

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptif mahasiswa dapat membuat mahasiswa menjadi stres. Penyebab stres yang paling sering dirasakan oleh mahasiswa antara lain tugas presentasi, beban akademik yang berlebihan, dan kurang persiapan pada waktu sebelum ujian (Alsulami, et al., 2018). Beban akademik sendiri merupakan keseluruhan tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh peserta didik untuk memenuhi tuntutan akademik, meliputi perkuliahan, praktikum, studi mandiri, dan tugas-tugas lainnya. Jika tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan dan prestasi akademik peserta didik (Smith, 2021).

Pada studi yang dilakukan oleh Gatari (2020) terhadap 174 mahasiswa psikologi di salah satu universitas di Indonesia menunjukkan stres akademik kategori rendah sebanyak 19%, kategori sedang sebanyak 68% dan dalam kategori tinggi sebanyak 13%. Selanjutnya, studi terhadap 70 mahasiswa psikologi di salah satu universitas lain di Indonesia terdapat lima kategorisasi dimana sebanyak 38,5% berada pada tingkat sedang, 27,1% berada pada tingkat rendah, 25,7% berada pada tingkat tinggi, 5,7% berada pada tingkat sangat rendah, dan sisanya yaitu 2,85% berada pada tingkat sangat tinggi (Hakim, dkk., 2024). Hal ini juga didukung oleh penelitian (Andini & Kinayung, 2024) bahwa terdapat sebanyak 84,7% mahasiswa dengan stres akademik kategori sedang.

Menurut Lazarus & Folkman (2013) stres akademik adalah proses transaksional yang terjadi ketika suatu situasi dianggap terkait dengan kesejahteraan individu, berpotensi membahayakan, dan memerlukan upaya psikologis, fisiologis, dan perilaku untuk mengendalikannya (Wahyu dkk., 2022).

Berdasarkan data di atas sejalan dengan data lapangan terkait dengan stress akademik mahasiswa pada universitas-universitas di Yogyakarta. Didukung oleh penelitian yang dilakukan (Nurfitriani & Setyandari, 2022) bahwa tingkat stres akademik mahasiswa pada KMPKS Yogyakarta berada pada kategori sedang dengan persentase 66%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup stres dalam menghadapi tuntutan akademik. Sedangkan pada mahasiswa BK FKIP Universitas PGRI Yogyakarta terdapat 82,5% mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik sedang (Kurniawan & Setiowati, 2022).

Kondisi stres akademik ini dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kegiatan perkuliahan dan menghambat perkembangan mahasiswa apabila tidak segera ditangani dengan baik. Adapun dampak negatif yang ditimbulkan dari aspek fisik, psikis dan juga sosial. Mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan merasa lemas (Musabiq & Karimah, 2018), kehilangan semangat serta mengalami penurunan motivasi belajar (Puspitha et al., 2018). Mereka juga cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, sering menangis dalam waktu lama, merusak barang-barang di sekitarnya, hingga melakukan tindakan menyakiti diri sendiri (Karos et al., 2021). Selain itu, emosi menjadi lebih mudah meledak dan hubungan dengan orang-orang terdekat pun terganggu (Musabiq & Karimah, 2018).

Stres akademik pada mahasiswa juga dapat menyebabkan penurunan kemampuan belajar pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Selain penurunan pada kemampuan belajar juga diikuti dengan menurunnya prestasi akademik sehingga berpengaruh dalam menunda proses kelulusan (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020). Dampak ini cukup membahayakan bagi mahasiswa dalam keberlangsungan akademik mereka.

Hatmanti & Septianingrum (2020), mengungkapkan bahwa pengelolaan dan antisipasi terhadap stres akademik sangat penting agar mahasiswa mampu menghadapi tekanan stres akademik secara positif dan adaptif. Pengelolaan stres akademik yang efektif disertai dengan penguatan aspek-aspek positif seperti motivasi dan kompetensi yang sangat penting dalam upaya meningkatkan pencapaian akademik (Condroningtyas & Marsofiyati, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Nursolehah & Rahmiati (2022), dimana terdapat penurunan stres akademik dari 24 mahasiswa FKIP UHAMKA yang mengalami stres akademik tingkat tinggi dengan pengelolaan stres akademik melalui *expressive writing*. Hasil menunjukkan bahwa 8 mahasiswa mengalami penurunan dari tingkat tinggi ke tingkat rendah, sedangkan 16 mahasiswa lainnya mengalami penurunan dari tingkat tinggi ke tingkat sedang setelah diberikan perlakuan *expressive writing* selama tiga kali pertemuan.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana stres akademik pada mahasiswa yang berkuliah di Universitas Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stress akademik pada mahasiswa. Hasil pemeriksaan ini diproyeksikan memberikan manfaat bagi semua pihak yang terlibat dalam penelitian, khususnya:

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini dapat menambah dan memajukan bidang psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui secara akurat bagaimana tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa serta dapat memberitahu dan mendorong universitas maupun individu untuk melakukan intervensi atau penanganan stress akademik pada mahasiswa.