

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003). Keberhasilan pendidikan dapat dicapai melalui jalur formal dan non formal. Pendidikan formal ditempuh dengan jalur akademik di sekolah mulai dari jenjang pendidikan kanak-kanak hingga perguruan tinggi.

Jenjang pendidikan perguruan tinggi diperoleh mahasiswa setelah ia menyelesaikan SMA/SMK. Pada jenjang ini, level pendidikannya telah berbeda dibandingkan dengan sekolah, yang banyak dibantu atau dibimbing. Pendidikan di perguruan tinggi menuntut mahasiswa agar mandiri serta mampu berfikir kritis dan analisis sehingga suasana pembelajarannya berbeda. Kegiatan pembelajaran di perguruan tinggi dapat menjadi beban bagi sebagian besar mahasiswa, karena banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa, seperti cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur dengan jadwal yang telah ditetapkan, banyaknya SKS (Satuan Kredit Semester), mempelajari buku-buku yang pada umumnya ditulis dalam bahasa asing, mengkaji teori dan penelitian, membuat laporan tertulis dan sebagainya.

Mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan, tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir atau disebut masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Purwati (2012) mengutip Wong's & Hockenberry, remaja akhir yaitu yang berusia 18-20 tahun. Putro (2010) mengutip Jahja, pada masa transisi atau masa peralihan ini, remaja mengalami keadaan yang disebut dengan periode "*Storm & Stress*" yaitu keadaan dimana terdapat perubahan secara fisiologis dengan meningkatnya hormon pada remaja itu sendiri, dan pada masa ini banyak tuntutan untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab sehingga mengakibatkan mahasiswa

kesulitan dalam menghadapi setiap permasalahannya. Mahasiswa cenderung terlihat kurang berpengalaman dalam menyelesaikan masalah-masalah kehidupannya. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan mahasiswa berakibat mudah mengalami tekanan/stres.

Purwati & Rahmadani (2018) mengutip Sarafino dan Smith yang menyebutkan stres merupakan kondisi yang diakibatkan adanya interaksi individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu melihat ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis dengan tuntutan sosial. Stres dapat terjadi oleh siapapun, termasuk diantaranya pada mahasiswa. Banyak sekali faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa, terlebih pada mahasiswa tata rias yang sering kali merasa tertekan karena beban perkuliahannya sangat banyak, terutama pada mata kuliah praktik. Stres yang umum dialami mahasiswa berasal dari tuntutan akademik yang melebihi kemampuan pada diri individu tersebut disebut stres akademik (Kadapatti dan Vijayalaxmi, 2012).

Stres akademik yang dialami mahasiswa pendidikan tata rias UNJ yaitu mahasiswa dituntut dalam menguasai materi baik itu teori maupun praktik. Pada mata kuliah praktik dapat menguras tenaga, pikiran, finansial, dan sebagainya. Karena dalam mata kuliah praktik harus menyelaraskan bagaimana teorinya yang kemudian di praktikkan, lalu mencari model untuk praktik di kampus, mengeluarkan biaya yang tidak sedikit untuk membeli aksesoris, bayar model, biaya ngeprint dan lain-lain, selain itu juga mahasiswa menguras tenaga dalam membawa alat-alat praktik, berdiri menyelesaikan praktik, ditambah lagi sulitnya praktik dengan waktu yang singkat. Terkadang tugas kuliah yang lain juga berbenturan dengan praktik yang akan dilakukan, sehingga membuat mahasiswa tersebut tidak maksimal dalam mengerjakan tugas yang lain.

Disamping itu juga tuntutan orangtua untuk berprestasi dalam akademik dan persaingan antara teman sebaya menyebabkan mahasiswa mudah mengalami tekanan sehingga berpengaruh pada penurunan indeks prestasinya, hal tersebut sejalan dengan pendapat Goff A.M. (2009) bahwa peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi.

Berdasarkan hasil survei pendahulu yang saya lakukan tanggal 16 Maret 2020 pada mahasiswa pendidikan tata rias UNJ angkatan 2017, menyatakan 87,5% mahasiswa mengungkapkan bahwa ia mengalami stres akademik karena banyaknya tugas, bosan dengan mata kuliah yang monoton, kurang menguasai materi dalam waktu singkat, praktik yang sulit, ketidakjelasan dosen dalam menyampaikan materi dan sebagainya. Hal ini sejalan dengan pendapat Davidson yang dikutip oleh Purwati (2012) mengemukakan sumber atau faktor penyebab stres akademik meliputi situasi yang monoton atau praktik dikampus yang itu-itu saja, tugas yang terlalu banyak, ketidakjelasan informasi dosen, kurang adanya kontrol dari dosen, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, serta *deadline* tugas perkuliahan.

Berbagai tuntutan yang dialami mahasiswa dapat menjadi sumber tekanan yang melampaui batas kemampuan individu, sehingga menimbulkan distress, yaitu suatu keadaan yang menimbulkan perasaan tidak menyenangkan, seperti kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, emosi yang labil, dan sebagainya.

Stres akademik pada mahasiswa dapat memberikan dampak positif dan juga dampak negatif (Agolla & Ongori, 2009). Salah satu dampak positifnya berupa meningkatkan kreativitas mahasiswa contohnya mahasiswa jadi mencoba hal baru dan dampak negatifnya beragam salah satunya dapat membuat mahasiswa tidak termotivasi untuk belajar sehingga mahasiswa mengalami penurunan indeks prestasi atau penurunan hasil belajar. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Suwartika (2014), akibat dari stres mahasiswa seperti hilangnya nafsu makan yang berdampak pada turunnya berat badan, sakit kepala, sulit tidur dan sebagainya. Hal tersebut merupakan bagian dari respon mahasiswa terhadap stres akademik.

Berdasarkan data dari pustikom UNJ, mahasiswa pendidikan tata rias pada semester 1 ke semester 2 masih mengalami kenaikan nilai, hal ini disebabkan bahwa mahasiswa pada semester 1 dan semester 2 masih mengambil mata kuliah umum yang hampir sama dengan pembelajaran di sekolah dan jumlah SKS nya tidak terlalu banyak yaitu sebanyak 20 SKS. Memasuki semester 3 ke semester 4 mahasiswa Pendidikan Tata Rias angkatan 2017 mulai mengalami penurunan indeks prestasi pada 11 mahasiswa, semester 4 ke semester 5 terjadi penurunan nilai

pada 9 mahasiswa, hal tersebut disebabkan karena mata kuliah yang mereka ampu mengarah kepada penjuruan tata rias yang dimana didalamnya terdapat mata kuliah teori & praktik sebanyak 22 SKS sehingga tekanan mahasiswa semakin banyak. Menurut Dawood (Hussain, Kumar & Hussain, 2008) menyatakan bahwa semakin banyak tekanan akademiknya maka stres semakin meningkat dan dapat mempengaruhi hasil belajarnya.

Sejalan dengan hasil penelitian pendahulu yang dilakukan oleh I Wayan Sudarya, dkk. telah melakukan penelitian dengan judul “Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009”, hasil menunjukkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres. Berdasarkan hal yang telah dijabarkan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Faktor – faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tata Rias UNJ”**.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah ditulis, penulis memberikan identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat penurunan nilai pada semester 4 ke semester 5 pada mahasiswa pendidikan tata rias UNJ angkatan 2017
2. Banyak faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa, terlebih pada mata kuliah praktik
3. 87,5% mahasiswa yang mengalami penurunan nilai mengungkapkan bahwa ia mengalami stres akademik karena banyaknya tugas, bosan dengan mata kuliah yang monoton, kurang menguasai materi dalam waktu singkat, praktik yang sulit, ketidakjelasan dosen dalam menyampaikan materi dan sebagainya.
4. Banyaknya praktik diperkuliahan yang menguras tenaga, pikiran, finansial, dan sebagainya.
5. Adanya pengharapan orangtua dan persaingan teman sebaya juga menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang diidentifikasi di atas maka penulis membatasi permasalahan sebagai berikut *“Faktor – faktor yang Mempengaruhi Stres*

*Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias 2017 Universitas Negeri Jakarta dalam Proses Pembelajaran”.*

#### **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan dan identifikasi masalah yang telah ditentukan oleh penulis maka rumusan masalah dalam penelitian ini memfokuskan pada “Apa saja faktor – faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa pendidikan tata rias 2017 Universitas Negeri Jakarta?”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor – faktor apa saja yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa Pendidikan Tata Rias 2017 Universitas Negeri Jakarta.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis:

Manfaat penelitian secara teoritis dalam penelitian ini agar menambah ilmu pengetahuan dalam disiplin psikologi Pendidikan mengenai faktor penyebab stres akademik

2. Secara Praktis:

a. Bagi Mahasiswa

Manfaat praktis bagi mahasiswa dalam penelitian ini agar mahasiswa mampu menghadapi stres akademik

b. Bagi Pembimbing Akademik / Dosen

Manfaat praktis penelitian ini bagi pembimbing akademik/dosen adalah sebagai pengembangan dan pembinaan mahasiswa.

c. Bagi Peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan keilmuan stres akademik dan dapat dijadikan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

d. Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis dalam penelitian ini agar penulis dapat memberikan implikasi kepada mahasiswa dan universitas mengenai stres akademik.