

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Seorang mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi dan menghadapi tuntutan yang tinggi. Mereka dianggap memiliki tingkat intelektual yang tinggi, kemampuan berpikir cerdas, serta keahlian dalam merencanakan tindakan. Sikap kritis dalam berpikir dan kemampuan dalam bertindak cepat serta tepat menjadi ciri khas yang biasanya dimiliki oleh mahasiswa (Siswoyo, 2007). Mahasiswa yang aktif juga terlibat dalam proses pembelajaran, eksplorasi riset, dan pengembangan keterampilan untuk mempersiapkan diri dalam bidang studi yang mereka tekuni.

Sebagai syarat kelulusan pada mahasiswa tingkat akhir salah satunya mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi lebih cenderung mengalami stres, utamanya stres akademik (Alimah & Khoirunnisa, 2021). Skripsi merupakan tugas akhir yang membutuhkan kemampuan analisis, pemecahan masalah, dan ketekunan. Namun, banyak mahasiswa mengalami keterlambatan dalam menyusun skripsi akibat berbagai faktor seperti kurangnya motivasi, masalah dengan pembimbing, dan rendahnya tanggung jawab belajar (Hariyadi dkk, 2017).

Sun, dkk (2011) mengungkapkan adanya lima aspek dalam stres akademik yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri dan keputusasaan. Stres akademik merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik dan menganggap bahwa tuntutan

tersebut sebagai suatu gangguan (Barseli dkk, 2017). Berdasarkan observasi yang dilakukan diketahui bahwa terdapat mahasiswa yang kurang antusias untuk melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing. Hal tersebut dapat tercermin dari tindakan mahasiswa yang tidak datang tepat waktu sesuai dengan jadwal bimbingan yang telah disepakati dengan dosen pembimbing skripsi (Yahya & Ibrahim, 2023).

Stres akademik adalah pandangan individu pada stressor akademik dan bagaimana reaksi individu pada stressor yang muncul (Gadzella & Masten, 2005). Mahasiswa mungkin juga merasa terbebani oleh ekspektasi diri mereka sendiri atau dari lingkungan sekitar mereka (Gadzella & Masten, 2005). Dalam menghadapi skripsi, mahasiswa seringkali merasa terbebani oleh ekspektasi yang tinggi dari dosen, ketidakpastian hasil, dan tekanan waktu yang terbatas. Hal ini dapat memicu munculnya stres akademik yang ditandai dengan gejala fisik seperti mudah lelah, serta reaksi emosional seperti cemas, frustrasi, dan rendah diri (Azizah & Satwika, 2021).

Stres akademik adalah ketika masalah akademik, dan terkait frustasi atau masalah lain yang dihadapi menyebabkan ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri, sehingga menyebabkan ketidakbahagiaan atau masalah (Lin & Chen, 2009). Stres ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, emosional, dan mental mahasiswa (Wilks, 2008). Misalnya, beberapa mahasiswa mengalami kecemasan, ketakutan, bahkan depresi yang dapat mengarah pada perilaku negatif seperti menghindari tugas atau bahkan percobaan bunuh diri (Kompasiana, 2019). Mahasiswa tentu memiliki keinginan untuk lulus dan menyelesaikan skripsi dengan

baik. Akan tetapi, dalam pelaksanaannya terdapat berbagai tantangan yang muncul baik dari dalam ataupun luar diri mahasiswa tersebut. Salah satu tantangan yang harus dihadapi adalah dirinya sendiri. Seberapa mahasiswa tersebut yakin akan kemampuannya sendiri menjadi salah satu hal yang harus dihadapi mahasiswa itu sendiri.

Fenomena di atas juga terjadi pada beberapa mahasiswa akhir. Pernyataan ini sesuai dengan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti. Berikut hasil penyampaian subjek dalam wawancara singkat mengenai gambaran stres akademik mahasiswa psikologi dalam menyusun skripsi.

Subjek berinisial RH:

*"Lebih ke menghukum diri sendiri itu ada kak, kayak saya mogok makan gitu, enggak mau ngapa-ngapain ada kayak masa-masa di mana enggak suka sama diri sendiri kayak gitu tapi enggak sampai melukai fisik, merasa tertinggal karena yang lain udah pada selesai gitu kan kayaknya masih tahap awal, sempat ngilangin ya gara-gara merasa malu gitu ngerasa kok orang-orang yang kelihatannya enggak mumpuni." (Angkatan 2020).*

Subjek berinisial R:

*"Iya pasti ada kak ya itu saya nunda untuk ketemu dosen pembimbingnya selama 1 tahun karena saya juga takut dan merasa tertinggal dari teman-teman kayak merasa yang sebelumnya di mata kuliah saya bisa ngerjain ternyata dihadapkan dengan skripsi oh aku enggak mampu ya kok aku malah jadi tetap begini ya ya udah itu bikin saya udah dari semester 6 sampai akhirnya semester 8 ini baru berani." (Angkatan 2020).*

Subjek berinisial LS:

*"Tapi stres sakit kepala, putus asa iya karena ngerjain tugas itu bisa kayak mentok gak bisa berpikir apa-apa lagi tertunda gak niat ngerjain, bukan takut karena sifat dosennya gimana tapi buat ketemu dosen takut karena tugas akhir saya gak*

*siap, dah panik lah sejenisnya lah, orang tua selalu nanyain kapan tugas akhir saya selesai dan itu membuat saya stres, dan saya terpaksa bohong ke mereka kalo saya sudah mengerjakan tugas akhir saya,” (Angkatan 2019).*

Subjek berinisial D:

*“Waktu itu kan covid, yang seharusnya ngerjain skripsi, jadi males, karena ada kerjaan lain juga kan, takut sih ketemu dosen karna ga siap-siap skripsinya, super stress parah walaupun udah ada kerjaan, seperti mikir kapan skripsinya kelar, orang tua selalu nanya kapan wisuda, karena pertanyaan itu bikin kk stres gitu” (Angkatan 2018).*

Subjek berinisial L:

*“Kalo nunda udah pasti ya, setahun nundanya, abis tu muncul, abis tu nunda lagi kan gitu, ngerasa takut gitu buat jumpain dosenn, kayak jumpain dosen bisa sampai yang gemetar gitu, kakak kan ngilang sampe beberapa tahun gitu, ngerasa stress gitu jadi kk yang kayak gak ngapa-ngapain waktu ngilang itu, gak ada ngerjain skripsinya” (Angkatan 2018).*

Berdasarkan wawancara dengan lima subjek (RH, R, LS, D dan L), ditemukan berbagai fenomena stres akademik selama penyusunan skripsi. RH dan R merasa tertinggal dan malu karena teman-teman mereka sudah menyelesaikan skripsi. L mengalami serangan panik selama bimbingan. D, L dan LS menunda pengeraaan skripsi hingga berbulan-bulan hingga beberapa tahun. Ini menyebabkan mereka tidak produktif dan kesulitan untuk memulai kembali. Jika hal ini terus berkelanjutan, dapat mengakibatkan penyelesaian tugas skripsi mereka terhambat atau tidak terselesaikan. Adanya reaksi yang berkepanjangan dengan menghindar dari skripsi, menunda mengerjakan, kesulitan dalam menemui dosen pembimbing dan mengalami kesulitan dalam pengambilan data sehingga dapat menyulitkan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi (Agung & Budiani, 2013). Jadi, dalam

penelitian ini saya ingin melihat bagaimana stres akademik ini berpengaruh dalam proses penggerjaan tugas skripsi yang dilakukan mahasiswa Psikologi di Universitas Malikussaleh.

## **1.2 Keaslian Penelitian**

Keaslian penelitian ini berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, dimana penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aprilia & Yoenanto (2022) berjudul Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. Metode kuantitatif dan pengumpulan data metode survei. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi  $0,028 (p<0,05)$  dan nilai R Square menunjukkan skor sebesar  $0,036$  berarti regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial menyumbang  $3,6\%$  terhadap stres akademik. Penelitian ini ditemukan adanya pengaruh negatif yang signifikan secara bersamaan terhadap regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sedangkan penelitian saya ingin mengetahui aspek apa saja terkait stres akademik pada mahasiswa akhir psikologi dalam menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan survei cross-sectional untuk mengukur pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan social terhadap stres akademik. Sedangkan, peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif yang mendeskripsikan atau menggambarkan suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan secara lebih luas.

Kemudian, penelitian kedua dilakukan oleh Sosiady & Ermansyah (2020) berjudul Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa dalam Penyelesaian Tugas

(skripsi) Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Sultan Syarif Riau dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau. Metode kualitatif dengan teknik wawancara dan observasi. Hasil dari penlitian ini adalah faktor internal yang memicu stres pada mahasiswa manajemen meliputi kurangnya pengembangan kemampuan, sementara faktor eksternal termasuk kesulitan dalam prosedur skripsi dan banyaknya mahasiswa yang bekerja. Gejala stresnya termasuk insomnia, kelelahan kronis, ansietas, kehilangan kenyamanan emosional, menghindari konfrontasi dalam menyelesaikan skripsi, dan pola pikir negatif. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, dimana pada penelitian terdahulu melibatkan mahasiswa dari dua perguruan tinggi yang berbeda. Sedangkan, peneliti fokus pada mahasiswa psikologi akhir di Universitas Malikussaleh, dengan menggunakan purposive sampling untuk memilih subjek yang memenuhi kriteria tertentu.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Yahya & Ibrahim (2023) berjudul Sumber Stres Akademik Mahasiswa Penjas yang Menulis Skripsi di Universitas Bengkulu. Metode deskriptif kualitatif dan data berupa wawancara, observasi dan angket. Hasil penelitian mengatakan bahwa mahasiswa penjas Universitas Bengkulu berhasil membangun komunikasi yang baik antara dosen pembimbing dan mahasiswa. Perbedaannya, penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, melibatkan banyak subjek di Bengkulu berfokus pada dampak stres akademik pada mahasiswa manajemen di dua universitas. Sedangkan, peneliti yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif metode kualitatif deskriptif yang

mendeskripsikan atau menggambarkan suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan secara lebih luas.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Alimah & Khoirunnisa (2021) berjudul Hubungan antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19. Metode yang digunakan kuantitatif korelasional dan pengambilan data dengan skala self-efficacy dan skala stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan Hubungan negatif ini berarti jika self-efficacy yang dimiliki mahasiswa tinggi, maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa rendah. Sebaliknya, saat self-efficacy yang dimiliki mahasiswa rendah, maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa akan tinggi. Perbedaan penelitian ini meneliti hubungan self-efficacy dengan stres akademik secara kuantitatif. Sedangkan, peneliti berusaha menggali aspek-aspek stres akademik melalui wawancara mendalam, bukan sekadar mencari hubungan antara variabel-variabel.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Kurniasani & Wahyudi (2022) berjudul Pengaruh Self-Disclosure terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Unisba. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif kausalitas dengan analisis data regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh self-disclosure terhadap stress akademik pada mahasiswa Tingkat akhir di Universitas Islam Bandung sebesar 0.434 atau 43,4%. Sedangkan sebanyak 56,6% sisanya merupakan pengaruh yang diberikan oleh faktor lainnya yang tidak diukur dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melihat pengaruh self-disclosure pada stres

akademik pada mahasiswa akhir di Unisba. Sedangkan, peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif yang mendeskripsikan atau menggambarkan suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan secara lebih luas mahasiswa akhir psikologi di Universitas Malikussaleh terhadap stres akademik.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Apa saja aspek-aspek penyebab stres akademik pada mahasiswa akhir psikologi yang sedang menyusun skripsi.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian bertujuan mengetahui gambaran stres akademik mahasiswa akhir psikologi dalam menyusun skripsi berdasarkan aspek.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Mafaat Teoritis**

Pada penelitian ini dapat memperluas literatur psikologi stres akademik. Penelitian ini juga memberikan wawasan tentang aspek-aspek penyebab stres akademik dan dampaknya pada kesehatan mahasiswa, yang dapat digunakan untuk mengembangkan intervensi lebih efektif. Selain itu, penelitian ini meningkatkan pemahaman tentang pengaruh lingkungan akademik dan metode pengajaran terhadap stres akademik dan metode pengajaran terhadap stres mahasiswa, serta membantu institusi pendidikan mengembangkan kebijakan yang lebih baik untuk mengurangi stres akademik.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini memberikan wawasan bagaimana aspek yang mempengaruhi stres saat menyusun tugas akhir, dan membantu mahasiswa memahami bahwa stres merupakan bagian dari proses akademik, serta memberikan alat untuk menghadapinya dengan cara yang sehat.

b. Bagi Dosen dan Pihak Kampus

Penelitian ini dapat memberikan informasi bagi dosen dan pembimbing akademik tentang tanda-tanda stres pada mahasiswa dan memberi dukungan yang tepat. Selain itu, penelitian ini mendorong universitas untuk menyediakan lebih banyak layanan seperti konseling, workshop, dan program kesejahteraan lainnya buat mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadikan referensi dan pemahaman untuk penelitian-penelitian selanjutnya mengenai stres akademik. Selain itu, penelitian ini mendorong untuk menemukan intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi stres akademik dan peningkatan kesejahteraan mahasiswa.