

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016), adalah individu yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa berasal dari berbagai latar belakang, seperti ras, etnis, sosial, ekonomi, dan geografis (Morgan et al., 2022). Umumnya, mahasiswa berada dalam fase peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal, sebuah masa penyesuaian terhadap pola kehidupan dan harapan sosial yang baru. Dalam fase ini, individu harus beradaptasi dengan tuntutan dan ekspektasi masyarakat (Jannah et al., 2021).

Mahasiswa di perguruan tinggi bertanggung jawab untuk mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, mengikuti seminar, dan menyusun skripsi (Biremanoe, 2021). Mahasiswa juga memiliki tugas sebagai *agen of change* yang berpotensi untuk mempengaruhi arah perkembangan sosial, ekonomi dan budaya suatu negara, yang dapat berperan menjadi kunci pembentuk masyarakat dan masa depan bangsa (Hafizd, 2022). Seorang mahasiswa harus mampu beradaptasi terhadap setiap perubahan yang terjadi, mahasiswa yang gagal dalam beradaptasi akan cenderung kesulitan dalam menentukan pilihan, sehingga tidak bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi (Nurchayaningrum & Moordiningsih, 2021).

Pada akhir studi, mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dalam waktu yang ditentukan untuk mendapatkan gelar (Maesyaroh, 2021). Mahasiswa tingkat akhir diharapkan menghasilkan karya ilmiah dari penelitian yang bermanfaat bagi masyarakat (Asrun, Aspin & Silondae, 2020). Akan tetapi, tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi seringkali menyebabkan tekanan dan stres (Sutalaksana & Kusdiyati, 2020). Tuntutan akademis yang dihadapi mahasiswa dan ketidaksiapan mahasiswa dalam menghadapinya dapat menyebabkan stres (Ambarwati et al., 2017).

Stres adalah respons fisiologis atau perilaku terhadap stressor yang mengganggu keseimbangan internal atau eksternal. Dalam ilmu psikologi, stres didefinisikan sebagai respons penyesuaian seseorang terhadap situasi yang dianggap menantang atau mengancam kesejahteraan individu (Rochmawati, 2014). Mahasiswa mengalami stres dari empat sumber utama: interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan (Ross, Niebling, & Heckert, 2008). Pada mahasiswa stres yang paling umum terjadi adalah stres akademik (Ruhmadi, Suwartika, & Nurdin, 2014).

Stres akademik adalah tekanan yang dirasakan individu akibat pembelajaran, yang dapat mempengaruhi individu (Sun et al., 2011). Stres akademik terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara lingkungan dan sumber daya yang dimiliki individu, sehingga individu merasa terbebani oleh berbagai tuntutan (Syam, 2019). Stres akademik juga muncul ketika individu merasa tertekan oleh tuntutan pendidikan dari berbagai sumber, seperti dosen, orang tua, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (Djoar & Anggraini, 2024).

Menurut Sun et al. (2011), stres akademik mencakup lima aspek yaitu: *pressure from study* yang berkaitan dengan tekanan individu dalam melaksanakan pembelajaran sehari-hari, *workload* yaitu perasaan terkait tugas-tugas pembelajaran yang harus dilaksanakan, *worry about grades* yang mencakup rasa khawatir saat memperoleh nilai kurang baik, *self-expectation* yaitu rasa gelisah ketika ekspektasi atau pencapaian diri belum terpenuhi, dan *despondency* yang berkaitan dengan ketidakpuasan dan ketidakyakinan terhadap nilai yang diperoleh.

Berdasarkan penelitian Harlina (2022) pada 160 mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, distribusi stres akademik adalah sebagai berikut: 6,9% (11 subjek) dalam kategori tinggi, 85% (136 subjek) dalam kategori sedang, dan 8,1% (13 subjek) dalam kategori rendah. Penelitian Dohong (2021) menunjukkan bahwa dari 170 subjek, 55 subjek (32,4%) berada dalam kategori stres akademik rendah, 114 subjek (67%) dalam kategori sedang, dan 1 subjek (0,6%) dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat stres akademik yang cenderung sedang.

Stres akademik dapat dikategorikan menjadi beberapa tingkatan yaitu, tingkat stres tinggi yang mencerminkan kondisi dimana seseorang mengalami tekanan akademik yang sangat berat dan sulit untuk diatasi, tingkat stres sedang mengindikasikan beban yang signifikan yang masih mampu mengganggu aktivitas mahasiswa, dan tingkat stres rendah memberikan dampak pada kualitas hidup mahasiswa (Arsy & Annisa, 2022). Stres akademik pada mahasiswa akhir yang disebabkan oleh tugas akhir bisa merugikan kemampuan akademik, indeks prestasi, serta menyebabkan keterlambatan kelulusan dengan kemungkinan konversi

universitas (Ambarwati et al., 2017). Tingginya stres akademik pada mahasiswa dapat mengakibatkan penurunan kesehatan dan munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup (Nabila & Sayekti, 2021).

Untuk mendapatkan gambaran mengenai fenomena stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir peneliti mewawancarai 10 subjek yaitu mahasiswa tingkat akhir dengan beberapa pertanyaan. Berdasarkan aspek stres akademik menurut Sun et al., (2011). Peneliti menanyakan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan lima aspek yaitu tekanan dari belajar (*pressure from study*), beban kerja/tugas (*workload*), kekhawatiran dengan nilai (*worry about grades*), ekspektasi diri (*self-expectation*), dan keputusasaan (*despondency*). Berdasarkan hasil wawancara subjek menggambarkan adanya fenomena stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang memaparkan tengah mengalami gejala-gejala sesuai dengan aspek stres akademik.

Adannya gambaran dari aspek tekanan dari belajar (*pressure from study*) yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir ditemukan dari jawaban beberapa subjek berikut: Subjek 1 mengatakan “Menurut saya semester akhir ini cukup berat dan membuat saya tertekan.” Subjek 3 mengatakan “Saya sering merasa terbebani dengan harapan orang tua dan dosen terhadap pencapaian akademik saya. Subjek 4 mengatakan “Saya selalu terbayang harapan orang tua yang ingin saya lulus dengan tepat waktu.” Subjek 5 mengatakan “Saya merasa cemas dan tertekan dengan perkuliahan ini.” Subjek 7 mengatakan “Saya merasa tertekan oleh teman-teman saya yang selalu membandingkan nilai dan pencapaian akademik.” subjek 8 mengatakan “Harapan dari keluarga besar saya untuk mendapatkan gelar dengan

cepat menambah tekanan yang saya rasakan.” Subjek 10 mengatakan “Saya merasa tertekan dari ekpektasi orang lain apalagi keluarga.” (Wawancara 27 Maret 2024 di Yogyakarta).

Hasil wawancara ini mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan dari studi dari berbagai sumber. Tekanan tersebut berasal dari beban perkuliahan yang berat, harapan tinggi dari orang tua dan dosen, serta perbandingan pencapaian akademik dengan teman-teman. Banyak mahasiswa yang merasa cemas, tertekan, dan terbebani oleh ekspektasi untuk lulus tepat waktu dan memenuhi harapan keluarga. Tekanan dari lingkungan sekitar, terutama dari keluarga besar, turut menambah beban yang dirasakan oleh mahasiswa, yang berdampak negatif pada kesejahteraan mereka selama menyelesaikan studi akhir.

Adanya gambaran dari aspek beban tugas (*workload*), yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir ditemukan pada jawaban dari subjek berikut: Subjek 1 mengatakan “Pengerjaan skripsi yang saya rasakan ini membuat saya pusing dan kebingungan.” Subjek 4 mengatakan “Saya merasa stres karena sering kepikiran tugas yang belum saya kerjakan dan membuat saya merasa bersalah.” Subjek 5 mengatakan “Terkadang saya merasa stres dan cemas ketika mendekati deadline pengumpulan dimana pada situasi tersebut saya belum mendapatkan referensi.” Subjek 6 mengatakan “Semakin tinggi semester, semakin susah perasaan saya, dan semakin membingungkan.” (Wawancara 27 Maret 2024 di Yogyakarta).

Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami beban tugas (*workload*), yang berdampak negatif pada kesejahteraan mereka. Mahasiswa merasa stres, pusing, dan bingung akibat pengerjaan skripsi

serta tugas-tugas lainnya. Tekanan untuk menyelesaikan tugas yang belum dikerjakan, terutama menjelang tenggat waktu, menimbulkan rasa bersalah dan kecemasan. Selain itu, semakin tinggi semester, mahasiswa merasa tugas-tugas menjadi semakin sulit dan membingungkan, memperburuk kondisi mental mereka. Beban tugas yang berat ini menjadi sumber utama stres dan kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir.

Adanya gambaran dari kekhawatiran dengan nilai (*worry about grades*) yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir ditemukan dari jawaban subjek-subjek berikut: Subjek 1 mengatakan “Kadang saya khawatir nilai IPK saya kurang baik saat lulus nanti.” Subjek 5 mengatakan “Saya tidak terlalu merasa cemas tentang nilai tetapi saya takut tidak bisa lulus tepat waktu dan tertinggal dari teman-teman saya.” Subjek 7 mengatakan “Saya sering merasa cemas karena takut nilai rendah dan tidak lulus.” Subjek 10 mengatakan “Saya merasa khawatir nilai saya tidak cukup untuk lulus dengan baik.” (Wawancara 27 Maret 2024 di Yogyakarta).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kekhawatiran terkait nilai akademik mereka. Beberapa mahasiswa khawatir nilai IPK mereka tidak akan memadai saat lulus, sementara yang lain merasa cemas bahwa nilai rendah dapat menghalangi kelulusan tepat waktu atau mempengaruhi kualitas kelulusan mereka. Meskipun tidak semua mahasiswa merasa cemas secara berlebihan tentang nilai, ketakutan akan tertinggal dari teman-teman dan tidak lulus dengan baik tetap menjadi sumber kekhawatiran utama. Kekhawatiran ini mencerminkan tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir dalam upaya mencapai standar akademik yang diharapkan.

Gambaran dari aspek ekspektasi diri (*self-expectation*) yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir dapat ditemukan dari jawaban beberapa subjek berikut: subjek 1 mengatakan “Saya terbebani karena saya mengharapkan nilai yang bagus .” Subjek 7 mengatakan “Kadang saya merasa kecewa karna nilai saya rendah.” Subjek 8 mengatakan “Terkadang saya kecewa dengan diri sendiri.” Subjek 10 mengatakan “Saya merasa terbebani kadang merasa diri tidak sesuai yang diharapkan.” (Wawancara 27 Maret 2024 di Yogyakarta).

Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan terkait ekspektasi diri (*self-expectation*). Mahasiswa merasa terbebani oleh keinginan untuk meraih nilai yang bagus dan seringkali merasa kecewa ketika nilai yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan. Kekecewaan ini tidak hanya terkait dengan hasil akademik, tetapi juga dengan perasaan bahwa mereka belum memenuhi standar atau harapan yang mereka tetapkan untuk diri sendiri. Ekspektasi diri yang tinggi ini menjadi sumber tekanan emosional yang mempengaruhi kesejahteraan mereka selama menyelesaikan studi akhir.

Gambaran dari aspek keputusasaan (*despondency*) yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir ditemukan dari jawaban beberapa subjek berikut: Subjek 1 mengatakan “Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki.” Subjek 4 mengatakan “Terkadang merasa ragu dengan kemampuan akademik saya jika sering membandingkan dengan orang lain.” Subjek 6 mengatakan “Saya meragukan diri sendiri karna kadang tidak biasa berkonsentrasi di kelas.” Subjek 7 mengatakan “Saya meragukan diri sendiri, saya kadang mejadi kurang percaya diri akan hal itu.” Subjek 8 mengatakan “Saya kurang yakin dengan diri sendiri,

kadang saya merasa putus asa dan kurang percaya diri.” (Wawancara 27 Maret 2024 di Yogyakarta).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat keputusasaan (*despondency*), terutama terkait dengan keyakinan terhadap kemampuan diri mereka. Banyak mahasiswa meragukan kemampuan akademik mereka, terutama ketika membandingkan diri dengan orang lain, dan merasa kesulitan untuk berkonsentrasi di kelas. Keraguan ini sering kali menyebabkan kurangnya rasa percaya diri dan perasaan putus asa. Mahasiswa merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka sendiri, yang berdampak negatif pada kepercayaan diri mereka selama menyelesaikan studi akhir.

Stres akademik yang berlebihan dapat menghambat kemajuan akademis dan profesional serta merugikan kesehatan. Stres akademik dikalangan mahasiswa tingkat akhir harus ditangani dengan baik, jika stres akademik tidak terkontrol bisa memiliki dampak negatif secara fisik, mental, dan emosional (Adom, et al., 2020). Penelitian ini dilakukan karena adanya stres akademik di kalangan mahasiswa akhir baik tingkat ringan, sedang maupun berat. Setiap mahasiswa cenderung akan mengalami stres akademik, namun tergantung bagaimana mahasiswa menghadapi segala tuntutan sehingga merespon secara positif setiap stressor yang ada (Hicks & Heastie, 2008).

Berdasarkan studi literatur Oktavia et al. (2019), faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik meliputi faktor internal seperti *self-efficacy*, *hardiness*, dan motivasi, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial. Penelitian Djoar dan Anggraini (2024) menyebutkan bahwa faktor yang paling berpengaruh

pada stres akademik di kalangan mahasiswa akhir adalah motivasi. *Academic engagement* merupakan gambaran dari adanya motivasi siswa di dalam kelas (Skinner & Belmont, 1993). Dari penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *academic engagement* dengan stress akademik. Hal ini menggambarkan bahwa *academic engagement* dapat berpotensi menjadi faktor yang mempengaruhi stres akademik (Novianti & Mariyati, 2023).

Academic engagement menurut Freda et al., (2021) merupakan keterlibatan aktif mahasiswa dalam perkuliahan, bukan hanya sekadar hadir di kelas, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mempertahankan usaha, komitmen, mengatur perilaku, dan pilihan sendiri. Mahasiswa juga harus mampu berinteraksi dengan rekan, dosen, dan keluarga, serta menerima tantangan dan mengakui keterbatasan yang dimiliki. Passeggia et al. (2023), menyatakan bahwa *academic engagement* berkaitan dengan pandangan positif mahasiswa terhadap diri sendiri dan aktivitas perkuliahan. Mahasiswa tidak terlalu optimis, tetapi mampu menunjukkan dan mengembangkan sumber daya seperti ketekunan, aktivitas, dan inisiatif.

Academic engagement membantu siswa dalam mengatasi tantangan di lingkungan universitas, meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka dalam kegiatan yang terkait dengan universitas, mencegah niat untuk keluar, serta mendukung pencapaian akademik dan proses pembelajaran (Freda et al., 2021). *Academic engagement* memotivasi siswa untuk menggunakan strategi koping dalam mengatasi stres akademik (Skinner et al., 2016). Rendahnya *academic engagement* dapat mengakibatkan siswa menunjukkan sikap yang pasif, kurangnya motivasi, dan mudah menyerah ketika dihadapkan pada tantangan. Hal ini dapat

menyebabkan rasa bosan, depresi, kecemasan, atau bahkan kemarahan terhadap kegiatan di kelas, serta keengganan untuk berinteraksi dengan guru dan teman sekelas. Hal ini dapat mengakibatkan tingkat stres yang tinggi dan berpotensi menyebabkan siswa putus sekolah atau *dropout* (Muniroh, 2014).

Penelitian dari Sari dan Pramata (2024) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *academic engagement* dan stres akademik. Hasil penelitian Young (2017) juga menunjukkan adanya hubungan antara *academic engagement* dan tingkat stres pada mahasiswa. Sementara itu, penelitian Novianti & Mariyati (2023) menemukan korelasi negatif antara *academic engagement* dan stres akademik, yang berarti semakin tinggi *academic engagement* siswa, semakin rendah tingkat stres akademik.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya studi yang secara spesifik mengkaji hubungan antara *academic engagement* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun banyak penelitian telah membahas hubungan ini secara umum, masih sedikit yang fokus pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan khusus menjelang kelulusan, seperti penyelesaian tugas akhir. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekurangan tersebut dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan *academic engagement* dan stres akademik dalam konteks mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah: "Apakah terdapat hubungan antara *academic engagement* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir?"

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *academic engagement* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada ilmu pengetahuan dengan mengungkap hubungan antara *academic engagement* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu subjek penelitian khususnya mahasiswa tingkat akhir dalam mengidentifikasi salah satu faktor pemicu stress akademik yaitu *academic engagement*, jika terbukti bahwa adanya hubungan antara *academic engagement* dan stres akademik.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi yang berguna dan memberikan wawasan tambahan bagi peneliti selanjutnya mengenai hubungan antara *academic engagement* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.