

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang berperan penting dalam menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas melalui pengembangan kemampuan akademik, profesional, dan karakter mahasiswa. Dalam proses pendidikan, mahasiswa dituntut untuk mampu memenuhi berbagai tuntutan akademik, seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, melakukan penelitian, hingga menyusun tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi dan strategi koping yang baik. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa gangguan kesehatan mental merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada remaja dan dewasa muda. Sekitar setengah dari seluruh gangguan mental pada masa dewasa bermula sebelum usia 18 tahun, namun sebagian besar kasus tidak terdeteksi dan tidak memperoleh penanganan yang memadai. Kondisi tersebut berpotensi mengganggu fungsi sosial, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan akademik mahasiswa dalam menyelesaikan proses pendidikannya.⁽¹⁾

Stres akademik merupakan salah satu bentuk stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa sebagai akibat dari tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Sumber stres akademik dapat berasal dari beban tugas yang tinggi, jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan memperoleh prestasi akademik yang baik, evaluasi pembelajaran, serta tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu.⁽²⁾ Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres

akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa, seperti menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, kemampuan berpikir, prestasi akademik, serta meningkatnya risiko terjadinya kecemasan, depresi, dan penurunan kualitas hidup. Stres akademik telah menjadi salah satu isu kesehatan mental yang mendapat perhatian di berbagai perguruan tinggi karena dapat memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan tinggi.^(2,3)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh mahasiswa di berbagai negara. Hasil *systematic review* melaporkan bahwa prevalensi stres akademik pada mahasiswa hingga lebih dari 70%.⁽⁴⁾ Penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa di negara berkembang cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan negara maju karena dipengaruhi oleh tingginya tuntutan akademik, keterbatasan sumber daya, serta tekanan sosial dan ekonomi.⁽⁵⁾ Di Indonesia, stres akademik juga masih menjadi permasalahan yang banyak ditemukan pada mahasiswa. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan RI, lebih dari 70% mahasiswa di Indonesia mengalami gejala stres akademik, dengan 60% di antaranya menunjukkan gangguan tidur dan penurunan performa akademik.⁽⁶⁾ Penelitian juga melaporkan bahwa lebih dari separuh (72,8%) mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi, terutama pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.⁽⁷⁾

Fenomena stres akademik pada mahasiswa juga ditemukan di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Penelitian di STIKES Harapan Ibu Jambi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak (56,1%) dan mengalami stres akademik sedang (53,7%).⁽⁸⁾

Di Provinsi Sumatera Barat, stres akademik juga masih menjadi permasalahan yang banyak ditemukan pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Penelitian yang dilakukan terhadap 148 mahasiswa di Sumatera Barat menunjukkan bahwa mayoritas (68%) mahasiswa memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi selama proses penyelesaian tugas akhir.⁽⁹⁾ Kondisi serupa juga ditemukan di Kota Padang. Penelitian pada mahasiswi tingkat akhir di kota Padang menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi masalah yang dialami mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi. Survei lokal menunjukkan bahwa 72% mahasiswa di Kota Padang mengalami gangguan tidur dan penurunan motivasi belajar akibat tekanan akademik.⁽¹⁰⁾ Penelitian lainnya juga menemukan mayoritas (54,5%) mahasiswa tingkat akhir di kota padang mengalami stres akademik.⁽¹¹⁾ Temuan ini memperlihatkan bahwa stres akademik masih menjadi isu kesehatan mental yang perlu mendapat perhatian pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Padang.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap stres akademik dibandingkan mahasiswa pada tingkat sebelumnya. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks, seperti penyusunan skripsi, pengambilan dan analisis data penelitian, bimbingan dengan dosen pembimbing, penyelesaian persyaratan akademik, serta target untuk menyelesaikan studi tepat waktu.⁽¹²⁾ Di samping tuntutan akademik, mahasiswa tingkat akhir juga mulai mempersiapkan diri memasuki dunia kerja atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, sehingga beban psikologis yang dirasakan menjadi semakin besar. Beberapa penelitian di Indonesia melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi selama proses penyelesaian tugas akhir. Kondisi

tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang memerlukan perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan pengendalian stres akademik di lingkungan perguruan tinggi.^(13,14)

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir adalah pola tidur.⁽¹⁵⁾ Pola tidur merupakan kebiasaan individu yang berkaitan dengan waktu tidur, durasi tidur, serta keteraturan siklus tidur dan bangun. Tidur yang cukup dan berkualitas berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan sehari-hari. Sebaliknya, pola tidur yang tidak teratur atau durasi tidur yang tidak mencukupi dapat menurunkan konsentrasi, mengganggu proses berpikir, meningkatkan kelelahan, serta mengurangi kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik. Mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami perubahan pola tidur akibat penyusunan skripsi, penyelesaian tugas akademik, dan manajemen waktu yang kurang optimal. Hasil *systematic review* dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa gangguan atau pola tidur yang buruk memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan tingkat stres pada mahasiswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pola tidur merupakan salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa.^(15,16)

Selain faktor individu, lingkungan sosial juga berperan dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa, salah satunya melalui pengaruh teman sebaya. Teman sebaya merupakan individu dengan rentang usia dan status perkembangan yang relatif sama sehingga memiliki intensitas interaksi yang tinggi dalam kehidupan perkuliahan. Interaksi dengan teman sebaya dapat memberikan pengaruh positif berupa dukungan emosional, motivasi belajar, pertukaran informasi akademik, serta kerja sama dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, pengaruh teman sebaya juga

dapat bersifat negatif, seperti munculnya persaingan akademik, tekanan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kebiasaan menunda penyelesaian tugas, maupun perilaku belajar yang kurang efektif. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan dan kualitas hubungan dengan teman sebaya berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa, sehingga teman sebaya menjadi salah satu faktor sosial yang penting untuk dikaji dalam penelitian mengenai stres akademik.⁽¹⁷⁾

Selain pengaruh teman sebaya, dukungan orang tua juga merupakan salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa.⁽¹⁸⁾ Dukungan orang tua merupakan bentuk bantuan yang diberikan kepada mahasiswa, baik berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun dukungan instrumental selama menjalani proses pendidikan. Dukungan tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri, motivasi belajar, serta kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa kurang memperoleh dukungan dari orang tua cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih rendah sehingga lebih rentan mengalami stres ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan orang tua berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa, di mana semakin baik dukungan yang diterima, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Oleh karena itu, dukungan orang tua dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang berperan dalam menjaga kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa.^(10,11)

Universitas Andalas merupakan salah satu perguruan tinggi negeri di Sumatera Barat yang memiliki jumlah mahasiswa yang besar dengan latar belakang sosial, budaya, dan ekonomi yang beragam. Mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas menghadapi berbagai tuntutan akademik, terutama dalam proses penyusunan skripsi yang memerlukan kemampuan mengelola waktu, berpikir kritis, melakukan penelitian secara mandiri, serta menyelesaikan studi sesuai target waktu yang telah ditetapkan. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Andalas pada tahun 2021 menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi permasalahan yang tinggi. Penelitian tersebut menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres akademik yang tinggi (74%) disertai kualitas tidur yang buruk (65%).⁽¹⁹⁾ Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa proses penyelesaian tugas akhir merupakan periode yang rentan terhadap munculnya berbagai masalah psikologis dan gangguan tidur pada mahasiswa, sehingga diperlukan upaya untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan stres akademik sebagai dasar penyusunan intervensi promotif dan preventif di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, stres akademik masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Penelitian ini perlu dilakukan untuk menganalisis determinan stres akademik berdasarkan pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas Tahun 2026. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan mental, upaya pencegahan stres akademik, serta penyusunan intervensi yang sesuai bagi mahasiswa tingkat akhir di lingkungan Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas menghadapi berbagai tuntutan akademik selama proses penyelesaian tugas akhir yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya stres akademik. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari individu maupun lingkungan, seperti pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua. Meskipun penelitian mengenai stres akademik telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian hanya mengkaji masing-masing faktor secara terpisah. Hingga saat ini, penelitian yang menganalisis pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua secara simultan sebagai determinan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk memperoleh informasi yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan stres akademik sebagai dasar penyusunan program promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa di Universitas Andalas.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua merupakan determinan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas Tahun 2026?”

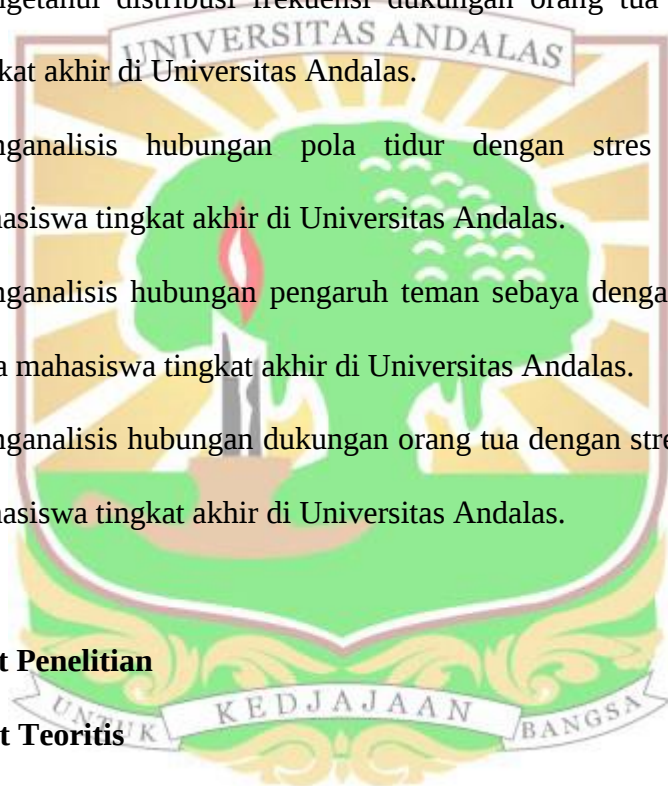
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk menganalisis determinan stres akademik berdasarkan pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas Tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas.
2. Mengetahui distribusi frekuensi pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas.
3. Mengetahui distribusi frekuensi pengaruh teman sebaya pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas.
4. Mengetahui distribusi frekuensi dukungan orang tua pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas.
5. Menganalisis hubungan pola tidur dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas.
6. Menganalisis hubungan pengaruh teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas.
7. Menganalisis hubungan dukungan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan masyarakat dan kesehatan mental, mengenai determinan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah terkait hubungan pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua dengan stres akademik, serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian pada topik yang sama.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Universitas Andalas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan pertimbangan bagi Universitas Andalas dalam merancang kebijakan, program, atau kegiatan promotif dan preventif yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi fakultas dalam mengembangkan program pendampingan akademik, layanan konseling, maupun kegiatan pembinaan mahasiswa guna mendukung penyelesaian studi dan menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.

3. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya menjaga pola tidur yang baik, membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya, serta memanfaatkan dukungan orang tua sebagai upaya menghadapi stres akademik selama penyelesaian tugas akhir.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah serta data dasar bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai determinan stres akademik pada mahasiswa dengan menggunakan variabel, metode, atau populasi yang berbeda.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional yang bertujuan untuk menganalisis determinan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas Tahun 2026. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah stres akademik, sedangkan variabel independennya meliputi pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir (semester 7 dan 8) di Universitas Andalas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat, bivariate. untuk mengetahui distribusi masing-masing variabel, hubungan antarvariabel.

