

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam era globalisasi dan perkembangan teknologi yang pesat, peranan pendidikan tinggi menjadi semakin penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan tinggi merupakan suatu jenjang pendidikan lanjutan yang sebelumnya diawali dari taman kanak – kanak (TK), sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA). Karir yang diemban bukan lagi siswa melainkan mahasiswa. Individu yang melanjutkan jenjang ke perguruan tinggi bertugas untuk memperdalam ilmu pengetahuan agar berkembang di masyarakat sesuai dengan bidang yang di minatinya. Mahasiswa diharapkan tidak hanya menguasai ilmu pengetahuan, tetapi juga mampu beradaptasi dengan berbagai tantangan di dunia kerja.

Mahasiswa yang memasuki semester akhir dituntut untuk menyelesaikan studinya, dengan syarat yaitu mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan dan menjadi tolak ukur tingkat pemahaman mahasiswa terhadap materi perkuliahan yang diperoleh. Waktu yang digunakan untuk mengerjakan skripsi bukanlah waktu yang tidak sebentar, dari rumit dan sulitnya dalam mengerjakan skripsi, tentu saja membutuhkan lebih banyak waktu, tenaga, uang dan perhatian. Biasanya mahasiswa memiliki tenggang waktu selama satu semester atau enam bulan untuk menyelesaikan skripsi. Namun, pada

kenyataanya tidak sedikit mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih dari satu semester untuk menyelesaikan skripsi.¹

Ketika skripsi, mahasiswa dituntut untuk kerja individu dengan kemampuannya sendiri, serta setiap judul skripsi, mahasiswa harus berbeda dan tidak boleh sama. Banyak dari mahasiswa yang mengeluhkan dalam proses penyelesaian skripsi, yang sering dikeluhkan yaitu mencari topik, lokasi penelitian, judul, penentuan responden, referensi dan keterbatasan waktu.

Proses yang dilalui oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi membuat mahasiswa rentan terhadap stress. Stress yang dialami oleh mahasiswa saat mengerjakan skripsi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami hambatan fisik, emosional, dan interpersonal. Stress akademik sedang ataupun berat perlu diantisipasi, karena dapat menyebabkan masalah yang lebih serius untuk kinerja fisik dan psikologis. Stres akademik merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa dalam dunia pendidikan tinggi. Tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir, seperti skripsi, seringkali memicu munculnya stres dalam berbagai bentuk baik secara fisik, emosional, perilaku, maupun kognitif.

Fenomena ini tidak hanya terjadi pada mahasiswa secara umum, tetapi juga dialami oleh mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), yang sejatinya dibekali pemahaman terkait manajemen stres dan kesehatan mental.

¹ Hasil wawancara dengan beberapa informan pada saat pra penelitian

Data dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa BKI di berbagai perguruan tinggi negeri Islam (PTKIN) juga mengalami tekanan serupa. Misalnya, penelitian di UIN Samarinda mengungkapkan bahwa 83,3% mahasiswa BKI yang bekerja mengalami stres saat menyusun skripsi², sementara di UIN Purwokerto ditemukan bahwa 50% mahasiswa menghadapi kecemasan skripsi pada level sedang³.

Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan akademik saja tidak cukup untuk mencegah munculnya stres, terutama ketika mahasiswa menghadapi tuntutan skripsi, keterbatasan waktu, dan tekanan sosial. Sayangnya, hingga saat ini belum ditemukan data spesifik mengenai kondisi stres akademik pada mahasiswa BKI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut dan menggambarkan secara mendalam pengalaman mahasiswa semester akhir BKI dalam menghadapi stres akademik saat menyusun tugas akhir.

Namun, menghadapi tuntutan akademik yang tinggi dan tidak jarang bersifat kompleks, mahasiswa BKI, terutama yang berada di semester akhir, sering kali mengalami stress akademik. Berbagai macam hal yang telah mahasiswa BKI lewati hingga sampai di titik ini, akan tetapi beberapa mahasiswa masih kesulitan dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbingnya. Bahkan stress yang dialami oleh beberapa mahasiswa

² Rahmayanti, Nurlina. (2023). *Strategi Coping Mahasiswa BKI Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19*. Samarinda: Repository UIN Sultan Aji Muhammad Idris. <https://repository.uinsi.ac.id/handle/123456789/4596>

³ Zahidah, Siti. (2023). *Kecemasan Mahasiswa BKI Semester Akhir dalam Penyusunan Skripsi*. Purwokerto: Repository UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.

salah satunya terjadi karena revisi yang berulang-ulang, dan sulit untuk menemui dosen pembimbing.⁴

Menurut Sarafino stress adalah suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut.⁵ Maksudnya adalah bahwa ketidaksesuaian yang dihadapi oleh siswa itu berada pada tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Menurut Lazarus dan Folkman : Dalam model transaksional mereka, Lazarus dan Folkman mendefinisikan stres sebagai "peristiwa yang terjadi ketika individu menilai bahwa tuntutan dari situasi melebihi sumber daya yang tersedia untuk menghadapinya."⁶

Sedangkan Akademik merupakan proses pendidikan dan pengembangan pengetahuan, baik tingkat dasar, menengah, maupun tinggi. Stress Akademik bentuk stres yang dialami oleh mahasiswa atau pelajar sebagai respons terhadap tuntutan dan tekanan yang terkait dengan akademik. Stress akademik adalah respon psikologis yang muncul akibat tekanan dari tuntutan akademik yang dihadapi, baik itu dari tugas, ujian, ataupun tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Stress ini dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti beban tugas yang

⁴ Hasil wawancara dengan beberapa informan pada saat pra penelitian

⁵ Rahmawati, Y. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta

⁶ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

berat, tekanan untuk mencapai prestasi akademik, kecemasan menghadapi ujian, dan tantangan dalam manajemen waktu.

Tekanan yang dialami mahasiswa membuat mereka menderita sampai batas tertentu, baik kepribadian individu maupun pada kebutuhan sosialnya.⁷ Dalam menghadapi tekanan akibat berbagai kesulitan yang ditimbulkan oleh tugas skripsi, mahasiswa perlu memiliki kemampuan mengelola tekanan.⁸ Menurut Santrock stress adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stress (stresor), yang dapat mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping)⁹. Setiap orang membutuhkan kemampuan untuk mengelola stress, terutama mahasiswa semester akhir yang bergelut dengan berbagai tugas seperti skripsi .

Studi menunjukkan bahwa tingkat stress akademik cenderung meningkat pada mahasiswa semester akhir, karena mereka dihadapkan pada persaingan untuk menyelesaikan studi dan mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Keadaan ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mahasiswa, serta prestasi akademik mereka¹⁰. Penyebab dari stress akademik ini bisa beragam, mulai dari tekanan dari lingkungan sosial, beban studi yang berat, hingga ekspektasi dari diri sendiri maupun orang lain.

⁷ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2022). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring*. Jakarta: Kemdikbud.

⁸ Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres: Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK UI Press.

⁹ Santrock, J. W. (2003). *Educational Psychology* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill

¹⁰ Mulya, R., & Indrawati, R. (2020). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.

Melihat fenomena ini, penting untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai stress akademik pada mahasiswa BKI, khususnya yang berada di semester akhir. Dengan memahami faktor-faktor yang menyebabkan stress akademik dan dampaknya terhadap mahasiswa, diharapkan dapat ditemukan strategi atau solusi yang dapat membantu mengurangi tingkat stress tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai pengalaman mahasiswa semester akhir dalam menghadapi stress akademik dan bagaimana mereka mengelola kondisi ini dalam rangka menyelesaikan studi mereka dengan baik.

Penelitian ini layak untuk dipertahankan karena memiliki kebaruan dan perbedaan signifikan dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas stres akademik secara umum atau hanya terbatas pada aspek kuantitatif. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang cenderung mengukur tingkat stres dengan instrumen baku dan populasi luas, skripsi ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus untuk menggali pengalaman subjektif dan emosional mahasiswa BKI semester akhir secara mendalam.

Selain itu, fokus pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam menjadi kontribusi unik, karena mereka seharusnya memiliki pemahaman tentang manajemen stres, namun ternyata tetap mengalami tekanan akademik tinggi. Untuk itu, penulis mengambil judul penelitian : “ Stress Akademik Mahasiswa BKI Dalam Mengerjakan Tugas Skripsi (Studi

Kasus Pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung) “

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana stres akademik yang dialami oleh mahasiswa BKI dalam menyelesaikan skripsi?
2. Apa saja Faktor-faktor Stress Akademik yang dialami oleh Mahasiswa BKI?
3. Bagaimana Strategi Coping yang dilakukan oleh Mahasiswa untuk mengurangi Stress?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui stress akademik yang dialami oleh mahasiswa BKI dalam proses pengerjaan tugas skripsi
2. Untuk mengetahui faktor-faktor stress yang dialami oleh mahasiswa
3. Untuk mengetahui Strategi Coping yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengurangi stress

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu membantu mengembangkan teori, khususnya pengembangan teori manajemen stress, dan juga dapat digunakan sebagai penelitian dan referensi untuk peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat membantu menginformasikan kepada mahasiswa dan memberikan gambaran tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres bagi mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan tugas skripsi mereka, dan bagaimana mengelola stress untuk menjaga diri mereka agar tetap terkendali.