

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah proses penting yang dijalankan individu dalam mengembangkan potensi yang dimiliki (Lenggono, 2021). Tingkatan tertinggi dalam menjalankan pendidikan adalah menjadi seorang mahasiswa. Mahasiswa adalah sebutan yang diberikan pada orang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Perguruan tinggi di Indonesia telah menerapkan peraturan yang ketat untuk menjaga kualitas lulusan mahasiswa di perguruan tinggi. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi pasal 18 ayat 1 dijelaskan bahwa pada program sarjana atau sarjana terapan beban belajar minimal yang harus dipenuhi adalah 144 SKS dengan rancangan masa studi normal 8 semester atau 4 tahun. Masa studi maksimal yang dapat ditempuh mahasiswa adalah 14 semester atau tujuh tahun. Selain itu pada pasal 18 ayat 9 dijelaskan bahwa program sarjana atau sarjana terapan harus memastikan ketercapaian kompetensi lulusan melalui pemberian tugas akhir seperti skripsi, prototype, proyek, atau bentuk tugas akhir lainnya.

Seluruh perguruan tinggi di Indonesia menerapkan peraturan yang merujuk pada Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi. Salah satunya adalah perguruan tinggi di Kota Padang, yaitu Universitas Andalas. Seluruh mahasiswa berkewajiban untuk menyelesaikan studi dalam rentang waktu

normal 8 semester atau 4 tahun dan paling lama 14 semester atau 7 tahun dengan ketercapaian kompetensi lulusan melalui pemberian tugas akhir seperti skripsi, prototype, proyek, atau bentuk tugas akhir lainnya. Mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan studi sesuai dengan waktu yang telah ditentukan maka akan di *drop out* (DO). Data yang diperoleh dari bagian akademik program studi Psikologi Universitas Andalas menunjukkan sekitar 152 mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa terdapat 30 orang mahasiswa dengan masa studi lebih dari 8 semester. Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 13 sampai 15 November 2023 kepada 10 orang mahasiswa program studi Psikologi Universitas Andalas dengan metode wawancara. Dapat dilihat bahwa masalah yang dialami selama pengerjaan tugas akhir adalah 7 dari 10 orang mengatakan kesulitan dalam pengerjaan tugas akhir karena susah mencari referensi, 6 dari 10 orang mengatakan takut untuk bertanya kepada teman atau dosen, 4 dari 10 orang mengatakan kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan, 6 dari 10 orang mengatakan sulit beradaptasi dengan lingkungan yang sudah menerapkan pembelajaran dan bimbingan tatap muka sedangkan sebelumnya saat masa pandemi *covid-19* pembelajaran dilakukan secara online, dan 7 dari 10 orang mengatakan kehilangan motivasi dalam mengerjakan tugas akhir karena tidak memahami metode penelitian seperti kesulitan mencari skala yang akan digunakan. Hal ini yang akhirnya menimbulkan adanya stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Penyusunan tugas akhir menimbulkan tuntutan belajar yang lebih besar pada mahasiswa sehingga dapat memicu adanya stres (Sagita &

Rhamadona, 2021). Mahasiswa yang mampu untuk bangkit dari permasalahannya berarti memiliki kemampuan untuk bangkit dalam menghadapi masalahnya, sedangkan mahasiswa yang memiliki hambatan dan tidak mampu untuk mengatasi permasalahannya maka rentan untuk mengalami stres (Hariaty et al., 2023). Terdapat dua faktor yang mempengaruhi munculnya stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal meliputi kurikulum dalam sistem pendidikan yang standarnya lebih tinggi, tekanan untuk berprestasi lebih tinggi, dorongan status sosial dan tekanan orang tua (Barseli & Ifdil, 2017). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan melalui wawancara pada tanggal 13 sampai 15 November 2023 kepada 10 orang mahasiswa, dapat disimpulkan permasalahan yang muncul adalah karena adanya faktor internal seperti sulit mencari referensi, takut untuk bertanya kepada dosen dan teman, dan kehilangan motivasi dalam mengerjakan skripsi. Sedangkan faktor eksternalnya adalah karena kurang dukungan dari orang tua dan sulit dalam beradaptasi.

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara situasi yang diinginkan dengan sistem biologis, psikologis, dan sosial individu (Zhang et al., 2022). Dalam lingkungan akademik, stress merupakan pengalaman yang sering dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, salah satunya adalah tugas akhir (Gaol, 2016). Stres akademik muncul karena adanya tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik sehingga melahirkan respon yang dialami oleh mahasiswa seperti reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang

muncul akibat adanya tuntutan akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik muncul karena adanya tuntutan keadaan atau adanya gangguan fisik, mental, dan emosional pada individu yang disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan tuntutan kuliah sehingga individu merasa terbebani dengan berbagai tekanan yang dialami (Ramadhan & Oktariani, 2022). Stres akademik dapat menurunkan kemampuan akademik yang memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan menyelesaikan masalah, dan kemampuan akademik (Hamzah & Hamzah, 2020). Respon stres dari setiap mahasiswa berbeda-beda tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya terhadap stres, mekanisme koping, jenis kelamin, usia, besarnya stressor, dan kemampuan pengelolaan emosi (Agustiningsih, 2019).

Ciri-ciri individu yang mengalami stress akademik dapat dilihat dari gejala fisik, gejala emosional, dan gejala perilaku (Barseli & Ifdil, 2017). Gejala fisik yang muncul dapat berupa sakit kepala, pola tidur yang tidak baik, pusing, sulit tidur, diare, sakit punggung, lelah, perubahan pola makan dan kehilangan energi untuk belajar. Sedangkan gejala emosional yang muncul saat individu mengalami stress akademik yaitu depresi, mudah marah, murung, cemas, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal kecil, dan berperilaku impulsif. Kemudian gejala perilaku yang muncul saat individu mengalami stress akademik adalah tindakan agresif, cenderung menyendiri, suka melamun, ceroboh, dan adanya perubahan perilaku sosial. Dari hasil studi pendahuluan melalui wawancara kepada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Andalas dapat dilihat gejala yang muncul seperti lelah dan kehilangan motivasi untuk mengerjakan tugas akhir, sulit tidur, depresi karena

susah mencari referensi, dan perubahan *mood* yang drastis seperti mudah marah dan menangis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hariaty et al. (2023) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan 79,4% menunjukkan stres sedang dalam mengerjakan skripsi dan 20,6% mengalami stres berat dalam mengerjakan skripsi, faktor pemicunya adalah kesulitan dalam menemukan referensi, kesulitan dalam menentukan judul, alat ukur, waktu penelitian yang sedikit, revisi yang berulang kali, dan lamanya respon dari dosen pembimbing. Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Yuda et al. (2023) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dalam menyelesaikan tugas akhir terdapat 89,6% menunjukkan stres sedang dan 7,3% mengalami stress dengan kategori tinggi dalam menyelesaikan tugas akhir, faktor pemicunya berkaitan dengan faktor fisik, psikologis, perilaku, dan kognitif seperti adanya pemaksaan diri untuk menyelesaikan tugas akhir sehingga mahasiswa mengalami kecemasan, khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsi, sulit berkonsentrasi, dan produktivitas menurun. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuananda & Laksmiwati (2022) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang sedang mengerjakan tugas akhir terdapat 68,9% mahasiswa yang menunjukkan stres akademik pada kategori sedang, faktor pemicunya adalah kesulitan mencari literatur, kurangnya pengetahuan terkait metodologi penelitian, revisi yang cukup banyak, minimnya kemampuan dalam menulis skripsi, dan kehilangan motivasi dalam mengerjakan skripsi. Stres akademik dalam konteks menyelesaikan tugas akhir dapat

digambarkan seperti perasaan tegang, cemas, dan tertekan akibat adanya tekanan dan tuntutan dari dosen atau orang tua untuk dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu serta adanya kondisi yang tidak mendukung (Azizah & Satwika, 2021). Untuk itu peneliti tertarik untuk mengkaji bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Andalas yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan di atas, rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah seperti apa gambaran stres akademik pada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Andalas yang sedang menyelesaikan tugas akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah yaitu untuk melihat gambaran stres akademik pada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Andalas yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan terkait gambaran stress akademik pada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Andalas Padang yang sedang menyelesaikan tugas akhir, dan juga diharapkan menjadi sumbangan referensi bagi keilmuan terkait.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan informasi tentang gambaran stress akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir dan dapat lebih memotivasi mahasiswa untuk meningkatkan strategi *coping stress* yang dapat digunakan saat menyelesaikan tugas akhir.

b. Bagi Universitas

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan informasi bagi Universitas dalam menyikapi kualitas mahasiswanya.

c. Bagi Akademisi

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk dijadikan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pemecahan masalah terkait stress akademik di masa yang akan datang.

