

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan di perguruan tinggi merupakan salah satu jenjang pendidikan yang dapat ditempuh oleh seorang pelajar. Mahasiswa merupakan sebutan untuk pelajar yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Terdapat banyak kegiatan yang biasa mahasiswa lakukan untuk mengembangkan dirinya, mulai dari kegiatan akademik, organisasi, hingga kegiatan lainnya. Selama menjalani kegiatan akademik, tuntutan yang perlu dipenuhi dalam konteks akademik menjadi salah satu yang paling diperhatikan karena menjadi syarat kelulusan. Pada keputusan Menteri Pendidikan Republik Indonesia Nomor 44 tahun 2015 bagian 4 pasal 16 ayat 1 huruf d, mahasiswa harus menyelesaikan paling lama 7 (tujuh) tahun akademik untuk program sarjana, program diploma empat/sarjana terapan, dengan beban belajar mahasiswa paling sedikit 144 (seratus empat puluh empat) satuan kredit semester (SKS) (Peraturan Menteri Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, 2015). Kholidah dan Alsa (2012) juga menyatakan bahwa mahasiswa menghadapi persaingan yang ketat dalam mencapai prestasi disertai tekanan akademik yang terus meningkat dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan,

ujian semester, dan ujian praktikum yang merupakan syarat untuk menyelesaikan SKS.

Sebagai upaya memenuhi tuntutan tersebut, tak jarang mahasiswa mengalami stres, yaitu seseorang menghadapi situasi tertekan yang bersumber dari adanya ketidaksesuaian antara keadaan yang diharapkan dengan keadaan sebenarnya (Sagita dkk., 2017). Stres yang dialami mahasiswa disebabkan oleh banyaknya tuntutan di berbagai hal seperti akademik, lingkungan, keterbatasan finansial, hingga kehidupan sosialnya. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat membentuk berbagai macam stres seperti, stres akademik, stres kerja, dan stres keluarga. Stres pada mahasiswa dapat berdampak buruk seperti, menurunkan kemampuan akademik hingga memengaruhi indeks prestasi (Ambarwati dkk., 2019). Beban stres yang terlalu berat juga dapat memicu perilaku negatif seperti merokok, minum alkohol berlebih, tawuran, seks bebas, bahkan penggunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif). Selain adanya dampak negatif, mahasiswa yang menunjukkan stres akademik tingkat tinggi secara umum memiliki kegigihan yang tinggi dalam belajar (You, 2018).

Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa mereka pernah mengalami stres selama menjalani kuliah. Stres yang mereka alami seringkali terkait dengan tugas perkuliahan yang banyak, kurang memahami materi pembelajaran, sulit mengatur waktu, hingga nilai yang tak sesuai harapan. Beban tugas yang berat merupakan komponen stres yang menjadi urutan pertama (Merry & Mamahit, 2020). Menurut Sagita dkk., (2017), stres akademik merupakan interaksi mahasiswa dengan lingkungan kampus yang dinilai membebani dirinya atau melampaui

kemampuannya hingga dapat mengancam kehidupan efektif sehari-harinya. Terdapat lima aspek dalam stres akademik (Jiandong dkk., 2011), yaitu: a) Tekanan belajar yang dialami mahasiswa selama belajar. Tekanan yang dialami biasanya berasal dari keluarga, teman di kampus, kuis dan ujian, serta jenjang semester yang lebih tinggi; b) Beban tugas yang didapatkan untuk menyelesaikan studi; c) Kekhawatiran terhadap nilai. Mahasiswa seringkali memiliki pikiran rumit hingga sulit berkonsentrasi; d) Ekspektasi diri. Mahasiswa biasanya memiliki ekspektasi diri yang rendah saat mengalami stres; dan e) Keputusan. Aspek ini terkait reaksi emosional individu yang merasa dirinya tidak mampu mencapai target akademik serta tidak memahami materi-materi kuliah.

Badan Pusat Statistik Indonesia mencatat angka putus sekolah di tahun 2022 pada jenjang SD/ sederajat sebanyak 0,13% atau 1 dari 1000 penduduk tidak menyelesaikan SD, pada jenjang SMP/ sederajat sebanyak 1,06% atau 10 dari 1000 penduduk tidak menyelesaikan SMP, dan jenjang SM/ sederajat mencapai 1,38% atau 13 dari 1000 penduduk tidak menyelesaikan SMA (BPS, 2022). Salah satu alasan putus sekolah tersebut adalah adanya masalah ekonomi. Pemerintah saat ini sudah menawarkan program untuk mengurangi angka tersebut serta membuat program untuk mempromosikan pendidikan lanjutan dengan menawarkan program Bidikmisi. Pada tahun 2019 terdapat 130.000 mahasiswa yang menerima bantuan program Bidikmisi di seluruh Indonesia (Awaliyah & Murdaningsih, 2019). Bidikmisi adalah sebuah program bantuan dana pendidikan untuk calon mahasiswa tidak mampu secara ekonomi dan memiliki potensi akademik baik untuk menyelesaikan pendidikan perguruan tinggi sampai lulus (Bidikmisi, 2019).

Beberapa persyaratan untuk mendapatkan program Bidikmisi adalah tidak mampu secara ekonomi dan memiliki potensi akademik yang baik berdasarkan rekomendasi objektif dan akurat. Setelah mahasiswa berhasil mendapatkan bantuan, mereka harus mempertahankan indeks prestasi kumulatif (IPK) yang tinggi, yaitu tidak kurang dari 3 juga diharuskan lulus tepat waktu dengan batas selama empat tahun. Hal ini menjadi sesuatu yang sangat diperhatikan oleh mahasiswa penerima Bidikmisi, sehingga mereka mengalami stres. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dilihat bahwa stres akademik berlaku untuk mayoritas mahasiswa, demikian juga pada lingkungan mahasiswa Bidikmisi.

Berdasarkan wawancara singkat yang peneliti lakukan kepada tiga orang mahasiswa Universitas Padjadjaran Fakultas Psikologi Angkatan 2019 penerima Bidikmisi, mereka sering kali merasa tertekan dengan adanya batasan yang mengharuskan mereka lebih berhati-hati dalam menjalani perkuliahan. Sonali (2016) menyimpulkan adanya pengaruh signifikan dari faktor sosial ekonomi rendah pada stres akademik yang dialami siswa. Sosial ekonomi rendah berhubungan dengan edukasi rendah, kemiskinan, dan kesehatan yang buruk. Mahasiswa yang diwawancara juga mengungkapkan bahwa mereka merasakan stres akibat tugas bersifat kelompok terkadang mengharuskan mereka bekerja dengan teman yang tidak sesuai pergaulan biasanya. Mahasiswa Bidikmisi sering merasakan cemas, kecewa, gelisah, terabaikan, sulit berkonsentrasi, dan merasa rendah diri. Sumber stres akademik yang mereka rasakan adalah adanya target minimal IPK, batas lulus 4 tahun, pembuatan PKM, tugas, dan manajemen waktu antara kuliah dengan organisasi atau pekerjaan (Dewanti, 2016).

Terkait stres akademik, penelitian terdahulu juga mengindikasikan adanya faktor gender yang memengaruhi stres akademik seorang mahasiswa. Pada penelitian yang dilakukan Merry & Mamahit (2020), ditemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres secara signifikan antara jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Menurutnya, perbedaan ini muncul akibat adanya perbedaan respon dari kedua jenis kelamin, dan perempuan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Selain itu, Oktavia dkk., (2020) menemukan bahwa faktor yang memengaruhi stres akademik dapat dikelompokkan menjadi faktor eksternal (waktu dan uang, latar belakang pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, dan *stressor* pada kehidupan sehari-hari) dan faktor internal (komitmen, kepercayaan untuk mengontrol diri, kemampuan untuk beradaptasi, optimisme, kontrol psikologis, harga diri, dan strategi *coping stress*).

Berdasarkan paparan di atas, stres akademik menjadi masalah yang sering dialami oleh mahasiswa penerima Bidikmisi. Stres akademik ini dapat berakibat pada nilai, perilaku, dan tingkat kelulusan mahasiswa sehingga menjadi hal penting untuk dikaji. Selain itu, dengan mempertimbangkan penelitian stres akademik yang masih terbatas untuk dapat menjelaskan dinamika mahasiswa Bidikmisi, maka penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran stres akademik dan dimensi-dimensi pembangunnya pada mahasiswa penerima Bidikmisi Indonesia.

1.2 Identifikasi Masalah

Mahasiswa yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi seringkali mengeluhkan bahwa mereka merasakan stres sepanjang semester. Menurut Fitasari (2011), prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia mencapai 36,7 – 71,6%. Tingginya angka stres akademik pada mahasiswa ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan akademik mereka.

Stres yang mahasiswa alami tersebut merupakan stres akademik, di mana mereka merasakan tekanan dari interaksi di lingkungan kampus (Sagita dkk., 2017). Mayoritas mahasiswa merasa stres karena menumpuknya tugas kuliah, sulit mengatur waktu, dan masalah sosial. Stres akademik dapat berdampak buruk seperti menurunkan kemampuan akademik hingga memengaruhi indeks prestasi (Ambarwati dkk., 2019). Hal ini juga dialami oleh mahasiswa penerima Bidikmisi.

Bidikmisi merupakan program bantuan kuliah yang diselenggarakan oleh pemerintah, dengan ratusan ribu mahasiswa sebagai penerimanya di tahun 2019 (Awaliyah & Murdaningsih, 2019). Mahasiswa tersebut harus memenuhi beberapa syarat, seperti batasan minimal IPK dan mengharuskan mereka lulus tepat waktu (Bidikmisi, 2019). Syarat-syarat ini memberikan beban yang berbeda bagi mahasiswa Bidikmisi sehingga mereka cenderung memiliki tekanan untuk berhasil secara akademik lebih banyak dibandingkan mahasiswa lainnya.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti merumuskan permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu “Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa penerima Bidikmisi Indonesia?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran stres akademik dan dimensinya pada mahasiswa penerima Bidikmisi Indonesia.

1.4 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Kegunaan teoretis
 - Menyumbang informasi yang berguna untuk pengetahuan mengenai stres akademik pada mahasiswa penerima Bidikmisi di Indonesia.
 - Memberi kontribusi ilmiah pada penelitian mengenai stres akademik, terutama pada mahasiswa penerima Bidikmisi.
2. Kegunaan praktis
 - Para pengajar di perguruan tinggi dapat mendapatkan informasi untuk membuat penanganan mengenai stres akademik yang dialami mahasiswa.
 - Bagi mahasiswa Bidikmisi, diharapkan mendapatkan informasi mengenai stres akademik dan dimensi-dimensinya sehingga dapat mengetahui bagaimana mereka menilai stres.