

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa adalah individu yang belajar dan menekuni bidang studinya dan rangkaian perkuliahan sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri (Ganda dalam Tryasningsih, 2020). Mahasiswa menurut Knopfemacher (Gafur 2015 hlm 17) merupakan seorang calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi, dididik & diharapkan akan menjadi calon–calon intelektual. Sedangkan mahasiswa menurut Sarwono (Gafur, 2015 hlm 17) ialah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18 – 30 tahun. Mahasiswa adalah salah satu kelompok dalam masyarakat yang mendapat peroleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat. Sedangkan pengertian mahasiswa menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), mahasiswa ialah pelajar perguruan tinggi. Didalam struktur pendidikan Indonesia, mahasiswa menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi di antara yang lain.

Perguruan tinggi mendapat prosedur untuk mencapai gelar strata 1 (S1) atau sarjana, yaitu dengan menyelesaikan tugas akhir atau berupa skripsi sesuai dengan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 60 Tahun 1999 yaitu ujian akhir program studi suatu program sarjana yaitu dengan melaksanakan ujian skripsi.

Pentingnya membuat skripsi sebagai kewajiban mahasiswa menyelesaikan tugas akhir untuk bisa memperoleh gelar sarjana S1, terkadang membuat seorang mahasiswa merasakan tekanan secara psikologis (Aziz & Raharjo, 2013). Ketika seseorang mengalami suatu tekanan maka secara spontan tubuh akan merespon hal tersebut. Semakin banyak tekanan yang dialami maka semakin tinggi juga tingkat stres yang dialami individu. Banyaknya tekanan dan tuntutan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi menjadikan mahasiswa tersebut mudah mengalami stres.

Mahasiswa di perguruan tinggi dituntut agar menyelesaikan tugas akhirnya yaitu skripsi. Adapun pengertian skripsi adalah suatu karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Gunawati, Hartati, & Listiara dalam Zakaria, 2017). Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual dengan harapan mahasiswa mampu mengeluarkan kemampuannya atas ilmu yang didapat selama masa perkuliahan. Menurut Leo (2013) mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi diharapkan dapat secara mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal untuk mencapai target penyelesaian skripsi dengan melakukan survei atau observasi, berpikir secara logis dan rasional, serta melakukan proses bimbingan bersama dengan dosen pembimbing.

Namun pada kenyataannya, ketika mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi terdapat banyak sekali kendala di antaranya: (1) Mencari judul skripsi; (2) Proses yang lama dalam mengumpulkan data dan mencari literatur; (3) Kesulitan menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan; (4) Kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lainnya misalkan bekerja (5); Takut menemui dosen pembimbing (Mutadin dalam Asmawan, 2016). Hal-hal yang dialami mahasiswa tersebut tentunya dapat mengganggu proses berjalannya mengerjakan skripsi, dimana mahasiswa banyak memperoleh tuntutan dari luar diri mereka, terutama keluarga. Berbagai macam hal yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menyikapi hambatan-hambatan tersebut. Kemudian tidak sedikit juga mahasiswa yang justru berpikir negatif ketika mengalami hambatan tersebut.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Zakaria (2017), menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stress dalam katagori sedang sebanyak 86,5%. Berdasarkan penelitian tersebut dapat dilihat bahwa stress umum dijumpai pada mahasiswa yang sedang melakukan tugas akhir atau skripsi. Shenoy (2004) menjelaskan lebih lanjut bahwa mahasiswa yang memiliki tuntutan saat berupa melakukan tugas kuliah dapat menjadi sumber stress yang potensial. Sumber stres yang potensial memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis maupun psikologis, dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan

tingkat ketahanan tubuh, bahkan tragisnya bisa sampai pada tindakan brutal (anarkis) terutama pada mahasiswa yang memiliki kerentanan psikologis (Shenoy, 2004).

Ada pula hasil penelitian yang dilakukan oleh Sagita & Ramanda (2020) Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa BK yang terdiri dari mahasiswa yang berasal dari UHAMKA, UNRIKA, UIN SMH yang sedang menyusun skripsi dengan total mahasiswa sebanyak 126 orang. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling termasuk dalam kategori tinggi yaitu 46,9%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zakaria (2017) dan Sagita & Ramanda (2020), dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi berada di tingkat sedang dan tinggi.

Di Indonesia terdapat fenomena dilansir dari pemberitaan Kompas.com pada tahun 2020 seorang mahasiswa ditemukan tidak bernyawa karena depresi setelah 7 tahun kuliah tak kunjung selesai. Hal itu terjadi karena skripsinya sering ditolak oleh dosen, usai telah ditolak dosen mahasiswa disalah satu universitas di samarinda tersebut, sering terlihat diam dan murung.

Stress merupakan fenomena psikofisik (Yusuf, 2004). Stres dialami oleh setiap orang, dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status sosial ekonomi. Stress biasa dialami oleh seorang bayi, anak-anak, remaja atau dewasa; dialami oleh pejabat atau warga masyarakat biasa; dialami oleh pengusaha atau karyawan; dialami oleh guru maupun siswa; dan dialami oleh pria ataupun wanita (Yusuf & Nurhisn, 2010 hlm 249). Pada dasarnya stres tersebut normal dialami pada setiap individu dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan (Wahyudi, dkk., 2015). Stres yang dialami oleh sebagian orang menjadi hal yang tak terpisahkan dalam kehidupan. Seseorang yang mengalami stres akan berusaha lebih keras dan berpikir dalam menyelesaikan permasalahan atau tantangannya dalam bentuk respon yang adaptif untuk tetap bertahan (Purwati S, 2012).

Penelitian Widuri (1995), Siswanto (2002) dan Lerik, (2004) mengungkapkan bahwa sumber stres yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa adalah tingginya tuntutan akademik, mahasiswa dianggap sudah dewasa dan perlu belajar mandiri, tugas-tugas kuliah pun mengandung instruksi yang kompleks, waktu yang sempit dan kesulitan yang cukup tinggi sehingga situasi yang terjadi dapat mengancam integritas individu.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi lebih cenderung akan mengalami stres, utamanya stres akademik. Stres akademik yang dirasakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ini muncul karena mahasiswa sudah berada di akhir masa perkuliahannya dan tugas akhir atau skripsi merupakan tagihan akhir yang menjadi syarat kelulusan pendidikan sarjana mereka. Hal itu menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa semester akhir. Sesuai dengan hal tersebut, disebutkan jika situasi yang memberikan tekanan tersebut akan dianggap sebagai beban dan berada di luar kemampuannya (Gamayanti dkk., 2018). Selain itu, harapan yang diberikan orang tua atas keberhasilan studi yang tinggi juga menimbulkan stres pada mahasiswa (Gintulangi, 2014). Harapan orang tua agar mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dan lulus tepat waktu menjadikan adanya stres akademik yang dirasakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Menurut Gadzella (2005) Stress akademik dapat digambarkan sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif.

Stres akademik merupakan suatu tuntutan keadaan atau adanya gangguan fisik, mental, emosional pada individu yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan tuntutan kuliah, sehingga individu semakin terbebani dengan berbagai tekanan yang dialami. Stres akademik pada mahasiswa akan muncul ketika harapan pencapaian prestasi akademik tidak sesuai ekspektasi, tugas yang diberikan dengan kapasitas tidak sesuai pada mahasiswa, munculnya konflik dengan teman dan perasaan jenuh pada pembelajaran (Riyadi dalam Efrianti, 2021). Stress akademik termasuk dalam bidang layanan belajar di bimbingan

dan konseling. Stress akademik itu mempengaruhi akademik mahasiswa. Bidang layanan belajar salah satunya bimbingan belajar. Layanan bimbingan dan konseling ini dapat membantu mahasiswa dalam permasalahan akademik atau belajar adalah bimbingan belajar (Agustia, 2014: 6).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 dengan mewawancarai mahasiswa sebanyak 10 orang. Hasil wawancara dapat diuraikan bahwa terdapat 3 orang mengatakan sulit mencari sumber literatur atau referensi, 2 orang mengatakan takut tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu, 2 orang mengatakan merasa khawatir, gelisah, ketakutkan berlebih, rasa kesal saat kesulitan hingga merasa mual, mudah lelah, perubahan mood yang lebih sensitif, 2 orang mengatakan dosen pembimbing yang sulit dihubungi atau sulit membuat waktu janji untuk bimbingan dan 1 orang mengatakan merasa lebih mudah marah dan mudah tersinggung ketika teman-teman yang lain menanyakan perkembangan skripsinya.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang respons stress akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu peneliti akan melaksanakan penelitian dengan judul “ Respons Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui respons stress akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2018.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Mahasiswa merupakan seorang calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi, dididik dan diharapkan akan menjadi calon-calon intelektual. Perguruan tinggi memiliki prosedur untuk mencapai gelar sarjana yaitu dengan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Pentingnya membuat skripsi sebagai kewajiban mahasiswa menyelesaikan tugas akhir untuk bisa memperoleh gelar sarjana terkadang membuat mahasiswa merasakan tekanan secara psikologis. Hal tersebut yang dinamakan dengan stres akademik.

Beberapa kesulitan yang dapat memicu terjadinya stres akademik diantaranya mencari judul skripsi, proses yang lama dalam mengumpulkan data dan literature, kesulitan menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan, kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lain dan ketakutan menemui dosen pembimbing.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi rentan mengalami stres akademik. Dengan begitu, sebagai langkah awal pemberian bantuan untuk mengatasi stres akademik yaitu dengan menemukan gambaran stressor akademik dan reaksi terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Gambaran ini dapat dijadikan landasan dalam penyusunan rancangan layanan intervensi untuk mereduksi tingkat stres akademik. Rancangan layanan dirancang dengan menggunakan perspektif bimbingan dan konseling. Jenis layanan yang diberikan akan disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan yang akan terungkap dari hasil penelitian. Rancangan tersebut bersifat hipotetik dan akan direkomendasikan kepada pihak yang berwenang menangani permasalahan stres akademik mahasiswa.

Berdasarkan fenomena yang dijelaskan dalam latar belakang yang disimpulkan dalam identifikasi masalah penelitian ini, dapat dirumuskan sebagai berikut :

Bagaimana gambaran respons stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk respons stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Program Studi bimbingan dan konseling angkatan 2016, 2017, dan 2018.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk banyak hal baik secara teoritis maupun praktis bagi akademisi bimbingan dan konseling dan khalayak luas. Secara khusus manfaat penelitian ini.

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat keilmuan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling terkait stress akademik, selain itu penelitian ini dapat menambah informasi tentang gambaran respons stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi

1.4.2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi prodi bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mencegah meningkatnya stress akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.
- 2) Bagi lembaga, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan untuk penyelenggara layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dalam menangani stress akademik mahasiswa.
- 3) Bagi Dosen Pembimbing Akademik, sebagai pihak yang memegang tanggung jawab atas mahasiswa yang dibimbingnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk memberikan bantuan kepada mahasiswa yang mengalami stress akademik selama menyelesaikan skripsi termasuk dalam memberikan layanan yang direkomendasikan
- 4) Bagi peneliti selanjutnya yaitu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dalam penelitian selanjutnya mengenai respons stress akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Sistematika penulisan dalam laporan penelitian ini dibuat dalam bentuk Skripsi dengan sistematika sesuai Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Indonesia Tahun Akademik 2019. Sistematika penulisan skripsi ini mendeskripsikan respons stress akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi kedalam lima bab.

BAB I merupakan pendahuluan yang mendeskripsikan mengenai latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian secara teoritis dan praktis, serta sistematika penulisan.

BAB II mendeskripsikan kajian pustaka mengenai konsep stress akademik, konsep mahasiswa dalam perpektif bimbingan dan konseling, fenomena stress akademik yang terjadi dalam proses penyelesaian skripsi, intervensi layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi stress akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

BAB III metode penelitian mencakup desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, uji instrument penelitian yang terdiri dari uji kelayakan (validitas dan reliabilitas), uji keterbacaan dan hasil *judgement* instrument, prosedur penelitian dan analisis data.

Selanjutnya, BAB IV mendeskripsikan hasil penelitian serta pembahasan dari hasil temuan penelitian yang terdiri dari gambaran umum respons stress akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, distribusi frekuensi respons stress akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, dan layanan intervensi yang menjadi implikasi dari hasil analisis data.

BAB V merupakan penutup yang berisi kesimpulan penelitian dan rekomendasi penelitian. Rekomendasi penelitian ditunjukkan kepada seluruh pihak yang dapat mengembangkan serta mengimplementasikan hasil penelitian.