

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pemerintah saat ini sudah menerapkan pembelajaran secara luring bagi siswa maupun mahasiswa. Pembelajaran luring atau luar jaringan ini dimulai kembali pada pertengahan tahun 2022 bagi mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Sebagai mahasiswa tentunya memiliki tujuan dan tanggung jawab masing-masing agar dapat menyelesaikan proses perkuliahan dengan baik. Tanggung jawab mahasiswa dalam hal ini merupakan tugas akademik yang nantinya digunakan untuk menyelesaikan proses perkuliahan di perguruan tinggi. Tugas akademik tersebut berupa penyelesaian dan pencapaian sejumlah studi yang telah ditentukan, menyelesaikan tugas, praktikum dan menyusun skripsi (Utami et al., 2014).

Namun selama dimulainya kembali pembelajaran luring, mahasiswa tentunya mengalami beberapa kendala. Kendala tersebut dapat berupa tugas menumpuk, waktu pengumpulan terbatas, tugas kelompok, dan semua hal tersebut dilakukan secara *offline*. Kendala atau tekanan yang dialami mahasiswa seperti jadwal yang padat juga termasuk dalam salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya stres akademik yaitu pelajaran yang lebih padat. Berbagai macam kendala ini yang kemudian dapat menjadi *stressor* bagi mahasiswa. Seharusnya mahasiswa senang dengan adanya pembelajaran tatap muka, karena dapat berinteraksi langsung dengan teman-teman maupun dengan dosen atau pengajar saat melakukan pembelajaran dan mahasiswa tidak lagi jenuh saat proses pembelajaran. Hal ini tentunya dapat meminimalisir terjadinya stres akademik pada mahasiswa. Tetapi berdasarkan hasil *preliminary* beberapa mahasiswa saat ini masih menunjukkan gejala stres akademik.

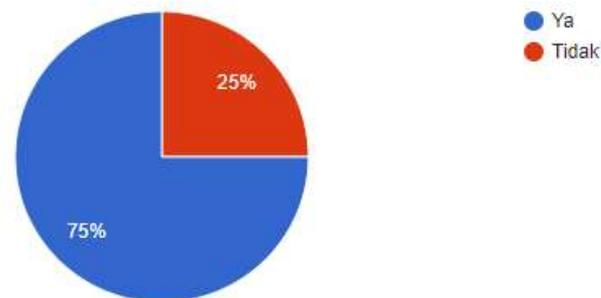
Stres juga tidak selalu mengarah pada konotasi yang negatif, namun ada stres yang memiliki manfaat. Selye (dalam Sarafino, 2011) mengemukakan bahwa ada dua jenis stres yaitu, *distress* dan *eustress*. *Distress* adalah jenis stres yang bersifat merusak sedangkan *eustress* adalah jenis stress yang bermanfaat. Menurut

Oman (dalam Musabiq & Karimah, 2018) mahasiswa yang memiliki tingkat distress yang tinggi dapat berpengaruh terhadap kecemasan, depresi, gangguan pola tidur, sakit kepala, pola hidup yang buruk, memiliki keinginan untuk bunuh diri, dan memiliki perasaan yang tidak berdaya. Menurut Sun et al., (dalam Putri & Hariastuti, 2021) mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan yang dirasakan siswa saat berada di sekolah namun tidak sebanding dengan tuntutan yang harus diselesaikan. Pada mahasiswa tahun pertama dan kedua, mahasiswa cenderung mengalami stres. Hal ini dikarenakan pada dua tahun pertama perkuliahan menjadi kesempatan bagi mahasiswa untuk menyesuaikan diri dalam berbagai aspek, seperti fisik, motorik, kognitif, bahasa, kepribadian, emosi, sosial, dan spiritual (Zuama, 2014). Sama halnya dengan mahasiswa tahun ketiga, ada beberapa stressor yang berlanjut dari tahun pertama dan kedua seperti tingkat kesulitan tugas, dan banyaknya tugas yang diberikan (Tarwiyah et al., 2020). Pada mahasiswa tahun keempat, kesulitan yang sering dijumpai adalah kesulitan dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa tidak memiliki perencanaan setelah lulus, mahasiswa sulit menemui dosen pembimbing, dan adanya kesulitan dalam biaya kuliah (Riawati et al., 2019). Hal-hal tersebut dapat memicu mahasiswa mengalami stres akademik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zuama (2014) dampak stres berupa perilaku yang nampak salah satunya adalah sering mengalami gangguan tidur. Hal ini didukung oleh data *preliminary research* yang telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya mengenai ada tidaknya stres. Data yang didapat adalah sebagai berikut:

Apakah waktu tidur anda berkurang selama mengikuti kuliah offline?

24 responses



Gambar 1.1. Hasil *Preliminary* dari aspek stres: biologis

Berdasarkan hasil *preliminary* dapat dilihat sebanyak 75% mahasiswa mengatakan waktu tidur berkurang, dan sebanyak 25% mahasiswa mengatakan waktu tidur tidak berkurang. Responden tersebut juga menjelaskan alasan mengapa waktu tidurnya berkurang, seperti tugas yang banyak, lingkungan yang tidak memungkinkan untuk tidur tepat waktu, adanya kegiatan organisasi yang bersamaan dengan tugas akademik. Hal ini juga didukung oleh wawancara dengan salah satu mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2019, mahasiswa tersebut mengatakan:

“Aku kan udah semester 7, tugas tuh makin banyak. Belum lagi kerjain skripsi. Ujian juga numpuk. Kadang juga waktu tidur cuman bentar jadi ngantuk banget besokannya. Waktu buat istirahat juga kurang.”

(C, 2022)

Beberapa mahasiswa lain dari Fakultas Psikologi angkatan 2019 juga memberikan tanggapan mengenai kurangnya waktu tidur akibat banyaknya tugas akademik, mahasiswa tersebut mengatakan:

“kalo tugasnya banyak trus deadline nya mepet semua, pasti auto begadang. Ketambahan awal kuliah offline aku masih di barat, jadi kalo ke kampus harus siap-siapnya minimal 2 jam sblm kelas, jadi waktu tidurku kepotong buat begadang nugas dan buat siap-siap ke kampus.”

(K, 2022)

“saya rasa waktu tidur saya kurang cukup, karena tugas yg diberikan juga semakin berat dibanding ketika online. saat offline tugasnya juga mengharuskan untuk terjun ke lapangan, terlebih ketika pulang kuliah atau terjun ke

lapangan masih ada tugas lain yg harus dikerjakan sehingga menyebabkan stres.”

(G, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa tersebut merasa kurang memiliki waktu yang cukup untuk tidur dan beristirahat yang dikarenakan tugas yang dikerjakan semakin banyak dan ujian yang menumpuk. Hal ini termasuk pada beberapa aspek stres akademik menurut Sun et al., (2011) yaitu *pressure from study*, *workload*, dan *despondency*. Dimana tugas yang diberikan semakin berat dan juga tekanan saat proses belajar dapat membuat mahasiswa merasa stres. Selain itu tuntutan yang berat bagi mahasiswa juga dapat membuat mahasiswa merasa putus asa yang termasuk pada aspek *despondency*. Tidak hanya aspek biologis, stres juga dapat berdampak pada aspek lain seperti aspek fisik dan emosi mahasiswa. Hal ini juga didukung oleh data wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2019, mahasiswa tersebut mengatakan:

“kalau ke kegiatanku, agak pengaruh soalnya banyak tugas presentasi yang mengharuskan buat kerbel kan, jadi kadang ga bisa ikut kegiatan lain karena tabrakan sama kerbel, kalo ga ikutnya mepet-mepet jadi kegiatannya nonstop gt seharian, terus kalo fisik lebih ke capek aja karena PP ke kampus, begadang, jadi lemes trus kalo tugasnya belum kelar tp ada kegiatan lain yang juga gabisa ditinggal, jadi nya kepikiran trus suka sensi sendiri gara-gara takut ga nutut selesaiin tugas.”

(K, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dengan adanya tugas akademik yang banyak membuat mahasiswa kelelahan bahkan berpengaruh pada aspek lainnya seperti fisik dan juga emosional. Mahasiswa K bahkan menjelaskan bahwa saat merasa sudah lelah dengan adanya tugas yang banyak, ia merasa mudah tersinggung atau sensi dikarenakan adanya perasaan takut apabila tugas yang di berikan dosen tidak selesai tepat waktu. Dapat disimpulkan dari keempat mahasiswa yang telah diwawancarai, penyebab mahasiswa merasa stres dikarenakan adanya tekanan dari akademis itu sendiri. Seperti tugas yang banyak, dan tugasnya mengharuskan mahasiswa untuk turun ke lapangan. Hal ini membuat waktu yang dibutuhkan semakin banyak sehingga membuat mahasiswa merasa stres. Selain itu, mahasiswa UKWMS tidak hanya membutuhkan nilai yang bagus

untuk dapat lulus, namun harus mengumpulkan poin sesuai dengan ketentuan fakultas masing-masing. Mahasiswa dapat mengikuti beberapa kegiatan yang diadakan oleh universitas maupun fakultas untuk mendapat poin, seperti acara seminar, workshop, dan juga organisasi. Semua kegiatan tersebut juga membutuhkan waktu di luar dari jam kuliah dan juga pengerjaan tugas. Sehingga ada mahasiswa yang dikarenakan mengikuti organisasi atau acara lain sering menunda waktunya dan tidak memanfaatkan waktu yang ada dengan baik. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al (2022) melihat adanya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Sebanyak 79% mahasiswa merasakan stres akademik. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adanya harapan orang tua dan harapan guru yang memiliki kontribusi paling besar. Selain itu, penelitian lain dilakukan oleh Merry (2020) melihat adanya stres akademik pada mahasiswa aktif di DKI Jakarta. Merry mengatakan bahwa beban tugas menjadi salah satu penyebab pertama dari stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Maka dari itu perlu adanya manajemen waktu bagi mahasiswa agar dapat mengatur waktunya dengan baik sehingga meminimalisir terjadinya stres.

Saat pembelajaran luring dimulai kembali, mahasiswa tentunya juga harus mempersiapkan diri dengan baik. Persiapan yang dilakukan juga cenderung lebih lama ketika pembelajaran dilakukan secara daring. Pada saat pembelajaran luring mahasiswa harus memperkirakan waktu atau manajemen waktu agar tugas yang diberikan dosen tidak menumpuk dan dapat terselesaikan tepat waktu. Penyebab stres seperti tugas yang menumpuk, kegiatan organisasi, dan sebagainya juga menunjukkan bagaimana mahasiswa membutuhkan manajemen waktu yang seharusnya dimiliki mahasiswa dalam mengatur tugas akademik mereka. Hal ini didukung oleh hasil wawancara pada salah satu mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2019, mahasiswa tersebut mengatakan:

“Untuk kegiatan lain yg terkadang tak bisa dikerjakan sesuai target karna kelelahan atau tak cukup waktu. Untuk kondisi fisik tentunya mempengaruhi karna membutuhkan lebih banyak tenaga yg dikeluarkan untuk mengerjakan tugas” tersebut. Ya untuk emosi mempengaruhi karna bila

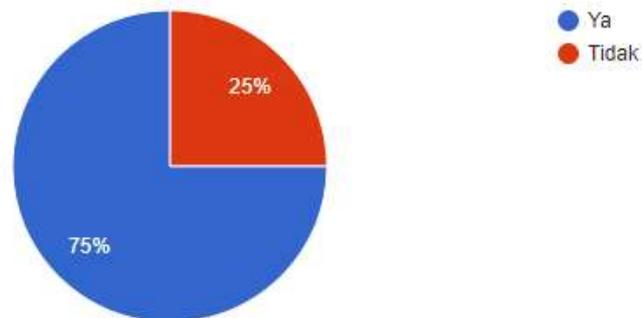
fisik terasa lelah terlebih tugas tak kunjung selesai sehingga stres dan kelelahan untuk terus berpikir sering muncul”

(G, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa mahasiswa merasa kelehan dan kurang memiliki waktu yang cukup. Hasil wawancara mahasiswa G sebelumnya juga menyebutkan bahwa dengan adanya tugas yang banyak dan mengharuskan turun ke lapangan membuat mahasiswa G merasa lelah dan kemudian tugas yang diberikan dosen tidak kunjung selesai sehingga mahasiswa G merasa stres. Maka dari itu mahasiswa membutuhkan manajemen waktu yang cukup agar tidak merasa stres. Menurut Marlina (2015) manajemen waktu merupakan suatu kemampuan untuk mengatur waktu agar lebih efektif sehingga tidak adanya penundaan dan mendapat hasil sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Dalam mengatur waktu atau manajemen waktu yang baik dapat dilakukan beberapa cara. Menurut Atkinson (1991) ada beberapa aspek agar dapat manajemen waktu yang efektif seperti menetapkan tujuan, menyusun prioritas, menyusun jadwal, bersikap tegas, menghindari penundaan, dan meminimalkan waktu yang terbuang. Aspek tersebut juga dapat menjadi *guideline* agar mahasiswa dapat mengelola waktu dengan baik. Mahasiswa masih cenderung menunda waktu untuk mengerjakan tugas, kurang bersikap tegas, dan lebih memilih melakukan kegiatan yang lain daripada mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil *preliminary* yang dilakukan oleh peneliti, sebagai berikut:

Saya cenderung menunda waktu untuk mengerjakan tugas apabila tugas tersebut saya rasa sulit

24 responses

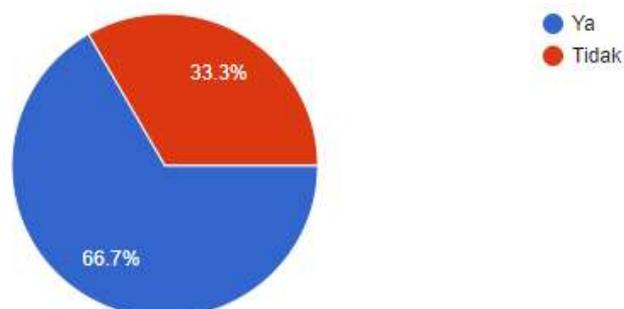


Gambar 1.2 Hasil *Preliminary* dari aspek manajemen waktu: menghindari penundaan

Berdasarkan hasil *preliminary* diatas sebanyak 75% mahasiswa masih cenderung masih melakukan penundaan dalam hal pengerjaan tugas yang dirasa sulit. Hal ini dapat mengganggu pada manajemen waktu seseorang. Mahasiswa yang menunda tugasnya cenderung memerlukan waktu yang lebih banyak dikemudian hari, sehingga dapat mengganggu jadwal harian dan juga mengurangi efisiensi dalam manajemen waktu. Pada hasil *preliminary* sejalan dengan salah satu aspek manajemen waktu yaitu menghindari penundaan. Hal ini juga akan berpengaruh pada munculnya stres karena tugas yang menumpuk.

Saya lebih memilih melakukan kegiatan lain daripada mengerjakan tugas

24 responses



Gambar 1.3 Hasil *Preliminary* dari aspek manajemen waktu: meminimalkan waktu yang terbuang

Berdasarkan hasil *preliminary* diatas sebanyak 66.7% mahasiswa lebih memilih melakukan kegiatan lain daripada mengerjakan tugas. Kegiatan Mahasiswa yang kurang dapat meminimalkan waktu yang terbuang cenderung memiliki sedikit waktu di kemudian hari untuk mengerjakan tugas atau kegiatan yang lain dengan lebih maksimal. Hal ini sejalan dengan salah satu aspek manajemen waktu yaitu meminimalkan waktu yang terbuang.

Berdasarkan uraian diatas, dapat terlihat keterkaitan antara masalah pengelolaan waktu / manajemen waktu mahasiswa dalam mengerjakan tugas tugas akademik dengan terjadinya stres akademik. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rani & Sharma (2018) menunjukkan adanya hubungan negatif antara manajemen waktu dan stres akademik. Sehingga mahasiswa yang punya kemampuan manajemen yang baik akan menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Oleh karena itulah peneliti kemudian tertarik untuk melihat hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian Vinahapsari & Rosita (2020) diketahui bahwa terdapat hubungan yang negatif antara manajemen waktu dengan stres akademik pada pekerja paruh waktu. Namun penelitian tersebut meneliti mengenai pelatihan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa yang juga bekerja paruh waktu. Sementara pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti saat ini, mengarah pada hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya karena berdasarkan hasil *preliminary*, mahasiswa masih cenderung memiliki manajemen waktu yang buruk sehingga masih banyak mahasiswa yang mengalami stres akademik. Selain itu pada Universitas Katolik Widya Mandala juga memiliki beberapa syarat untuk yudisium yaitu poin yang harus dikumpulkan melalui kegiatan akademik maupun non akademik dengan tujuan agar mahasiswa dapat mengembangkan kemampuannya. Tentunya dengan adanya kegiatan-kegiatan lain dapat membuat mahasiswa mulai mengatur waktunya dengan baik agar tidak menimbulkan stres akademik. Maka dari itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut terkait manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala.

1.2 Batasan Masalah

Batas ruang lingkup penelitian:

- a. Penelitian ini akan menguji hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya berusia 18-25 tahun.
- b. Subjek merupakan mahasiswa aktif Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- c. Penelitian ini menggunakan uji hubungan atau korelasi.

1.3 Rumusan Masalah

Pada penelitian ini, rumusan masalah berupa “apakah ada hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya?”

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini dapat memberikan informasi terkait pengembangan teori di bidang Psikologi Klinis mengenai teori stres akademik.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa
Penelitian ini diharapkan membantu dalam memberikan informasi tentang pentingnya manajemen waktu yang baik bagi mahasiswa untuk mengelola stres akademik masing-masing mahasiswa.
- b. Bagi Fakultas atau Universitas

Harapannya penelitian ini dapat memberikan informasi dan juga masukan pada Fakultas maupun Universitas agar dapat meminimalisir terjadinya stres akademik pada mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Harapannya penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru bagi peneliti lainnya. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya.