

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kedudukan seseorang sebagai pelajar diubah oleh perguruan tinggi menjadi mahasiswa. Harapan yang diberikan kepada mahasiswa di Indonesia lebih tinggi karena status ini dianggap lebih unggul dari pelajar. Senada dengan itu, Bertens mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang belajar di perguruan tinggi untuk jangka waktu tertentu dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan studinya. Mahasiswa adalah bagian dari civitas akademika perguruan tinggi, yang merupakan calon pemimpin negara di masa depan. Untuk mencapai hal ini, diharapkan mahasiswa memiliki pandangan yang positif, jiwa, kepribadian, mental yang sehat dan kuat. Seorang mahasiswa juga mampu mengatasi masalah yang sulit, memiliki cara berpikir positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, mampu mengatasi kesulitan dan tantangan, dan tentu saja pantang menyerah pada keadaan yang dihadapi (Hafizd, 2022).

Secara umum, di Indonesia, mahasiswa rata-rata berada di rentang usia 18-24 tahun. Menurut tahapan perkembangan, mahasiswa berada pada tahapan perkembangan dewasa muda (santrock, 2008). Pada tahapan perkembangan ini, mahasiswa berusaha mengeksplorasi diri untuk menemukan identitas diri yang sesungguhnya, berusaha untuk bergaul, membina hubungan dan mengemban tanggung jawab sosial (Hurlock, 1980). Dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut, tak jarang ditemukan masalah-masalah yang memicu timbulnya stress. Dampak yang dihasilkan dari stres tersebut pun beragam mulai dari hal yang ringan, seperti sakit kepala dan tidak nafsu makan, hingga hal yang paling fatal, yaitu bunuh diri.

Stres dapat dirasakan oleh semua orang, termasuk mahasiswa. Mahasiswa dapat merasakan berbagai stres dalam kehidupannya, stres pada mahasiswa yang disebabkan oleh peristiwa kehidupan yang dapat mendorong stres tersebut (Gayatri, 2007). Dalam konteks mahasiswa, terdapat empat sumber *stress* pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan (Ross, Niebling, & Heckert, 2008). Interpersonal adalah *stressor* yang dihasilkan dari

hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar. Intrapersonal adalah *stressor* yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun. Akademik adalah *stressor* yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Lingkungan adalah *stressor* yang berasal dari lingkungan sekitar, misalnya kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman (Ross, Niebling, & Heckert, 2008).

Tuntutan dan kewajiban hidup semakin meningkat seiring bertambahnya usia terutama bagi mereka yang sedang duduk di semester akhir yang sedang cemas dengan kelulusannya. Mahasiswa semester akhir adalah mahasiswa yang berada di masa akhir studi perkuliahannya, telah menyelesaikan semua mata kuliah, dan sedang menyusun skripsi (Pratiwi & Lailatushifah, 2012). Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang tergolong sedang berada di semester 8, 9, 10, 11, dan seterusnya. Menurut data dari National College Health Assessment yang dilakukan pada tahun 2014, lebih dari sepertiga mahasiswa yang menjawab survei tersebut melaporkan mengalami depresi pada tahun terakhirnya.

Bagi mahasiswa yang sedang menempuh tingkat akhir dengan mengerjakan skripsi, dituntut untuk segera menyelesaikan dan menjalani sidang agar dapat dinyatakan lulus (Sri, 2020). Tuntutan ini secara langsung diberikan dari orang tua, pihak akademik, teman, dan diri sendiri. Skripsi adalah laporan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa strata 1 yang membahas sebuah fenomena tertentu sesuai panduan yang berlaku (Da'awi & Nisa, 2021). Menurut Dalman (2012), skripsi dilakukan sebagai salah satu syarat mahasiswa untuk lulus dari program sarjana dengan membuat skripsi berdasarkan fakta yang lebih rinci dan mendalam. Usraleli, Melly, dan Deliana (2020) menjelaskan, skripsi merupakan laporan penelitian yang disusun menggunakan prinsip-prinsip ilmiah oleh mahasiswa agar mendapatkan gelar sarjananya.

Menurut Sarafino dan Timothy (2012) mengatakan bahwa stres sebagai keadaan yang dimana seseorang merasa tidak cocok dengan situasi secara fisik maupun psikologi dan sumbernya berasal dari biologi serta sistem sosial. Stres

juga dapat dikatakan sebagai suatu keadaan atau kondisi yang muncul akibat ketidakmampuannya seorang yang mengalami stres dalam menghadapi stresor baik yang nyata maupun yang tidak nyata, antara keadaan dan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada orang tersebut (Hardjana, 1994). Pendapat lain dipaparkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan stres merupakan suatu interaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang membahayakan dirinya baik secara langsung maupun tidak langsung. Hal ini sejalan dengan pengertian yang dipaparkan oleh Lukaningsih dan Bandiyah (2011) bahwa stres merupakan sebuah istilah untuk menjelaskan suatu tuntutan untuk beradaptasi dari seseorang atau reaksi seseorang terhadap tuntutan tersebut.

Stres disebabkan oleh beberapa faktor, baik dari internal maupun eksternal. Faktor internal yang biasanya menjadi penyebab stres adalah adanya interpretasi dan penilaian individu terhadap sesuatu yang membahayakan dan cara mereka dalam menghadapi hal tersebut secara tepat. Faktor eksternal stres, biasanya berasal dari lingkungan sosial di sekitar individu tersebut seperti kondisi ekonomi keluarga, tuntutan orang tua, dan lingkungan sekitar (Kurniawati & Setyaningsih, 2020). Stres bisa diidentifikasi dengan berbagai gejala seperti reaksi fisiologis, emosional, sikap, dan kognitif. Reaksi fisiologis mencakup respons seperti keringat berlebih, gagap, gemetar, kelelahan, perubahan berat badan, dan sakit kepala. Reaksi emosional meliputi perasaan takut, cemas, khawatir, marah, rasa bersalah, dan kesedihan. Reaksi perilaku mencakup tindakan seperti menangis, penggunaan obat-obatan, merokok, dan menyakiti diri sendiri ketika menghadapi situasi stres. Reaksi kognitif mencakup kemampuan menganalisis situasi stres dan berpikir untuk menggunakan strategi yang tepat dalam mengatasi stres (Pragholapati dkk., 2021).

Menurut Rasmun (dalam Kevinia & Endah, 2023) stress dibagi menjadi tiga tingkatan, Stres ringan biasanya berlangsung selama beberapa jam. Komponen fisiologis seseorang tidak terpengaruh oleh tahap stres ini. Setiap orang kadang-kadang mengalami stres ringan, seperti melupakan sesuatu, tertidur, atau menerima kritik. Jika masalah ini tidak ditangani secara konsisten, penyakit tidak akan timbul. Stres sedang dampak dari fase stres ini mungkin akan terasa pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Urusan yang belum terselesaikan, beban

kerja yang berat, atau ketidakhadiran anggota keluarga besar adalah beberapa contoh stres sedang. Stres berat, atau stres terus-menerus yang berlangsung selama beberapa minggu hingga beberapa tahun. Kesulitan keuangan, penyakit fisik kronis, dan hubungan suami istri yang bahagia adalah beberapa contoh pemicu stres yang berujung pada stres ekstrem.

Kebijakan kampus mengenai batas masa studi juga menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. Skripsi biasanya diselesaikan pada semester 8 namun beberapa kampus menerapkan kebijakan batas masa studi hingga semester 14 bagi mahasiswanya (Saputri & Sugiharto, 2020). Kebijakan tersebut membuat stres banyak dirasakan oleh mahasiswa angkatan 2018, 2019, dan 2020. Pemerintah membuat aturan baru yang mempersingkat batas maksimal durasi masa pendidikan sarjana (S-1), dari semula maksimal tujuh tahun menjadi paling lama lima tahun. Aturan baru itu tertuang dalam Permendikbud No. 49 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SNPT).

Dalam aturan itu ditentukan, beban belajar minimal mahasiswa S-1/D-4 adalah 144 SKS (satuan kredit semester). Untuk menuntaskan seluruh beban SKS tadi, mahasiswa S-1/D-4 diberi batas waktu 4–5 tahun (8–10 semester). Pada aturan sebelumnya, mahasiswa S-1 atau sederajat diberi kesempatan kuliah hingga tujuh tahun (14 semester). Jika sampai tujuh tahun tidak lulus, mahasiswa terancam di *drop out (DO)* atau dikeluarkan.

Penelitian ini dilatar belakangi *research gap* penelitian terdahulu. Berdasarkan penelitian terdahulu ditemukan bahwa tingkat stres pada mahasiswa cukup tinggi, penelitian yang telah dilakukan oleh Rahakratat dkk. (2021), menunjukkan bahwa sebesar 50% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres di tingkat sedang. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Pasaribu (2018) menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi mayoritas mengalami stres pada kategori sedang, yaitu sebesar 90,8%. Penelitian dari Hutapea (2014) menunjukkan bahwa rata-rata life stress pada mahasiswa berada di tingkat sedang. Hasil penelitian lain membuktikan bahwa 34% memiliki tingkat stres yang sangat tinggi dan 65,3% memiliki stres tingkat tinggi (Syawaluddin dkk., 2022). Penelitian dari Agung & Budiani (2013) menunjukkan 4 tingkat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Surabaya yang sedang mengerjakan skripsi termasuk kategori tinggi, yaitu 97% mahasiswa berada di tingkat stres tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Imanuel (2023) bahwa jumlah responden dengan kategori skor kecenderungan stres normal yaitu sebanyak 5 responden (6,9%), kategori skor stres ringan yaitu sebanyak 17 responden (23,6%) kategori skor stres sedang sebanyak 24 responden (33,3%), kategori skor stres parah sebanyak 20 responden (27,8%), kategori skor stres sangat parah sebanyak 6 responden (8,3%).

Berdasarkan dari latar belakang di atas peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai stres yang berjudul “Gambaran Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2018, 2019, dan 2020 Yang Sedang Menyusun Skripsi”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah peneliti paparkan maka masalah yang diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana perbedaan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2018, 2019, dan 2020 yang sedang menyusun skripsi

1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan suatu masalah membantu menjaga penelitian tetap fokus dan mudah dijelaskan, yang pada gilirannya membantu mencapai tujuan penelitian. Hal ini juga membantu mencegah penyimpangan atau perluasan masalah aslinya. Di antara permasalahan dan keterbatasan penelitian ini adalah peneliti membatasi permasalahan pada gambaran stres mahasiswa angkatan 2018, 2019, dan 2020 dalam menyusun skripsi.

1.4. Rumusan Masalah

Dari latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan yang menjadi rumusan masalah penelitian adalah “Bagaimana tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2018, 2019, dan 2020 yang sedang menyusun skripsi?”

1.5. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan yang menjadi tujuan masalah penelitian adalah untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa angkatan 2018, 2019, dan 2020 yang sedang menyusun skripsi.

1.6. Manfaat Penelitian

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang komprehensif dan bermanfaat:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Peneliti ingin memberikan lebih banyak informasi kepada para ilmuwan psikologi mengenai teori-teori, khususnya di bidang psikologi pendidikan, sehingga mereka dapat memanfaatkannya sebagai sumber penelitian di masa depan.

1.6.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Individu

Manfaat penelitian ini bagi pembaca diharapkan dapat strategi untuk mengatasi stres, juga memberikan saran bagi peneliti dan pembaca yang akan datang.

b. Bagi Institusi

Manfaat penelitian ini bagi institusi pendidikan diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian di atas.

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*