

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Perguruan Tinggi merupakan tahap akhir dalam pendidikan formal guna menghasilkan lulusan yang bermanfaat baik untuk dirinya sendiri, lingkungan sekitar, dan profesional (Nafila, 2021). Selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa akan menghadapi berbagai aktivitas seperti mengerjakan tugas harian, membuat laporan penelitian, mengikuti ujian, hingga menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Proses untuk meraih gelar tersebut sangat menantang, dengan berbagai tugas yang harus diselesaikan, termasuk tugas harian, penelitian, praktikum, membuat laporan, presentasi, serta tugas lainnya yang diberikan oleh dosen. Selain itu, mahasiswa juga terlibat dalam berbagai kegiatan baik di dalam maupun di luar kampus. (Sari et al., 2016)

Menurut Jabar Digital Service (2023) banyak orang beranggapan bahwa kesulitan dalam menyusun skripsi adalah penyebab utama mahasiswa memutuskan untuk berhenti kuliah. Namun, data lain menunjukkan bahwa alasan drop out lebih kompleks, dari 8,48 juta mahasiswa di Indonesia, 602.208 memutuskan berhenti kuliah, dipengaruhi oleh kesulitan skripsi, melewati batas studi, tidak lulus mata kuliah wajib, tidak memenuhi SKS minimum, hingga pelanggaran berat. Berdasarkan data tersebut, terlihat bahwa kesulitan akademik dapat berdampak signifikan pada tingkat drop out mahasiswa. Artinya, persoalan akademik bukan hanya administratif, tetapi juga bukan berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa, terutama stres akademik. Diperkuat dari salah satu studi yang menunjukkan 71% mahasiswa tingkat akhir mengalami stress sedang dan 17% mengalami stress berat selama pengerjaan tugas akhir (Sukarni et al., 2023).

Berbagai studi menunjukkan bahwa stres akademik dapat berdampak luas terhadap aspek kognitif, emosional dan sosial mahasiswa. Gejala yang muncul tidak hanya berupa kelelahan mental, tetapi juga kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, penurunan motivasi belajar, keluhan fisik seperti sakit kepala atau gangguan pencernaan. Penyebab stres akademik dapat bervariasi, mulai dari tuntutan akademik yang tinggi, keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas, tekanan untuk meraih nilai tertentu, hingga konflik dengan dosen pembimbing. Selain itu, ketidakmampuan dalam mengatur waktu, perfeksionisme, dan kecemasan akan masa depan juga menjadi faktor internal yang mempengaruhi kondisi stres. Ketika stres akademik tidak dikelola

secara efektif, mahasiswa menjadi lebih rentan mengalami hambatan dalam proses penyelesaian studi, bahkan berisiko untuk mengalami *dropout*.

Ketika stress akademik tidak dikelola secara efektif, mahasiswa menjadi rentan mengalami hambatan penyelesaian studi atau bahkan drop out. Hariaty et al., (2023) menemukan 79,4% mahasiswa tingkat akhir di Universitas Keperawatan Riau mengalami stres sedang saat mengerjakan skripsi mereka. Menurut *American Psychological Association* (APA), stres adalah respons emosional terhadap tuntutan yang berlebihan yang dirasakan seseorang kemudian menyebabkan perubahan fisik, mental dan emosional. Ketika seseorang menghadapi tuntutan atau ancaman yang dianggap melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya, mereka mengalami stres. Reaksi tersebut akan mempengaruhi reaksi tubuh dan pikiran terhadap situasi yang dianggap menekan atau berbahaya. Stress memicu serangkaian perubahan fisik, mental dan emosional yang dimaksudkan untuk membantu seseorang mengatasi tantangan tersebut.

Stres akademik secara khusus merupakan reaksi mahasiswa terhadap tuntutan akademik seperti beban tugas, ujian, kompetisi nilai, atau harapan kelurgaan diri sendiri (Achmad & Dewi, 2022). Reaksi-reaksi ini dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan kesejahteraan umum. Studi yang dilakukan oleh Pascoe et al. (2020) menemukan bahwa stress akademik terkait dengan kesehatan mental dan fisik stress, sehingga diperlukan strategi coping yang baik sangat penting untuk mengurangi stress.

Anteseden stress akademik mencakup banyak aspek penting dalam kehidupan mahasiswa. stress seringkali disebabkan oleh beban kerja akademik yang tinggi, yang mencakup banyak tugas dan tenggat waktu yang ketat (Saleh et al., 2017). Stress mahasiswa juga dapat meningkat karena tekanan untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi, baik di lingkungan sosial keluarga maupun diri sendiri (Deb et al., 2015). Mahasiswa dapat mengalami stress yang signifikan dalam lingkungan sekolah atau universitas yang kompetitif di mana mereka merasa harus bersaing untuk mendapatkan peringkat atau penghargaan akademik (Verger et al., 2009). Stres menjadi lebih parah tanpa dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, atau guru (Hefner & Eisenberg, 2009). Selain itu, masalah keuangan seperti tingginya biaya pendidikan atau kebutuhan untuk bekerja sambil belajar juga dapat menambah beban (Andrews & Wilding, 2004). Kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan pribadi dan akademik juga dapat menyebabkan stres (Misra & McKean, 2000). Penelitian Misra & McKean, (2000) yang dipublikasikan dalam *American Journal of Health Studies* menunjukkan bahwa stres akademik

cenderung meningkat pada mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu untuk studi, pekerjaan, dan aktivitas rekreasi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang kurang mampu menyeimbangkan berbagai tuntutan tersebut memiliki kecenderungan untuk mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Nabila & Mahmud (2023) menunjukkan bahwa resiliensi akademik memainkan peran penting dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik yang tinggi lebih mampu mengatasi tekanan yang berkaitan dengan tugas akhir, memberikan kontribusi sebesar 28,7% dalam menurunkan tingkat stres mereka. Resiliensi akademik diartikan sebagai kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari tantangan akademik, yang menekankan pentingnya pengembangan keterampilan ini dalam mendukung kesejahteraan dan kinerja akademik mahasiswa.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Adelina (2018) mengungkapkan bahwa lamanya masa studi mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor psikologis, antara lain lingkungan kampus, faktor keluarga, interaksi dengan teman sebaya, serta perhatian terhadap studi. Faktor psikologis menjadi aspek yang paling dominan, dengan beberapa indikator dalam proses bimbingan, jaranganya mahasiswa bertanya, rendahnya perhatian terhadap proses penyusunan skripsi, hingga kurangnya minat, motivasi, dan kesiapan. Dari seluruh faktor tersebut, jadwal bimbingan teridentifikasi sebagai faktor dominan yang secara signifikan berkontribusi terhadap lamanya penyelesaian skripsi.

Sebagai mahasiswa, terdapat berbagai beban akademik yang harus dihadapi, termasuk jumlah SKS yang diambil, tugas-tugas perkuliahan dengan tenggat waktu yang berdekatan, serta tuntutan menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan dan perolehan gelar sarjana. Idealnya, mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang memadai untuk menjalani perkuliahan dengan nyaman dan menyelesaikannya tepat waktu. Namun, seringkali mereka dihadapkan pada berbagai masalah akademik, seperti beban SKS yang tinggi, tugas perkuliahan yang menumpuk, dan khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir, kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Beban akademik ini dapat menjadi sumber stres bagi sebagian mahasiswa. Beberapa kasus menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa kewalahan dengan beban akademik mereka mencari bantuan dari psikolog untuk konseling mengenai kelelahan akibat tekanan akademik.

Oleh karena itu, resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik perlu ditingkatkan agar tidak mengalami stres.

Secara ideal mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu mengatur waktu, mengelola emosi, serta mempertahankan motivasi belajar agar dapat menyelesaikan studi tepat waktu. Dalam keadaan ideal tersebut, mahasiswa memiliki resiliensi akademik yang memadai sehingga tekanan skripsi dapat dihadapi dengan efektif. Namun pada kenyataannya, berbagai penelitian dan studi awal menunjukkan kondisi yang jauh dari ideal. Mayoritas mahasiswa justru mengalami stres sedang hingga berat, merasa kewalahan, kehilangan motivasi, dan merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik, terutama skripsi.

Stres merupakan respons emosional individu yang timbul akibat peristiwa yang menekan terlalu dalam (Lovibond, 1995). Dalam kondisi stres, individu cenderung menjadi lebih mudah marah, sulit menenangkan diri, dan kurang sabar dalam menghadapi berbagai situasi. Stres akademik adalah kondisi di mana tuntutan akademik melebihi kapasitas dan daya tahan individu, yang memicu reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif sebagai upaya untuk mengatasi tekanan tersebut (Gadzella & Masten, 2005). Sedangkan tingkat stress adalah tinggi rendahnya stressor yang dialami oleh individu berdasarkan situasi dan kondisi tertentu (Sarah & Asnani, 2021). Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang terdapat 58 mahasiswa (57,4%) mahasiswa mengalami stress sedang, dan 7 mahasiswa (7,0%) mengalami stress berat. Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir yang menyatakan bahwa penyebab terjadinya stress adalah dari lingkungan keluarga dan pertemanan, beban tugas yang semakin sulit, serta kelelahan baik secara fisik dan mental terhadap tugas akhir yang penuh dengan tuntutan (Ambarwati et al., 2017).

Stres dapat diartikan sebagai kondisi ketegangan psikologis yang ditandai oleh perasaan cemas, takut, dan khawatir akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu. Ketegangan psikologis ini dapat berdampak pada kondisi fisik, seperti peningkatan produksi asam lambung, sakit kepala, dan ketegangan otot (Lumban Gaol, 2016). Stres akademik sering menjadi masalah bagi mahasiswa pada akhir semester, terutama bagi mereka yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau aktivitas akademik lainnya, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Dalam menghadapi tugas akhir, diperlukan kemampuan adaptasi untuk mengelola stres yang dialami, yang dalam hal ini adalah resiliensi (Fiqih & Ratnawati, 2023).

Resiliensi akademik merupakan kondisi di mana individu mampu mengatasi tantangan, kesulitan, stres, dan tekanan dalam menjalani proses pendidikannya, seperti dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi ujian dengan ketangguhan (Linggi et al., 2021). Resiliensi adalah kemampuan individu untuk berkembang meskipun menghadapi kesulitan. Ini mencerminkan seberapa baik seseorang menangani stres dan dapat menjadi indikator penting dalam penyembuhan dari kecemasan, depresi, dan stres. Menurut Andriani & Listiyandini (2017) resiliensi berfungsi sebagai tolok ukur efektivitas individu dalam mengelola tekanan hidup, di mana tingkat resiliensi yang tinggi dikaitkan dengan kemampuan adaptasi dan pemulihan yang lebih baik. Dengan demikian, meningkatkan resiliensi adalah strategi penting dalam intervensi psikologis untuk mencapai kesejahteraan mental.

Resiliensi akademik menggambarkan kemampuan personal seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik selama masa pendidikannya. Secara keseluruhan, resiliensi mencerminkan faktor-faktor yang membatasi perilaku negatif yang disebabkan oleh stres, serta kemampuan untuk mencapai hasil yang baik meskipun menghadapi tantangan dan kesulitan (Fitriana, 2023). Beberapa penelitian sebelumnya mendapatkan bahwa resiliensi berperan penting terhadap perkuliahan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Johnson et al. (2015) terhadap 116 mahasiswa di Amerika Serikat menunjukkan bahwa resiliensi memiliki dampak yang penting terhadap regulasi diri, khususnya dalam pengaturan waktu dan upaya belajar. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh You (2016) dengan melibatkan partisipan di Korea menyimpulkan bahwa resiliensi akademik secara positif berkaitan dengan pengembangan diri dalam konteks Pendidikan (Pratiwi & Kumalasari, 2021).

Menurut Sari & Suhariadi (2019) resiliensi akademik yang tinggi memungkinkan mahasiswa untuk berkomitmen dalam menghadapi perubahan dalam konteks akademik. Resiliensi akademik diartikan sebagai kemampuan peserta didik untuk beradaptasi dengan kondisi akademik melalui respons yang sehat dan produktif, sehingga mereka dapat menghadapi dan mengatasi tuntutan akademik (I. Rahayu et al., 2014). Kemampuan ini mencakup keterampilan dalam mengelola emosi, menyusun strategi pemecahan masalah, serta mempertahankan motivasi internal meskipun dihadapkan pada tekanan akademik yang tinggi. Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang baik cenderung memiliki pandangan positif terhadap tantangan, mampu memanfaatkan dukungan sosial secara efektif, serta tidak mudah menyerah dalam menghadapi hambatan. Dalam konteks penyelesaian tugas akhir, resiliensi

akademik berperan sebagai kekuatan psikologis yang memungkinkan mahasiswa untuk tetap fokus, disiplin, dan bertahan dalam menyelesaikan proses akademiknya secara konsisten.

Cassidy (2016) mendefinisikan resiliensi akademik sebagai kapasitas individu untuk mencapai keberhasilan akademik meskipun berada dalam situasi yang sulit. Denovan & Macaskill (2017) menyatakan bahwa resiliensi diperlukan untuk menghambat munculnya situasi stress ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Kemampuan setiap orang dalam beradaptasi ketika menghadapi suatu tantangan atau permasalahan berbeda-beda. Ketahanan berkaitan dengan kemampuan untuk pulih setelah pengalaman emosional negative dan ditandai dengan individu menjalani kehidupan dengan sikap optimis dan mempertahankan emosi positif tingkat tinggi untuk meningkatkan kesejahteraan.

Peneliti melakukan studi awal kepada 20 orang subjek yang merupakan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2017 sampai 2019 dengan metode wawancara melalui *open ended questionnaire* yang berupa pertanyaan terbuka, diketahui 90% subjek yang mengalami suatu emosi seperti merasakan cemas, frustrasi, kebingungan, pusing secara mendadak ketika mengerjakan skripsi, stres, tertekan, malas, merasa tidak memiliki kemampuan dalam menyelesaikan skripsi takut, kehilangan semangat, marah dan sedih. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahmawati (2016) bahwa faktor menyebabkan terjadinya stress akademik diantaranya adalah tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapatkan nilai ulangan yang tinggi, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menentukan menghadapi ujian tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.

Sejalan dengan pernyataan tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti et al. (2018) menunjukkan bahwa tingkat stres berpengaruh pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Stres yang disebabkan oleh aktivitas akademik, khususnya dalam proses pengerjaan skripsi, dapat membuat mahasiswa merasa lelah, cemas, kurang termotivasi, atau bahkan mempertimbangkan untuk berhenti mengerjakan skripsi. Dampak dari kondisi ini termasuk penundaan dalam pengerjaan skripsi, menghindari dosen pembimbing, mengeluhkan kesulitan yang dihadapi di media sosial, dan pada akhirnya, menunda penyelesaian studi.

Penelitian Martin & Marsh (2006) dinyatakan bahwa resiliensi akademik pada kemampuan mahasiswa dalam menangani tekanan dan kesulitan dalam proses pendidikan. mahasiswa dengan resiliensi akademik yang baik adalah mahasiswa yang mampu bertahan dalam berbagai situasi yaitu kemunduran, tantangan, kesulitan, dan tekanan akademik.

Selain stress akademik, berdasarkan penelitian hasil studi awal terdapat variabel lain yang dapat mempengaruhi stress akademik, yaitu resiliensi akademik, dalam studi awal digambarkan bahwa 90% persen subjek menjawab bahwa mereka merasa kesulitan, tertekan, merasa rendah diri, kurangnya semangat, serta merasa takut. Hal ini merupakan suatu hal yang bertolak belakang dengan pengertian resiliensi akademik itu sendiri. Artinya, semakin rendah resiliensi akademiknya maka kemungkinan semakin tinggi stress akademik.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Kirana & Rista (2022) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Universitas X, Jakarta Barat. Dengan sampel sebanyak 87 responden yang terdiri dari 33 pria dan 54 wanita, dan menggunakan metode convenience sampling, ditemukan koefisien korelasi (r) -0,324 dan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik, semakin rendah resiliensi mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir mereka, dan sebaliknya, semakin rendah stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir mereka di Universitas X, Jakarta Barat Kirana & Rista (2022). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Sri Agustini et al., 2023) pada 40 mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret yang sedang mengerjakan skripsi dengan masa studi lebih dari empat tahun, ditemukan bahwa semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi, maka semakin rendah tingkat resiliensi akademik mereka. Besarnya resiliensi akademik terhadap stres dalam penyusunan skripsi adalah 18,3%, menunjukkan bahwa masih ada faktor-faktor lain sebesar 81,7% yang turut mempengaruhi tingkat stres mahasiswa.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas hubungan antara resiliensi akademik dan stres akademik, masih terbatas penelitian yang secara khusus menguji pengaruh resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi UIN Bandung yang memiliki karakteristik akademik berbeda dengan fakultas lainnya. Selain itu beberapa penelitian terdahulu berfokus pada mahasiswa keperawatan, pendidikan, atau populasi umum, sehingga diperlukan penelitian lanjutan yang lebih kontekstual dan sesuai dengan dinamika mahasiswa psikologi, yang secara akademik dituntut memiliki pemahaman mendalam mengenai aspek-aspek psikologis tetapi tetap menghadapi tekanan perkuliahan yang intens.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Akademik Resiliensi terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat

akhir”. Peneliti bertujuan untuk melanjutkan penelitian guna mendalami lebih dalam hubungan antara resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Tujuan utamanya adalah untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi hubungan ini dan mengidentifikasi potensi strategi intervensi untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik dengan lebih efektif. Dengan memperluas pemahaman tentang topik ini, diharapkan kontribusi penelitian ini dapat berperan penting dalam pengembangan kebijakan dan praktik pendidikan yang lebih baik, serta meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah yang dapat ditarik ialah: Apakah resiliensi akademik memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dari rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah: untuk mengetahui resiliensi akademik berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan uraian dari tujuan penelitian, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh sebagai berikut.

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang psikologi, terutama dalam kajian psikologi klinis dan psikologi sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh resiliensi akademik terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan berguna sebagai:

- a. Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk membantu masyarakat dalam memahami konsep resiliensi akademik terhadap stres akademik.
- b. Bagi calon peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam melakukan penelitian dengan tema resiliensi akademik dan stress akademik.