

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan kebutuhan yang tetap dalam kehidupan setiap orang dan memiliki fungsi penting dalam membentuk karakter generasi penerus suatu bangsa dengan tujuan mengembangkan potensi yang dimiliki individu sesuai dengan nilai dan kebudayaan dalam lingkungan masyarakat. Tingkatan tertinggi dalam pendidikan yaitu perguruan tinggi yang merupakan lembaga pendidikan secara normative bertanggung jawab dalam pengembangan sumber daya manusia.

Perguruan tinggi merupakan lanjutan dari sekolah menengah dimana masa transisi mahasiswa dihadapkan dengan proses penyesuaian diri pada kehidupan perkuliahan. Setiap orang yang mendaftar di universitas atau perguruan tinggi memiliki lebih banyak peluang untuk berspesialisasi dalam bidang studi tertentu dan memiliki tantangan yang lebih besar terhadap tugas akademik (Santrock, 2012). Pada tahun ketiga perkuliahan mahasiswa memasuki lingkungan akademik yang berbeda dengan bertambahnya tuntutan dan beban tugas. Karena mahasiswa pada tahun ketiga dihadapkan dengan kegiatan Praktek Kerja Mengajar (PKM). Mahasiswa yang sedang melaksanakan PKM umumnya memiliki tuntutan yang lebih besar dikarenakan mereka harus melaksanakan tugas PKM dengan baik sembari melaksanakan perkuliahan yang lain. Dalam hal ini mahasiswa lebih rentan mengalami kesulitan secara psikologis (Wilks, 2008). Tuntutan akademik yang bertambah menjadikan mahasiswa untuk belajar berinteraksi dengan lingkungan baru yang memiliki budaya berbeda dan menyelesaikan berbagai tugas baik akademik maupun non-akademik. Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa dibagi menjadi dua, yaitu masalah akademik dan non-akademik. Hal tersebut menuntut mahasiswa untuk mahir dalam manajemen diri, dalam menghadapi pemecahan masalah, menghadapi tantangan dan hambatan. Jika berbagai tuntutan yang terjadi pada perubahan transisi tidak dapat dijalani dengan baik maka akan timbul stres (Santrock, 2012).

Sederhananya, stres merupakan suatu keadaan emosional yang disebabkan oleh kesulitan yang mengubah proses berpikir dan perilaku seseorang (Taylor, 2015). Kapasitas mahasiswa untuk terlibat dalam pengembangan diri mungkin terhalang stres yang disebabkan oleh tantangan dalam beradaptasi dengan bidang akademik dan sosial di lingkungan sekitar mereka. Menurut definisi yang berbeda, stres terjadi ketika adanya ketidaksesuaian antara kemampuan individu untuk memenuhi kewajiban sosial dan/atau fisik (Sarafino & Smith, 2012). Stres diklasifikasikan sebagai distress atau eustres berdasarkan reaksi individu terhadapnya. Distress merupakan respon yang bersifat negatif terhadap stres sedangkan eustress adalah respon positif terhadap stres (Ridner, 2004).

Tingkat stres pada mahasiswa mencerminkan evaluasi mereka sendiri tentang kesenjangan antara harapan orang tua, akademik, dan teman sebaya dan sumber daya mereka sendiri. Apabila mahasiswa menilai bahwa tuntutan yang dialami sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, maka tingkat stres rendah, namun jika penilaian mahasiswa menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki, maka mahasiswa tersebut lebih rentan terkena stres.

Menurut Azmy, Nurihsan dan Yudha (2017) terdapat empat respon yang akan ditunjukkan oleh orang yang mengalami stres yaitu: (1) reaksi atau gejala fisik yang muncul dan dirasakan oleh tubuh ketika individu sedang mengalami stres; ini termasuk kelelahan fisik seperti sulit tidur, sakit kepala, telapak tangan berkeringat; (2) reaksi emosional, atau perasaan akibat proses stressor yang diterima dan mengakibatkan respon berupa perasaan diabaikan, kurang puas, dan gembira atau depresi; dan (3) reaksi perilaku, atau tindakan yang diambil orang sebagai tanggapan.

Dalam penelitian Monks, Knoers dan Haditono (2014) mahasiswa dibagi menjadi dua kategori berdasarkan rentang usia, yaitu 18-20 tahun termasuk kategori remaja akhir, sedangkan usia 21-24 tahun termasuk kategori dewasa muda. *Mental Health Foundation* (2018) merilis terdapat 74% manusia di dunia merasakan stres yang diakibatkan oleh tuntutan keberhasilan akademik, dengan usia rata-rata 18-24 tahun. Stres yang terjadi pada mahasiswa

diakibatkan oleh adanya tuntutan serta tanggung jawab terkait dengan akademik yang tidak sesuai dengan kemampuan individu (Hamzah & Hamzah, 2020). Dalam kehidupan sehari-hari dengan mudah kita dapat mengalami stress. Stres yang dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik, mengingat tingginya tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa yang mengakibatkan perubahan pola pikir individu. Mahasiswa membutuhkan lebih dari sekadar keterampilan teknis melainkan memiliki pola pikir, mental dan kepribadian tertentu, wawasan yang luas untuk menghadapi tantangan di lingkungan sosialnya. Stres akademik mengacu pada tekanan yang berkembang ketika tanggung jawab akademik seseorang melebihi kemampuan yang dimiliki (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Oleh karena itu, stress akademik menjadi penyebab stress terbanyak bagi mahasiswa.

Menurut Nurmalayah (2014) stres akademik didefinisikan sebagai ketegangan yang berasal dari faktor akademik, yang dapat menyebabkan distorsi kognitif dan memiliki efek negatif pada kesehatan fisik, emosional, dan perilaku seseorang. Ada berbagai penyebab dan kontributor tekanan akademik. Stres akademik siswa bervariasi berdasarkan sejumlah aspek, seperti kesehatan, tingkat motivasi, tipe kepribadian, pekerjaan, lingkungan belajar, kelompok teman sebaya, dan kualitas pengajaran (Sultjiato, Kandou, & Tucunan, 2015). Seperti yang disebutkan oleh Simonelli-Munoz, Balanza, Rivera-Caravaca, Vera-Catalan, Lorente, dan Gallego-Gomez (2018), konflik keluarga, hubungan dengan teman dan pasangan romantis, stabilitas keuangan, perilaku kompulsif seperti merokok, dan prestasi akademik di bawah standar juga berkontribusi pada tekanan emosional mahasiswa.

Dinamika akademik merupakan hal yang harus dihadapi khususnya bagi mahasiswa, berbagai stimulus yang ada seperti halnya dengan tenggat waktu pengumpulan tugas, tugas yang banyak, praktikum yang beruntun, menghadapi dosen yang sulit, memperoleh hasil ujian yang buruk, tidak lulus mata kuliah tertentu, tugas akhir skripsi yang dirasa berat dan sebagainya. Seorang mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai macam tanggung jawab dan kewajiban yang berat berkaitan dengan tugas bidang akademik, tidak jarang mahasiswa mengalami stres dalam menjalaninya dan memberikan

dampak bagi mahasiswa yang mengalami stres. Mahasiswa yang berada di bawah banyak tekanan akademik sering mengalami penurunan nilai, kemampuan mereka untuk fokus dan memecahkan masalah, dan keterampilan akademik lainnya memburuk (Goff, 2011).

Beberapa institusi di dunia telah melakukan penelitian oleh Habeeb dan Koochaki (dalam Ambarwati, Pinilih & Astuti, 2017) tentang tingkat stres mahasiswa dalam kaitannya dengan preferensi instruktur. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sebesar 36,7-71,6% (Fitasari, 2011). Para peneliti telah mengindikasikan yaitu stres dapat bermanifestasi pada siapa saja, bahkan mahasiswa. Sejalan dengan temuan Nurmala, Wibowo dan Rachmayani (2020) bahwa 96,4% dari 112 mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang. Dalam penelitian lain menunjukkan bahwa dari 70 mahasiswa terdapat 38,75% mengalami stres sedang, 28,57% mahasiswa mengalami stres berat dan sebanyak 32,86% mahasiswa mengalami stres ringan (Sari, 2020).

Menurut Ira *et al.* (2007) mahasiswa yang sedang menjalani praktek lapangan memiliki tingkat stress yang cukup tinggi diakibatkan oleh kegiatan praktek lapangan yang diikuti jadwal perkuliahan yang padat, penugasan yang banyak serta *deadline* tugas yang dirasakan cukup singkat. Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta menunjukkan bahwa terdapat sebesar 42% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik dalam kategori tinggi (Yulianah, 2021).

Berdasarkan pada hasil studi pendahuluan, yang diambil dari sampel setiap program studi dengan menyebarkan angket, dapat diketahui bahwa 4% responden berada pada kategori stress akademik sangat tinggi, 87% responden berada pada kategori tinggi, 7% responden dengan kategori sedang dan 2% responden pada kategori rendah. Banyaknya tuntutan baik akademik maupun non akademik terhadap mahasiswa menjadikan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi munculnya gejala stres pada mahasiswa. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan tidur, munculnya rasa cemas terhadap

IPK, hal tersebut sejalan dengan beberapa hasil pengamatan yang menyebutkan bahwa gejala diatas merupakan salah satu reaksi dari stres akademik.

Pemaparan diatas menunjukkan bahwa stres yang tidak dapat diatasi dengan baik akan mengakibatkan dampak yang buruk pada seseorang. Berdasarkan fenomena dan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran stres akademik yang terjadi pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta untuk mengetahui tinggi rendahnya stres akademik mahasiswa angkatan 2020 FIP UNJ.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta?
2. Apa saja aspek dari stres akademik?
3. Apa saja yang menjadi faktor stres akademik?
4. Apa saja sumber stres akademik?
5. Apa saja gejala dari stres akademik?

C. Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi permasalahan pada gambaran stres akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta angkatan 2020.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian adalah “Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta angkatan 2020?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat teori yang digunakan serta pengembangan ilmu pengetahuan dan memberikan pengetahuan baru terkait stress akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Penulis

Hasil penelitian ini memberikan pengetahuan dan wawasan baru terkait stress akademik, berupa gejala, aspek-aspek, faktor pengaruh dan dampaknya bagi mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

b. Mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mendapatkan wawasan dan pemahaman baru mengenai stress akademik yang mungkin sedang dialami dan dapat mengambil tindakan pencegahan.

c. Peneliti Lainnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dan acuan bagi peneliti-peneliti selanjutnya serta dapat dimanfaatkan sebagai bahan bacaan.

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*