

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan di Universitas atau perguruan tinggi (Zakaria, 2017). Dalam KBBI, mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi. Status mahasiswa dapat diperoleh seseorang ketika ia telah lulus dari Sekolah Menengah Atas dan melanjutkan studinya di tingkat Universitas atau perguruan tinggi. Berbeda dengan siswa yang masa studinya sudah ditentukan, penyelesaian studi mahasiswa ditentukan oleh mahasiswa itu sendiri.

Secara umum, mahasiswa yang memasuki universitas akan langsung dihadapkan dengan tantangan-tantangan baru yang harus dilewatinya. Mulai dari adaptasi dengan lingkungan baru hingga cara belajar yang berbeda dengan yang pernah dilaluinya. Seperti yang ditemukan oleh Agusmar (2019) dimana faktor-faktor yang menyebabkan stres mahasiswa awal diantaranya adaptasi lingkungan sekolah ke universitas, jarak yang jauh dari rumah tempat orang tua berada, serta lingkungan yang kurang mendukung. Selain itu ada juga tuntutan untuk pemecahan masalah dan manajemen waktu yang baik yang dibutuhkan sebagai mahasiswa. Seperti yang disebutkan dalam Gafur (2015) bahwa mahasiswa nantinya akan berhubungan dengan lingkungan akademik, organisasi, dan

masyarakat. Dan ketika ada dua hal yang terjadi secara bersamaan seperti adanya jadwal rapat organisasi dan jadwal ujian akademik, maka mahasiswa dituntut untuk menentukan prioritasnya dalam mendahulukan setiap kegiatannya.

Saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliah nya, mahasiswa diwajibkan untuk membuat suatu karya ilmiah atau skripsi. Aditama (2017) menjelaskan bahwa skripsi merupakan tahap akhir dari proses belajar di bangku perguruan tinggi, sehingga banyak mahasiswa yang mengerahkan seluruh tenaga dan pikiran sejak awal mulai pembuatan skripsi. Yang artinya, jika mahasiswa ingin lulus dari Universitas atau perguruan tinggi maka ia harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya.

Bagi mahasiswa tugas akhir bukanlah tugas yang ringan. Hidayat (2020) juga menyebutkan beberapa masalah yang dialami mahasiswa pada umumnya yang meliputi karier seperti belum memahami potensi diri, kesulitan ekonomi, ketidakpercayaan terhadap diri sendiri, kesulitan memahami pelajaran yang diterima, dan tuntutan-tuntutan keluarga. Masalah-masalah tersebut dapat mempengaruhi produktifitas mahasiswa dalam pengerjaan skripsinya sehingga tidak sedikit juga mahasiswa yang lulusnya lebih lama dari waktu yang seharusnya.

Kendala-kendala tersebut tentunya dapat memicu stres berlebihan yang muncul pada mahasiswa. Stres merupakan suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan (Rathus & Nevid, 2002). Seperti yang telah disebutkan diatas, tuntutan-tuntutan dari lingkungan dan diri

seperti desakan keluarga agar lulus dengan cepat dan keinginan untuk segera lulus memunculkan tekanan didalam diri mahasiswa. Dalam kasus ini, stres yang dialami mahasiswa dapat dikategorikan sebagai stres akademik. Weidner menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat mahasiswa dalam masa pendidikan (Saputri, 2020). Dalam penelitian Beauty dan Widodo (2011) ditemukan bahwa peran dosen pembimbing cukup menentukan proses penyelesaian skripsi mahasiswa, dimana ketika pembimbing tergolong tidak aktif dalam pelaksanaan bimbingan dapat memicu munculnya kecemasan pada mahasiswa. Selain itu, ekspektasi orang sekitar termasuk orang tua juga mempengaruhi tingkat stres pada seorang mahasiswa. Gintulangi dan Prihastuti (2014) menemukan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan positif antara harapan orang tua dengan tingkat stres mahasiswa, dimana ketika harapan orang tua semakin tinggi maka semakin tinggi juga tingkat stres yang dialami mahasiswa. Dan juga terdapat faktor internal yang lain yang mempengaruhi penyelesaian skripsi seperti yang disebutkan Rahman (2020) dan Ambarwati (2017) bahwa mahasiswa yang mengulang mata kuliah serta tingkat kesulitan mata kuliah yang semakin meningkat membuat mahasiswa kesulitan untuk fokus dalam penyusunan skripsinya. Selain itu ada juga pengaruh dari kesibukan organisasi, kesibukan kuliah sambil bekerja yang dapat menyebabkan penulisan skripsi terabaikan. Artinya, terdapat banyak hal yang dapat mempengaruhi stres dan penyelesaian skripsi pada mahasiswa baik dari internal maupun eksternal mahasiswa itu sendiri.

Ketika mahasiswa mengalami stres itu sendiri, tentunya terdapat dampak yang menciptakan perubahan dalam keseharian yang dijalannya. Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei (2018) ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres memperlihatkan perilaku berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas dan tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang merasa ingin mengakhiri studinya begitu saja atau membuat status di media sosial berisi keluhan tentang perasaannya ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi. Beberapa perilaku ini juga ditemukan dalam penelitian Sosiady dan Ermansyah (2020), Gejala Dominan dari Stres Akademik yang di hadapi oleh Mahasiswa Program Studi S1 Manajemen UIN Sulstan Syarif Kasim Riau dan Program Studi S1 Manajemen Univesitas Internasional Batam Seperti : Gejala Fisik seperti Tidur tidak teratur (Imsomnia) , Kurang intensitas istirahat, Kelelahan Cronik, Gejala Anxiatas Disorder.

Selain itu, berdasarkan temuan beberapa peneliti disebutkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat stres yang cukup tinggi. Dalam Ambarwati (2017) ditemukan bahwa 64% mahasiswa yang menyusun skripsi menunjukan stres dengan 7% mengalami stres berat. Ratnaningtyas (2019) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa dari 133 sampel yang digunakan, sebanyak 106 mahasiswa teridentifikasi mengalami stres dikategori stres berat. Juga Panjaitan (2019) menemukan sebanyak 71,3% mahasiswa yang ditelitinya mengalami stres tingkat sedang. Yang artinya

mahasiswa yang sedang menyusun skripsi banyak yang mengalami stres dengan tingkatan sedang dan berat.

Ketika stres yang dialami mahasiswa ini terus berlanjut, tentunya akan berdampak bagi mahasiswa itu sendiri. Menurut Goff (2011), meningkatnya tingkat stres akademik mahasiswa dapat menurunkan kemampuan akademik yang nantinya akan berdampak pada indeks prestasi mahasiswa tersebut. Sebagai akibat dari indeks prestasi mahasiswa yang turun, tentunya akan mempengaruhi emosional mahasiswa tersebut. Selain itu, stres yang dirasakan juga dapat memicu munculnya perilaku negatif seperti merokok, konsumsi alkohol, pergaulan bebas bahkan penggunaan obat-obatan terlarang (Widianti, 2007). Hal ini tentunya membahayakan bagi mahasiswa karena perilaku negatif tersebut bisa menimbulkan masalah-masalah baru seperti penyakit-penyakit medis hingga menimbulkan kematian.

Berdasarkan uraian diatas, mahasiswa yang mengalami stres akademik selama penyusunan skripsi tentunya bisa terkena dampak negatif dari stres itu sendiri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas.

1.2.Rumusan Masalah

Seperti apa gambaran stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas ?

1.3. Tujuan Penulisan

Untuk mengetahui gambaran stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas.

1.4. Manfaat penulisan

1.4.1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan khususnya tentang stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

1.4.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang ingin dicapai dalam penelitian ini bagi beberapa pihak diantaranya:

1. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi Universitas Andalas sehingga dapat menambah pengetahuan mahasiswa untuk bisa mengelola stres yang dialaminya.

2. Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada universitas mengenai stres akademik di perguruan tinggi, sehingga

universitas dapat mempersiapkan program dan kegiatan yang mampu membantu mahasiswanya untuk mengelola stres yang mereka alami.

3. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan acuan dan penunjang bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian terkait stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas.

1.5.Sistematika Penulisan

- BAB I : Pendahuluan, berisikan uraian singkat mengenai latar belakang permasalahan, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.
- BAB II : Tinjauan pustaka berisi teori-teori yang berkaitan dengan variabel yang diteliti, dan kerangka pemikiran.
- BAB III : Metode penelitian, berisi uraian mengenai metode yang digunakan peneliti.

