

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Universitas merupakan lembaga pendidikan formal tingkat perguruan tinggi yang menuntut kemandirian kepada mahasiswa agar dapat menyelesaikan berbagai tanggung jawab akademik maupun non akademik. Mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan berbagai tanggung jawab akademik maupun non akademik tersebut. Mahasiswa mendapat tuntutan untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik baik kegiatan secara teoritik maupun kegiatan praktikum. Hal tersebut terkadang menjadikan mahasiswa merasa jenuh, merasa tertekan bahkan hingga putus asa pada saat tertentu.

Tanggung jawab akademik maupun non akademik yang terlalu banyak dibebankan pada mahasiswa dapat menjadikan mahasiswa merasa tertekan. Perasaan tertekan tersebut biasa disebut dengan stres. Stres dapat mengakibatkan individu menjadi tidak maksimal dalam menyelesaikan aktivitas akibat adanya kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan tuntutan yang diterima tidak seimbang. Stres dikalangan mahasiswa bisa menyerang kapan saja dan tidak dapat diprediksi sebelumnya.

Stres pada mahasiswa biasanya terjadi karena banyaknya tuntutan baik dari dalam ataupun luar diri mahasiswa yang harus diselesaikan. Tuntutan dari dalam diri dapat berupa harapan yang tinggi terhadap suatu hasil yang akan diperoleh, tekanan harus dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu serta kurangnya ketrampilan dalam membagi waktu yang tepat dan baik harus mendapat nilai yang tinggi dan masih banyak lagi. Selain tuntutan dari dalam diri seseorang terdapat pula tuntutan dari luar diri seseorang seperti, tuntutan dari orang tua agar mahasiswa menjadi anak sesuai dengan keinginan orang tua, tuntutan dari lingkungan yang mengharapkan mahasiswa sebagai individu yang di nantikan kelak dimasa depan, guru/dosen yang menuntut agar mahasiswa mampu menyelesaikan seluruh tugas kuliah yang diberikan dengan baik, banyaknya tugas yang harus dikerjakan mahasiswa dan lain-lain. Hal tersebut

merupakan sebagian dari penyebab munculnya stres dikalangan mahasiswa. Stres yang terjadi dikalangan pelajar maupun mahasiswa yang berhubungan dengan persoalan akademik biasa disebut stres akademik.

Stres akademik ialah bentuk tekanan secara fisiologis maupun dalam bentuk emosional, perasaan khawatir dan tegang yang di alami mahasiswa akibat adanya beban serta tuntutan akademik dari dosen atau pengajar maupun tuntutan dari orang rumah untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, memperoleh nilai yang baik, lingkungan sekolah yang tidak nyaman, serta tuntutan dari lingkungan rumah tinggal yang kurang jelas (Mulya & Indrawati, 2016). Moore (Mulya & Indrawati, 2016) mengatakan bahwa stresor mahasiswa berupa beban tugas, masalah keuangan, ujian dan masalah hubungan interaksi dengan teman sebaya. Penyebab terjadinya stress dikalangan mahasiswa meliputi tuntutan tugas, ujian, jadwal kuliah yang padat serta manajemen waktu.

Penelitian yang dilakukan di India dari 3 sekolah negeri dan swasta menunjukkan bahwa hampir dua pertiga dari siswa sekolah menengah mengalami stres akademik (63,5%), dimana tidak ada pengaruh yang signifikan antara jenis kelamin, usia, kelas dan faktor lainnya. Sekitar dua pertiga (66%) dari siswa tersebut merasa bahwa mendapat tekanan dari orang tua terkait tuntutan akademik dan kualitas akademik yang lebih baik. Kemudian sekitar satu pertiga (32,6%) dari siswa mengaku mengalami gejala kejiwaan dan 81,6% siswa melaporkan pemeriksaan kecemasan yang dirasakan siswa (Deb, Strodl, & Sun, 2015). Berdasarkan penelitian tersebut dapat di ambil kesimpulan bahwa penyebab terjadinya stres akademik diantaranya karena adanya tuntutan akademik atau beban tugas yang terlalu banyak pada mahasiswa.

Sarafino & Smith (2012) mengatakan bahwa stres terdiri dari beberapa aspek berupa gejala fisiologis, psikologis yang mengandung unsur emosi, kognisi serta sistem sosial yang meliputi perbedaan jenis, unsur perilaku dan sosial budaya. Potter & Perry (2005) mengatakan bahwa respon stres tiap individu berbeda satu sama lainnya bergantung pada kondisi kesehatan, usia, jenis kelamin, kepribadian, mekanisme koping, pengalaman terhadap stres, besarnya stresor dan kemampuan pengelolaan emosi pada diri individu tersebut.

Stres dapat menjadi suatu ancaman sehingga menyebabkan terjadinya depresi, kecemasan, disfungsi sosial bahkan hingga keinginan bunuh diri pada individu. Mahasiswa dapat mengalami depresi dan kondisi stres ekstrem membutuhkan perhatian khusus karena dapat berdampak negatif pada proses pembelajaran dan mempengaruhi prestasi mahasiswa (Legiran, Azis, & Bellinawati, 2015). Stres akademik dapat memberi dampak negatif terhadap individu yang dapat mengganggu proses belajar mahasiswa. Dampak terhadap respon fisik dapat membuat individu merasa pusing hingga berkepanjangan, merasa capek, jenuh, serta kelelahan akibat banyaknya tuntutan akademik yang harus diselesaikan. Dampak psikologis yang dirasakan mahasiswa biasanya menjadi mudah marah tanpa sebab yang jelas, pikiran terganggu akibat terlalu banyak yang dipikirkan, bahkan hingga muncul perasaan putus asa.

Stres bisa menyerang individu pada berbagai tingkat usia dan pekerjaan, termasuk juga mahasiswa. Penyebab terjadinya stres dikalangan mahasiswa biasanya berhubungan dengan masalah personal pada diri individu seperti masalah dalam interaksi dengan teman dan lingkungan baru, tempat tinggal yang jauh dari orang tua dan saudara lainnya, masalah finansial (pengelolaan uang saku), serta masalah-masalah pribadi lainnya. Faktor lain juga dari faktor akademik yang menyumbangkan potensi terjadinya stres pada mahasiswa seperti tugas-tugas perkuliahan, perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, prestasi akademik, target pencapaian nilai, serta masalah akademik yang lainnya (Legiran, Azis, & Bellinawati, 2015).

Stres akademik bisa terjadi pada semua mahasiswa dari berbagai jurusan. Jurusan Farmasi merupakan jurusan yang terdiri dari teori dan kegiatan praktikum. Ilmu Farmasi merupakan ilmu yang mempelajari tentang obat-obatan. Jurusan Farmasi juga mempelajari teori, melakukan berbagai kegiatan praktikum di laboratorium untuk melakukan uji coba riset, meracik obat-obatan serta melakukan berbagai uji reaksi kimia lainnya (Rusdi, 2015). Mahasiswa jurusan Farmasi memiliki beban tugas yang lebih berat dibandingkan mahasiswa jurusan lainnya. Jurusan Farmasi terdapat mata kuliah praktikum setiap minggunya. Tugas praktikum dan mata kuliah lain yang harus diselesaikan berdasarkan waktu yang

telah di tentukan. Tugas praktikum dan mata kuliah yang terlalu banyak terkadang menyebabkan mahasiswa merasa kelelahan, jenuh, merasa tidak mampu, bahkan hingga perasaan putus asa.

Ilmu Farmasi mempelajari tentang obat-obatan, selain belajar teori mahasiswa jurusan Farmasi juga melaksanakan berbagai praktikum untuk melakukan pengujian reaksi kimia dan percobaan dalam riset meracik obat-obatan. Mahasiswa dituntut agar dapat memilih oba untuk pengobatan berbagai penyakit dengan cermat dan teliti serta mampu menggunakan waktu secara efisien (Siregar & Kumolosasi, 2005). Jam kuliah yang padat dan banyaknya tugas pada jurusan Farmasi menyebabkan sebagian mahasiswa menjadi stres. Beban stres yang terlampau berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah dan penurunan kemampuan akademik sehingga mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa (Rusdi, 2015).

Hasil petikan wawancara peneliti dengan mahasiswa berinisial R dari fakultas FK Jurusan Farmasi, berikut ini :

“Saya mahasiswa Farmasi semester 6.Selama kuliah di Farmasi saya merasa tertekan karena deadline tugas. Kalo praktikum kan seminggunya 2 kali nah itu laporane minggu depan harus udah dikumpulin, selain itu juga masih mikir tugas laine masih ada SGD dan makul lainnya. Pas lagi banyak tugas terus deadline mepet rasanya to pusing, murung kayak ingin marah tapi tanpa sebab yang jelas, kadang sampek ngedumel sendiri. Dan pusingnya baru hilang kalau tugas udah selesai rasanya lega banget.Masa paling sibuk itu semester 4 mbak yang paling banyak praktikumnya. Dulu mbak awal-awal pas semester 1 aku hampir putus asa, rasane pingin pindah jurusan lain aja tapi orang tua melarang dan terusmemberi dukungan, selain itu juga saya lihat teman-teman saya pada bisa walaupun kadang juga saling ngeluh” (wawancara pribadi,5 juli 2019).

Berdasarkan wawancara di atas menunjukkan bahwa mahasiswadi jurusan Farmasi mengalami stres akademik akibat jam kuliah yang terlalu padat. Stres akademik menyebabkan adanya gangguan-gangguan dalam bentuk fisiologis. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap beberapa subjek mengatakan bahwa individu merasa pusing hingga beberapa hari. Selain gangguan dalam bentuk fisiologis stressakademik juga menyebabkan adanya gangguan pada

respon psikologis diantaranya berupa perasaan murung berkepanjangan yang menyebabkan subjek mengalami gejala emosi seperti marah-marah tanpa sebab yang jelas bahkan sampai memunculkan perasaan putus asa pada subjek.

Hasil petikan wawancara yang dilakukan pada mahasiswa berinisial G dari fakultas FK jurusan Farmasi mengatakan bahwa :

“Saya kuliah di Farmasi karena kehendak saya sendiri. Kesulitan jadi mahasiswa Farmasi itu kalo diawal masih mahasiswa baru itu mungkin di manajemen waktu ya karena memang banyak tugasnya bahkan sehari itu sampe nggak tidur mungkin waktunya habis buat nugas. Soalnya belum terbiasa dengan tugas-tugasnya mungkin ya bedadengan tugas pas SMA. Kalo sekarang semester 4 itu sekarang sudah mulai terbiasa ya tetapi ya kadang masih perlu ada waktu yang dikorbankan ya itu tadi ngga tidur semaleman. Saya seringnya kalo ngerjain tugas mepet deadline gitu sih, biasanya 4 hari waktu buat pengerjaan tugas, nah biasanya saya ngerjain laporannya mepet soalnya kadang masih ada tugas laporan sebelumnya yg harus diselesaikan yg pengumpulannya ada yg lebih awal Tergantung urutan pengumpulan tugas gitu yg lebih cepet pengumpulan ya dikerjakan dulu. Hal ini membuat saya tertekan sih tapi kalo saya dibikin santai aja nggak yang terlalu di pikir. Paling cuma kepikiran aja kalo ada tugas. Kadang juga merasa pusing sampe membuat beban pikiran, selain itu juga ngeluh ke temen, tapi kalo saya ngga sampe ke bawa emosi yang marah-marah ga jelas gitu sih. Tapi kadang kalo lihat temen gitu sampe kaya yang omongan jelaknya keluar gitu kalo banyak tugas” (wawancara pribadi, 15 Juli 2019).

Hasil wawancara di atas menunjukkan mahasiswa mengalami stres akademik akibat banyaknya tugas laporan yang dirasaterlalu banyak. Stres akademik menyebabkan adanya gangguan-gangguan dalam bentuk fisiologis. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap beberapa subjek mengatakan bahwa individu merasa pusing, pikiran merasa terbebani, waktu tidur tidak teratur, dan membuat subjek merasa berkeluh kesah bersama teman-temannya. Hal tersebut juga dipengaruhi bagaimana kemampuan subjek dalam mengolah manajemen waktu yang tepat. Mengatur waktu pengerjaan tugas dimana tugas yang perlu didahulukan dan dikerjakan sebelum *deadline*. Hal tersebut menjadikan mahasiswa Farmasi perlu belajar lagi bagaimana mengatur manajemen waktu yang tepat agar tidak merasa kesulitan.

Hasil petikan wawancara lain terhadap subjek berinisial G dari fakultas FK jurusan Farmasi, mengatakan:

“Saya di Farmasi itu awalnya di suruh orang tua di SMK Farmasi. Setelah lulus dari situ saya kerja di industri Farmasi ternyata enak makanya saya ingin lanjut kuliah di Farmasi. Kendala selama kuliah Farmasi tu cuma satu laporan aja dan tugas-tugas dari lab. Seminggu itu laporan bisa 4 laporan dengan deadline cuma sehari aja. Sedangkan dulu pas SMK masih ringan bedadengan sekarang. Banyaknya tugas itu membuat saya tertekan banget sumpah, misal ya masak hari ini praktikum besok harus sudah ngumpul, kita kan juga manusia punya rasa capek lah kadang sampe ada rasa ingin mengundurkan diri dari jurusan Farmasi tapi ya gimna lagi udah terlanjur. Kalo dalam mengatur waktu sih aku masih bisa cuman ya itu kalo ngerjain laporan aja kan kadang juga harus cari-cari jurnal internasional juga itu kan susah kalo nggak nemuin. Kalo saya mengerjakan laporan itu kalo isa jangan deadline soalnya saya nggak mau membebani diri saya sendiri dengan banyaknya laporan. Soalnya kalo mepet dalam ngerjain laporan itu malah bikin buyar pikiran saya sendiri. Kalo banyak tugas yang menumpuk gitu pasti saya langsung demam sampe 4 hari. Saya kan punya penyakit tipes kadang sampe kambuh juga. Selain itu juga kadang bikin saya merasa marah dan ngeluh pada diri sendiri sampe banting-banting meja belajar. Biasanya marah-marah sampe 15 menitan sampe perasaan lega gitu udah ngeluarin emosinya. Kalo saya pusing gitu kadang juga tak buat tidur gitu tugas saya tinggal dulu dari pada salah semua, terus baru dikerjain kalo udah reda rasa pusingnya dan bisa mikir lagi” (wawancara pribadi, Selasa 16 Juli 2019).

Wawancara di atas menunjukkan hasil bahwa mahasiswa Farmasi mengalami stres akademik yang di sebabkan banyaknya laporan praktikum dan tugas lainnya. Stres akademik menyebabkan mahasiswa merasa pusing bahkan hingga demam kurang lebih 4 hari, menyebabkan penyakit subjek kambuh. Selain itu juga berpengaruh terhadap psikologis subjek yaitu subjek merasa marah bahkan hingga melampiaskan kemarahannya dengan membanting meja belajar. Hal tersebut membuat subjek merasa tertekan bahkan pernah subjek merasa putus asa untuk tidak menyelesaikan kuliah di jurusan Farmasi.

Wawancara yang telah dilakukan kepada beberapa mahasiswa jurusan Farmasi di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa jurusan Farmasi mengalami stres akademik karena banyaknya tuntutan akademik dari tugas mata kuliah dan tugas praktikum yang terlalu banyak. Selain itu juga padatnya jam kuliah yang

menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mengatur waktu. Tuntutan akademik yang tinggi mengharuskan mahasiswa jurusan Farmasi untuk lebih mampu menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut untuk mengurangi tingkat stres yang terjadi dikalangan mahasiswa.

Wirawan (Rusdi, 2015) mengatakan stres ialah bentuk reaksi yang tidak diharapkan muncul akibat tingginya tuntutan dari lingkungan yang menimbulkan adanya gangguan keseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu. Lazarus (Christyanti, Mustami'ah, & Sulistiani, 2010) mengatakan bahwa stresialahinteraksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai seseorang sebagai beban di atas kemampuan yang dimiliki bahkan dianggap sebagai ancaman bagi kesejahteraan seseorang. Pengertian tersebut dapat menunjukkan bahwa stres terjadi akibat adanya tuntutan baik dari dalam maupun luar seseorang yang mengakibatkan orang tersebut merasa tidak mampu, tidak berdaya, sehingga mempengaruhi keadaan fisik dan psikis yang berakibat pada tingkah laku seseorang. Stres yang terjadi pada mahasiswa biasa disebut stres akademik. Stres akademik biasanya terjadi karena banyaknya tugas atau tuntutan akademik yang diterima mahasiswa sehingga individu menjadi stres.

Tuntutan akademik merupakan beban ataupun tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan mahasiswa demi mengikuti aturan akademik yang berlaku. Hal tersebut membutuhkan penyesuaian diri yang baik dari mahasiswa dalam bersikap sehingga mampu mengurangi terjadinya stres akademik dikalangan pelajar. Mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang berbeda terhadap tuntutan akademik yang diterima oleh individu antara mahasiswa satu dengan yang lainnya. Keadaan stres dapat menimbulkan perubahan perilaku pada diri mahasiswa seperti perasaan frustrasi, jenuh, kecewa, penurunan energi tubuh, menurunnya minat belajar hingga memicu munculnya perasaan putus asa sehingga melemahkan tanggung jawab yang harus diselesaikan mahasiswa.

Kusuma dan Gusniarti (2008) mengatakan individu yang mampu menyesuaikan diriialah ketika memiliki kemampuan dalam menyelaraskan kebutuhannya dengan tuntutan lingkungan sehingga tidak merasa tertekan pada dirinya. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyesuaian diri terhadap

tuntutan akademik ialah proses yang mencakup tingkah laku dan proses mental individu sebagai bentuk usaha individu dalam menyikapi berbagai tuntutan yang ada baik dalam diri individu itu sendiri maupun tugas dalam bentuk akademik, seperti tugas kuliah.

Tuntutan akademik yang tinggi terhadap mahasiswa juga membutuhkan waktu yang lebih banyak pula dalam menyelesaikannya. Maulana (Rusdi, 2015) mengatakan bahwa waktu itu sumber daya paling berharga yang diperlukan konsep manajemen waktu dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan rutinitas dan kemampuan yang dimiliki. Keterampilan manajemen waktu sangat diperlukan, khususnya bagi mahasiswa jurusan Farmasi karena memiliki beban akademik yang berbeda dari jurusan lainnya. Jurusan Farmasi memiliki mata kuliah serta praktikum yang lebih banyak dibandingkan jurusan lainnya.

Manajemen waktu ialah persepsi kontrol atas waktu yang terdiri dari penetapan tujuan dan prioritas, adanya mekanis perencanaan dan penjadwalan dengan terstruktur (Kartadinata & Tjundjing, 2008). Manajemen waktu juga diartikan bagaimana mengendalikan waktu sehingga menciptakan suatu efektifitas, efisiensi dan produktifitas (Forsyth, 2009). Manajemen waktu ialah proses pengelolaan diri sendiri. Taylor (Sandra & Djalali, 2013) menerangkan manajemen waktu sebagai pencapaian sasaran utama kehidupan sebagai hasil dari menyisihkan kegiatan yang tidak perlu dan banyak menghabiskan waktu.

Keterampilan manajemen waktu diharapkan dapat menjadikan mahasiswa memiliki kesadaran yang lebih pada tujuan dan struktur dalam penggunaan waktu, mampu belajar lebih efisien, mampu mengevaluasi performa individu dengan baik serta memperoleh kepuasan hidup maupun kepuasan kerja yang lebih baik pula. Jurusan Farmasi menuntut agar mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam manajemen waktu sehingga dapat lebih efisien dalam mengatur jadwal kuliah karena beban tugas jurusan Farmasi yang cukup padat dibandingkan jurusan lainnya. Rusdi (2015) mengatakan bahwa manajemen waktu yang buruk akan mengakibatkan pengerjaan tugas tidak bisa selesai tepat waktu, tentunya akan memicu timbulnya stres.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rusdi (2015) kepada Mahasiswa Farmasi semester IV kelas A dan B Universitas Mulawarman dengan subjek berjumlah 78 mahasiswa. Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan negatif secara signifikan antara efikasi diri dengan stres ($r_{x1y} = -0,553$, $p = 0,000$). Kemudian juga memaparkan hubungan yang negative secara signifikan antara manajemen waktu dengan stres ($r_{x2y} = -0,767$, $p = 0,000$). Kemudian secara keseluruhan menunjukkan adanya hubungan negatif secara signifikan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres ($r_{x1x2y} = -0,785$, $p = 0,000$). Artinya adalah semakin rendah efikasi diri dan manajemen waktu, maka semakin tinggi tingkat stres mahasiswa. Sebaliknya, jika semakin tinggi efikasi diri dan manajemen waktu, maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengkaji bagaimana stres akademik pada mahasiswa jurusan Farmasi jika dilihat dari bagaimana penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dan manajemen waktu, sehingga mengetahui apakah menunjukkan hubungan antara penyesuaian akademik dan manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa jurusan Farmasi di universitas X Semarang.

B. Perumusan Masalah

Paparan darilatar belakang masalah, dapat di peroleh rumusan masalah dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara penyesuaian akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik mahasiswa jurusan Farmasi di universitas X Semarang?
2. Apakah ada hubungan antara penyesuaian akademik dengan stres akademik mahasiswa jurusan Farmasi di universitas X Semarang?
3. Apakah ada hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa jurusan Farmasi di universitas X Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian inidiantaranya untuk :

1. Mengetahui adanya hubungan antara penyesuaian akademik dan manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa jurusan Farmasi di universitas X Semarang.
2. Mengetahui adanya hubungan antara penyesuaian akademik dengan stres akademik mahasiswa jurusan Farmasi di universitas X Semarang.
3. Mengetahui adanya hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa jurusan Farmasi di universitas X Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Untuk mendukung serta mengembangkan teori-teori dalam psikologi pendidikan, khususnya mengenai penyesuaian akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik mahasiswa.

2. Manfaat praktis

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang seberapa besar prosentase hubungan antara penyesuaian akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa jurusan Farmasi