

DUCK SYNDROME PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI EFEK STRES BELAJAR DI MASA-MASA UJIAN

Muslimin Nulipata⁽¹⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur⁽¹⁾

Email: mn275@umkt.ac.id⁽¹⁾

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh stres belajar terhadap kecenderungan *duck syndrome* pada mahasiswa di masa-masa ujian. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 232 mahasiswa dengan tingkat stres belajar yang telah diseleksi, yaitu tingkat stres belajar sedang, tinggi dan sangat tinggi. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan pengukuran terhadap tingkat stres belajar menggunakan skala stres belajar. Mahasiswa dengan tingkat stres belajar yang sesuai kriteria kemudian di berikan skala kecenderungan *duck syndrome*. Analisis data menggunakan uji deskriptif untuk melihat sebaran data dan uji beda *oneway anova* untuk melihat perbedaan tingkat kecenderungan *duck syndrome* pada setiap tingkatan stres belajar. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa rata-rata skor kecenderungan *duck syndrome* semakin meningkat seiring dengan tingginya tingkat stres belajar pada mahasiswa. Perbedaan skor kecenderungan *duck syndrome* di setiap tingkatan stres belajar adalah signifikan dengan nilai $F = 16,570$ dan $sig = 0,000$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tingkat stres belajar terhadap kecenderungan *duck syndrome* pada mahasiswa di masa-masa ujian. Semakin tinggi tingkat stres belajar yang dialami oleh mahasiswa menandakan semakin tinggi tingkat kecenderungan *duck syndrome*.

Kata Kunci: *Duck syndrome; stres belajar; mahasiswa*

Abstract: This study aims to determine whether there is an effect of learning stress on the tendency of *duck syndrome* in students during exam periods. The subjects in this study were 232 students with selected levels of learning stress, namely moderate, high and very high levels of learning stress. Data collection was carried out by measuring the level of learning stress using a learning stress scale. Students with learning stress levels that meet the criteria were then given a *duck syndrome* tendency scale. Data analysis used descriptive tests to see the distribution of data and *oneway anova* test to see the difference in the level of *duck syndrome* tendency at each level of learning stress. The results of the study concluded that the average *duck syndrome* tendency score increased along with the high level of learning stress in students. The difference in *duck syndrome* tendency scores at each level of learning stress was significant with a value of $F = 16.570$ and $sig = 0.000$. It can be concluded that there is an effect of learning stress levels on the tendency of *duck syndrome* in students during exam periods. The higher the level of learning stress experienced by students indicates the higher the level of *duck syndrome* tendency.

Keywords: *Duck syndrome; study stress; student*

PENDAHULUAN

Mahasiswa ialah istilah yang ditujukan untuk peserta didik di tingkat perguruan tinggi. Istilah mahasiswa secara umum ditujukan untuk peserta didik berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Walaupun secara spesifik terdapat istilah mahasiswi untuk peserta didik dengan jenis kelamin perempuan, namun dalam penelitian ini istilah mahasiswa ditujukan untuk menggambarkan seluruh peserta didik baik berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Sebagai mahasiswa, peserta didik dihadapkan dengan berbagai proses pendidikan, mulai dari proses belajar mengajar, praktik dan tugas terstruktur. Diantara semua proses tersebut, terdapat tahapan yang paling menguras energi pikiran dan menegangkan, yaitu tahap akhir masa pembelajaran atau yang disebut dengan ujian.

Masa perkuliahan sering kali menjadi periode penuh tantangan bagi mahasiswa, terutama selama masa ujian. Sistem belajar di masa-masa ujian pada perguruan tinggi memiliki jenis yang beragam. Terdapat ujian yang berbentuk tugas terstruktur dan membutuhkan waktu serta energi pikiran yang banyak untuk menyelesaikannya. Terdapat juga ujian yang berbentuk tugas praktik yang membutuhkan persiapan dan latihan sebelum masa pengambilan nilai. Selain itu, mahasiswa juga umumnya melakukan ujian dengan jenis pertanyaan dari materi-materi perkuliahan yang diakumulasi sejak awal masa perkuliahan yang membuat mahasiswa harus mempelajari banyak sekali bahan pembelajaran.

Tekanan akademik, harapan keluarga, persaingan, dan tanggung jawab pribadi berkontribusi pada peningkatan stres di kalangan mahasiswa (Sari, 2022). Stres belajar yang tinggi selama masa ujian dapat memicu perilaku kompensasi pada mahasiswa, termasuk fenomena yang dikenal sebagai Duck syndrome. Istilah ini menggambarkan mahasiswa yang tampak tenang dan percaya diri di permukaan, tetapi di bawahnya, mereka berjuang keras menghadapi tekanan akademik yang tidak terlihat (Simatupang, 2021).

Fenomena Duck syndrome telah dikaitkan dengan meningkatnya kasus gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan burnout, pada mahasiswa (Pratiwi & Widodo, 2023). Selain itu, mahasiswa yang mengalami Duck syndrome sering kali merasa

perlu mempertahankan citra diri yang tenang, sehingga enggan untuk mencari bantuan atau dukungan dari orang lain (Haryanto, 2020). Tekanan sosial yang memengaruhi persepsi diri ini dapat memperparah stres yang dialami dan memicu gangguan psikologis yang lebih serius (Yulianto & Handayani, 2021).

Studi mengenai Duck syndrome semakin relevan, terutama karena fenomena ini sering kali terkait dengan budaya performa dan kompetisi yang tinggi dalam sistem pendidikan modern (Nuraini, 2023). Di sisi lain, penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik berpotensi mengalami gangguan dalam regulasi emosi, kemampuan pengaturan waktu, dan efikasi diri (Andayani & Sudibyo, 2022). Tanpa strategi koping yang tepat, tekanan akademik ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan performa akademik mahasiswa, terutama saat ujian.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih jauh tentang *Duck Syndrome* pada mahasiswa yang mengalami efek stres belajar di masa ujian. Fokus penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana Duck syndrome memengaruhi kesehatan mental mahasiswa serta mencari tahu faktor-faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi perkembangan sindrom ini. Dengan adanya pemahaman yang lebih mendalam, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pengembangan program intervensi dan dukungan mental bagi mahasiswa.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif dengan jenis survei. Berdasarkan pendapat Cresswell (2016) penelitian kuantitatif jenis survei ialah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kondisi subjek pada satu waktu tertentu, dimana pengumpulan datanya ialah dengan memberikan seperangkat instrumen ataupun pertanyaan terkait hal-hal yang hal-hal tertentu yang dapat dikuantifikasikan.

Teknik penentuan subjek pada penelitian ini ialah dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan ketentuan khusus yaitu: memiliki status sebagai mahasiswa ataupun mahasiswi, serta mengalami tingkat stres belajar yang berada pada kategori sedang sampai dengan sangat tinggi. Pengambilan data

dilakukan dengan menyebarkan skala stres belajar dan skala duck syndrome dalam bentuk *google form* melalui media sosial. Data yang masuk akan diseleksi dengan memperhatikan status dan tingkat stres belajar. Hasil seleksi data ini lah yang kemudian dijadikan sebagai subjek penelitian. Berdasarkan hasil seleksi data, ditemukan sebanyak 232 data dengan kriteria yang diinginkan. Jumlah ini kemudian ditetapkan sebagai subjek penelitian.

Teknik pengambilan data yang dilakukan ini disebut dengan teknik skala, yaitu pengukuran melalui respon mandiri oleh subjek (Ghozali, 2011). Untuk pengukuran stres belajar maupun duck syndrome menggunakan skala likert dengan model self assessment, dimana subjek mengisi sendiri instrumen pengukuran yang diberikan sesuai dengan kondisi yang dirasakannya.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis deskriptif untuk melihat bagaimana tingkat kecenderungan duck syndrome pada mahasiswa yang mengalami stres belajar. Selain itu, menggunakan uji beda oneway anova untuk melihat perbedaan tingkat kecenderungan *duck syndrome* berdasarkan tingkat stres belajarnya. Secara keseluruhan teknik analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS for Windows.

HASIL

Hasil Uji Deskriptif

Setiap tingkatan stres belajar mengindikasikan kecenderungan *duck syndrome* yang bervariasi. Berikut tabel sebaran data kecenderungan *duck syndrome* berdasarkan tingkatan stres belajar.

Tabel 1.
Sebaran Data Kecenderungan *Duck syndrome* Berdasarkan Tingkat Stres Belajar

Sebaran Data Kecenderungan <i>Duck syndrome</i> Berdasarkan Tingkat Stres Belajar												
Tingkat Stres Belajar	Mean Duck Syndrome	Level Kecenderungan <i>Duck syndrome</i>										Σ
		Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sedang	31,28	2	1%	24	10%	33	14%	5	2%	0	0%	64
Tinggi	36,54	0	0%	17	7%	67	29%	74	32%	3	1%	161
Sangat Tinggi	41,71	0	0%	0	0%	4	2%	3	1%	0	0%	7
Total		2	1%	41	18%	104	45%	82	35%	3	1%	232

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada tabel 1 di atas terlihat bahwa rata-rata tingkat kecenderungan *duck syndrome* semakin meningkat seiring dengan tingginya tingkat stres belajar. Persebaran kecenderungan *duck syndrome* berdasarkan tingkat stres memperlihatkan bahwa paling banyak kelompok data duck syndrome pada kategori

tinggi memiliki tingkat stres belajar yang juga tinggi (32%), duck syndrome pada kategori sedang dengan tingkat stres belajar tinggi memiliki proporsi 29%, duck syndrome pada kategori sedang dengan tingkat stres belajar sedang memiliki proporsi 14%, dan duck syndrome pada kategori rendah dengan tingkat stres belajar sedang memiliki proporsi 10%. Sementara sisinya tersebar cukup merata namun dengan proporsi di bawah 10%.

Hasil Uji Beda One Way Anova

Terdapat beberapa dugaan yang kemudian dianalisis menggunakan uji oneway anova. Pertama, walaupun tidak bersifat mutlak, terdapat perbedaan kecenderungan *duck syndrome* ditinjau dari tingkat stres belajar yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat stres belajar, maka semakin tinggi kecenderungan duck syndrome nya. Kedua, terdapat perbedaan kecenderungan *duck syndrome* pada aspek-aspeknya ditinjau dari tingkat stres belajar yang dimiliki. Adapun hasil uji oneway anova ialah sebagai berikut:

Tabel 2.
Hasil Uji One Way Anova

Hipotesis	F	Sig	Keterangan
1. Terdapat perbedaan tingkat stres belajar terhadap kecenderungan <i>duck syndrome</i>	16,570	0,000	Ada perbedaan
2. Terdapat perbedaan tingkat stres belajar terhadap kecenderungan <i>duck syndrome</i> pada aspek "kecemasan akan kegagalan"	108,679	0,000	Ada perbedaan
3. Terdapat perbedaan tingkat stres belajar terhadap kecenderungan <i>duck syndrome</i> pada aspek "perfeksionisme"	89,141	0,000	Ada perbedaan
4. Terdapat perbedaan tingkat stres belajar terhadap kecenderungan <i>duck syndrome</i> pada aspek "kesulitan meminta bantuan"	3,233	0,041	Ada perbedaan
5. Terdapat perbedaan tingkat stres belajar terhadap kecenderungan <i>duck syndrome</i> pada aspek "penghindaran menunjukkan kelemahan"	2,554	0,080	Tidak ada perbedaan

Tabel 2 di atas mendeskripsikan beberapa hal. Pertama, terdapat perbedaan kecenderungan *duck syndrome* berdasarkan tingkatan stres belajar, dengan nilai $F = 16,570$ dan nilai $\text{sig} = 0,000 < 0,05$. Kedua, terdapat perbedaan kecenderungan *duck syndrome* pada aspek "kecemasan akan kegagalan", "perfeksionisme" dan "kesulitan meminta bantuan" berdasarkan tingkatan stres belajar, dengan nilai sig masing-masing kurang dari alpha ($\text{sig} < 0,05$). Sedangkan untuk kecenderungan *duck syndrome* pada aspek "penghindaran menunjukkan kelemahan" tidak terdapat perbedaan berdasarkan tingkat stres belajar, dengan nilai $F = 2,554$ dan nilai $\text{sig} = 0,080 > 0,05$.

Secara umum dapat disimpulkan bahwa perbedaan tingkat stres belajar mengindikasikan perbedaan tingkat

kecenderungan duck syndrome. Secara lebih spesifik, perbedaan tingkat stres belajar juga mengartikan perbedaan pada aspek-aspek kecenderungan *duck syndrome*, yaitu “kecemasan akan kegagalan”, “perfeksionisme” dan “kesulitan meminta bantuan”. Akan tetapi terdapat satu aspek kecenderungan duck syndrome yang tidak terpengaruh oleh tingkat stres belajar, yaitu aspek “penghindaran menunjukkan kelemahan”.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa tingkat stres belajar berpengaruh terhadap kecenderungan duck syndrome pada mahasiswa di masa-masa ujian. Masa-masa ujian yang penuh dengan tekanan akademis mengakibatkan tingkat stres belajar yang meningkat, tingkat stres belajar yang meningkat ini kemudian berpengaruh terhadap kecenderungan terjadinya *duck syndrome*. Semakin tinggi tingkat stres belajar yang dialami, maka semakin tinggi juga kecenderungan duck syndrome pada mahasiswa.

Menurut Smith (2023) duck syndrome merupakan kecenderungan sikap dan perilaku yang menggambarkan sikap tenang dan terkontrol dari luar tetapi merasakan tekanan dan stres yang besar dari dalam. Duck syndrome bisa terjadi ketika tekanan yang dialami oleh seseorang muncul. Berdasarkan hasil penelitiannya, Smith (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres belajar yang tinggi dan memiliki duck syndrome cenderung kesulitan untuk terbuka terhadap tekanan akademik yang dirasakannya tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian menyimpulkan bahwa perbedaan tingkat stres kerja mengindikasikan perbedaan kecenderungan duck syndrome pada aspek “kecemasan akan kegagalan”, “perfeksionisme” dan “kesulitan meminta bantuan”. Kecemasan terhadap kegagalan, sikap perfeksionisme dan kesulitan meminta bantuan orang lain cenderung menimbulkan tekanan psikologis pada seseorang, sehingga hal ini searah dengan munculnya tingkat stres belajar. Garcia & Chan (2022) mengungkapkan bahwa stres belajar merupakan salah satu komponen yang mengindikasikan kecenderungan duck syndrome. Semakin tinggi

tingkat stres belajar merupakan indikasi dari tingginya kecenderungan duck syndrome.

Terdapat satu aspek kecenderungan duck syndrome yang tidak menunjukkan perbedaan ditinjau dari tingkat stres belajar, yaitu “penghindaran menunjukkan kelemahan”. Hal ini mengartikan bahwa seseorang yang mengalami stres belajar tidak selalu bersikap seakan mampu menghadapi stres belajar tersebut. Pada kecenderungan duck syndrome, seseorang yang mengalami tekanan cenderung ingin terlihat sebaliknya, yaitu terlihat mampu dan baik-baik saja. Kim & Park (2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres belajar, tidak selalu mengindikasikan kecenderungan duck syndrome. Bahkan kecenderungan mahasiswa yang memiliki *duck syndrome* akan berpotensi menunjukkan bahwa dirinya baik-baik saja padahal mengalami stres belajar yang tinggi.

Selain stres belajar, *duck syndrome* bisa disebabkan oleh faktor lain. Diera saat ini, dimana media digital seperti sosial media menjadi erat kaitannya dengan mahasiswa. Faktor media sosial juga dapat menjadi salah satu penyebab terjadi duck syndrome. Penelitian yang dilakukan oleh Brown & Petel (2021) menyebutkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami duck syndrome karena perbandingan sosial dan ekspektasi untuk selalu terlihat “sempurna”.

Duck syndrome tentunya dapat menyebabkan beberapa risiko tertentu pada mahasiswa, bahkan cenderung berdampak negatif. *Duck syndrome* dapat berdampak negatif pada performa akademik. Mahasiswa yang mengalami tekanan batin yang tinggi tetapi berusaha menyembunyikannya cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, yang berdampak pada fokus dan hasil belajar (Huang & Nguyen, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tingkat stres belajar terhadap kecenderungan duck syndrome pada mahasiswa di masa-masa ujian. Semakin tinggi tingkat stres belajar yang dialami oleh mahasiswa menandakan semakin tinggi tingkat kecenderungan *duck syndrome*. Hal ini mengartikan bahwa kebanyakan mahasiswa yang mengalami stres belajar di

masa-masa ujian cenderung berusaha menyembunyikan kesulitan dirinya dan berusaha tampil baik-baik saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, P., & Sudibyo, S. (2022). Stres akademik dan pengaruhnya pada regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 45-57.
- Brown, A., & Patel, R. (2021). The role of social media in duck syndrome among university students. *Social Psychology of Education*, 19(1), 45-60.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Garcia, T., & Chan, M. (2022). Coping mechanisms in college students with duck syndrome. *Journal of Adolescent Psychology*, 21(2), 67-79.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Haryanto, D. (2020). Peran dukungan sosial dalam mengatasi kecemasan akademik pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental*, 12(2), 123-135.
- Huang, Y., & Nguyen, D. (2020). Duck syndrome and its impact on academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 15(4), 210-224.
- Kim, S., & Park, L. (2019). Recognizing duck syndrome symptoms for early mental health interventions. *Journal of College Counseling*, 12(3), 155-168.
- Nuraini, S. (2023). Budaya performa dan kompetisi dalam pendidikan: Dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 18(3), 78-91.
- Pratiwi, L., & Widodo, W. (2023). Fenomena duck syndrome di kalangan mahasiswa: Sebuah tinjauan psikologis. *Jurnal Psikologi Klinis*, 10(4), 98-112.
- Sari, M. (2022). Stres pada mahasiswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Psikologi Terapan*, 14(2), 87-99.
- Simatupang, A. (2021). Duck syndrome pada mahasiswa: Tantangan dalam mengelola stres akademik. *Jurnal Psikologi*, 9(3), 145-157.
- Smith, J., & Lee, R. (2023). Duck syndrome: A hidden struggle in the student population. *Journal of Student Mental Health*, 14(3), 127-142.
- Yulianto, R., & Handayani, T. (2021). Citra diri dan dampaknya terhadap pencapaian akademik mahasiswa. *Jurnal Pengembangan Pendidikan*, 11(2), 112-126.