

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Selama seseorang masih hidup, tidak ada yang dapat menghindari stres karena berupa masalah umum yang terjadi dalam kehidupan sebagai makhluk sosial. Menurut Findiani (2019), stres dapat menjadi sebuah atribut kehidupan modern yang penuh tuntutan antara kebutuhan hidup dan gaya hidup. Stres muncul dari berbagai sumber yang tidak dapat diduga dan dapat terjadi setiap saat dalam kehidupan tanpa mengenal latar belakang seseorang seperti profesi, usia, pengalaman dan tanggung jawab. Tidak sedikit kasus kecil yang mengakibatkan seseorang mengalami stres akibat tidak siap dalam menghadapi perubahan yang akan datang dan pasti terjadi. Interaksi seseorang dengan lingkungannya dapat memicu stres dianggap sebagai masalah umum dan wajar ketika stres tidak terjadi secara berkepanjangan dan tidak menimbulkan gangguan saat beraktivitas.

Ekawarna (2018) memaparkan bahwa situasi yang penuh dengan tekanan dan dapat menimbulkan stres dapat disebut *stressor*. Kemudian efek dari *stressor* dapat dibagi menjadi dua, yaitu *distress* dan *eustress*. Keduanya memiliki definisi yang berlawanan, *distress* merupakan stres yang memberikan dampak buruk yang memicu timbulnya stres. Berbanding terbalik dengan *distress*, definisi *eustress* adalah dampak dari stres yang memberikan dampak positif bagi seseorang. Namun keduanya memiliki kesamaan yaitu harus diadaptasi seseorang yang mengalami dan keduanya mengalami respon fisiologis yang sama. Menurut Alvin (dalam Ambarwati, 2017), *stressor* diklasifikasikan sebagai *stressor* internal dan *stressor* eksternal. *Stressor* internal

adalah segala sesuatu yang berasal dari dalam diri seseorang misalnya keyakinan dalam diri dan kepribadian yang dimiliki. Sebaliknya, *stressor* yang berasal dari luar diri seseorang seperti lingkungan tempat tinggal, lingkungan tempat belajar, berbagai peristiwa yang terjadi, faktor-faktor fisik perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya merupakan *stressor* eksternal.

Academic stressor menjadi penyebab seseorang mengalami stres akademik. *Academic stressor* adalah penyebab stres sebagai akibat dari proses pembelajaran atau berbagai hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar sehingga dapat dialami siswa maupun mahasiswa. *Academic stressor* dapat berupa tekanan untuk tidak mengulang mata kuliah sehingga masa perkuliahan tidak melebihi target, ketidaksiapan menghadapi ujian sehingga mendapat nilai yang kurang memuaskan, tugas yang menumpuk, penyusunan tugas akhir maupun skripsi, keputusan menentukan jurusan maupun karier, dan manajemen stres. Stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal berupa pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan jadwal pelajaran yang lebih padat (Barseli, Ildil & Nikmarijal, 2017).

Perguruan tinggi merupakan jenjang paling akhir dalam dunia pendidikan untuk meraih gelar yang harus dilalui oleh mahasiswa. Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon intelektual. Mahasiswa berbeda dengan siswa dimana mahasiswa memiliki tanggung jawab yang lebih besar berjuang bukan hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang lain (Dela, 2019). Edaran LLDIKTI pada 13 Juni 2019 yang berlandaskan Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 50 Tahun 2018 tentang Standar

Nasional Pendidikan Tinggi, salah satunya berisi bahwa lulusan program sarjana dan program sarjana terapan wajib menyusun skripsi atau laporan tugas akhir.

Ketidakmampuan mahasiswa mengatasi kesulitan yang dihadapi ketika menyusun skripsi mengakibatkan stres hingga dapat berdampak secara fisik, emosional, kognitif, maupun interpersonal. Stres ditandai dengan hilangnya semangat melakukan aktivitas sehari-hari termasuk kegiatan yang biasanya dianggap menyenangkan, menjadi pendiam, menyendiri dan merenung. Terdapat dua faktor yang menjadi penyebab stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat berupa kemampuan atau kecerdasan yang dimiliki mahasiswa itu sendiri. Sedangkan tuntutan kampus, keluarga, maupun finansial masuk dalam faktor eksternal (Broto, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti, Mahardianisa dan Syafei (2016) terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa sebanyak 69,39% mahasiswa mengalami stres sedang, 18,37% mengalami stres rendah dan 12,24% mengalami stres tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ambarwati, Pinilih dan Astuti (2017) bahwa tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang dan mahasiswa yang mengalami stres berat memiliki jumlah paling sedikit. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Levens dan Saugi-Henson (2016) yang menguji peran moderasi dukungan keluarga pada hubungan antara reaktivitas stres yang dirasakan dengan dukungan emosional keluarga memiliki pengaruh interaktif yang meningkatkan validitas prediksi model. Hal ini dikarenakan bahwa

dukungan emosional keluarga bertindak sebagai pondasi seseorang menghadapi gejala depresi saat dirasakan reaktivitas stres lebih rendah.

Legiran, Zalili dan Bellinawati (dikutip dari Maulina & Sari, 2018) stres dianggap sebagai ancaman, yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial bahkan niat untuk mengakhiri hidup. Mahasiswa yang mengalami stres yang ekstrim atau terindikasi depresi membutuhkan perhatian dan penanganan serius karena dapat membawa efek yang kurang baik terhadap proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa. Seseorang yang tidak siap mengendalikan dirinya dalam menghadapi suatu tuntutan dapat mengakibatkan seseorang stres, seperti kasus yang dialami mahasiswa berinisial DI berusia 22 tahun di Kudus, Jawa Tengah yang mengkonsumsi sabu – sabu dengan harapan supaya mengurangi stres yang dirasakan dan tetap tenang ketika menghadapi banyaknya tugas kuliah dan skripsi yang tidak kunjung selesai (Nugroho, 2020). Peristiwa stres paling parah akibat penyusunan skripsi adalah kasus yang dialami seorang mahasiswa berinisial BH berusia 25 tahun di Samarinda, Kalimantan Timur. BH diduga gantung diri karena depresi skripsi sering ditolak dosen hingga tujuh tahun belum lulus kuliah (Daton, 2020).

Peneliti melakukan wawancara pada mahasiswa Program Studi Teknik Kimia Universitas Negeri Semarang yang dilakukan pada Rabu tanggal 17 Maret 2021 melalui *what's app*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa diwajibkan mengerjakan skripsi dan tugas akhir merancang pabrik sebagai syarat kelulusan pendidikan tingkat strata satu. Dalam menyelesaikan skripsi dan tugas akhir, mahasiswa diharuskan mengikuti ujian sidang skripsi sebanyak tiga kali dan ujian sidang tugas akhir dua kali bersama lima penguji. Selain itu, mahasiswa wajib mengikuti ujian tugas akhir sebanyak enam kali bersama dosen

pembimbing. Banyaknya syarat kelulusan yang wajib dilakukan menyebabkan masa perkuliahan meleset dari target, sehingga mengalami stres akademik. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa di awal masa perkuliahan, hampir semua mahasiswa telah mengetahui jika syarat kelulusannya tidak hanya skripsi saja sehingga mahasiswa sudah mempersiapkan diri dan mempersiapkan mental. Meski sudah mempersiapkan diri dan mental untuk menyelesaikan pendidikan tingkat strata satu, mahasiswa tetap merasakan stres akademik.

Stres akademik yang dirasakan mahasiswa berupa gejala fisiologis seperti pusing, merasa kelelahan dan asam lambung yang meningkat hingga terasa nyeri. Kemudian mahasiswa juga merasakan gejala psikologis seperti kurang konsentrasi, dan menjadi lebih sensitif seperti mudah marah atau mudah menangis. Selain itu, gejala yang dirasakan yaitu gejala perilaku berupa menurunnya produktivitas dan menunda mengerjakan sesuatu.

Dalam penyusunan tugas akhir harus disertai niat atau kemauan, motivasi belajar, semangat belajar, kerja keras, dan membutuhkan dukungan serta semangat dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan sahabat (Dela, 2019). Tidak sedikit mahasiswa yang merasa terbebani dalam menyusun skripsi sehingga menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres hingga mahasiswa kehilangan motivasi dan menunda penyusunan skripsi. Faktor lain yang berpengaruh dan dapat menurunkan stres, salah satunya dukungan sosial (Weiten & Lloyd dalam Widyanto, 2013). Dukungan sosial sangat dibutuhkan sebagai salah satu faktor pendukung mahasiswa menghadapi masalah yang diharapkan dapat membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan semangat hidup, dan berkomitmen untuk tetap berusaha.

Keluarga menjadi unsur penting dalam proses tumbuh kembang seorang anak, maka orangtua harus mampu mengenal keluarga sebagai tempat tinggal atau konstanta yang menetap dalam kehidupan anak. Salah satu faktor yang menentukan kehidupan anak adalah adanya dukungan dari keluarga, apabila pertumbuhan dan perkembangan anak relatif stabil maka anak tersebut memiliki dukungan keluarga yang sangat baik, tetapi apabila dukungan keluarga anak kurang baik, maka anak akan mengalami hambatan semasa pertumbuhannya hingga memicu timbulnya gangguan psikologis pada anak. Dukungan sosial keluarga dapat melindungi keadaan psikologis individu dari stres. Dengan diterimanya dukungan sosial terutama dari orang terdekat maka individu akan lebih sehat fisik dan psikisnya daripada individu yang tidak menerima dukungan sosial sehingga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan atau melindungi jiwa seseorang dari akibat stres (Afriani, 2018). Ketika stres yang dialami semakin tinggi dan tingkat dukungan emosional keluarga yang rendah atau tidak muncul maka akan mempengaruhi gejala depresi seseorang. Namun, ketika stres yang dirasakan lebih rendah dan seseorang memiliki dukungan emosional keluarga yang baik, maka akan menunjukkan gejala depresi yang sangat rendah dibandingkan dengan dukungan emosional keluarga yang rendah (Levens & Saugi-Henson, 2016).

Menurut hasil wawancara, kurangnya dukungan sosial keluarga yang dirasakan mahasiswa disebabkan karena mahasiswa dibandingkan dengan anak lain yang sudah lulus, diacuhkan saat berkeluh kesah, keluarga melontarkan kata yang sifatnya negatif seperti mahasiswa tidak mampu menyelesaikan skripsinya sehingga mahasiswa patah semangat, dan mahasiswa dibebani dengan

pekerjaan rumah yang seharusnya dapat dikerjakan oleh anggota keluarga lainnya.

Dukungan keluarga dibutuhkan oleh mahasiswa lebih khusus mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, mahasiswa dengan dukungan keluarga yang baik diharapkan lebih termotivasi dan bersemangat untuk menyelesaikan skripsi, sebaliknya mahasiswa tingkat akhir yang kurang bahkan tidak mendapatkan dukungan keluarga cenderung mudah stres dan emosi sehingga mengalami kendala ataupun kesulitan untuk menyelesaikan tugas akhir maupun tugas akhir. Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

Penelitian ini dilakukan karena untuk pengembangan penelitian yang dilakukan Paususeke, Bidjuni dan Lolong (2015) dengan judul penelitian Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan Unsrat Manado. Responden dalam penelitiannya adalah mahasiswa semester delapan tahun ajaran 2015 – 2016 yang sedang menyusun skripsi untuk mendapatkan gelar strata satu.

Kekhasan penelitian ini terletak pada subjek yang akan diteliti yaitu mahasiswa penyusun tugas akhir Program Studi Teknik Kimia Universitas Negeri Semarang yang meliputi penyusunan skripsi dan pembuatan rancangan pabrik. Dari latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini yakni apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir di Program Studi Teknik Kimia Universitas Negeri Semarang.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya bukti empiris tentang hubungan antara dukungan keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir dan dapat memberikan informasi mengenai kajian teoritis psikologi, khususnya dalam hubungan dukungan keluarga dengan stres akademik. Selain itu, diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis yaitu dapat berkontribusi pada perkembangan ilmu dan menambah literatur penelitian psikologi pendidikan dan psikologi keluarga mengenai hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres akademik.

1.3.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini digunakan sebagai dasar untuk memberikan pemahaman secara langsung pada mahasiswa penyusun tugas akhir mengenai hubungan dukungan keluarga dengan stres akademik. Selain itu berguna untuk siapa saja yang mencari informasi dan pengetahuan terbaru yang didapatkan dari hasil penelitian ini.