

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Individu yang sedang melaksanakan proses pembelajaran di jenjang pendidikan tinggi negeri maupun swasta disebut mahasiswa. Pada masa perkuliahan individu dihadapkan pada berbagai tuntutan baik akademis dan non akademis. Tuntutan akademis diantaranya memahami materi pembelajaran yang kompleks, mengerjakan tuntutan tugas kuliah dan ujian semester serta mengerjakan tugas akhir skripsi. Mahasiswa menurut Knopfemacher (Gafur 2015 hlm 17) merupakan seorang calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi, dididik & diharapkan akan menjadi calon-calon intelektual. Pentingnya membuat skripsi sebagai kewajiban mahasiswa menyelesaikan tugas akhir untuk bisa memperoleh gelar sarjana S1, terkadang membuat seorang mahasiswa merasakan tekanan secara psikologis dikutip dari (Rifa Nurul Aadilah, 2023). Banyaknya tekanan dan tuntutan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi menjadikan mahasiswa tersebut mengalami stres akademik. Dampak stres yang biasanya terjadi dari kalangan mahasiswa yaitu timbul perasaan takut, marah, merokok, insomnia, hingga menurunnya prestasi belajar mereka. Menurut Sosiady & Ermansyah (2020) stres akademik juga dapat memicu dampak positif berupa peningkatan perkembangan diri serta meningkatkan kreativitas selama individu tersebut masih bisa mengontrol stres yang dialami. Stres yang dialami mahasiswa harus dapat dengan cepat sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

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* (ACHA) pada tahun 2016, 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%. Penelitian yang dilakukan oleh Hamzah B dan R. Hamzah (2020) yang melibatkan 1.129 mahasiswa dari 34 provinsi di Indonesia menyatakan bahwa hal lain dapat menjadi pemicu stres pada mahasiswa adalah tugas pembelajaran (70%). Data di Jawa Timur menunjukkan stres akademik mahasiswa tingkat tinggi sebesar 1,8%, stres sedang mencapai angka 64,5%, stress rendah sebesar 33,6% (Avianti et al., 2021).

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi lebih cenderung akan mengalami stres, utamanya stres akademik. Stres akademik yang dirasakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ini muncul karena mahasiswa sudah berada di akhir masa perkuliahannya dan tugas akhir atau skripsi merupakan tagihan akhir yang menjadi syarat kelulusan pendidikan sarjana mereka. Hal itu menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa semester akhir. Sesuai dengan hal tersebut, disebutkan jika situasi yang memberikan tekanan tersebut akan dianggap sebagai beban dan berada di luar kemampuannya (Gamayanti dkk.,

2018). Selain itu, harapan yang diberikan orang tua atas keberhasilan studi yang tinggi juga menimbulkan stres pada mahasiswa. Harapan orang tua agar mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dan lulus tepat waktu menjadikan adanya stres akademik yang dirasakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Menurut Broto, (2016), stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terjadi karena mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan yang ditemui. Stres yang dialami mahasiswa berdampak secara fisik, emosional, kognitif, maupun interpersonal. Ada dua faktor penyebab stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal berupa kemampuan maupun kecerdasan mahasiswa itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal berupa tuntutan kampus, keluarga, maupun finansial (Broto, 2016). Mahasiswa mengalami stres akademik dapat berdampak positif atau negatif, peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi, bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah dan kemampuan akademik. Beban stres yang dirasa terlalu berat juga memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA. Stres tidak hanya berdampak negatif tetapi juga memiliki dampak positif, yaitu berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas individu. Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa (Ambarwati et al., 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai “Hubungan Perilaku Mahasiswa Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Skripsi di Universitas Muhammadiyah Ponorogo”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini “Hubungan Perilaku Mahasiswa Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Skripsi di Universitas Muhammadiyah Ponorogo”.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan perilaku mahasiswa dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi perilaku mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi
2. Mengidentifikasi stres akademik mahasiswa.
3. Menganalisis hubungan perilaku mahasiswa dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

## **1.4. Manfaat penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

#### **1. Bagi Peneliti**

Untuk memenuhi tugas akhir penelitian sebagai syarat kelulusan sarjana keperawatan, mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah dipelajari selama menjalani pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, serta menambah wawasan dalam pelaksanaan penelitian serta pengalaman dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam melakukan penelitian di lapangan.

#### **2. Bagi IPTEK**

Diharapkan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan yang telah didapat dan dapat sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan perilaku mahasiswa dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Institusi (Fakultas Ilmu Kesehatan)**

Sebagai tempat informasi agar memberikan masukan dalam memperoleh penemuan – penemuan lebih lanjut berkaitan dengan ilmu pengetahuan yang lebih luas tentang hubungan perilaku mahasiswa dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

## 2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan masyarakat dapat mengetahui perilaku mahasiswa dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

## 3. Bagi Responden

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan pengetahuan dalam perilaku mengatasi stres akademik.

### 1.5. Keaslian Penelitian

1. Yafi Sabila Rosyad (2019) meneliti tingkat stres mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta dalam menyusun skripsi tahun akademik 2018/2019. Sampel penelitian ini didapatkan 27 responden. Peneliti menggunakan metodologi kuantitatif dengan pendekatan deskriptif karena hanya melihat gambaran tingkat stres yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. 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. Perbedaan penelitian ini adalah meneliti tingkat stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. Persamaan penelitian ini sama sama meneliti stres mahasiswa.

2. Aulia Kirana, Agustini, Enka Rista (2019) meneliti Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. Sampel penelitian ini sebanyak 87 responden. Teknik sampling yang digunakan *nonprobability sampling*. Hasil yang didapatkan hubungan negatif resiliensi dengan stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas X jakarta Barat. Makna dari hubungan negatif yakni, jika stres akademik mahasiswa tinggi, maka semakin rendah resiliensi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas X Jakarta Barat. Perbedaan penelitian ini adalah peneliti menjelaskan resiliensi dengan stres akademik. Persamaan dari penelitian ini sama sama menggambarkan stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.
3. Andria Praghlapati dan Wida Ulfitri (2019) Meneliti Gambaran Mekanisme *Coping* pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. Sampel penelitian ini 58 responden. *Total sampling* digunakan untuk menguji data penelitian ini. Pengambilan data menggunakan kuesioner Perbedaan penelitian ini adalah variabel independen yang digunakan. Variabel dalam penelitian ini adalah mekanisme coping. Persamaan penelitian ini adalah menggambarkan stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.
4. Yolanda E. Salazar (2024) Meneliti tentang Gaya Hidup Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Di *University of Chimborazo Ecuador*. Sampel penelitian ini terdiri dari 6 program studi dari fakultas

ilmu kesehatan *University of Chimborazo Ecuador*. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner *Nola Penders Lifestyle Profile Questionnaire, Cognitive Systemic Inventory For The Study of Academic Stress and Cohen's Perceived Stress Scale*. Hasil dari penelitian menyebutkan mahasiswa mengalami stres berat dan meningkatkan gaya hidup tidak sehat. Persamaan penelitian ini adalah menggambarkan stres akademik mahasiswa. Perbedaan penelitian ini terdapat pada variabel independen yang digunakan yaitu gaya hidup.

