

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan di masa kini memegang peran krusial dalam kehidupan, terutama persaingan yang semakin ketat dalam konteks pendidikan tinggi. Berbagai tuntutan dan perubahan zaman di era globalisasi menuntut pendidikan tinggi untuk mengembangkan dan menerapkan metode pembelajaran yang inovatif agar mahasiswa dapat mencapai potensi belajar mereka dengan optimal. Kini, mahasiswa tidak hanya perlu memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga harus memiliki keterampilan praktis yang relevan dengan studi mereka yang mencakup kemampuan berpikir kritis, berkomunikasi efektif, berkolaborasi dalam tim, dan beradaptasi dengan perkembangan teknologi.

Daya saing global tidak hanya bergantung pada gelar akademis, melainkan juga pada kemampuan mahasiswa untuk mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam konteks dunia nyata. Sesuai dengan pandangan *World Economics Forum* (2016), para pelajar harus memiliki 16 keterampilan yang relevan di era abad ke-21. Secara umum, 16 keterampilan ini dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori utama, yaitu literasi, kompetensi, dan karakter yang berkualitas. Selain itu, menghadapi perubahan yang begitu cepat dalam aspek sosial-budaya, karir, kemajuan teknologi, dan dunia usaha, mahasiswa perlu dipersiapkan untuk dapat mengimbangi dengan perubahan tersebut. Setiap lembaga

pendidikan harus memperkenalkan literasi yang mutakhir dan orientasi terarah dalam bidang pendidikan (Lase, 2020). Oleh karena itu, transformasi dalam pendidikan melalui kebijakan Merdeka Belajar adalah langkah penting dalam upaya menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) berkualitas tinggi di Indonesia dengan mengembangkan Profil Pelajar Pancasila (Kemendikbudristek, 2022)

Mahasiswa tahun kedua yang sedang menempuh semester tiga atau tempat, berada pada rentang usia 19-21 tahun termasuk ke dalam fase dewasa awal yang merupakan masa peralihan dari remaja ke dewasa yang juga sering disebut sebagai fase *emerging adulthood* (Santrock, 2012; Papalia & Feldman, 2017). Tahap dewasa awal ditandai oleh masa mengeksplorasi, penemuan, pemantapan, reproduktif, dan dipenuhi dengan permasalahan maupun ketegangan secara emosional, isolasi secara sosial, perubahan nilai yang dianut, dan penyesuaian diri dengan pola hidup yang baru (Putri, 2018). Selama fase *emerging adulthood*, individu mulai memikirkan bagaimana pendidikan di tingkat akhir bisa membantu mereka mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja (Arnett, 2015). Selain itu, fokus pada prestasi akademik dan penilaian juga menjadi lebih intens yang memungkinkan menjadi pemicu stres (Santrock, 2012). Tak hanya itu, tuntutan akademik serta non-akademik yang tinggi, hasil ujian atau Indeks Penilaian Kumulatif (IPK) yang tidak memuaskan, dan tumpukan tugas juga menjadi faktor yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa (Barseli dkk., 2017). Terkait dengan ini, adalah mahasiswa tahun kedua Universitas Diponegoro.

Menurut *National Survey of Student Engagement* 2011 (Shukman, 2017) mencatat dari 86 jurusan yang dianggap paling menantang di Perguruan Tinggi, 20

di antaranya adalah jurusan teknik. Mahasiswa membedakan program teknik sebagai disiplin akademis yang berbeda jika dibandingkan lainnya dengan keyakinan bahwa mahasiswa teknik mengalami stres lebih tinggi dibandingkan dengan disiplin akademis lainnya (Jensen dkk., 2023). Stres adalah respon yang dialami seseorang karena peristiwa atau kejadian yang memicu stres sebagai ancaman dan hal yang mengganggu bagi kapabilitas individu dalam mengatasinya (Santrock, 2012). Mahasiswa tahun kedua di Fakultas Teknik dalam perjalanan akademik merupakan masa yang penuh tantangan karena memiliki beban akademik yang cukup besar. Khan dkk., (2006) menyatakan bahwa alasan yang sering disebutkan sebagai penyebab stres pada mahasiswa tahun pertama hingga tahun kedua adalah kompleksitas dan jumlah materi yang sangat banyak untuk dipelajari.

Apabila dibandingkan dengan mahasiswa tahun lainnya, mahasiswa tahun pertama dan kedua mengalami tingkat stres paling tinggi (Abdulghani dkk., 2011). Mahasiswa tahun kedua rata-rata akan dibebani oleh tuntutan organisasi karena di tahun tersebut mereka sedang mengemban tugas atau jabatan yang semakin tinggi. Hal ini menjadi suatu tantangan bagi mahasiswa tahun kedua untuk dapat mengelola waktu dengan baik antara kegiatan akademis dan non-akademis (Salma & Sawitri, 2021). Kondisi ini yang terkadang membuat mahasiswa tidak memiliki waktu istirahat dan merasa kecapekan. Segala tantangan, tugas dan kegiatan yang dilaksanakan mahasiswa di tahun kedua ini menuntut mereka untuk dapat membagi waktu dengan baik. Bagi mahasiswa yang dapat mengatur waktunya dengan baik memiliki kemungkinan besar untuk mampu bertahan dari segala tantangan akademik sekaligus non-akademik tersebut. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak bisa

mengatasi segala tantangan akademik yang tinggi sekaligus dengan kegiatan non-akademik akan mengalami kelelahan yang berujung pada penyelesaian tugas dengan hasil yang seadanya atau tidak optimal.

Studi telah dilakukan mengenai tingkat stres pada mahasiswa tiga tahun pertama oleh Legiran dkk., (2015) yang mengindikasikan bahwa 50,8% mahasiswa tahun pertama, kedua dan ketiga mengalami stres akademik. Mahasiswa tahun kedua biasanya akan dibebani oleh tuntutan organisasi, di fase ini rata-rata mereka mengemban tugas atau jabatan yang semakin tinggi. Hal ini menjadi suatu tantangan bagi mahasiswa tahun kedua untuk dapat mengelola waktu dengan baik antara kegiatan akademis dan non-akademis (Salma & Sawitri, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan Maulana dkk., (2014) mahasiswa tahun kedua mengalami stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa tahun pertama. Hal ini disebabkan oleh kemampuan mahasiswa tahun kedua beradaptasi dengan baik terhadap kurikulum baru dan lingkungan. Kompleksitas materi pembelajaran serta penguasaan keterampilan yang semakin berat pada mahasiswa tahun kedua menyebabkan gejala depresi semakin meningkat di kalangan mahasiswa dan mencapai titik puncaknya. Lalu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Dewi (2020) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa tahun angkatan kedua mencapai 85% sedangkan pada mahasiswa angkatan ketiga memperoleh nilai adalah 81% menunjukkan bahwa ada peningkatan manajemen stres mahasiswa setiap naik semester. Sebuah penelitian di kalangan mahasiswa teknik ditemukan bahwa prevalensi depresi mahasiswa jauh lebih tinggi dibandingkan mahasiswa bidang lainnya dikarenakan untuk masuk ke

jurusan teknik sangatlah kompetitif dan penuh tekanan, dengan tekanan dan harapan tinggi dari keluarga serta masyarakat untuk mencapai keunggulan, program teknik menerapkan kurikulum yang sangat ketat, sehingga menyisakan sedikit ruang untuk aktivitas melepaskan stres (Ali dkk., 2014; Danowitz & Beddoes, 2018). Menyeimbangkan berbagai kewajiban akademik ini sering kali menyebabkan kurang tidur dan kinerja akademis yang buruk, selain emosi negatif seperti stres, depresi, dan kecemasan.

Hal ini juga sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh Student Minds yang disebut *Grand Challenges in Student Mental Health* tahun 2014, dijelaskan bahwa stres menjadi suatu masalah kedua dari sepuluh isu kesehatan mental yang paling umum dihadapi oleh mahasiswa. Data survei nasional dalam Lipson dkk., (2019) menunjukkan bahwa diagnosis dan tingkat keparahan gangguan kesehatan mental semakin meningkat pada mahasiswa perguruan tinggi, tingkat depresi dan pemikiran bunuh diri juga mengalami peningkatan. Secara bersamaan, penggunaan layanan kesehatan mental di kampus-kampus perguruan tinggi juga mengalami peningkatan signifikan, naik dari 19% mahasiswa perguruan tinggi pada tahun 2007 menjadi 34% pada tahun 2017 (Lipson dkk., 2019). Maka dari itu, kemampuan untuk menyelesaikan tugas dan tuntutan dengan baik merupakan suatu hal yang penting untuk dimiliki sebagai seorang mahasiswa, jika mahasiswa tidak memiliki kemampuan akan hal tersebut mahasiswa akan rentan terkena stres akademik (Risana & Kustanti, 2020).

Stres akademik dapat timbul dari berbagai faktor, seperti harapan akademik yang tinggi, kesulitan dalam mata kuliah, keyakinan (*efficacy*), keterbatasan

dukungan serta kekurangan dalam keterampilan manajemen waktu (Lampe & Müller-Hilke, 2021; Siregar & Putri, 2020). Menurut Nist-Olejník dan Holschuh (2016), stres akademik adalah respons atau reaksi yang muncul akibat adanya tekanan dan tugas yang terlalu banyak yang harus dihadapi. Terdapat empat jenis reaksi stres akademik, yaitu respon kognitif, respon perilaku, respon fisik, dan respon emosional. Stres akademik pada mahasiswa seringkali disertai oleh gejala tertentu, seperti: (1) Gangguan kognitif ditandai dengan hilangnya kepercayaan diri, merasa gagal, sulit konsentrasi, kecemasan yang berlebihan akan masa depan, serta pemikiran yang konstan mengenai tindakan apa yang semestinya mereka ambil; (2) Pergeseran perilaku, seperti isolasi diri, penggunaan alkohol, gangguan tidur dan pola makan, serta tangisan tanpa alasan yang jelas; (3) Respon fisik, seperti tangan berkeringat, peningkatan denyut jantung, kelelahan, sakit kepala, mulut kering, rentan terhadap penyakit, dan sakit perut; (4) Reaksi emosional, seperti mudah cemas, marah, sedih, serta rasa takut. Jika setiap mahasiswa mengalami gejala-gejala ini, itu menunjukkan bahwa mereka sedang mengalami stres akademik (Nist-Olejník & Holschuh, 2016). Dampak dari mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi ialah cenderung menghindari dari tugas, pelajaran, membolos, meninggalkan kelas ketika jam pelajaran (Karneli dkk., 2019)

Masalah utama yang dihadapi oleh sebagian besar mahasiswa saat ini adalah manajemen waktu (Febriana & Simanjuntak, 2021). Hal ini disebabkan oleh kebiasaan prokrastinasi, yaitu kecenderungan untuk menunda-nunda dalam menuntaskan tugas yang diberikan oleh dosen. Akibatnya, tugas-tugas tersebut menumpuk, terutama ketika tenggat waktu pengumpulan tugas mendekat, serta

beberapa mahasiswa juga terlibat dalam kegiatan organisasi mahasiswa (ORMAWA) atau kegiatan di luar kampus. Studi oleh Miqdadi dkk., (2014) juga ikut membuktikan bahwa mahasiswa dengan kecenderungan menunda tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan akan mengalami peningkatan stres dan penurunan prestasi akademiknya.

Beberapa kajian yang meneliti tingkat stres mahasiswa memperlihatkan bahwa terdapat korelasi antara stres dan prestasi belajar (Rahmi, 2013) dan prokrastinasi pada mahasiswa (Astari & Nastiti, 2023). Secara berbeda, ketika mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi, kemungkinan besar prestasi akademik mereka akan menurun, demikian pula stres yang dirasakan oleh mahasiswa dapat menjadi faktor penyebab prokrastinasi ketika menyelesaikan tugas. Hal ini sejalan dengan pernyataan Gamayanti dkk., (2018) bahwa stres yang dialami mahasiswa menimbulkan kecemasan, rasa tidak semangat hingga kemauan untuk mengakhiri studi. Stres juga dapat mempengaruhi performa akademis karena memicu gangguan tidur, konflik interpersonal serta rendahnya harga diri (Baste & Gadkari, 2014). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa stres akademik dapat mempengaruhi kinerja belajar (Alsulami dkk., 2018) dan jika berkelanjutan dapat menimbulkan frustrasi bagi mahasiswa (Barseli dkk., 2020).

Menurut Dixit dan Singh (2015) stres akademik adalah ketegangan emosional yang dirasakan oleh mahasiswa ketika mereka menghadapi tekanan dalam hal tugas-tugas akademis yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan pikiran mereka. Stres akademik merupakan situasi akademik yang membuat individu merasakan adanya tekanan (Bedewy & Gabriel, 2015). Studi dari

Darmawan dan Djaelani (2022) menyoroti mahasiswa di Fakultas Teknik mengalami kesulitan manajemen waktu karena beban akademik yang tinggi, terutama dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan akademik tertentu (Danowitz & Beddoes, 2018; Jensen dkk., 2023). Melalui studi *comparative* yang dilakukan oleh Behere dkk., (2011) kepada mahasiswa kedokteran berusia <20 tahun yang berada di tahun pertama atau kedua kuliah dan mahasiswa teknik yang memiliki rentang usia 20 - 25 tahun, menemukan bahwa tingkat stres hampir sama tingginya baik pada mahasiswa kedokteran maupun mahasiswa teknik. Temuan ini menunjukkan bahwa stres terjadi tanpa memandang faktor usia, yang lebih mengkhawatirkan, penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa teknik dengan masalah kesehatan mental cenderung kurang mencari penanganan (Wright dkk., 2023).

Pengelolaan stres akademik perlu dilakukan dengan cara mengenali terlebih dahulu faktor-faktor penyebab, diantaranya faktor eksternal dan faktor internal suatu individu (Barseli dkk., 2017). Faktor eksternal dari stres akademik yaitu beban pelajaran atau akademik, dorongan berprestasi, dorongan sosial, dan orang tua, sedangkan faktor internal stres akademik adalah pola pikir, kepribadian, keyakinan atau efikasi diri, dan *coping stress*. Sebuah studi mengungkapkan bahwa ada hubungan positif antara stres akademik dan *distress* psikologis pada mahasiswa perguruan tinggi. Studi ini juga menemukan bahwa dukungan sosial dapat melindungi mahasiswa dari *distress* psikologis (Julika & Setiyawati, 2019; Ramadhan, 2022). Salah satu sumber dukungan sosial, yaitu berasal dari keluarga (Yusuf & Yusuf, 2020).

Sebagai sistem sosial, keluarga memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang positif, karena keluarga adalah tempat pertama individu mengembangkan karakter. Salah satu tugas keluarga terutama orang tua adalah memberikan dukungan kepada anak mereka, sehingga dapat mengatasi masalah dalam bersaing di lingkup akademik (Bhargav & Tiwari, 2020). Studi sebelumnya yang dilakukan oleh Rezaei-Dehaghani dkk., (2018) mengindikasikan bahwa partisipasi orang tua dalam pendidikan anak membawa dampak yang positif pada kinerja akademik anak dan peran keluarga berkontribusi besar dalam mengurangi tingkat stres akademik yang mungkin dialami oleh anak.

Dukungan sosial yang didapatkan individu dapat memberikan manfaat yang signifikan ketika sedang menghadapi tekanan dalam hidup, terutama dukungan sosial yang datang dari keluarga berdampak positif pada individu. Misalnya, dukungan emosional yang berasal dari keluarga, seperti perhatian terhadap keadaan, memberikan afirmasi atas pencapaian individu, dan sering bertanya tentang kabar dapat menciptakan rasa kenyamanan bagi seseorang (Samputri & Sakti, 2015). Ketika seseorang telah mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, harapannya individu tersebut akan mampu mengatasi stres dan meresponsnya dengan positif, sehingga dapat mencapai kinerja yang maksimal (Wistarini & Marheni, 2019).

Dukungan sosial dapat datang dari berbagai pihak, termasuk keluarga, teman, dan institusi (Yenen & Çarkit, 2023). Penelitian lain yang menginvestigasi hubungan antara dukungan orang tua sebagai bagian dari keluarga dengan stres akademik menunjukkan bahwa sekitar 13,1% dari tingkat stres akademik dapat

dijelaskan oleh dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua (Ernawati & Rusmawati, 2015). Angka ini cukup signifikan, menandakan bahwa dukungan orang tua memiliki peran yang besar mencegah timbulnya stres akademik pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Arias-De la Torre dkk., 2019) kepada subjek 123 mahasiswa psikologi dengan usia 20 sampai dengan 31 tahun menunjukkan bahwa stres yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut dapat diatasi secara efektif dengan dukungan sosial terutama dukungan sosial instrumental, seperti pemberian bantuan nyata secara langsung yang dapat meringankan beban individu. Mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang signifikan dari orang tua cenderung mengurangi risiko stres akademik (Astuti & Hartati, 2013; Suwinyattichaiorn & Johnson, 2022).

Berdasarkan pemaparan data-data di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan kejadian stres akademik yang terjadi di tengah-tengah kehidupan mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro, terutama yang menginjak tahun kedua mengingat adanya peningkatan prevalensi stres setiap naik semester di lingkungan mahasiswa teknik. Penelitian ini diharapkan menjadi landasan untuk penelitian lebih lanjut dalam rangka mengevaluasi sistem pendidikan maupun sistem bantuan psikologis terhadap mahasiswa khususnya dalam menghadapi stres.

B. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa tahun kedua Fakultas Teknik Universitas Diponegoro?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa tahun kedua Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin dicapai dari penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta sumbangan ilmiah di bidang psikologi pendidikan, psikologi perkembangan, psikologi klinis mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan stres akademik mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi aplikatif, antara lain:

a. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian bermanfaat sebagai informasi dukungan sosial keluarga sebagai faktor yang berkontribusi terhadap penurunan stres akademik.

b. Bagi Fakultas/Jurusan terkait

Sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan gambaran atau bahan dalam mengevaluasi tingkat stres mahasiswanya agar dapat menyusun program akademik serta program pencegahan akan stres mahasiswa yang lebih baik dan efektif.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi serta memperluas pemahaman untuk peneliti berikutnya yang tertarik akan topik serupa, sehingga dapat melakukan penelitian dengan lebih baik lagi.