

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan salah satu generasi muda yang diharapkan dapat menjadi penerus bangsa yang baik. Mahasiswa adalah sekelompok pelajar yang menempuh suatu program pendidikan di perguruan tinggi. (Yusuf, 2012) mengatakan bahwa mahasiswa dalam tahap perkembangan usia 18-25 tahun, pada tahap ini masuk dalam kategori remaja akhir hingga dewasa awal dan dilihat dari tugas perkembangan usia mahasiswa adalah keyakinan pendirian dalam hidup. Pada 2018, jumlah pelajar Indonesia di bawah Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (Ristekdikti) merupakan yang tertinggi sejak 1997. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat 7 juta pelajar masuk Indonesia pada 2018 dalam Statistik Indonesia 2019 (data dikutip <https://databoks.katadata.co.id/>).

Mahasiswa seringkali dituntut untuk selalu menjadi teladan yang baik di dalam masyarakat. Sesuai dengan peran dan fungsi mahasiswa sebagai *agent of change*, *social control*, *moral force*, dan *iron stock* (Asterina, 2012). Akibat pandangan masyarakat yang menganggap mahasiswa sebagai kelompok pelajar yang teladan menimbulkan berbagai tuntutan salah satunya dengan menyelesaikan studinya minimal tiga

sampai empat tahun. Ibrahim mengatakan beberapa faktor penyebab terkait dengan permasalahan di antara mahasiswa adalah ketidakpastian tentang masa kerja dan kesuksesan masa depan mereka, dan stres akademik salah satunya skripsi (Syaudah, 2019). Syarat mahasiswa untuk menyelesaikan studinya dengan mengerjakan skripsi atau karya inovatif sebagai tugas akhir.

Fenomena sulitnya mahasiswa mengerjakan skripsi di akhir semester seringkali menimbulkan stres. Mahasiswa merasakan berbagai macam kesulitan, antara lain proses revisi yang berulang, kesulitan mendapatkan bahan referensi, lamanya *feedback* dari dosen saat sudah mengumpulkan revisi, waktu penelitian yang terbatas, dan dosen yang sibuk sulit dihubungi (Aulia & Panjaitan, 2019). Berbagai tuntutan serta tekanan yang terjadi mengakibatkan banyaknya mahasiswa yang mulai mengalami stres. Akhirnya, mahasiswa banyak yang menutup diri dan melakukan segala sesuatunya secara mandiri sesuai dengan pikiran dan usahanya dalam mengatasi berbagai tuntutan yang ada.

Hasil penelitian (Zhai, Gao, & Wang, 2018) mayoritas mahasiswa akhir mengalami kualitas tidur yang menurun dikarenakan memiliki tekanan. (Fawzy & Hamed, 2017) mengatakan bahwa stres dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk, hasil akademik yang menurun, kecemasan, depresi hingga ide atau tindakan bunuh diri. Ang & huan mengatakan stres akademik diakui sebagai faktor risiko untuk depresi dan

perilaku bunuh diri (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011). Mahasiswa di perguruan tinggi swasta Yogyakarta dengan inisial FH ditemukan tewas bunuh diri di rumah kosnya di Tirtoadi, Sleman yang disebabkan depresi karena skripsi (Edi, 2020). Kasus bunuh diri dengan penyebab persoalan skripsi juga ditemukan pada September di Cirebon mahasiswa berinisial IR (22 tahun), November di Medan mahasiswa berinisial MMM (23 tahun), dan Desember di Jatinangor mahasiswa berinisial RWP (24 tahun), semua terjadi di tahun 2018 dengan cara gantung diri (Republika.co.id).

Disimpulkan bahwa latar belakang dari kasus bunuh diri dikarenakan tekanan dan tuntutan yang dialami oleh mahasiswa dalam proses akademiknya, yaitu skripsi. Jika tekanan dalam akademik tidak dapat dikelola dengan baik oleh mahasiswa tentu akan berdampak negatif. Tekanan tersebut oleh Lazarus dan Folkman dalam (Azmy, Nurihsan, & Yudha, 2017) sering disebut juga dengan stres, yang merupakan akibat dari kekecewaan dan ketidaksesuaian antara ekspektasi dengan kenyataan. Sejalan dengan pendapat Lazarus dan Folkman, (Sarafino & Smith, 2011) mengemukakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan sistem biologis, psikologis atau sistem sosial seseorang. Maka berarti, ketidaksesuaian yang dialami mahasiswa adalah tekanan akan lingkungan yang membutuhkan sumber daya yang mereka miliki. Ketika individu menggunakan kata stres untuk merujuk pada keadaan

ketegangan mereka, respon dapat bersifat psikologis, seperti pola pikir dan emosi serta respon juga bersifat fisiologis seperti jantung berdebar, mulut kering, dan sakit perut yang parah. Respon psikologis dan fisiologis seperti stres itulah yang disebut ketegangan.

Stres akademik merupakan kondisi saat individu tidak dapat menjalani persyaratan akademis dan menganggap persyaratan yang diterima sebagai masalah (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). (Prabu, 2015) mengatakan stres akademik adalah kecemasan atau gangguan yang berasal dari banyaknya tekanan yang datang bersamaan pada individu dalam menempuh pendidikan. Pada dasarnya keberhasilan mahasiswa dalam masa studinya merupakan pencapaian yang diharapkan semua pihak, tidak hanya mahasiswa itu sendiri, namun juga orangtua, dosen, dan perguruan tinggi tempat mahasiswa melaksanakan studinya (Saputra, Yusuf, & Syahniar, 2013). Mahan (Aryani, 2016) menyatakan bahwa faktor penyebab stres mahasiswa yaitu tekanan akademik 26%, konflik dengan orangtua 17%, kesulitan keuangan 10%, pindah sekolah 5%.

Penyebab stres akademik biasa disebut dengan *academic stressor*. Menurut (Rahmawati, 2015) *academic stressor* merupakan tekanan dari hal-hal yang berhubungan dengan pembelajaran seperti banyaknya revisi, manajemen waktu, keinginan mendapat beasiswa, mendapat hasil yang kurang memuaskan, tekanan dalam ujian (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011), prokrastinasi dan standar akademik yang tinggi

(Nist-Olejnik & Holschuh, 2016), tekanan orang tua (Deb, Strodl, & Sun, 2015), masalah kesehatan fisik dan mental (Sarma & Bordoloi, 2018), tugas yang banyak, hubungan yang buruk dengan teman, dosen, atau anggota keluarga (Ongori & Agolla, 2009), dan tekanan finansial (Fawzy & Hamed, 2017). Stres akademik umumnya muncul ketika individu tidak dapat mewujudkan ekspektasi untuk meraih prestasi yang tinggi atas tuntutan dari orang tua maupun lingkungan (Taufik, Ildil, & Ardi, 2013). Demikian dapat disimpulkan bahwa banyaknya stresor yang bisa menyebabkan stres pada seorang pelajar seperti mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Azahra, 2017) menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ mayoritas berada pada tingkat kategori sedang sebesar 79,79% dan stresor tertinggi yaitu frustrasi sebesar 78,72%. Berarti sumber stres yang dialami oleh individu lebih cenderung frustrasi ketika mengerjakan skripsi. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa merasa dirinya tidak bahagia dan merasa sulit dalam melewati proses yang dihadapi. Berbagai tuntutan dan tekanan yang dialami mahasiswa selain meningkatnya perasaan stres dalam akademik juga dapat meningkatkan ketidaksejahteraan psikologis dari mahasiswa. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa tinggi rendahnya tingkat stres yang dialami seorang individu juga dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis yang dicapai (Aulia & Panjaitan, 2019).

Kesejahteraan psikologis ialah kondisi psikologis yang berfungsi baik dan positif bagi setiap orang (Ramadhani, Djunaedi, & S., 2016). Lalu, menurut (Fitri, Luawo, & Noor, 2017) kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* mengacu pada kondisi dimana seseorang memiliki fungsi mental yang baik, merasa bahagia, dan dapat mengembangkan potensinya. Individu yang tidak dapat memenuhi kebutuhan psikologisnya sendiri dapat menimbulkan masalah, membuat dirinya rentan terhadap frustrasi, kekesedihan, kekecewaan, mudah tersinggung, cemas, dan menimbulkan perilaku agresif (Wahyuni & Maulida, 2019). Individu akan mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, jika dapat mengatasi stres, depresi, dan terhindar dari masalah mental lainnya (Ryff, 1995). Demikian dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis bisa dikatakan baik jika individu berfungsi secara positif, dapat mengembangkan potensi yang dimiliki, dan terhindar dari berbagai masalah mental karena jika individu kurang mendapat pemenuhan psikis mengakibatkan diri individu bermasalah.

Mahasiswa seringkali tidak percaya diri dengan hasil dari proses yang sedang mereka lakukan karena selalu mendapat kritikan yang banyak dari dosen. Sejalan dengan (Syaudah, 2019) permasalahan yang sering muncul yaitu kesulitan dalam menghubungi dosen pembimbing, kurangnya bimbingan dari dosen pembimbing, menghindari dosen apabila belum menyelesaikan perbaikan dalam pengerjaan skripsi, adanya

perbedaan keinginan antara dosen dan mahasiswa, dan sulitnya menyatukan pemikiran antara mahasiswa dengan dosen pembimbing. Mahasiswa harus bisa mengatasi permasalahannya dengan membuat diri lebih rileks dan memiliki keyakinan yang kuat untuk menjalani setiap prosesnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Syaudah, 2019) memberikan hasil bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan di UNY kesejahteraan psikologisnya berada pada kategori tinggi sebesar 53,3%, hal ini dikarenakan strategi *coping* untuk *problem focused coping* yang juga diteliti secara bersamaan termasuk dalam kategori tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Aulia & Panjaitan, 2019) memberikan hasil bahwa pada tahun terakhir Fakultas Keperawatan UI, mayoritas mahasiswa berada di tingkat stres sedang 77 orang (71,3%) dan tingkat stres berat 16 orang (14,8%). Sedangkan untuk kesejahteraan psikologis sebesar 52,8% berada pada kategori tinggi, dan 47,2% berada pada kategori yang rendah. Berarti terdapat korelasi negatif signifikan antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis, semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa (Aulia & Panjaitan, 2019). Salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan penerimaan diri untuk mengevaluasi berbagai kesalahan yang pernah dilakukan dapat membuat mahasiswa

lebih sadar akan potensi-potensi yang dimiliki agar mengurangi tingkat stres dan terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, mayoritas mahasiswa mengaku bahwa mereka merasa kecewa jika mendapat banyak kritikan dari dosen pembimbing dan memiliki rasa penyesalan diri jika tidak bisa memenuhi target untuk menyelesaikan skripsi. Mahasiswa mengatakan tekanan dari orang tua untuk segera lulus juga menjadikan beban dalam proses penyelesaian skripsi. Keluhan secara fisik seperti pusing, sakit punggung, dan cepat lelah sering dirasakan mahasiswa hingga pola makan dan pola tidur yang juga berubah. Perasaan cemas, takut, dan khawatir pun sering mengahantui saat sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa seringkali merasa tidak percaya diri dengan hasil pekerjaannya dan mayoritas tidak bisa untuk menyampaikan opininya karena mendapat berbagai revisi dari dosen pembimbing.

Permasalahan dalam penyusunan skripsi pada tahun 2020 sedikit berbeda dari tahun sebelumnya, yaitu ditambah dengan situasi dan kondisi yakni semua proses bimbingan serta diskusi harus dilakukan secara jarak jauh. Kondisi pada tahun 2020 telah terjadi sebuah pandemik COVID-19 (*coronavirus disease 2019*) yang menyebabkan pemerintah memberikan maklumat bahwa semua kegiatan harus dilakukan secara *online*. Awalnya

coronavirus muncul di kota Wuhan, Tiongkok, lalu menyebar dengan cepat hingga ke seluruh dunia termasuk Indonesia.

Coronavirus dapat menimbulkan penyakit dengan gejala ringan hingga berat. Jenis *coronavirus* diketahui menyebabkan penyakit yang bisa menimbulkan gejala parah seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) (Kementerian Kesehatan, 2020 dalam (Pratiwi, 2020)). Demikian, dengan adanya situasi yang berbeda mahasiswa membutuhkan sumber referensi yang lebih banyak dalam proses penyusunan tugas akhir dikarenakan tidak dapat pergi ke perpustakaan.

Maka, permasalahan baru seperti tidak bisanya tatap muka untuk berdiskusi langsung antara mahasiswa dan dosen pun terjadi. Hal tersebut membuat beberapa mahasiswa mengaku terkadang tidak terlalu paham dengan hasil bimbingan dan harus bertanya kembali. Terdapat beberapa dosen lebih suka untuk bertatap muka secara langsung dibandingkan *online*. Mahasiswa mengatakan beberapa dosen sulit sekali untuk dihubungi karena tidak bisa ditemui secara langsung sehingga harus menunggu kabar dan memakan waktu lebih lama.

Berdasarkan pemaparan permasalahan diatas dan beberapa hasil penelitian serta mengingat pentingnya mengetahui seberapa besar tuntutan atau stres akademik dan kesejahteraan psikologis yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas

Negeri Jakarta, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi stres akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa serta menambah data juga pengetahuan bagi penelitian stres akademik dan kesejahteraan psikologis.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka permasalahan diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta?
2. Apa saja faktor dari stres akademik?
3. Apa saja stresor akademik dan reaksi stres akademik?
4. Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.
5. Apa saja faktor dari kesejahteraan psikologis?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan kesesuaian dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan oleh peneliti, maka peneliti membatasi permasalahan pada gambaran stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian adalah “Bagaimana gambaran stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta?”

E. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat mendatangkan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk peneliti lain dalam pembuatan teori atau pun sebagai bahan tambahan dalam penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini membantu dalam menambah pengetahuan dan wawasan mengenai stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa sehingga diharapkan mahasiswa yang membaca dapat menyadari tentang dirinya dan mampu mengatasi dengan tepat bilamana hal tersebut dialami.

b. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi mahasiswa lainnya. Selain itu, bila ada mahasiswa yang ingin meneliti dengan isu yang sama dapat dijadikan sebagai informasi serta pengembangan pada penelitian selanjutnya.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini berguna bagi peneliti dalam memberikan pengetahuan dan informasi kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta mengenai stres akademik dan kesejahteraan psikologis.

