

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Universitas sebagai perguruan tinggi merubah status dari siswa menjadi mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang sedang belajar dan menimba ilmu di perguruan tinggi selama waktu yang sudah ditentukan dan memiliki tugas untuk berusaha lebih keras dalam menyelesaikan tugasnya.¹ Status sebagai mahasiswa di masyarakat Indonesia dipandang sebagai seorang yang dianggap sudah lebih dari siswa, baik dari segi penampilan, cara berfikir, cara bertata krama dan berperilaku serta dianggap memiliki pengetahuan yang lebih luas, sehingga tugas dan tuntutan terhadap mahasiswa ini menjadi lebih besar. Salah satunya adalah tuntutan menyelesaikan pendidikan dalam jangka waktu yang telah ditentukan dengan pembuatan atau penulisan tugas akhir yang disebut skripsi di akhir pendidikan.²

Pada umumnya seorang mahasiswa akan diberi tugas akhir atau skripsi di akhir masa studi. Menyelesaikan skripsi merupakan suatu tugas yang wajib ditulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir untuk bisa mendapatkan gelar bagi pendidikan studinya. Banyak tuntutan dari luar baik dari orang tua yang ingin segera melihat anaknya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, adanya dorongan dari dosen sebagai tenaga pengajar dan teman serta tuntutan dari dalam diri sendiri sehingga mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi menjadi beban pikiran yang berat yang memungkinkan akan mengalami stres.³

Stres yaitu tekanan yang diakibatkan oleh adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat ketimpangan antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya, yang berpotensi dapat membahayakan, mengancam, ataupun mengganggu individu.

Stres yang dialami dalam kehidupan kampus disebut dengan stres akademis. Stres akademik merupakan kondisi mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stresor akademik terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri serta bagaimana reaksi terhadap stresor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor tersebut.⁴

Gambaran yang menunjukkan stres pada mahasiswa adalah jatuhnya mental dan turunnya optimis di tengah pengerjaan skripsi yang disebabkan hambatan yang ditemui dan tidak adanya keinginan untuk berusaha, oleh karenanya penulisan skripsi di pandang secara negatif sebagai tugas yang berat bagi mahasiswa. Individu ketika mengalami tekanan maka secara tidak langsung tubuh akan merespon hal tersebut. Apabila semakin banyak tekanan yang didapatkan maka akan semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu itu. Banyaknya tekanan dan tuntutan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir atau skripsi menjadikan mahasiswa tersebut akan mengalami stres.

Pada tahun 2019 data *World Health Organization* (WHO) didapatkan hampir sebanyak 264 juta penduduk dunia mengalami stres dan depresi dan merupakan penyakit dengan peringkat keempat di dunia. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh *American College Health Association* pada tahun 2006, salah satu masalah kesehatan terbesar yang memiliki dampak pada kinerja akademik mahasiswa adalah masalah stres akademik. Sekitar 32% dari mahasiswa menyatakan bahwa stres akademik mengakibatkan kuliah yang tidak selesai (*drop out*) atau nilai yang lebih rendah. Persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6- 61,3%. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7- 71,6%.¹

Beban tugas menjadi salah satu stresor yang dapat memunculkan reaksi stres. Skripsi merupakan salah satu tuntutan akademik sehingga dapat

dikatakan sebagai stresor akademik, dan stres akademik sering terjadi dalam kalangan mahasiswa. Stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terjadi karena mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan yang ditemui. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmed, Riaz dan Ramzan (2013) menunjukkan bahwa gejala-gejala stres akademik pada mahasiswa adalah kecemasan, masalah pencernaan, rasa nyeri pada leher atau bahu, dan migrain. Selain itu, mahasiswa juga sulit berkonsentrasi dan menenangkan diri karena selalu mengkhawatirkan masalahnya.⁵

Stres dalam mempersiapkan skripsi bisa menyebabkan seseorang bunuh diri, sebuah literatur membahas tentang mahasiswa berkebangsaan Indonesia yang kuliah di *Nanyang Technological University* (NTU) Singapura, bunuh diri karena stres dalam mengerjakan tugas akhir, mahasiswa tersebut menikam dosen pembimbingnya kemudian mengiris pergelangan tangannya dan bunuh diri dengan terjun dari lantai tujuh. Tidak hanya itu, mahasiswa stres karena tugas akhir juga terjadi di Indonesia, didapatkan informasi bahwa mahasiswa Universitas Sumatra Utara (USU) gantung diri di kamar kosnya, mahasiswa tersebut merupakan mahasiswa tingkat akhir jurusan teknik kimia Universitas Sumatra Utara (USU), teman korban mengatakan bahwa akhir-akhir ini korban terlihat stres karena dikejar tenggat waktu skripsi untuk menyelesaikan skripsinya.³

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat dicegah dengan berbagai macam upaya yaitu dengan manajemen stres agar tidak sampai berkelanjutan atau semakin parah. Beberapa manajemen stres yang dapat dilakukan diantaranya modifikasi gaya hidup, teknik relaksasi seperti relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi Benson, dukungan sosial dan rekreasi.

Pada tahun 2019 dilakukan penelitian oleh Rosyad tentang tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta, didapatkan dari hasil penelitian diperoleh sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebesar 62,97% dan sisanya berjenis kelamin laki-laki. Hampir seluruh responden atau 96,30% berada pada

masa remaja dan sisanya pada masa dewasa awal. Tingkat stres responden berada pada kategori normal sebanyak 59,3%, kategori stres ringan sebesar 18,8%, kategori sedang 11,1%, kategori berat 7,4%, dan sisanya dalam kategori sangat berat.² Sejalan dengan penelitian Defty Triyasningsih pada tahun 2020 tentang tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi, dalam penelitiannya di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia melaporkan bahwa terdapat 42 responden mengalami stres tingkat rendah (11,29%), 83 responden mengalami stres tingkat tinggi (22,31%) dan sebanyak 247 responden mengalami stres tingkat sedang (66,40%).⁶ Penelitian yang dilakukan oleh Wenny Nugrahati Carsita pada tahun 2018 tentang tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang menyusun skripsi, pada penelitiannya dengan jumlah sampel sebanyak 63 mahasiswa dengan menggunakan teknik total populasi. Hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa sebanyak 28 responden (44,4%) mengalami stres berat, 25 responden (39,4%) mengalami stres sedang, dan 10 responden (15,9%) mengalami stres ringan.⁷

Berdasarkan hasil survey pendahuluan terhadap mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi semester akhir angkatan 2019 yang sedang menyelesaikan tugas akhir, pada saat diwawancara peneliti menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan kondisi fisik, psikologis, perilaku dan kognitif mahasiswa akhir. Dari gejala fisik 14 orang dari 15 mahasiswa mengatakan kondisi tubuh menjadi lebih mudah lelah karena sebagian waktu banyak dihabiskan untuk menyelesaikan tugas akhir, mahasiswa juga mengatakan menjadi lebih sensitif dan mudah emosional. Dari gejala perilaku semua mahasiswa merasa mudah sedih dan mudah tersinggung ketika ditanyakan tentang tugas akhir mereka serta observasi yang peneliti lakukan terhadap 15 mahasiswa menyampaikan bahwa mereka merasa dalam kondisi stres semenjak menjalani penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dari data diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan yang menjadi masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya gambaran stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi.

2. Tujuan Khusus

- 1) Diketuinya karakteristik responden
- 2) Diketuinya gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi.
- 3) Diketuinya gambaran sumber stres mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi.
- 4) Diketuinya gambaran reaksi stres mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi ilmiah sebagai tambahan sumber kepustakaan dan referensi yang bermanfaat bagi fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi dalam upaya pencegahan stres serta meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi

2. Manfaat Bagi Peneliti Lain

Untuk menambah pengetahuan tentang gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di fakultas

kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi dan sebagai acuan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan mengembangkannya dengan menggunakan metode atau intervensi terapi relaksasi yang sesuai agar dapat menanggulangi dampak stres.

3. Manfaat Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai sumber stres dan reaksi stres yang terjadi pada mahasiswa sehingga mahasiswa memiliki wawasan dan pemahaman yang tinggi agar terhindar dari stres akademik dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.