

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Jenjang pendidikan merupakan tahapan pembelajaran yang disusun berdasarkan fase perkembangan individu, sasaran pembelajaran yang ingin dicapai, serta peluang untuk mengembangkan potensi diri secara optimal. Di antara seluruh jenjang yang ada, pendidikan tinggi menempati posisi sebagai tahap akhir dalam sistem pendidikan formal. Pada fase ini, peserta didik tidak lagi disebut sebagai siswa, melainkan sebagai mahasiswa yang mengikuti proses pembelajaran dalam jangka waktu tertentu. Mahasiswa di perguruan tinggi diharapkan mampu mengambil peran yang lebih aktif dan memiliki kemandirian dalam pengambilan keputusan terkait proses akademiknya (Elik dkk, 2024).

Pada umumnya, mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai tanggung jawab yang cukup besar ketika memasuki jenjang pendidikan tinggi, yang merupakan level tertinggi dalam sistem pendidikan formal. Seiring dengan meningkatnya jenjang akademik yang ditempuh, ekspektasi terhadap pencapaian mereka pun turut meningkat. Konsekuensinya, mahasiswa tidak hanya memikul beban dalam aspek akademik semata, melainkan juga harus menjalankan tanggung jawab dalam ranah sosial dan pribadi (Faqih 2020). Tanggung jawab akademik mencakup berbagai kegiatan seperti menyelesaikan tugas yang cukup rumit, mengikuti ujian yang menentukan kelulusan, serta mengerjakan proyek penelitian yang membutuhkan waktu dan komitmen yang besar. Kondisi ini seringkali menimbulkan tekanan bagi mahasiswa karena mereka dituntut untuk mendapatkan hasil yang baik, tidak hanya dalam hal nilai akademik, tetapi juga dalam hal pengembangan diri secara pribadi (Permata & Laili, 2025). Seluruh

beban tersebut dapat semakin dirasakan berat oleh mahasiswa, khususnya apabila mereka merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi dari berbagai pihak, seperti keluarga, dosen, maupun lingkungan sosial. Tidak mengherankan jika tekanan yang terus-menerus ini berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan terkait kesejahteraan mental, salah satunya adalah stres yang berasal dari tuntutan akademik (Faranita, 2024).

Stres akademik dapat dikenali melalui berbagai tanda yang muncul pada mahasiswa, seperti gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyenyak. Selain itu, mahasiswa sering mengalami kecemasan berlebihan terkait tugas-tugas akademik, ujian, atau tekanan untuk mencapai hasil belajar tertentu (Nugroho, 2020). Kelelahan fisik dan mental yang berkepanjangan juga menjadi tanda lain dari stres akademik, yang sering kali mengakibatkan mahasiswa merasa mudah lelah meskipun telah beristirahat (Rahayu, 2022). Tanda-tanda lain termasuk perubahan pola makan, seperti makan secara berlebihan atau kehilangan nafsu makan, serta kesulitan dalam berkonsentrasi selama belajar atau di kelas (Saputra, 2020).

Penelitian oleh Misra dan McKean (2000) menunjukkan bahwa 75% mahasiswa perguruan tinggi di Amerika Serikat mengalami stres akademik sedang hingga tinggi. Faktor utama yang memengaruhi tingkat stres ini adalah manajemen waktu yang buruk dan tekanan untuk mencapai target akademik yang tinggi. Survei lain oleh Wilks (2008) menemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman dapat mengurangi stres akademik mahasiswa hingga 40%. Hasil ini menekankan pentingnya lingkungan sosial yang mendukung dalam mengelola tekanan akademik.

Di Indonesia, studi oleh Hidayat, et al (2019) menemukan bahwa 68%

mahasiswa merasa stres akademik akibat jadwal kuliah yang padat dan beban tugas yang berlebihan. Selain itu, kurangnya keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi menjadi salah satu faktor yang paling sering dilaporkan. Temuan ini selaras dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam kegiatan non-akademik memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang hanya fokus pada studi. Dengan memahami faktor-faktor ini, pihak kampus dapat mengembangkan program untuk membantu mahasiswa mengelola stres, seperti konseling akademik, pelatihan manajemen waktu, atau kegiatan rekreasi.

Menurut Sari (2021), peningkatan tuntutan akademik dan persaingan untuk mendapatkan nilai tinggi seringkali menjadi faktor pemicu stres di kalangan mahasiswa. Selain menjalani kegiatan perkuliahan, mahasiswa juga dituntut untuk terus belajar dan mempersiapkan diri menghadapi tuntutan dari dunia kerja atau instansi yang akan mereka masuki. Ketika mahasiswa tidak mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang diberikan oleh institusi, hal tersebut kerap menimbulkan tekanan yang berujung pada stres. Seiring meningkatnya beban akademik yang harus dijalani, berbagai permasalahan pun dapat muncul, seperti banyaknya tugas yang harus diselesaikan, tuntutan yang harus dipenuhi, kurangnya kemampuan manajemen waktu, hingga menumpuknya pekerjaan kuliah yang belum terselesaikan (Permata & Laili, 2025).

Stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitar. Faktor internal mencakup perasaan rendah diri, ketidakmampuan dalam mengatur waktu, dan ekspektasi yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri (Saputra, 2020). Di sisi lain, faktor eksternal meliputi beban tugas yang berlebihan, tekanan dari dosen atau

keluarga untuk mendapatkan nilai yang baik, serta persaingan ketat di antara sesama mahasiswa (Nugroho, 2022). Selain itu, perubahan sistem pembelajaran, seperti peralihan ke pembelajaran daring yang terjadi selama pandemi, juga telah diidentifikasi sebagai salah satu penyebab meningkatnya stres akademik pada mahasiswa (Putri, 2021).

Faktor utama penyebab stres akademik adalah beban akademik yang terlalu berat. Beban ini mencakup jumlah tugas yang berlebihan, jadwal yang padat, tekanan untuk memenuhi tenggat waktu, serta harapan tinggi dari pihak dosen maupun keluarga (Saputra, 2020). Misalnya, mahasiswa sering kali dihadapkan pada tugas-tugas yang menumpuk dalam waktu yang bersamaan, sehingga sulit bagi mereka untuk mengatur waktu secara efisien. Hal ini membuat mereka merasa kewalahan dan berpotensi mengalami kelelahan mental. Selain beban tugas, sistem evaluasi yang kompetitif juga menambah tekanan, karena mahasiswa merasa harus bersaing dengan teman sekelas untuk mendapatkan peringkat terbaik. Tekanan ini sering diperburuk oleh ekspektasi tinggi dari lingkungan keluarga, yang berharap mahasiswa selalu meraih nilai sempurna atau prestasi gemilang (Nugroho, 2022).

Beban akademik adalah segala bentuk tuntutan dan tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa selama proses pembelajaran. Beban ini dapat berupa tugas harian, laporan, proyek kelompok, serta persiapan untuk menghadapi ujian dan kuis (Sutrisno, 2020). Beban akademik sering kali dipersepsikan sebagai tekanan jika mahasiswa merasa kewalahan atau tidak memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan semua tugas tersebut. Beban yang tinggi tanpa adanya

manajemen waktu yang baik dapat memicu stres akademik dan menurunkan kemampuan belajar mahasiswa (Rahayu, 2022).

Tanda-tanda beban akademik yang tinggi pada mahasiswa bisa dilihat dari perubahan perilaku dan kondisi psikologis mereka. Mahasiswa yang mengalami beban akademik berlebihan sering kali merasa kewalahan dan tidak mampu memenuhi deadline tugas. Mereka juga cenderung mengalami penurunan kualitas tidur, seperti sulit tidur atau tidur yang tidak teratur (Nugroho, 2022). Selain itu, perasaan tidak mampu atau kurang percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas akademik juga sering muncul. Dampak lainnya adalah menurunnya motivasi belajar dan munculnya rasa malas untuk mengikuti perkuliahan atau mengerjakan tugas (Putri, 2021).

Teori tentang faktor stres dan beban akademik banyak dibahas dalam literatur psikologi. Salah satu teori yang sering digunakan adalah *Demand-Control Model* yang dikemukakan oleh Karasek (1979), yang menjelaskan bahwa stres terjadi ketika tuntutan yang diterima oleh individu lebih besar dibandingkan dengan kemampuan individu untuk mengontrol atau mengelola situasi tersebut. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang merasa tuntutan tugas atau ujian melebihi kemampuan mereka untuk mengatur waktu dan strategi belajar cenderung mengalami stres. Selain itu, teori *Transactional Model of Stress and Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman juga relevan, di mana stres dipandang sebagai hasil dari interaksi antara individu dan lingkungannya, di mana individu merasa bahwa sumber daya mereka tidak memadai untuk menghadapi tuntutan yang ada (Sari, 2021).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, penelitian ini difokuskan untuk mengeksplorasi hubungan antara beban akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dengan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Permasalahan utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana beban akademik, seperti tugas akhir, laporan, dan persiapan kelulusan, dapat memengaruhi tingkat stres mahasiswa .

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### 1. Tujuan

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara beban akademik dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

### 2. Manfaat

#### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian teoritis dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai hubungan antara beban akademik dan stres akademik. Temuan dari penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah yang membahas faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik, serta menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji isu serupa pada populasi dan konteks yang berbeda.

#### b. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa tingkat akhir mengenai pengaruh beban akademik terhadap stres yang mereka alami , serta memberikan panduan kepada mahasiswa untuk mengurangi stres akademik secara efektif.