

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pendidikan tinggi adalah tingkat pendidikan formal yang mengikuti pendidikan menengah dan diselenggarakan oleh institusi perguruan tinggi. dengan tujuan mengembangkan kemampuan akademik, profesional, dan kepribadian peserta didik. Mahasiswa adalah individu yang terdaftar secara resmi di perguruan tinggi dan mengikuti proses pembelajaran untuk memperoleh gelar akademik atau kualifikasi tertentu (Unesco, 2024). Menurut perkembangan, mahasiswa berada dalam periode transisi remaja akhir ke dewasa awal, yang disertai dengan adaptasi keterampilan akademik, sosial, dan emosional yang lebih kompleks (Hayati, 2021).

Berdasarkan data Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) tahun 2024, jumlah mahasiswa di Indonesia mencapai lebih dari 8,9 juta orang, dengan sekitar 83% menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Swasta (PTS) dan 17% di Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Pulau Jawa menjadi wilayah dengan jumlah mahasiswa terbanyak, yaitu sekitar 5,3 juta mahasiswa dari berbagai bidang keilmuan.

Pada tahap akhir pendidikan tinggi, mahasiswa diwajibkan untuk menuntaskan tugas akhir untuk pemenuhan salah satu syarat kelulusan. Penyusunan tugas akhir merupakan fase yang menuntut kemandirian, kemampuan berpikir kritis, manajemen waktu, serta ketahanan mental. Tekanan akademik dan tuntutan penyelesaian studi tepat waktu menjadikan masa ini sebagai periode yang rentan terhadap masalah psikologis, khususnya stres (Baharudin, 2021).

Stres merupakan kondisi tingginya ketegangan fisik dan psikologis yang muncul pada saat individu menghadapi adanya tuntutan yang melebihi kemampuan adaptasinya. Menurut *World Health Organization* (WHO), stres yang berkepanjangan dan mulai tidak terkendali sehingga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik individu (WHO, 2023).

Laporan Gallup (2024) tentang Keadaan Kesehatan Emosional Dunia menunjukkan bahwa sekitar 37% populasi global mengalami stres. Pada populasi mahasiswa, prevalensi stres dilaporkan lebih tinggi, terutama pada mahasiswa tingkat akhir, dengan kisaran 38%–71% di tingkat global, 39,6%–61,3% di Asia, dan 36,7%–71,6% di Indonesia. Di wilayah perkotaan seperti DKI Jakarta, sekitar 14% penduduk mengalami gangguan kesehatan mental, dengan 1–3% termasuk kategori stres berat (BPS).

Mahasiswa tingkat akhir adalah kelompok yang rentan mengalami stres karena beban akademik yang tinggi. Stress levels can range from mild to severe. Stres yang berlangsung dalam jangka panjang tanpa pengelolaan yang baik dapat berkembang menjadi distress, yang berdampak pada gangguan tidur, kecemasan, penurunan konsentrasi, serta terhambatnya penyusunan tugas akhir (Firdiansyah *et al.*, 2020)

Dari penelitian yang dilakukan oleh Yeni dkk (2024) mengenai stres pada mahasiswa di Jakarta, dari 111 mahasiswa, terdapat 57 (51%) dengan tingkat stres normal, 15 (14%) dengan tingkat stres ringan, 24 (22%) dengan tingkat stres sedang, 13 (12%) dengan tingkat stres parah, dan 2 (2%) dengan tingkat stres sangat parah.

Perempuan lebih sering dikategorikan parah dan sangat parah dibandingkan pria. Di sisi lain, mahasiswa pria lebih cenderung tergolong dalam kategori umum. Ini menunjukkan bahwa perempuan lebih beresiko terhadap adanya masalah dalam kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hayati (2021) dimana peneliti melakukan penelitian untuk menguji faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress pada mahasiswa prodi matematika fakultas sains dan teknologi UIN Alauddin Makassar yang sedang menyelesaikan tugas akhir pada 115 mahasiswa menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dimana CFA ini berguna untuk memastikan faktor-faktor yang ditentukan oleh peneliti memiliki keterkaitan. Setelah dilakukan penelitian, diperoleh hasil bahwa faktor fisik, faktor emosional, dan faktor kognitif berpengaruh signifikan terhadap tingkat stress mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Indy (2023) dimana peneliti ingin melihat gambaran dari tingkat stress yang ada di fakultas psikologi di Universitas Medan Area, didapatkan 74 orang dari 105 orang di fakultas psikologi mengalami tingkat stress tinggi yang dipengaruhi oleh aspek biologis dan psikologis dengan presentase aspek biologis didapatkan 70 mahasiswa dan aspek psikologisnya didapatkan 63 mahasiswa.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di Universitas Nasional pada tanggal 25 Desember 2025 dengan sebanyak jumlah 64 orang, didapatkan 46 orang atau 70,5% mengalami mengalami tingkat stress dalam menghadapi penelitian.

Meskipun penelitian terkait stress pada mahasiswa tingkat akhir telah banyak dilakukan, Penelitian yang secara khusus meneliti faktor-faktor yang berkaitan dengan tingkat stress mahasiswa tahun terakhir masih terbatas. Tidak banyak

peneliti yang saat ini mempelajari hubungan antara sikap, dukungan sosial, dan faktor manajemen waktu yang terkait dengan tingkat stres di daerah tersebut Universitas Nasional.

Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti hal-hal yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa di Universitas Nasional yang sedang mengerjakan tugas akhir mereka, guna memperoleh gambaran yang komprehensif sebagai dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan stres secara tepat.

1.2 Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang yang telah di uraikan oleh peneliti, peneliti ini berupaya untuk mengisi kesenjangan pengetahuan mengenai pertanyaan:

“Faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa yang menghadapi tugas akhira di Universitas Nasional?”



1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa yang menghadapi tugas akhir di Universitas Nasional.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa yang menghadapi tugas akhir di Universitas Nasional.
- 2) Mengetahui gambaran sikap mahasiswa terhadap tugas akhir
- 3) Mengetahui gambaran manajemen waktu terhadap tugas akhir
- 4) Mengetahui dukungan sosial terhadap tugas akhir
- 5) Mengetahui hubungan antara sikap terhadap stress
- 6) Mengetahui hubungan antara manajemen waktu terhadap stress
- 7) Mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap stress

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan, terutama di bidang psikologi keselamatan dan kesehatan, tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres di sektor pendidikan tinggi. Penelitian ini juga dapat digunakan untuk referensi bagi penelitian lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Responden

Memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres dalam menghadapi tugas akhir, sehingga mahasiswa mampu mengenali dan mengelola stres dengan lebih baik.

1.4.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi perlu menyediakan pelatihan manajemen waktu dan keterampilan belajar yang terintegrasi ke dalam kurikulum atau kegiatan kemahasiswaan, misalnya melalui workshop yang membahas teknis penulisan sekaligus strategi mengatur waktu dan mengatasi prokrastinasi.

1.4.2.3 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa, khususnya pada fase penyusunan tugas akhir.

1.4.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber referensi dan data awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa atau mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait stres pada mahasiswa tingkat akhir.

