

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini dunia pendidikan di Indonesia terus berupaya meningkatkan mutu pendidikannya dari lembaga pendidikan formal maupun informal, dari mulai lembaga pendidikan sekolah dasar sampai ke perguruan tinggi. Lembaga pendidikan di Indonesia memiliki peran yang penting untuk mencetak generasi sumber daya manusia yang unggul salah satunya adalah perguruan tinggi, hal tersebut membuat pemerintah sangat mendukung dibentuknya suatu lembaga pendidikan perguruan tinggi di suatu daerah. Perguruan tinggi sebagai lanjutan pendidikan sesudah sekolah menengah atas dan kejuruan diharapkan dapat mencetak generasi penerus bangsa yang berkompeten secara akademis, yang ahli dibidangnya, dapat mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat diterapkan di masyarakat.

Seiring dengan meningkatnya pertumbuhan penduduk, dan berkembangnya teknologi di Indonesia, lembaga perguruan tinggi negeri maupun swasta pun terus ditingkatkan dari segala aspeknya mulai dari sistem akademik, fasilitas kampus dan lingkungannya, hal itu guna untuk akreditasi perguruan tinggi yang baik dan menghasilkan mahasiswa yang berkualitas mempunyai daya saing dalam dunia kerja maupun bisnis di Indonesia.

Setiap daerah di kota-kota besar di Indonesia terdapat lembaga pendidikan perguruan tinggi ada perguruan tinggi negeri dan swasta. Khususnya untuk daerah di Kabupaten Karawang yang memiliki sektor industri yang besar dan salah satu kota dengan Upah Minimum Kerja (UMK) tertinggi di Indonesia, tak sedikit pula lulusan sekolah menengah melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi untuk menjadi seorang mahasiswa dan memiliki gelar pendidikan diploma ataupun sarjana guna dapat bersaing di era modern ini. Salah satu perguruan tinggi di kota Karawang yaitu Universitas Buana Perjuangan Karawang menjadi seorang mahasiswa merupakan hal yang diinginkan tiap individu untuk mendukung cita-citanya, namun menjadi mahasiswa memiliki banyak tantangan dan permasalahan yang ada, masalah pembelajaran di kampus, masalah keuangan ataupun ekonomi menjadi pemicu tiap mahasiswa memiliki tingkat stres yang tinggi.

Mahasiswa adalah orang-orang yang belajar pada lembaga pendidikan tinggi dan pada saat melaksanakan program pembelajaran ini, mahasiswa akan mengalami perubahan kebiasaan selama menempuh pendidikan perguruan tinggi dengan di sekolah menengah atas. Pada masa perubahan ini mahasiswa harus mampu berkembang seiring berjalannya waktu, misalnya mahasiswa harus sanggup mengerjakan tugas yang diberikan dosen dengan akurat dan tepat pada waktunya, dan tugas tersebut dapat dipresentasikan dengan baik di hadapan dosen dan mahasiswa lainnya, oleh sebab itu ada saja mahasiswa yang tidak sanggup mengikuti pembelajaran, tidak sanggup mengerjakan tugas dikarenakan tugas yang diberikan dirasa menjadi beban bagi mahasiswa itu sendiri, adanya tekanan dari dosen yang menuntut tugas selesai sebelum *deadline*, dan mahasiswa merasa tugas

yang diberikan sulit untuk dikerjakan sehingga dapat menjadi pemicu stres pada mahasiswa dan mempengaruhi kesehatan mental.

Menurut Pettinger (Swarjana, 2022) stres adalah segala sesuatu yang diberi penekanan atau signifikansi khusus terutama jika hal ini mengarah pada atau melibatkan ketegangan psikologis, emosional, dan ketegangan fisik. Sedangkan menurut (Taylor, 2018) stres adalah peristiwa lingkungan seperti ancaman, bahaya atau tantangan dan *respons* terhadap situasi lingkungan tersebut melalui perubahan fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku, stres merupakan bagian dari kehidupan manusia, setiap orang pasti pernah mengalami stres, walaupun tingkat, intensitas dan frekuensinya mungkin berbeda-beda (Ekawarna, 2018).

Stres dapat dialami oleh siapapun baik mahasiswa reguler, mahasiswa yang sambil bekerja maupun mahasiswa yang sudah menikah, stres yang terjadi pada mahasiswa di lingkungan pendidikan yaitu stres akademik. Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana mahasiswa bereaksi berupa perilaku atau emosi negatif yang bersumber dari tuntutan akademik atau apapun yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar. Stres akademik seringkali disebabkan oleh penilaian seseorang terhadap keberhasilan akademiknya atau kekhawatiran terhadap hasil yang akan dicapainya, termasuk kemungkinan kegagalan akademik (Qanitat, 2021).

Stres akademik menurut (Riadi, 2018) adalah suatu keadaan atau kondisi yang berupa kelainan fisik, mental, atau emosi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya nyata yang dimiliki peserta didik, sehingga semakin terbebani oleh karena banyaknya tekanan dan tuntutan yang berbeda-beda dalam dunia pendidikan tinggi, akademik stres

akan terjadi di kalangan mahasiswa, seiring dengan meningkatnya harapan keberhasilan akademik, pekerjaan rumah yang tidak sesuai dengan kemampuan, masalah dengan teman, dan kebosanan di kelas. Stres akademik mengacu pada situasi tidak menyenangkan yang terjadi karena banyaknya tuntutan yang dibebankan pada mahasiswa berupa ujian, menjaga kesehatan dan kehidupan akademik, persaingan dengan teman sebaya, memenuhi harapan belajar guru dan orang tua serta diri sendiri dalam harapan pembelajaran (Aihie dan Ohanaka, 2019).

Mahasiswa yang belajar di universitas mempunyai tantangan yang besar dengan berbagai permasalahan yang ada sehingga dapat menimbulkan stres, terjadinya stres akademik yang dialami mahasiswa dapat dilihat dari munculnya segi biologis seperti gejala fisik yang berlebihan dan gejala psikologis seperti gangguan kognitif, emosional, dan perilaku (Gobel, 2018). Mahasiswa dapat dikatakan menghadapi stres akademik apabila menunjukkan empat gejala, yaitu (1) reaksi fisik seperti sakit perut, lelah, sakit kepala (2) pikiran seperti kebingungan atau depresi, pikiran kacau, mudah lupa, sulit konsentrasi, (3) perilaku seperti tidak percaya diri, absensi berantakan, tidak disiplin, malas, suka menyendiri dan (4) reaksi emosional seperti mudah tersinggung, panik, kecewa, kurang selera humor, cemas, dan ketakutan. Robotham (dalam Insani, 2021).

Ada beberapa aspek stres akademik yaitu (1) ekspektasi akademik yaitu tekanan yang dirasakan terkait dengan permintaan yang diterima mahasiswa melalui orang tua atau dosen di perguruan tinggi (Pramesta dan Dewi, 2021), (2) tuntutan yang berkaitan dengan mata kuliah dan ujian, aspek ini menyangkut pendapat siswa terhadap segala bentuk persyaratan mata kuliah dan ujian. (Affani,

2021), (3) aspek yang berkaitan dengan konsep diri akademik mahasiswa mencakup beberapa faktor, antara lain yang berkaitan dengan ciri-ciri kepribadian, kecerdasan, prestasi akademik sebelumnya, dan sumber daya lain yang berkaitan dengan lingkungan akademik dan psikososial. (Fatimah, 2021).

Menurut Bedewy dan Gabriel (2015) aspek stres akademik terdiri dari tiga aspek yakni (1) stres terhadap harapan akademik, diantaranya kompetisi nilai dengan teman tergolong cukup ketat, dosen yang kritis dengan prestasi akademik, dosen mempunyai ekspektasi diluar kemampuan mahasiswa, harapan yang sulit dicapai berasal dari orang tua yang membuat mahasiswa sangat stres (2) stres terkait persepsi terhadap beban tugas dan ujian, diantaranya waktu yang di alokasikan untuk kelas dan urusan akademik dirasa cukup, beban kerja kurikulum sangatlah berlebihan, mahasiswa merasa yakin jumlah tugas yang diberikan pada mahasiswa berlebihan, tugas-tugas yang tertinggal tidak sanggup dikejar oleh mahasiswa, mahasiswa memiliki waktu yang cukup buat bersantai setelah bekerja, pertanyaan ujian biasanya sulit, waktu ujian untuk menjawab pertanyaan sangat pendek, waktu ujian membuat mahasiswa sangat stres, (3) stres akan persepsi diri terkait akademik, diantaranya aspek persepsi diri mahasiswa percaya bahwa akan menjadi mahasiswa yang sukses, mahasiswa yang yakin akan sukses dalam karirnya di masa depan, dapat mengambil keputusan terkait studinya dengan mudah, takut gagal pada pembelajaran, kekhawatiran terkait ujian melemahkan karakter, walaupun sudah lulus ujian, tetap saja merasa cemas apakah mahasiswa mampu mendapatkan pekerjaan atau tidak.

Stres akademik pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai *stressor* Hambatan dalam proses pembelajaran seperti tugas yang terlalu banyak, waktu penyelesaian pekerjaan tugas yang cepat, rasa cemas pada saat diskusi kelompok, rasa cemas menjelang ujian dan tidak adanya internet, kapasitas internet yang cepat habis dan tidak tersedianya fasilitas seperti laptop dan printer. (Elis, 2021). Stres juga dapat terjadi pada saat mahasiswa yang dihadapi masalah keuangan dan tanggung jawab dalam organisasi kampus, ketegangan yang timbul karena pengeluaran yang besar, tidak ada uang untuk pulang, membayar uang sekolah atau membeli buku, dan uang beasiswa tidak turun sementara jumlah dana bulanan yang dimiliki semakin rendah (Musabiq, 2018).

Reaksi yang muncul akibat adanya *stressor* akademik (Gazella dalam Andiarna & Kusumawati, 2020) terdiri dari reaksi fisik, reaksi emosi dan reaksi perilaku, seperti kelelahan dalam menjalankan perkuliahan, pengurangan atau penambahan berat badan, mudah marah dan menangis, merasa bersalah, dan memisahkan diri dari orang lain (Gazella dalam Maryama 2015).

Berdasarkan hasil *pra-elementary studies* berupa wawancara pada tanggal 13 Maret 2023 terhadap 15 Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang terdapat berbagai situasi atau kejadian yang mereka alami dalam proses belajar di perkuliahan, seperti yang berkaitan dengan harapan akademik (1) berbagai tuntutan datang dari orang tua mahasiswa yang ingin segera anaknya lulus kuliah dengan nilai yang memuaskan. Adapula stres terkait persepsi terhadap beban tugas dan ujian (2) tekanan tugas mata kuliah yang berlebihan, mahasiswa yang tidak menyukai mata kuliah tertentu yang mereka anggap sulit untuk dipelajari, (3)

mahasiswa sering merasa takut ketika sedang menghadapi ujian semester (4) mahasiswa yang menganggap beban berat untuk mengerjakan skripsi mencari materi dan bahan sulit sehingga ada mahasiswa yang frustrasi pada tahap ini.

Berdasarkan hasil *pra-elementary studies* asumsi tingkatan stres akademik tiap mahasiswa berbeda-beda ada yang memiliki tingkat stres ringan bahkan tinggi, mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi perlu menimalisir stres yang tinggi tersebut menjadi ringan dengan mengelola stres dengan baik, mengatur stres kearah yang positif untuk memacu semangat belajar sehingga dalam mengikuti tahap tiap semester di perguruan tinggi mahasiswa bisa mendapatkan pembelajaran dengan hasil yang maksimal, karena perguruan tinggi merupakan langkah untuk masa depan yang lebih baik bagi mahasiswa itu sendiri maupun lingkungannya.

Stres dapat menimbulkan dampak positif yang disebut *eustress*, dan stres dapat menimbulkan dampak negatif yang disebut *distress*. Stres dalam arti positif dapat meningkatkan kesehatan *social fisiologis* dan memperlancar aktifitas pekerjaan seseorang. Selain itu, stres positif (*eustress*) dianggap sama pentingnya dengan motivasi, kemampuan beradaptasi dan respon terhadap lingkungan. Namun tingkat stres yang tinggi dapat menimbulkan masalah biologis, psikologis, dan sosial, bahkan menimbulkan masalah serius pada sebagian orang. (Shahsavarani, 2015).

Adapun Penelitian terdahulu yang menerangkan tentang stres akademik menurut (Rosyidah 2020) tingkat stres akademik mahasiswa tergolong stres berat, dengan hasil tertinggi terjadi pada tahun ajaran pertama. Peningkatan stres

akademik disebabkan oleh tuntutan yang dirasakan individu dari berbagai tekanan akademik yang bersumber dari faktor luar maupun diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian Magistarina (2021) menunjukkan tingkatan stres akademik mahasiswa kebanyakan dari mereka berada pada kategori sedang, dan terdapat perbedaan sebesar 21 persen pada mahasiswa dengan tingkat stress tinggi. Hal ini mengindikasikan stres akademik mahasiswa secara keseluruhan, meskipun pada masa pandemi tingkat stres akademik mahasiswa belum menunjukkan tanda-tanda peningkatan yang signifikan. Namun stres akademik harus tetap diperhatikan karena stres akademik mempunyai dampak yang cukup negatif terhadap mahasiswa. Kolaborasi antara dosen dan mahasiswa harus dievaluasi kembali untuk meminimalkan peningkatan stres akademik di kalangan mahasiswa.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati (2017) karakteristik tingkat stres paling banyak mahasiswa usia berusia 22 tahun, tergantung jenis kelamin, sebagian besar berjenis kelamin perempuan dan tergantung lama studi yang di tempuh, maksimal 8 semester. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa berada pada tingkat sedang dan terdapat pula 7 mahasiswa yang mengalami stres berat (6,9%).

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti “Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah penelitian diatas, maka rumusan masalah untuk penelitian ini adalah, bagaimana gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah penelitian diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat dalam hal teoritis ataupun praktis yang diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini menjadi bahan referensi dan memperkuat teori terkait dengan gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan memberikan pengetahuan lebih lanjut mengenai gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang.



b. Bagi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah sumber informasi bagi mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang mengenai Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini agar menambah wawasan bagi warga masyarakat mengenai Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang.

