

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Saat ini terdapat 53 Universitas Swasta yang tersebar di provinsi DKI Jakarta dan salah satunya adalah Universitas Esa Unggul yang telah memiliki akreditasi B (PDDikti, 2020). Didirikan pada tahun 1993 dan menjadi salah satu universitas swasta terbaik di Indonesia. Universitas Esa Unggul mengembangkan 10 fakultas untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, kurikulum, dan mutu lulusan, sehingga memiliki keterampilan dan kompetensi terbaik sesuai dengan bidangnya. Universitas Esa Unggul yang memiliki visi yaitu menjadi salah satu perguruan tinggi kelas dunia berbasis intelektualitas, kreatifitas, dan kewirausahaan yang unggul dalam mutu pengelolaan dan hasil pelaksanaan tridarma perguruan tinggi. Memiliki program perkuliahan reguler dan kelas paralel, kelas reguler terdiri dari mahasiswa yang rata-rata lulusan baru SMA dan sederajat yang langsung melanjutkan untuk kuliah. Sedangkan mahasiswa kelas paralel terdiri dari mahasiswa yang kuliah dan bekerja bahkan ada pula yang sudah menikah. Perbedaan antara mahasiswa kelas reguler dengan mahasiswa kelas paralel di dalam menjalani perkuliahan diantaranya perbedaan jam perkuliahan. Mahasiswa kelas reguler mulai dari hari senin sampai jumat 07.00-17.00 WIB, sedangkan mahasiswa kelas paralel mulai dari hari senin sampai jumat 19.00-21.30 WIB, dan sabtu jam 07.00-22.00 WIB (Universitas Esa Unggul, 2020).

Mahasiswa merupakan pelajar pada tingkatan perguruan tinggi, yang memiliki tugas-tugas akademik dengan intensitas yang lebih tinggi daripada siswa pada tingkatan sekolah. Hal tersebut dapat menjadi salah satu pemicu bagi mahasiswa mengalami stres, kelelahan secara fisik maupun emotional dan merujuk pada kondisi burnout akademik. Mahasiswa merupakan kelompok individu yang sedang menjalani pendidikan pada tingkat perguruan tinggi, dengan peran dan tanggung jawab yang cukup besar baik dalam pendidikan maupun dalam kehidupan organisasi, dan bermasyarakat terlebih lagi pada mahasiswa yang bekerja. Selain mengerjakan tugas kuliah, mahasiswa yang bekerja juga harus mengerjakan pekerjaannya dengan baik di waktu yang sama. Mahasiswa yang kuliah dan bekerja dituntut untuk mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, mulai dari manajemen waktu yang digunakan untuk kuliah dan bekerja, kedisiplinan dalam urusan perkuliahan maupun dalam pekerjaan. Kedua peran yang dijalankan mahasiswa dalam mengatur prioritas dan waktu dapat menjadi sumber stres pada mahasiswa jika tidak mampu dalam menangani antara tuntutan akademik dan pekerjaan menyebabkan konflik peran ganda.

Beragam alasan yang melatar belakangi mahasiswa untuk bekerja, baik karena faktor finansial untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari dan pendidikan, untuk dapat hidup lebih mandiri sehingga tidak tergantung orang lain,

untuk mencari pengalaman di luar perkuliahan. Selain itu ada juga beberapa mahasiswa yang sudah bekerja namun ingin kuliah dengan beragam alasan melatar belakanginya, mulai dari masalah ekonomi untuk bertahan hidup, untuk hidup mandiri, menambah pengalaman, memperluas jaringan, mengembangkan karir, serta aktualisasi diri yakni kebutuhan akan pengembangan diri. Disisi lain konflik peran mahasiswa bekerja diduga dapat menjadi sumber stres, yang berdampak pada absensi dan produktivitas.

Dalam Sarafino & Smith (2014) menyatakan bahwa stres merupakan perasaan tegang dan tidak nyaman yang muncul saat individu merasa tidak mampu menangani tuntutan-tuntutan yang ada di lingkungan. Dalam aspek akademik, tekanan, dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik yang dialami oleh kebanyakan mahasiswa tentu memiliki banyak penyebab, beberapa di antaranya dikarenakan adanya penyesuaian mahasiswa dengan lingkungan dan budaya baru, tuntutan akademis, hingga pengerjaan tugas mata kuliah yang diberikan oleh dosen. Hal itu disebabkan karena memang ada perbedaan yang cukup signifikan di perguruan tinggi sehingga mahasiswa masih perlu untuk melakukan penyesuaian akademik. Sumber stres pada mahasiswa salah satunya adalah beban akademik yang tinggi. Beban akademik yang dimaksud adalah ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi, ragamnya tugas perkuliahan, ujian-ujian, nilai yang kurang memuaskan, manajemen waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang baik, serta tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik dan tuntutan IPK yang tinggi (Kholidah & Alsa, 2012).

Aspek stres akademik menurut Sun, Dunne dan Hou (dalam Merry & Mamahit, 2020) yaitu: (1) Tekanan Belajar. Biasanya berasal dari keluarga, teman di kampus, kuis dan ujian, serta jenjang semester yang lebih tinggi; (2) Beban Tugas. Beban tugas dikaitkan dengan tugas yang wajib dikerjakan individu di perguruan tinggi; (3) Kekhawatiran terhadap Nilai. Aspek ini berkenaan dengan proses berpikir individu. Pada saat individu mengalami stres, ia akan lebih susah untuk berkonsentrasi, penurunan daya ingat, dan penurunan kualitas pengerjaan tugas; (4) Ekspektasi Diri. Individu yang sedang berada pada kondisi stres, ekspektasi terhadap dirinya akan lebih rendah, individu tersebut akan mudah merasa gagal dalam nilai-nilai tugas atau ujian. Dan mereka akan merasa selalu membuat orang-orang terdekat kecewa apabila nilai tugas dan ujian tidak sesuai dengan harapan; (5) Keputusan. Reaksi emosional individu saat ia merasa tidak memiliki kemampuan untuk mencapai target akademik dihidupnya, dan merasa bahwa ia tidak bisa memahami materi-materi kuliah.

Berdasarkan data dari Biro Akademik dan Administrasi (BAA) Universitas Esa Unggul pertanggal 15 April 2022, pada mahasiswa kelas paralel periode tahun 2017 ganjil IPK yang kurang dari 2,75 sebanyak 42%, tahun 2017 genap 52%, tahun 2018 ganjil 41%, tahun 2018 genap mengalami kenaikan 48%, dan semakin turun pada tahun 2019 ganjil 40%, tahun 2019 genap 32%. Berdasarkan data tersebut memberikan gambaran bahwa IPK mahasiswa tidak stabil dan belum mampu mempertahankan performa akademik yang ditandai dengan IPK rendah dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa, sebab IPK rendah akan berdampak pada lamanya masa kuliah, bahkan ancaman *drop out* sehingga sulit untuk mengembangkan karir pada masa mendatang.

Data dari Biro Akademik dan Administrasi (BAA) Universitas Esa Unggul pertanggal 15 April 2022, absensi mahasiswa paralel yang kurang dari 75% pada periode tahun 2017 ganjil sebanyak 41%, tahun 2017 genap 49%, tahun 2018 ganjil 40%, tahun 2018 genap 47%, tahun 2019 ganjil 47% dan semakin naik pada periode tahun 2019 genap menjadi 55%. Mahasiswa yang tidak memenuhi standar ketentuan dari universitas membuat mahasiswa harus melakukan ujian susulan, ujian remedial, atau harus mengulang mata kuliah kembali, yang dapat membuat mahasiswa tidak mampu mencapai indikator kelulusan dalam mata kuliah (Universitas Esa Unggul, 2020).

Menurut Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) stres akademik merupakan suatu keadaan di mana terdapat tuntutan akademik yang jumlahnya melebihi sumber daya yang ada, situasi ini disertai dengan munculnya reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi peristiwa stres tersebut. Stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas dan pekerjaan yang harus dikerjakan. Tugas kuliah dan tugas kerja sama-sama diberikan dan harus dilakukan, tekanan baik dalam perkuliahan maupun pekerjaan tersebut membuat mahasiswa yang bekerja merasa lelah dan cemas yang berdampak pada kegiatan perkuliahannya.

Hal ini dikuatkan oleh wawancara bulan Maret 2022 lalu yang dilakukan peneliti kepada beberapa mahasiswa Esa Unggul yang bekerja adalah SA, NI, dan AT hasil wawancara menunjukkan bahwa mereka merasa kondisi fisiknya menjadi mudah kelelahan sehingga tidak fokus dalam menyerap informasi yang disampaikan oleh dosen, namun nilai IPK mahasiswa tidak selalu turun, dan tidak sampai mengulang mata kuliah kembali, sehingga SA, NI, dan AT disimpulkan memiliki stres akademik yang rendah. Sedangkan hasil wawancara pada SE, DE, TI dan NA mengalami gangguan tidur, sakit fisik, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, cepat emosional, menunda tugas, hingga mengalami penurunan IPK, sehingga SE, DE, TI, dan NA dapat disimpulkan memiliki stres akademik yang lebih tinggi.

Mahasiswa bekerja yang diduga memiliki stres akademik yang tinggi adalah kehilangan motivasi belajar, sulit berkonsentrasi dalam belajar, takut gagal, mudah lupa, menunda tugas, hingga absen kuliah, mengalami gangguan pola

tidur, menjadi lebih emosional, sensitif, mudah marah bermasalah dengan manajemen waktu dan tidak bisa menentukan prioritas, sering menunda tugas, terlambat mengumpulkan tugas hingga sering absen dari kelas. Selain itu, mahasiswa yang mengalami stres akademik tentunya juga akan berdampak pada indeks prestasi (IP) yang dimiliki. Sedangkan mahasiswa bekerja yang diduga mengalami stres akademik yang rendah adalah memiliki motivasi dan semangat belajar, bisa mengontrol diri dari rasa jenuh karena kegiatan akademik, tidak emosional, dapat mengatur waktu dengan baik dan bisa menentukan prioritas, dapat mengumpulkan tugas tepat waktu, dapat berkonsentrasi dan bisa fokus belajar, dan lain-lain.

Hasil penelitian Merry & Mamahit (2020) dengan judul Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta menunjukkan responden mengalami stres akademik pada kategori cukup tinggi. Berdasarkan hasil distribusi skor pada setiap komponen variabel stres akademik, yang memberikan kontribusi paling tinggi di antara komponen lainnya adalah beban tugas, di mana beban tugas ini dikaitkan dengan tugas wajib yang harus dikerjakan mahasiswa, baik di rumah maupun di kampus untuk mendapatkan nilai. Mahasiswa merasa takut ketika mengerjakan soal ujian berupa analisis kasus. Selain itu, mahasiswa menganggap tugas-tugas menjadi beban apabila mata kuliah dan dosen pengampuhnya tidak mereka sukai.

Hasil penelitian Ambarwati (2017) dengan judul Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa menunjukkan tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang didapatkan hasil mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres lebih banyak. Hal ini dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik dan dari faktor eksternal yaitu adanya permasalahan di lingkungan masyarakat, keluarga maupun yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain dan juga karena beban kuliah yang semakin tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalaninya. Hasil penelitian Musabiq & Karimah (2018) dengan judul Gambaran Stres dan Dampaknya bagi Mahasiswa, berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki lebih dari satu jenis *stressor* dengan *stressor* terbesar berasal dari aspek *interpersonal*, selain itu stres berdampak terhadap lebih dari satu aspek kehidupan mahasiswa dengan dampak terbesar terdapat pada aspek fisik.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu tempat penelitian yang berbeda yakni dilakukan di Universitas Esa Unggul, pada masa pandemi Covid-19 dan jenis penelitian yang berbeda dari penelitian ini yaitu menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif sedangkan sebelumnya menggunakan desain deskriptif kualitatif. Sehubungan dengan fenomena di atas yang menunjukkan besarnya stres akademik pada mahasiswa. Dengan adanya hal tersebut, peneliti merasa perlu melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Bekerja Universitas Esa Unggul”.

1.2. Rumusan Masalah

Menurut latar belakang masalah diatas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan :

1. Bagaimana gambaran tingkat stres akademik mahasiswa bekerja Universitas Esa Unggul?
2. Bagaimana gambaran tingkat stres akademik berdasarkan data penunjang?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran stres akademik mahasiswa bekerja Universitas Esa Unggul.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik berdasarkan data penunjang

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua jenis, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah ataupun memberikan ilmu pengetahuan dibidang psikologi, khususnya dengan Psikologi Perkembangan, Psikologi Pendidikan, Psikologi Klinis, dan Psikologi Sosial

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dasar bagi mahasiswa dan dosen dalam proses belajar dan mengajar, serta bagi keluarga membantu dalam keseharian mahasiswa agar dapat mencegah atau meminimalisir dampak negatif dari stres akademik.