

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah masa dimana usia remaja yang berada dalam fase transisi yang proses mencari jati diri. Selain itu remaja juga adanya perkembangan secara kognitif dan juga emosi. Ini dapat membuat remaja masih labil dan mendapatkan suatu stressor. Proses transisi ini akan berlangsung di perguruan tinggi sebagai wadah untuk menuntut ilmu (Ali, M. & Asrori, M., 2010).

Proses transisi di Perguruan Tinggi merupakan masa-masa yang tidak mudah bagi sebagian mahasiswa, karena pada masa ini mahasiswa dituntut mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan Perguruan Tinggi. Penyesuaian ini akan menjadi masalah bagi dirinya apabila fakta yang dihadapi tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, karena duni pelajar berbeda dengan mahasiswa, seperti perbedaan cara belajar, perpindahan tempat tinggal (bagi mahasiswa luar kota maupun luar daerah). Selain itu, perubahan yang terjadi pada pengaturan waktu, mencari teman baru dan hal-hal yang berkaitan dengan pergaulan, perubahan relasi, serta nilai-nilai hidup yang dapat di kampus (Ali, M. & Asrori, M., 2010).

Bagi mahasiswa bisa jadi secara fisik sudah siap akan tetapi secara psikis belum. Ketidaksiapan remaja menghadapi masa perkuliahan, dapat menjadi beban mental tersendiri bagi mahasiswa, sehingga akan menimbulkan masalah psikologis seperti gangguan mental emosional. Secara umum gangguan mental emosional mahasiswa ada 2 jenis yaitu: ansietas dan stress (Kurniawan & Ngapiyem, 2020).

Menurut hasil penelitian Kurniawan dan Ngapiyem, (2020), menyatakan bahwa rata-rata mahasiswa semester awal sampai dengan semester akhir mengalami masalah yang mengakibatkan kondisi stres dan dan cemas dapat berubah menjadi depresi. Penelitian yang dilakukan terhadap 141 Responden yang mengalami ansietas sejumlah 94 responden (67%), terbagi dalam kategori ansietas ringan 25 responden (18%), ansietas sedang 48 responden (34%), ansietas parah 16 responden (11%), dan ansietas sangat parah 5 responden (4%). Sedangkan responden dengan masalah stres sejumlah 28 responden (20%), terbagi dalam kategori stres ringan 19 responden (13%), stres sedang 6 responden (4%), dan stres parah 3 responden (2%).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017) menyatakan bahwa kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Ansietas atau Gangguan kecemasan adalah keadaan psikiatri yang sering ditemukan di Amerika Serikat dan di seluruh dunia. The Anxiety association of American menuliskan adanya gangguan ansietas diderita yaitu 40 juta populasi orang dewasa

di amerika serikat dengan usia 18 tahun lebih (18% daripada polasi). Di perkirakan 20% populasi dunia menderita ansietas Sebanyak 47,7 remaja sering merasa cemas. Studi komorbiditas nasional melaporkan hal itu 4 orang memenuhi kriteria minimal satu gangguan ansietas dengan angka pevalensi per-tahunnya 17% (ADAA, 2014).

Hasil penelitian fikasari (2019), melakukan penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan jumlah responden 107 orang, menunjukkan bahwa prevalensi ansietas pada mahasiswa 43,9% responden mengalami ansietas dalam proses pembelajaran.

Hasil penelitian Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, & Zheng, (2020) pada 7.143 mahasiswa menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami ansietas berat, 2,7% mengalami ansietas sedang, dan 21,3% mengalami ansietas ringan. Selain itu, tinggal di daerah perkotaan, stabilitas pendapatan keluarga dan tinggal bersama orang tua adalah faktor pencegahan ansietas.

Sedangkan stress juga memiliki pravelensi tidak kalah tinggi yaitu ada hamper 350 juta orang di dunia mengalami stress, bahkan stress adalah suatu penyakit yang peringkat keempat besar dunia. Menurut survey yang dilakukan oleh American College Health Association (ACHA) pada tahun 2013, salah satu masalah terbesar yang dihadapi mahasiswa selama kuliah adalah stres. Dari 32.964 mahasiswa, sebanyak 27,9% mengaku stres menjadi penghambat belajar (ACHA dalam Mardiaty 2018).

Hasil penelitian oleh Yikealo (2018), Diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa di Institut Teknologi Eritrea cenderung mengalami stress pada tingkat

sedang (71%). Penelitian ini menunjukkan bahwa penyebab stres adalah yang paling umum pemicu terjadinya stres pada mahasiswa adanya fasilitas belajar yang kurang memadai (40,7%), kesulitan belajar jangka panjang (32,5%), pekerjaan rumah dan beban belajar yang berlebihan (23,5%).

Berdasarkan penelitian Mardiaty et al (2018), meneliti mahasiswa S1 Keperawatan semester dua Stikes Muhammadiyah Gombong dengan hasil Tiga puluh enam (57%) orang tidak stres, dua belas (19%) stres ringan, tiga belas (21%) stres sedang dan dua (3%) stres berat. Faktor eksternal tingkat stres mahasiswa dalam proses adaptasi pembelajaran adalah: (1) penugasan kuliah tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres. (2) Metode pengajaran dosen berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres. (3) Jadwal mengajar berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres. (6) Hubungan teman sebaya merupakan faktor eksternal terpenting dalam tingkat stres siswa dalam proses adaptasi pembelajaran.

Penelitian menurut Agolla & Ongori (2009) di Universitas Bostwana dengan judul “An Assasment of academic stress among undergraduate students”, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumber stres pada mahasiswa, tanda, gejala, dan dampaknya pada universitas. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sumber stres mahasiswa adalah persyaratan akademik, jadwal waktu dan lingkungan akademik. Sumber stres itu ditransformasikan menjadi: motivasi menurun, tugas akademik, peran akademik kurang, jadwal kuliah,

kendala keuangan dan kekhawatiran tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah. Selain itu, terlihat bahwa tingkat stres siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki (Mardiati et al., 2018).

Penyebab stress dan ansietas kehidupan belajar mahasiswa dapat berasal dari kehidupan akademiknya, terutama dari kebutuhan eksternal dan harapannya sendiri. Kebutuhan eksternal dapat berasal dari tugas-tugas kuliah, beban belajar, adanya tuntutan orang tua akan keberhasilan dalam kuliah, dan adaptasi sosial di lingkungan kampus. Persyaratan ini juga mencakup semakin kompleksnya materi kuliah yang semakin sulit. Permintaan yang diharapkan mahasiswa mungkin berasal dari kemampuan dalam mengikuti pembelajaran (Heiman & Kariv dalam Sutjiato et al., 2015)).

Problem akademik penyebab stress dan ansietas pengembangan kurikulum yang berbasis pada kemampuan merupakan salah satu perubahan yang dialami. Kurikulum berbasis kemampuan merupakan sistem penyampaian pendidikan yang menggunakan sistem terbelakang, dimulai dengan merumuskan kemampuan yang harus dimiliki mahasiswa dalam bekerja, kemudian merancang pengalaman belajar berdasarkan kemampuan tersebut untuk mewujudkan kemampuannya. Kurikulum yang berbasis kemampuan mengharuskan mahasiswa untuk menentukan mata kuliah sesuai dengan kemampuan mereka sendiri, dan mahasiswa harus secara aktif dan cermat menyelesaikan rencana studi yang ditentukan dalam waktu sesingkat mungkin. Pada jenjang SMA, beban belajar siswa, mata pelajaran dan waktu belajar sudah ditentukan, sehingga mereka tinggal menjalani kehidupannya sendiri (Hadiwidjaja, 2011).



Alasan lainnya adalah pola hubungan dosen dengan mahasiswa. Dibandingkan dengan hubungan guru-murid, model hubungan antara siswa dan guru sangat berbeda. Awalnya hanya ada sedikit percakapan langsung di dalam kelas, dan jumlah mahasiswa yang lebih banyak, sehingga dosen kurang memperhatikan mahasiswa daripada perhatian yang diberikan guru kepada siswa. (Hadiwidjaja, 2011).

Beban belajar dan kesibukan kerja menjadi alasan utama tingginya angka kejadian depresi, kecemasan dan stres di kalangan mahasiswa (Kulsoom & Afsar, 2015). Selain itu, tekanan menerima pendidikan, banyak tugas belajar, ujian, tugas ilmiah di akhir pendidikan, masalah pertemanan dan masalah keluarga adalah penyebab paling umum dari depresi mahasiswa (Angraini, 2014)

Stres dan ansietas Hambatan yang tidak dapat dikendalikan dan diatasi individu akan menyebabkan efek kognitif, fisik dan perilaku yang negatif. Bagi mahasiswa, efek negatif kognitif meliputi kesulitan berkonsentrasi, kesulitan mengingat pelajaran, dan kesulitan memahami pelajaran. Efek negatif emosional antara lain kesulitan dalam memotivasi diri sendiri, kecemasan, kesedihan, kemarahan, depresi dan efek negatif lainnya. Efek fisiologis negatif meliputi gangguan kesehatan, penurunan daya tahan terhadap penyakit, sering pusing, lemas, lemas dan insomnia. Efek perilaku termasuk penundaan dalam menyelesaikan pekerjaan rumah perguruan tinggi, malas belajar, penyalahgunaan narkoba dan alkohol, aktivitas hedonis yang berlebihan, dan risiko tinggi (Heiman & Kariv dalam Sutjiato et al., 2015).

Selain ansietas dan stres akan meningkatkan kemampuan belajar siswa, ansietas dan stres yang berlebihan akan berdampak negatif berupa masalah kesehatan fisik dan mental, menurunkan harga diri, serta akan mempengaruhi prestasi akademik dan perkembangan siswa itu sendiri (Yusoff & Rahim, 2011).

Beberapa penelitian di atas telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara keadaan psikologis yaitu ansietas dan stress pada proses belajar mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti literature review : factor psikologis yang mempengaruhi proses belajar pada mahasiswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari *Literatur Review* ini adalah tentang “Faktor Psikologis Apa Saja Yang Dominan Mempengaruhi Proses Belajar Pada Mahasiswa”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang Faktor-faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Proses Belajar Pada Mahasiswa.

### **2. Tujuan Khusus**

a. Untuk mengidentifikasi factor psikologis yang mempengaruhi proses belajar pada mahasiswa.

- b. Untuk mengetahui factor psikologis yang dominan mempengaruhi proses belajar pada mahasiswa.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Penulis**

Sebagai pedoman untuk aplikasi ilmu keperawatan dan menambah wawasan ilmu pengetahuan serta kemampuan penulis dalam menelaah artikel ilmiah mengenai factor psikologis yang mempengaruhi proses belajar pada mahasiswa.

##### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai sumber bacaan dan acuan dalam kegiatan proses belajar mengajar khususnya mengenai factor yang mempengaruhi proses belajar pada mahasiswa.

##### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk peneliti selanjutnya mengenai factor yang mempengaruhi proses belajar mahasiswa.