

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi memiliki peran penting dalam mempersiapkan individu agar memiliki kompetensi akademik, kemampuan berpikir kritis, serta kesiapan menghadapi berbagai tantangan kehidupan dan dunia kerja. Melalui proses pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa diharapkan tidak hanya memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga mampu mengembangkan keterampilan personal dan sosial yang diperlukan dalam kehidupan profesional maupun kehidupan bermasyarakat. Namun demikian, proses pendidikan tinggi juga menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik dan nonakademik yang muncul selama masa perkuliahan (Yusuf, 2000).

Tuntutan yang dihadapi mahasiswa selama menjalani pendidikan tinggi tidak hanya berkaitan dengan penyelesaian tugas akademik, tetapi juga mencakup berbagai aspek kehidupan lainnya. Mahasiswa dituntut untuk mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, mempertahankan prestasi akademik, serta menyelesaikan studi dalam jangka waktu tertentu. Di sisi lain, mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan nonakademik seperti penyesuaian diri dengan lingkungan sosial, pengelolaan waktu, kondisi ekonomi, serta harapan dari keluarga dan masyarakat. Berbagai tuntutan tersebut berpotensi menjadi sumber tekanan psikologis apabila dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya (Pascoe et al., 2020).

Dalam kajian psikologi, tekanan psikologis tidak semata-mata ditentukan oleh berat atau ringannya suatu tuntutan secara objektif, melainkan oleh bagaimana individu mempersepsikan tuntutan tersebut. Cohen et al. (1983) menjelaskan bahwa *perceived stress* merupakan tingkat sejauh mana individu menilai situasi dalam kehidupannya sebagai sesuatu yang tidak dapat diprediksi (*unpredictable*), tidak dapat dikendalikan (*uncontrollable*), dan menimbulkan tekanan (*overloading*). Dengan demikian, dua individu yang menghadapi situasi

yang sama dapat menunjukkan tingkat *perceived stress* yang berbeda karena memiliki penilaian subjektif yang berbeda terhadap situasi tersebut.

Konsep *perceived stress* menjadi penting dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa karena berbagai tuntutan akademik tidak selalu dipersepsikan secara sama oleh setiap individu. Sebagian mahasiswa mungkin menganggap tuntutan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, sedangkan mahasiswa lainnya dapat memersepsikannya sebagai beban yang melebihi sumber daya yang dimiliki. Oleh karena itu, *perceived stress* memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan akademik dibandingkan sekadar mengukur keberadaan stresor secara objektif (Cohen et al., 1983).

Salah satu kelompok mahasiswa yang rentan mengalami *perceived stress* adalah mahasiswa tingkat akhir. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan yang berkaitan dengan penyelesaian studi, terutama penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan. Penyusunan skripsi mengharuskan mahasiswa melakukan penelitian secara mandiri mulai dari menentukan topik penelitian, melakukan kajian pustaka, mengumpulkan data, menganalisis hasil penelitian, hingga menyusun laporan ilmiah secara sistematis. Selain itu, mahasiswa juga harus menjalani proses bimbingan dengan dosen pembimbing yang terkadang menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan waktu bimbingan, revisi yang berulang, maupun kesulitan dalam memahami arahan pembimbing (Jayasankara Reddy et al., 2018).

Tuntutan tersebut tidak selalu berdampak sama pada setiap mahasiswa. Sebagian mahasiswa mampu memandang proses penyusunan skripsi sebagai tantangan yang dapat diselesaikan secara bertahap. Namun, sebagian lainnya memersepsikan proses tersebut sebagai situasi yang sulit dikendalikan, penuh ketidakpastian, dan membebani. Perbedaan persepsi inilah yang menjadi inti dari konsep *perceived stress*.

Fenomena tersebut juga ditemukan berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap seorang mahasiswa tingkat akhir berinisial M yang sedang menjalani semester akhir dari angkatan 2019. M mengungkapkan bahwa proses penyusunan skripsi sering membuatnya merasa kewalahan karena banyaknya tahapan yang harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan. M juga mengaku sering menunda pengerjaan skripsi karena merasa bingung harus memulai dari bagian mana dan khawatir hasil pekerjaannya tidak sesuai dengan harapan dosen pembimbing. M menyatakan, “Kadang saya tahu harus mengerjakan skripsi, tetapi rasanya terlalu banyak yang harus dipikirkan. Akhirnya saya malah menunda dan mengerjakan hal lain terlebih dahulu.” Pernyataan tersebut menunjukkan adanya persepsi bahwa tuntutan yang dihadapi terasa sulit dikendalikan dan membebani, yang merupakan karakteristik utama dari *perceived stress* menurut Cohen et al. (1983).

Fenomena *perceived stress* pada mahasiswa tingkat akhir juga tercermin dari berbagai kasus yang diberitakan media massa. Kaltimkece.id melaporkan dugaan kasus bunuh diri mahasiswa yang dikaitkan dengan tekanan dalam penyelesaian skripsi (Lestari, 2020). Selain itu, Detik.com juga memberitakan kasus mahasiswa yang diduga meninggal akibat bunuh diri dengan latar belakang tekanan selama proses penyusunan skripsi (Wawan, 2020). Meskipun tidak dapat disimpulkan bahwa skripsi merupakan penyebab tunggal dari kasus-kasus tersebut, berbagai pemberitaan tersebut menunjukkan bahwa proses penyelesaian studi dapat dipersepsikan sebagai sumber tekanan psikologis yang signifikan bagi sebagian mahasiswa.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stress. Beiter et al. (2015) menemukan bahwa stres merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling sering dialami mahasiswa, dengan sumber tekanan utama berupa tuntutan akademik, kekhawatiran terhadap masa depan, dan masalah keuangan. Penelitian

Ribeiro et al. (2018) juga menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, gangguan tidur, kelelahan emosional, serta penurunan motivasi akademik. Namun untuk mengevaluasi apakah stress itu berdampak pada individu, maka kita harus mengevaluasi bagaimana stress itu dipersepsikan oleh individu.

Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir di Indonesia, penelitian Ambarwati et al. (2017) menemukan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir berada pada kategori stres sedang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor internal seperti cara individu memahami masalah, serta faktor eksternal seperti tuntutan akademik dan lingkungan sosial, berkontribusi terhadap munculnya stres. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Kurniawan Djoar et al. (2024), yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori stres sedang, dengan salah satu faktor yang berperan adalah motivasi akademik.

Meskipun penelitian mengenai stres pada mahasiswa telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada hubungan antara stres dengan variabel lain, seperti dukungan sosial, *coping stress*, *self-efficacy*, maupun motivasi akademik (Bastian B. et al., 2021; Da'awi, 2021; Hidayat et al., 2021; Rahmah et al., 2024). Dukungan sosial, misalnya, telah banyak ditemukan berperan sebagai faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik. Namun demikian, penelitian yang secara khusus bertujuan untuk menggambarkan kondisi *perceived stress* pada mahasiswa tingkat akhir masih relatif terbatas. Padahal, pemahaman mengenai tingkat *perceived stress* merupakan langkah awal yang penting sebelum mengkaji faktor-faktor yang memengaruhinya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan akademik dan psikologis yang berpotensi dipersepsikan sebagai situasi yang tidak dapat diprediksi, sulit dikendalikan, dan membebani. Perbedaan persepsi terhadap tuntutan tersebut menyebabkan tingkat

perceived stress yang dialami setiap mahasiswa dapat berbeda-beda. Oleh karena itu, penelitian mengenai gambaran *perceived stress* pada mahasiswa S1 tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Indonesia menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis mahasiswa selama proses penyelesaian studi.

1.2. Identifikasi Masalah

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

1. Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik dan nonakademik selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi.
2. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan tambahan yang berkaitan dengan penyelesaian skripsi dan tuntutan kelulusan.
3. Tekanan akademik yang dialami mahasiswa berpotensi menimbulkan stres.
4. Stres yang dialami mahasiswa dapat memengaruhi kesehatan psikologis serta proses penyelesaian studi.

1.3. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah, maka penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai gambaran stres pada mahasiswa S1 tingkat akhir di Indonesia yang sedang menjalani proses penyelesaian studi.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana gambaran stres pada mahasiswa S1 tingkat akhir di Indonesia?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres pada mahasiswa S1 tingkat akhir di Indonesia.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian mengenai stres pada mahasiswa.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai kondisi stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

1.6.2.2 Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan layanan dukungan akademik dan psikologis bagi mahasiswa.

1.6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan stres pada mahasiswa.