

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan institusi pendidikan yang berperan dalam mencetak mahasiswa yang berkualitas serta siap dalam menghadapi berbagai tantangan di dunia kerja maupun kehidupan sosial yang terus berkembang. Pendidikan pada jenjang ini menjadi tahap yang krusial dalam pembentukan karier serta pengembangan potensi mahasiswa. Dalam prosesnya, mahasiswa sering kali dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik serta non-akademik yang terjadi bersamaan dengan kehidupan perkuliahan. Mahasiswa merupakan individu yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi negeri, swasta, maupun lembaga lain yang setara (Gatari, 2020). Pada jenjang ini, mahasiswa sering dipandang sebagai individu yang memiliki kemampuan berpikir dengan tingkat intelektual yang tinggi, yang diharapkan mampu memahami materi, mengidentifikasi masalah, serta menentukan solusi yang tepat. Namun, dalam praktiknya, mahasiswa sering menghadapi berbagai kendala dalam menjalani aktivitas akademik, seperti banyaknya tugas, jadwal kegiatan yang padat, tingginya tuntutan akademik, serta kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu. Kondisi tersebut dapat menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami stres, terutama ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi berbagai tuntutan yang ada (Sarafino & Smith, 2014).

Secara umum, stres dapat dipahami sebagai tekanan atau perubahan yang dirasakan maupun dialami oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks pendidikan, stres yang dialami oleh mahasiswa dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi ketika seseorang merasa belum mampu menghadapi tuntutan dari lingkungan sekitarnya, sehingga menimbulkan ketegangan dan rasa tidak nyaman (Sarafino & Smith, 2014). Stres akademik pada mahasiswa dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti ketidakmampuan mengatur waktu dan tugas secara efektif, rendahnya semangat belajar, beban tugas yang berat, serta tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir. Selain itu, tingginya

tuntutan akademik di perguruan tinggi, seperti kewajiban mengikuti perkuliahan, menyelesaikan berbagai tugas, dan mengembangkan potensi diri, turut menjadi salah satu penyebab utama munculnya stres pada mahasiswa (Mulya & Indrawati, 2016). Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk mampu menjalani seluruh rangkaian kegiatan akademik agar dapat menyelesaikan pendidikannya dengan tepat waktu (Indriyani & Handayani, 2019).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres akademik dapat dialami oleh mahasiswa pada berbagai tingkat pendidikan, termasuk mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa tingkat akhir, meskipun dengan penyebab stres yang berbeda (Mofatteh, 2021). Mahasiswa tahun pertama cenderung lebih rentan mengalami stres karena harus menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan besar dalam kehidupan mereka setelah lulus dari SMA dan memasuki dunia perkuliahan yang memiliki tuntutan berbeda dari sebelumnya (Sasmita & Rustika, 2015). Sementara itu, stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, seperti tuntutan untuk menyelesaikan studi tepat waktu, proses penggerjaan skripsi, hingga kesulitan dalam menentukan topik penelitian, sehingga kondisi ini dapat memengaruhi rasa percaya diri dan menghambat kelancaran penyelesaian skripsi (Abdussalam et al., 2024). Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga menghadapi tekanan dari luar akademik, seperti tuntutan untuk mempersiapkan diri memasuki dunia kerja, ketidakpastian karier dan proses pencarian pekerjaan. Edwin et al., (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mendekati kelulusan mengalami stres akibat kekhawatiran terhadap masa depan dan transisi dari dunia akademik ke dunia profesional. Hal ini diperkuat oleh Mofatteh (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering merasa tertekan oleh ketidakpastian tentang pekerjaan dan penyesuaian setelah lulus dari perguruan tinggi.

Skripsi merupakan tulisan ilmiah yang disusun oleh mahasiswa sebagai bentuk pemenuhan kewajiban akademik dalam menyelesaikan studi pada pendidikan tingkat tinggi (Roosyiana, 2022). Selain sebagai syarat kelulusan, skripsi juga mencerminkan kemampuan akademik dan proses belajar mahasiswa selama menempuh pendidikan. Secara ideal, mahasiswa pada semester akhir diharapkan memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik agar dapat

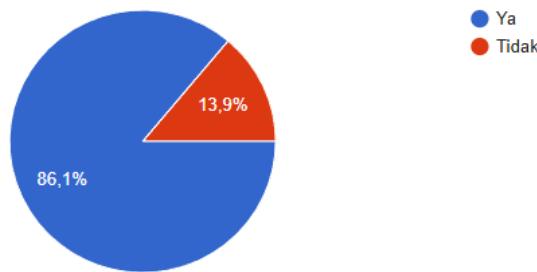
menyelesaikan seluruh kewajiban akademik, termasuk tugas akhir, dalam batas waktu yang telah ditentukan (Kinkie et al., 2025). Namun pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa tingkat akhir mampu memenuhi harapan tersebut. Mahasiswa sering menghadapi berbagai kesulitan, seperti kesulitan menentukan topik penelitian, keterbatasan referensi, proses bimbingan yang tidak mudah, serta tekanan untuk lulus tepat waktu. Berbagai kesulitan sering kali dipandang sebagai beban yang dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi mahasiswa. Kesulitan-kesulitan ini dapat menimbulkan perasaan yang negatif seperti tegang, khawatir, stres, kurang percaya diri, frustrasi, hingga hilangnya semangat dalam menyelesaikan skripsi.

Stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi dapat menimbulkan berbagai dampak, baik secara fisik maupun psikologis. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur atau sering terbangun di malam hari, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya kualitas tidur (Potter & Perry, 2012 dalam Djoar & Anggarani, 2024). Selain itu, stres akademik juga dapat memengaruhi konsentrasi, daya ingat, dan motivasi belajar akibat perasaan cemas, khawatir, atau tekanan yang berlebihan (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023).

Pengambilan data awal telah dilakukan dengan *preliminary research* kepada 36 responden yang merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Preliminary research* ini bertujuan mendapatkan gambaran awal stres akademik yang sering dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Preliminary research* dilakukan dengan menyebarluaskan kuesioner melalui *Google Form* yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang dibuat berdasarkan aspek stres akademik menurut Gadzella (1994). Hasil *preliminary research* yang telah dilakukan, dapat dilihat melalui diagram lingkaran di bawah ini:

Apakah kamu pernah merasa sangat kecewa atau putus asa ketika menghadapi kegagalan atau hambatan dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akademik lainnya?

36 jawaban

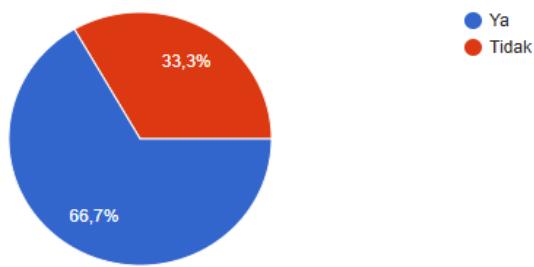


Gambar 1.1 Diagram Lingkaran Aspek Sumber Stres Terkait Frustasi

Berdasarkan hasil *preliminary*, didapatkan sebanyak 86,1% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengatakan jika mereka merasa sangat kecewa atau putus asa ketika menghadapi kegagalan atau hambatan dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akademik lainnya, sedangkan 13,9% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menyatakan tidak mengalami perasaan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa aspek sumber stres terkait frustasi masih sering terjadi dan dialami pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pernahkah kamu merasa bingung atau tertekan saat harus memilih antara dua pilihan penting, seperti antara fokus pada tugas akhir atau mengikuti kegiatan organisasi?

36 jawaban



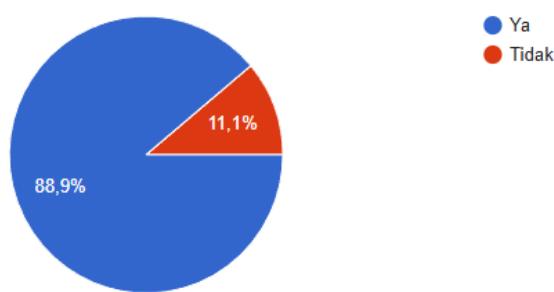
Gambar 1.2 Diagram Lingkaran Aspek Sumber Stres Terkait Konflik

Berdasarkan hasil *preliminary*, didapatkan sebanyak 66,7% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengatakan jika mereka merasa bingung atau tertekan saat harus memilih antara dua pilihan penting, seperti antara fokus pada tugas akhir atau mengikuti kegiatan organisasi, sedangkan 33,3%

mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menyatakan tidak mengalami perasaan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa aspek sumber stres terkait konflik masih sering terjadi dan dialami pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Apakah kamu sering merasa terbebani dengan *deadline* tugas kuliah atau skripsi yang menumpuk dan harus diselesaikan dalam waktu yang berdekatan?

36 jawaban

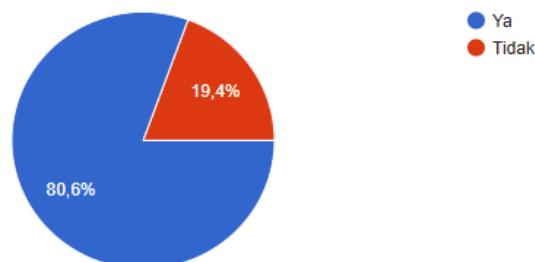


Gambar 1.3 Diagram Lingkaran Aspek Sumber Stres Terkait Tekanan

Berdasarkan hasil *preliminary*, didapatkan sebanyak 88,9% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengatakan jika mereka sering merasa terbebani dengan *deadline* tugas kuliah atau skripsi yang menumpuk dan harus diselesaikan dalam waktu yang berdekatan, sedangkan 11,1% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menyatakan tidak merasa terbebani. Hal ini menunjukkan bahwa aspek sumber stres terkait tekanan masih sering terjadi dan dialami pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Apakah kamu merasa stres saat harus beradaptasi dengan banyak perubahan sekaligus, seperti pindah tempat tinggal, perubahan rutinitas, atau tuntutan akademik yang semakin berat di semester akhir?

36 jawaban

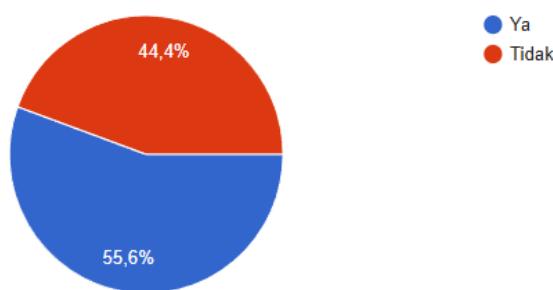


Gambar 1.4 Diagram Lingkaran Aspek Sumber Stres Terkait Perubahan

Berdasarkan hasil *preliminary*, didapatkan sebanyak 80,6% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengatakan jika mereka merasa stres saat harus beradaptasi dengan banyak perubahan sekaligus, seperti pindah tempat tinggal, perubahan rutinitas, atau tuntutan akademik yang semakin berat di semester akhir, sedangkan 19,4% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menyatakan tidak mengalami perasaan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa aspek sumber stres terkait perubahan masih sering terjadi dan dialami pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Apakah kamu sering menuntut diri sendiri untuk selalu tampil sempurna atau takut mengecewakan orang lain dalam hal prestasi akademik?

36 jawaban

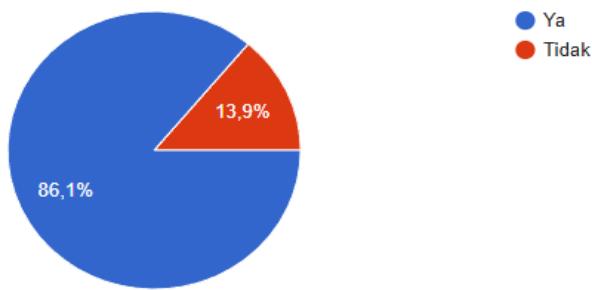


Gambar 1.5 Diagram Lingkaran Aspek Sumber Stres Terkait Pemaksaan Diri

Berdasarkan hasil *preliminary*, didapatkan sebanyak 55,6% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengatakan jika mereka sering menuntut diri sendiri untuk selalu tampil sempurna atau takut mengecewakan orang lain dalam hal prestasi akademik, sedangkan 44,4% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menyatakan tidak sering melakukan hal tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa aspek sumber stres terkait pemaksaan diri masih sering terjadi dan dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Apakah kamu sering mengalami gejala fisik seperti sakit kepala, kelelahan, atau gangguan tidur ketika sedang menghadapi tekanan dari tugas akademik atau skripsi?

36 jawaban

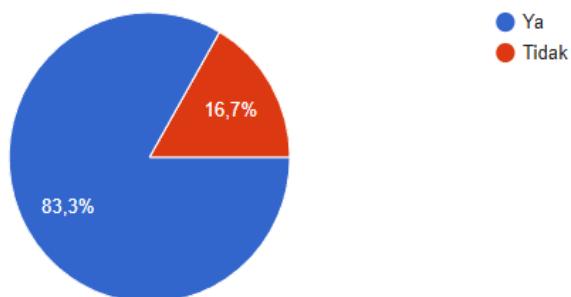


Gambar 1.6 Diagram Lingkaran Aspek Reaksi Terdapat Stres Terkait Fisiologis

Berdasarkan hasil *preliminary*, didapatkan sebanyak 86,1% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengatakan jika mereka sering mengalami gejala fisik, seperti sakit kepala, kelelahan, atau gangguan tidur ketika sedang menghadapi tekanan dari tugas akademik atau skripsi, sedangkan 13,9% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menyatakan tidak sering mengalami hal tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa aspek reaksi terhadap stres terkait fisiologis masih sering terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Apakah kamu sering merasa cemas, sedih, atau mudah marah saat merasa terbebani dengan tugas kuliah atau skripsi?

36 jawaban



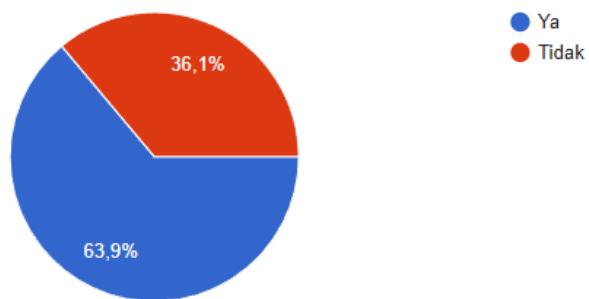
Gambar 1.7 Diagram Lingkaran Aspek Reaksi Terdapat Stres Terkait Emosional

Berdasarkan hasil *preliminary*, didapatkan sebanyak 83,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengatakan jika mereka sering merasa cemas, sedih, atau mudah marah saat merasa terbebani dengan tugas kuliah atau skripsi,

sedangkan 16,7% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menyatakan tidak sering mengalami hal tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa aspek reaksi terhadap stres terkait emosional masih sering terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Apa kamu pernah merespon stres dengan melakukan hal-hal yang menurutmu kurang sehat atau tidak biasa, seperti menarik diri dari orang lain, mudah marah, atau kehilangan semangat saat menghadapi tugas akademik?

36 jawaban

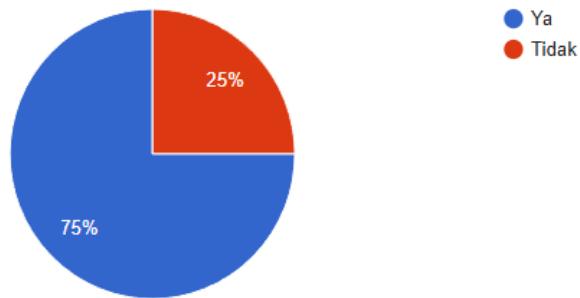


Gambar 1.8 Diagram Lingkaran Aspek Reaksi Terdapat Stres Terkait Perilaku

Berdasarkan hasil *preliminary*, didapatkan sebanyak 63,9% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengatakan jika mereka sering merespon stres dengan melakukan hal-hal yang menurut mereka kurang sehat atau tidak biasa, seperti menarik diri dari orang lain, mudah marah, atau kehilangan semangat saat menghadapi tugas akademik, sedangkan 36,1% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menyatakan tidak sering melakukan hal tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa aspek reaksi terhadap stres terkait perilaku masih sering terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Saat menghadapi tekanan akademik, apakah kamu kesulitan untuk berpikir jernih atau menentukan langkah yang harus diambil?

36 jawaban



Gambar 1.9 Diagram Lingkaran Aspek Reaksi Terdapat Stres Terkait Kognitif

Berdasarkan hasil *preliminary*, didapatkan sebanyak 75% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menyatakan bahwa saat menghadapi tekanan akademik mereka kesulitan untuk berpikir jernih atau menentukan langkah yang harus diambil, sedangkan 25% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menyatakan tidak kesulitan untuk melakukan hal tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa aspek reaksi terhadap stres terkait kognitif masih sering terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas & Fitriani (2019) pada 133 mahasiswa STIKes Kharisma Persada menunjukkan 48,1% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres ringan, sedangkan 60,9% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres sedang. Dari beberapa mahasiswa yang mengalami stres ringan, terdapat 77,8% mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur buruk, sedangkan beberapa mahasiswa yang mengalami stres sedang, terdapat 94,3% mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur buruk. Penelitian lain oleh (Jusuf et al., 2022) menunjukkan bahwa terdapat 5 dari 10 mahasiswa mengalami stres akibat tekanan pekerjaan yang berlebihan, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir. Selain itu, penelitian oleh Djoar & Anggarani (2024) yang dilakukan pada 10 mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa 90% di antaranya mengalami tanda-tanda stres akademik. Gejala yang dilaporkan meliputi sakit kepala saat mengerjakan tugas, perasaan cemas, sulit berkonsentrasi, pikiran yang tidak fokus, ketegangan pada leher, gangguan tidur, dan mudah merasa marah. Selanjutnya penelitian oleh

Danu et al., (2024) terkait gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik pada tingkat tinggi, yaitu sebanyak 97 responden mahasiswa atau sekitar 48%. Tingginya stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kesulitan menentukan topik penelitian, ketidakpastian dalam mengatur jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing, serta adanya tekanan dari pihak orang tua. Jika ditinjau berdasarkan faktor penyebab stres akademik, mayoritas responden memperoleh skor tinggi pada beberapa aspek. Aspek frustasi (57,92%) muncul akibat kesulitan dalam memilih tema penelitian dan mencari referensi yang relevan. Aspek konflik (58,42%) berkaitan dengan kebingungan dalam pengambilan keputusan selama proses penyelesaian tugas akhir. Aspek tekanan (58,42%) disebabkan oleh ekspektasi dari orang tua dan dosen untuk menyelesaikan tugas akhir secara tepat waktu. Aspek perubahan (54,46%) berkaitan dengan ketidakmampuan adaptasi terhadap perubahan sistem pembelajaran, dari terstruktur menjadi fleksibel namun kurang terorganisir selama penyusunan skripsi. Sementara itu, aspek pemaksaan diri (52,42%) mengindikasikan bahwa mahasiswa merasa terpaksa dalam menyelesaikan tugas akhir, yang berdampak pada meningkatkan kelelahan dan stres. Sejumlah penelitian terdahulu (contohnya Maulana & Paryontri, 2024) menggunakan uji korelasional antara stres akademik dengan variabel lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Danu et al., (2024) juga menggunakan metode kuantitatif deskriptif mengenai gambaran tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir, namun penelitian ini memiliki perbedaan karena akan menggambarkan tingkat stres akademik pada aspek sumber stresnya yang terdiri dari frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang belum sepenuhnya menggambarkan semua tingkatan aspek stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil *preliminary* yang telah dilakukan peneliti, ditemukan bahwa masih terdapat beberapa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memenuhi aspek stres akademik yang belum pernah diteliti lebih lanjut dalam penelitian

sebelumnya, yaitu aspek reaksi terhadap stres terkait fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Penelitian mengenai stres akademik yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memang banyak dilakukan dengan menggunakan berbagai pendekatan teori. Namun, sebagian besar hanya berfokus pada identifikasi sumber stresnya tanpa melihat bagaimana reaksi terhadap stres pada mahasiswa tersebut (contohnya Danu et al., 2024). Sementara itu, memahami reaksi terhadap stres juga sama pentingnya dengan mengetahui sumber stres itu sendiri, karena reaksi tersebut mencerminkan bagaimana mahasiswa secara nyata mengalami dan merasakan tekanan akademik selama mengerjakan skripsi. Reaksi stres yang tidak tertangani dengan baik berpotensi menghambat proses penggerjaan skripsi, menurunkan motivasi akademik, mengganggu kesehatan fisik dan psikologis, serta berdampak pada keterlambatan penyelesaian studi. Oleh karena itu, penelitian yang mampu menggambarkan stres akademik secara lebih menyeluruh, baik dari sisi sumber stres maupun reaksi terhadap stres, menjadi penting untuk dilakukan. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan dari teori Gadzella, yang dimana tidak hanya mengukur sumber stres, tetapi juga mengukur reaksi terhadap stresnya seperti fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk memperoleh semua gambaran tingkatan stres akademik yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dari tingkat sumber stresnya sampai dengan reaksi terhadap stresnya. Selain itu, menggunakan pendekatan ini agar dapat menyajikan informasi yang sistematis dan berdasarkan data nyata mengenai tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada batasan masalah sebagai berikut:

1. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah stres akademik.
2. Variabel stres akademik yang digunakan merupakan fokus dari teori Gadzella (1994).

3. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi atau proposal skripsi.
4. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan menggambarkan kondisi stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.3 Rumusan Masalah

Pada penelitian ini, rumusan masalah yang diambil mengenai “Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian teoritis mengenai stres akademik, khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, serta dapat memperluas referensi terhadap pengembangan ilmu dalam bidang psikologi klinis.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini membantu subjek mengenali dan memahami gambaran stres akademik yang dialaminya, serta faktor-faktor yang menjadi penyebabnya.

b. Bagi mahasiswa tingkat akhir

Penelitian ini memberikan informasi dan gambaran umum mengenai kondisi stres akademik yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

c. Bagi fakultas

Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai aspek-aspek stres akademik yang paling dominan dialami oleh mahasiswa yang sedang

mengerjakan skripsi. Dengan demikian, fakultas dapat menyusun strategi atau program pendampingan akademik yang lebih tepat sasaran, seperti pelatihan manajemen stres, workshop penulisan skripsi, atau peningkatan kualitas bimbingan dosen.

d. Bagi universitas

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak universitas dalam merancang kebijakan atau program pendukung yang bertujuan untuk membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola stres akademik, khususnya selama proses penggerjaan skripsi. Informasi yang diperoleh dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan layanan akademik yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa.

e. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil dari penelitian ini menjadi sumber informasi serta acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang stres akademik, khususnya pada kelompok mahasiswa tingkat akhir.