ability scale developed based on indicators from Mincemoye. Data were analyzed using Pearson's correlation test. The results revealed a significant negative relationship between academic stress and perceived critical thinking ability ( $r = -0.156$ ;  $p = 0.026$ ,  $p < 0.05$ ). This indicates that higher levels of academic stress are associated with lower perceptions of critical thinking ability among students. Although the correlation is significant, its strength is relatively weak, suggesting that other factors may also influence students' perceived critical thinking. These findings highlight the importance of effective academic stress management and supportive learning environments to help students enhance their critical thinking skills.

**Keywords:** *academic stress, critical thinking ability, students*

**PENDAHULUAN**

Kemampuan berpikir kritis merupakan salah satu keterampilan kognitif tingkat tinggi yang sangat esensial dan harus dimiliki oleh setiap mahasiswa di perguruan tinggi sebagai bekal utama dalam menghadapi dinamika era globalisasi. Dalam ekosistem pendidikan tinggi yang

kompleks, kemampuan ini tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk memahami materi perkuliahan semata, tetapi juga menjadi fondasi utama dalam memecahkan masalah yang rumit, mengevaluasi argumen secara objektif, serta mengambil keputusan yang rasional dan tepat sasaran. Secara ideal, mahasiswa diharapkan mampu bertransformasi menjadi agen perubahan yang memiliki ketajaman analisis, tidak sekadar menerima informasi secara pasif, melainkan mampu mengolah dan mengkritisnya. Namun, harapan ideal ini sering kali berbenturan dengan realitas di lapangan, di mana banyak mahasiswa justru mengalami stagnasi atau kesulitan dalam mengaktualisasikan potensi berpikir kritis mereka secara optimal karena berbagai faktor penghambat yang muncul selama proses studi berlangsung.

Salah satu hambatan utama yang secara konsisten mengganggu perkembangan kognitif mahasiswa adalah fenomena stres akademik yang semakin prevalen di lingkungan kampus. Stres akademik dapat didefinisikan sebagai respon psikologis dan fisiologis negatif yang muncul ketika seorang mahasiswa mempersepsikan bahwa tuntutan beban tugas, ujian, dan ekspektasi akademik yang dibebankan kepada mereka telah melampaui kapasitas sumber daya atau kemampuan coping yang mereka miliki untuk mengatasinya (Sarafino & Smith, 2017). Tekanan yang bertubi-tubi dari tenggat waktu tugas yang ketat, frekuensi ujian yang padat, serta tuntutan standar indeks prestasi yang tinggi sering kali memicu kelelahan mental yang kronis. Kondisi ini diperparah oleh temuan Pascoe et al. (2020) yang menyatakan bahwa dampak stres akademik tidak hanya berhenti pada aspek emosional, tetapi juga merusak fungsi kognitif dan perilaku, seperti gangguan konsentrasi yang parah dan penurunan daya ingat. Akibatnya, energi mental yang seharusnya dialokasikan untuk proses berpikir kritis justru terkuras habis untuk mengelola kecemasan dan tekanan tersebut.

Mekanisme bagaimana tekanan mental ini merusak kemampuan berpikir dapat dijelaskan melalui perspektif psikologi kognitif yang mendalam. Teori *Cognitive Load* yang dikemukakan oleh Sweller memberikan landasan teoritis yang kuat bahwa stres berfungsi sebagai beban kognitif ekstraneous atau tambahan yang tidak perlu, yang secara signifikan membebani kapasitas memori kerja otak. Ketika kapasitas otak didominasi oleh respon terhadap stres, ruang yang tersedia untuk proses berpikir tingkat tinggi seperti analisis, sintesis, dan evaluasi menjadi sangat terbatas. Liu et al. (2020) memperkuat pandangan ini dengan temuan bahwa stres akademik berpengaruh langsung secara negatif terhadap fungsi eksekutif otak, yang merupakan pusat kendali untuk pengambilan keputusan rasional dan pemikiran logis. Lebih lanjut, Santrock (2018) menambahkan bahwa tekanan akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat mendisrupsi kemampuan individu dalam mengontrol emosi, yang pada akhirnya membiarkan objektivitas dalam penyelesaian masalah. Artinya, mahasiswa yang berada di bawah tekanan tinggi cenderung kehilangan kejernihan pikir yang merupakan syarat mutlak bagi proses berpikir kritis.

Kesenjangan antara kondisi ideal mahasiswa yang kritis dan realitas mahasiswa yang tertekan ini telah menjadi sorotan dalam berbagai studi empiris terkini. Berbagai penelitian menunjukkan adanya tren negatif di mana peningkatan beban akademik justru berkorelasi dengan penurunan kualitas berpikir mahasiswa. Sebagai contoh konkret, penelitian yang dilakukan oleh Fitriana dan Purwandari (2024) menemukan bukti empiris bahwa mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi memiliki kecenderungan yang kuat untuk memiliki kemampuan berpikir kritis yang rendah. Hal ini sejalan dengan temuan Nurwahyuni (2023) yang menyatakan bahwa stres akademik secara signifikan dapat menurunkan kemampuan berpikir logis dan objektif, terutama ketika mahasiswa dihadapkan pada situasi evaluasi yang menekan. Fenomena ini menunjukkan adanya urgensi untuk meninjau kembali iklim akademik yang ada. Jika institusi pendidikan tinggi hanya berfokus pada pembebanan materi tanpa memperhatikan kesejahteraan psikologis, maka tujuan untuk mencetak lulusan yang kritis dan

inovatif akan sulit tercapai, menciptakan kesenjangan kualitas yang nyata antara harapan kurikulum dan *output* lulusan.

Kondisi kesenjangan tersebut tampak nyata dan spesifik pada konteks lokal di Program Studi Psikologi Universitas Nusa Cendana (Undana) Kupang. Berdasarkan hasil observasi awal dan fenomena yang terjadi di lapangan, teridentifikasi bahwa banyak mahasiswa mengalami gejala stres akademik yang cukup mengkhawatirkan, mulai dari kecemasan menghadapi ujian hingga kelelahan akibat tugas. Ironisnya, kondisi ini disertai dengan rendahnya kepercayaan diri atau persepsi mereka terhadap kemampuan berpikir kritisnya sendiri. Penelitian Tandirura et al. (2023) pada konteks yang berdekatan di FKM Undana juga mengonfirmasi bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres sedang, yang mengindikasikan adanya beban adaptasi yang belum tuntas. Bagi mahasiswa psikologi yang seharusnya mempelajari perilaku dan proses mental, ketidakmampuan mengelola stres dan berpikir kritis menjadi sebuah paradoks tersendiri. Kesenjangan ini menuntut perhatian serius karena menyangkut kompetensi dasar mereka sebagai calon ilmuwan atau praktisi psikologi masa depan.

Merespons permasalahan dan kesenjangan teoretis serta praktis tersebut, penelitian ini hadir dengan nilai kebaruan untuk menginvestigasi secara spesifik hubungan antara stres akademik dan persepsi kemampuan berpikir kritis pada populasi mahasiswa Psikologi di Universitas Nusa Cendana. Penelitian ini tidak hanya sekadar mengukur tingkat stres, tetapi menghubungkannya dengan bagaimana mahasiswa memandang kapasitas kognitif mereka sendiri (*perceived critical thinking*). Hal ini penting karena persepsi diri sering kali menjadi prediktor kuat bagi performa aktual. Dengan menggunakan instrumen terstandar seperti *Perceived Sources of Academic Stress* (PSAS) dan indikator berpikir kritis, penelitian ini bertujuan memberikan bukti empiris yang valid mengenai sejauh mana tekanan akademik mendegradasi kepercayaan diri intelektual mahasiswa di wilayah ini. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi inovatif bagi pengembangan strategi intervensi berbasis kampus, baik dalam bentuk manajemen stres maupun modifikasi metode pembelajaran, guna memastikan mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritisnya secara optimal tanpa terhalang oleh barrier psikologis.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara stres akademik sebagai variabel bebas dan persepsi kemampuan berpikir kritis sebagai variabel terikat. Lokasi penelitian bertempat di Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Kupang. Subjek penelitian difokuskan pada mahasiswa aktif yang tercatat mulai dari angkatan tahun 2021 hingga angkatan 2024. Penentuan partisipan dilakukan dengan menggunakan teknik *proportional cluster sampling*, yang memastikan keterwakilan proporsional dari setiap angkatan studi yang ada di program studi tersebut. Berdasarkan kriteria inklusi yang ditetapkan, total responden yang terlibat secara sukarela dalam penelitian ini berjumlah 205 mahasiswa. Pemilihan metode survei ini dimaksudkan untuk memperoleh data empiris yang dapat digeneralisasi mengenai fenomena psikologis yang terjadi di lingkungan akademik tersebut tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Data demografis seperti usia dan jenis kelamin juga dikumpulkan sebagai data penunjang untuk memperkaya analisis deskriptif mengenai karakteristik responden yang terlibat.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung menggunakan dua instrumen psikologis berbentuk skala yang telah diadaptasi dan disusun berdasarkan indikator teoretis yang relevan. Alat ukur pertama adalah Skala Stres Akademik yang mengadopsi instrumen *Perceived Sources of Academic Stress* (PSAS) yang telah dikembangkan oleh Ramadhani (2022). Skala ini

dirancang secara spesifik untuk mengukur tingkat tekanan psikologis dan fisiologis yang dirasakan mahasiswa yang bersumber dari berbagai tuntutan akademik. Alat ukur kedua adalah Skala Persepsi Kemampuan Berpikir Kritis yang disusun berdasarkan indikator-indikator berpikir kritis yang dikemukakan oleh Mincemoyer et al. (2001). Instrumen ini bertujuan untuk menilai bagaimana mahasiswa memandang kapasitas kognitif mereka sendiri dalam menganalisis, mengevaluasi, dan menyimpulkan informasi. Seluruh *item* dalam kedua instrumen tersebut disajikan dalam format skala *Likert* yang meminta responden untuk menentukan tingkat persetujuan mereka terhadap pernyataan yang diberikan. Proses administrasi instrumen dilakukan dengan tetap menjaga prinsip etika penelitian dan menjamin kerahasiaan data responden.

Teknik analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini mencakup analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial yang diolah menggunakan bantuan perangkat lunak statistik. Analisis deskriptif dilakukan terlebih dahulu untuk mendapatkan gambaran umum mengenai data demografis serta profil kedua variabel penelitian melalui perhitungan nilai *mean*, standar deviasi, dan kategorisasi skor subjek menjadi tingkat tinggi, sedang, atau rendah. Langkah ini bertujuan untuk memetakan sebaran tingkat stres dan persepsi kemampuan berpikir kritis pada populasi mahasiswa secara komprehensif. Selanjutnya, untuk menjawab hipotesis penelitian mengenai keterkaitan antarvariabel, dilakukan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Taraf signifikansi yang ditetapkan dalam pengujian hipotesis adalah 5% atau  $p < 0,05$ . Keputusan statistik didasarkan pada nilai koefisien korelasi ( $r$ ) dan nilai signifikansi ( $p$ ) yang diperoleh dari hasil komputasi untuk menentukan arah, kekuatan, dan kebermaknaan hubungan antara stres akademik dan persepsi kemampuan berpikir kritis mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji deskriptif. Sebelum melakukan uji deskriptif, hal yang perlu dilakukan terlebih dahulu adalah mengetahui nilai *Mean* ( $M$ ) dan *Standar deviasi* ( $SD$ ) dari variabel. Pada variabel stres akademik diketahui bahwa nilai *Mean* ( $M = 32,00$ ) dan nilai *standar deviasi* ( $SD = 3,86$ ). Kemudian perolehan nilai-nilai di atas digunakan untuk melakukan pengolahan data selanjutnya untuk mengetahui kategorisasi tingkat stres akademik mahasiswa program studi psikologi universitas nusa cendana.

**Tabel 1. Kategori Variabel Stres Akademik**

Kategori	F	(%)
Tinggi	46	22,4%
Sedang	80	39,0%
Sangat Tinggi	16	7,8%
Rendah	55	26,8%
Sangat Rendah	8	3,9%
<b>Total</b>	<b>205</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang dalam variabel stres akademik, yaitu sebanyak 80 partisipan (39,0%). Setelah memperoleh hasil tingkat kategorisasi stress akademik pada mahasiswa program studi Psikologi, peneliti juga melihat perbedaan tingkat kategorisasi stress akademik berdasarkan jenis kelamin dan usia. Maka dapat di kategorikan hasil sebagai berikut :

**Tabel 2. Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Kategori	F	(%)
Laki-laki	Tinggi	19	20,9%
	Sedang	37	40,7%
	Sangat Tinggi	3	3,3%
	Rendah	27	29,7%
	Sangat Rendah	5	5,5%
	<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100%</b>
Perempuan	Tinggi	27	23,7%
	Sedang	43	37,7%
	Sangat Tinggi	13	11,4%
	Rendah	28	24,6%
	Sangat Rendah	3	2,6%
	<b>Total</b>	<b>114</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa partisipan laki-laki paling banyak berada pada kategori stres akademik sedang, yaitu sebanyak 37 partisipan (40,7%). Sementara itu, partisipan perempuan juga paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 43 partisipan (37,7%).

**Tabel 3. Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Usia**

Usia	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
18 – 21 Tahun	Tinggi	35	25,9%
	Sedang	49	36,3%
	Sangat Tinggi	12	8,9%
	Rendah	33	24,4%
	Sangat Rendah	6	4,4%
	<b>Total</b>	<b>135</b>	<b>100%</b>
22 – 23 Tahun	Tinggi	11	15,7%
	Sedang	31	44,3%
	Sangat Tinggi	4	5,7%
	Rendah	22	31,4%
	Sangat Rendah	2	2,9%
	<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa partisipan dengan usia remaja akhir (18–21 tahun) paling banyak berada pada kategori stres akademik sedang, yaitu sebanyak 49 partisipan (36,3%). Sementara itu, partisipan dewasa awal (22–23 tahun) juga paling banyak berada pada kategori stres akademik sedang, yaitu 31 partisipan (44,3%).

Pada variable stres akademik diketahui bahwa nilai *Mean* ( $M = 50,00$ ) dan nilai *standar deviasi* ( $SD = 3,424$ ). Kemudian perolehan nilai-nilai di atas digunakan untuk melakukan pengolahan data selanjutnya untuk mengetahui kategorisasi tingkat persepsi kemampuan berpikir kritis mahasiswa program studi psikologi universitas nusa cendana.



**Tabel 4. Kategorisasi Variabel Persepsi Kemampuan Berpikir Kritis**

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sedang	63	30,7%
Tinggi	60	29,3%
Sangat Tinggi	11	5,4%
Rendah	59	28,8%
Sangat Rendah	12	5,9%
<b>Total</b>	<b>205</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori persepsi kemampuan berpikir kritis sedang, yaitu sebanyak 63 partisipan (30,7%). Setelah memperoleh hasil tingkat kategorisasi persepsi kemampuan berpikir kritis pada mahasiswa program studi Psikologi, peneliti juga melihat perbedaan tingkat kategorisasi persepsi kemampuan berpikir kritis berdasarkan jenis kelamin dan usia.

**Tabel 5. Kategorisasi Persepsi Kemampuan Berpikir Kritis berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	Sedang	29	31,9%
	Tinggi	25	27,5%
	Sangat Tinggi	5	5,5%
	Rendah	27	29,7%
	Sangat Rendah	5	5,5%
	<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100%</b>
Perempuan	Sedang	34	29,8%
	Tinggi	35	30,7%
	Sangat Tinggi	6	5,3%
	Rendah	32	28,1%
	Sangat Rendah	7	6,1%
	<b>Total</b>	<b>114</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa partisipan laki-laki paling banyak berada pada kategori persepsi kemampuan berpikir kritis sedang, yaitu sebanyak 29 partisipan (31,9%). Sementara itu, partisipan perempuan paling banyak berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 35 partisipan (30,7%).

**Tabel 6. Kategorisasi Persepsi Kemampuan Berpikir Kritis berdasarkan Usia**

Usia	Kategori	F	(%)
18 – 21 Tahun	Sedang	45	33,3%

**Tabel 6. Kategorisasi Persepsi Kemampuan Berpikir Kritis berdasarkan Usia**

Usia	Kategori	F	(%)
	Tinggi	47	34,8%
	Sangat Tinggi	7	5,2%
	Rendah	35	25,9%
	Sangat Rendah	1	0,7%
	<b>Total</b>	<b>135</b>	<b>100%</b>
22 – 23 Tahun	Sedang	18	25,7%
	Tinggi	13	18,6%
	Sangat Tinggi	4	5,7%
	Rendah	24	34,3%
	Sangat Rendah	11	15,7%
	<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa partisipan dengan usia remaja akhir (18–21 tahun) paling banyak berada pada kategori tinggi dalam persepsi kemampuan berpikir kritis, yaitu sebanyak 47 partisipan (34,8%). Sementara itu, partisipan dewasa awal (22–23 tahun) paling banyak berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 24 partisipan (34,3%).

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara stres akademik dengan persepsi kemampuan berpikir kritis pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Nusa Cendana Kupang. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, ditemukan nilai koefisien korelasi sebesar -0,156 dengan signifikansi  $p = 0,026$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini mengonfirmasi hipotesis penelitian bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan persepsi kemampuan berpikir kritis. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah persepsi mereka terhadap kemampuan berpikir kritisnya sendiri. Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi yang tergolong kecil mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel ini berada pada level lemah. Hal ini menyiratkan bahwa stres akademik bukanlah satu-satunya determinan tunggal yang memengaruhi persepsi kemampuan berpikir kritis mahasiswa. Meskipun pengaruhnya nyata dan signifikan secara statistik, terdapat variabilitas lain dalam kemampuan berpikir kritis yang kemungkinan besar dijelaskan oleh faktor-faktor psikologis atau lingkungan lain di luar variabel stres akademik yang diteliti dalam studi ini (Angkat et al., 2025; Hutapea & Kabatiah, 2025; Khairunnisah et al., 2025; Sembiring et al., 2025).

Secara teoritis, temuan mengenai dampak negatif stres terhadap kemampuan berpikir ini dapat dijelaskan melalui teori *Cognitive Load*. Teori ini mempostulatkan bahwa stres berfungsi sebagai beban kognitif ekstraneous yang membebani memori kerja otak. Ketika mahasiswa mengalami tekanan akademik yang berlebihan, kapasitas kognitif yang seharusnya dialokasikan untuk proses berpikir tingkat tinggi seperti analisis, evaluasi, dan penyusunan argumen logis menjadi tersita untuk mengelola respons stres tersebut. Akibatnya, kapasitas otak untuk melakukan refleksi mendalam menjadi terbatas. Hal ini diperkuat oleh pandangan Santrock (2018), yang menyatakan bahwa tekanan akademik yang intens dapat mengganggu kemampuan individu dalam mengontrol emosi, yang pada gilirannya menghambat kemampuan berpikir logis dan penyelesaian masalah secara objektif. Dalam kondisi tertekan, otak cenderung beralih ke

mode bertahan hidup yang lebih reaktif daripada mode analitis yang dibutuhkan untuk berpikir kritis, sehingga kualitas penalaran mahasiswa menjadi menurun (Cholifah et al., 2025; Hutapea & Kabatiah, 2025; Morava et al., 2024; Pirnando et al., 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi empiris terdahulu yang dilakukan oleh Nurwahyuni (2023), yang menemukan bahwa stres akademik secara signifikan dapat mendegradasi kemampuan berpikir logis dan objektif pada mahasiswa, khususnya saat mereka dihadapkan pada tenggat waktu tugas dan ujian yang ketat. Mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi terbukti memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami kesulitan dalam memilah informasi secara rasional. Selain itu, Pascoe et al. (2020) menekankan bahwa stres akademik yang berkepanjangan berdampak negatif pada berbagai fungsi psikologis dan kognitif, termasuk penurunan daya ingat dan konsentrasi. Liu et al. (2020) juga menambahkan bahwa stres berpengaruh langsung pada fungsi eksekutif otak, yang merupakan pusat kendali untuk pengambilan keputusan dan pemikiran rasional. Dengan demikian, penurunan persepsi kemampuan berpikir kritis pada subjek penelitian ini dapat dipahami sebagai konsekuensi logis dari gangguan fungsi eksekutif akibat tekanan akademik yang mereka alami selama masa studi.

Mengingat korelasi yang ditemukan tergolong lemah, penting untuk mendiskusikan faktor-faktor lain yang turut berkontribusi terhadap persepsi kemampuan berpikir kritis namun tidak diukur secara spesifik dalam korelasi utama penelitian ini. Faktor internal seperti motivasi belajar yang rendah dapat membuat mahasiswa pasif dan enggan melakukan elaborasi mental, sehingga mereka menilai kemampuan kognitifnya rendah. Selain itu, *Adversity Quotient* (AQ) atau daya juang juga berperan krusial; mahasiswa dengan AQ rendah cenderung mudah menyerah saat menghadapi kesulitan analisis, yang berdampak pada persepsi diri yang negatif. Tingkat kecemasan (*anxiety*) yang tinggi juga sering kali memblokir aliran ide dan memicu kepanikan, menghalangi kejernihan berpikir. Dari sisi eksternal, kurangnya dukungan sosial dari lingkungan kampus maupun keluarga dapat menciptakan rasa isolasi yang menghambat keberanian mahasiswa untuk berargumentasi atau mengeksplorasi perspektif baru. Kombinasi dari motivasi, daya juang, kecemasan, dan dukungan sosial inilah yang kemungkinan besar mengisi celah varians yang tidak dijelaskan oleh stres akademik semata.

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa, yaitu sebanyak 78,54%, berada pada kategori stres akademik sedang. Temuan ini konsisten dengan penelitian Tandirura et al. (2023) pada populasi mahasiswa di universitas yang sama, yang mengindikasikan bahwa tingkat stres sedang adalah fenomena umum di kalangan mahasiswa. Kondisi ini mencerminkan fase *adaptive coping*, di mana mahasiswa sedang berusaha menyeimbangkan tuntutan eksternal seperti tugas dan ujian dengan kapasitas internal mereka. Sebagaimana dijelaskan oleh Sarafino dan Smith (2017), stres pada tingkat sedang belum tentu bersifat merusak secara total karena individu masih mampu mengaktifkan strategi koping, seperti manajemen waktu dan pencarian dukungan sosial. Bedewy dan Gabriel (2015) juga mencatat bahwa meskipun menghadapi tekanan, mahasiswa pada level ini masih berupaya menangani situasi secara konstruktif. Tidak ditemukannya perbedaan signifikan dalam tingkat stres antara laki-laki dan perempuan menegaskan bahwa tekanan akademik bersifat universal dan lebih dipengaruhi oleh persepsi beban tugas daripada faktor gender.

Terkait variabel persepsi kemampuan berpikir kritis, data menunjukkan bahwa 82,44% mahasiswa berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kesadaran dasar untuk mengevaluasi dan merefleksikan pemikiran mereka, namun kemampuan tersebut belum mencapai tahap optimal atau *advanced*. Kondisi ini membuka peluang besar untuk pengembangan lebih lanjut melalui intervensi pendidikan yang tepat. Sesuai dengan pendapat Fitriana dan Purwandari (2024) serta Facione (2015), berpikir kritis adalah keterampilan yang berkembang bertahap melalui pembiasaan dan lingkungan



akademik yang suportif. Menariknya, terdapat indikasi bahwa mahasiswa perempuan memiliki persepsi kemampuan berpikir kritis yang sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini didukung oleh Nurjanah et al. (2019) dan Dores et al. (2020) yang menjelaskan bahwa perempuan sering kali menunjukkan ketelitian verbal dan gaya belajar reflektif yang lebih dominan, serta keterlibatan yang lebih aktif dalam diskusi akademik, yang secara akumulatif meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menganalisis informasi secara kritis.

Terakhir, analisis berdasarkan usia mengungkapkan dinamika yang menarik di mana mahasiswa pada rentang usia dewasa awal (22–23 tahun) cenderung memiliki persepsi kemampuan berpikir kritis yang lebih rendah dibandingkan kelompok remaja akhir. Fenomena ini mungkin tampak kontradiktif dengan asumsi kematangan kognitif, namun dapat dijelaskan oleh konteks beban akademik. Mahasiswa yang lebih tua umumnya sedang menghadapi fase akhir studi yang penuh dengan tekanan skripsi dan tuntutan kelulusan. Samsudin dan Hardini (2019) menjelaskan bahwa tekanan emosional yang tinggi akibat tanggung jawab penyelesaian tugas akhir dapat mendistorsi persepsi diri dan menghambat kejernihan berpikir analitis. Beban kognitif yang menumpuk akibat urgensi masa depan dan kompleksitas tugas akhir membuat mereka merasa kurang kompeten dalam mengurai masalah dibandingkan saat mereka masih di tingkat awal perkuliahan. Oleh karena itu, intervensi manajemen stres menjadi sangat krusial, tidak hanya untuk kesehatan mental, tetapi juga untuk menjaga ketajaman intelektual mahasiswa di tingkat akhir.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini secara empiris mengonfirmasi hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan persepsi kemampuan berpikir kritis pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Nusa Cendana Kupang. Melalui analisis *Pearson Product Moment*, terungkap bahwa semakin tinggi tekanan yang dirasakan mahasiswa, semakin rendah keyakinan mereka terhadap kapasitas analisis kognitifnya. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui perspektif *Cognitive Load Theory*, di mana stres bertindak sebagai beban ekstraneous yang menyita memori kerja, sehingga mengalihkan sumber daya mental dari proses berpikir tingkat tinggi seperti evaluasi logis menuju mekanisme pertahanan emosional yang reaktif. Mayoritas mahasiswa teridentifikasi berada pada level stres sedang dan persepsi berpikir kritis sedang, yang mengindikasikan bahwa meskipun mereka masih memiliki mekanisme *coping* adaptif, tekanan akademik tetap mendistorsi kejernihan penalaran objektif mereka. Temuan ini menegaskan bahwa gangguan fungsi eksekutif akibat tekanan psikologis merupakan hambatan nyata bagi optimalisasi potensi intelektual di lingkungan perguruan tinggi.

Mengingat koefisien korelasi yang ditemukan tergolong lemah, disimpulkan bahwa stres akademik bukanlah determinan tunggal, melainkan salah satu dari banyak variabel yang memengaruhi persepsi kognitif. Faktor lain seperti motivasi intrinsik, *Adversity Quotient*, tingkat kecemasan, dan dukungan sosial kemungkinan besar turut berkontribusi dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa dalam berpikir kritis. Dinamika usia juga menunjukkan anomali menarik di mana mahasiswa dewasa awal yang menghadapi tugas akhir justru memiliki persepsi kemampuan berpikir yang lebih rendah, diduga akibat beban kognitif skripsi yang menumpuk. Terkait saran untuk penelitian kedepannya, akademisi disarankan untuk menggunakan metode pengukuran berpikir kritis yang lebih objektif seperti tes standar, bukan sekadar skala persepsi diri atau *self-report* guna menghindari bias subjektivitas. Selain itu, penelitian lanjutan perlu mempertimbangkan analisis multivariat dengan menyertakan variabel moderator seperti efikasi diri akademik atau strategi *coping* untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai mekanisme interaksi antar variabel.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Angkat, N. N. A., Lister, C., & Lina, J. (2025). Hubungan tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan derajat stress pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia. *Jurnal Impresi Indonesia*, 4(11), 4044. <https://doi.org/10.58344/jii.v4i11.7137>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Cholifah, N., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2025). Media sosial, kualitas tidur, dan agresivitas mahasiswa di era digital. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(3), 1143. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i3.6948>
- Dores, S. P., Jiran, O., Wibowo, D. C., & Susanti, S. (2020). Analisis kemampuan berpikir kritis siswa pada mata pelajaran matematika. *J-PiMat: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(2), 242–254. <https://doi.org/10.31932/j-pimat.v2i2.889>
- Fitriana, S. N., & Purwandari, E. (2024). Moderasi daya juang: Dukungan sosial dan religiusitas dengan stres akademik mahasiswa pada masa transisi pembelajaran tatap muka. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(5), 2269–2278. <https://dinastirev.org/JMPIS/article/view/2700>
- Hutapea, N. M., & Kabatiah, M. (2025). Pengaruh penggunaan ChatGPT terhadap kemampuan berpikir kritis mahasiswa jurusan PPKn angkatan 2023 FIS Unimed. *Social: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 1062. <https://doi.org/10.51878/social.v5i3.6709>
- Khairunnisah, K., Marsofiyati, M., & Utari, E. D. (2025). Literatur review: Pengaruh strategi coping dalam mengatasi burnout akademik mahasiswa. *Academia: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 5(2), 131. <https://doi.org/10.51878/academia.v5i2.4970>
- Liu, Y., Wang, Z., & Li, H. (2020). Impact of academic stress on executive function and critical thinking skills among college students. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1383–1396. <https://doi.org/10.1037/edu0000408>
- Morava, A., Shirzad, A., Riesen, J. V., Elshawish, N., Ahn, J., & Prapavessis, H. (2024). Acute stress negatively impacts on-task behavior and lecture comprehension. *PLoS ONE*, 19(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297711>
- Nurjanah, S., & Sulistyawati, D. (2021). Dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 12–25. <https://doi.org/10.17509/insight.v5i1.33282>
- Nurjanah, S., Suryadi, D., & Firmansyah, R. (2019). Gender differences in students' critical thinking skills in problem-based learning. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 13(2), 153–164. <https://doi.org/10.22342/jpm.13.2.6669.153-164>
- Nurwahyuni, N. (2023). Student academic stress reviewed from critical thinking skills. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 1113–1116. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.2100>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pirnando, M., Handayani, W., & Octaria, D. (2025). Pengaruh pendekatan pendidikan matematika realistik Indonesia terhadap kemampuan pemecahan masalah siswa kelas V pada materi bangun datar di SDN 93 Palembang. *Science: Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika dan IPA*, 5(3), 1214. <https://doi.org/10.51878/science.v5i3.6667>

- Ramadhani, I. R. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36545>
- Samsudin, D., & Hardini, T. I. (2019). The influence of learning styles and metacognitive skills on students' critical thinking in the context of student creativity program. *International Journal of Education*, 11(2), 117–123. <https://doi.org/10.17509/ije.v11i2.14750>
- Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education. <https://books.google.co.id/books?id=jDmuDQEACAAJ>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons. <https://www.wiley.com/en-be/Health+Psychology:+Biopsychosocial+Interactions-p-9780470813454>
- Sembiring, M., Ginting, R. B. B., & Simbolon, E. (2025). Penanggulangan stres anak melalui pembelajaran (PAK) kelas X di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(4), 1763. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i4.7507>
- Tandirura, D. K., Littik, S. K. A., & Aipipidely, D. (2023). Pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa FKM Undana Kupang selama masa pandemi Covid-19 di tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2006–2014. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3192>