

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres akademik menjadi salah satu masalah yang menghambat keberhasilan akademik seseorang, terutama bagi mahasiswa yang sedang mengalami masa transisi dari remaja menuju dewasa Retno et al. (2016). Menurut studi yang dilakukan oleh Retno et al. (2016), tingkat stres akademik pada mahasiswa di Indonesia berkisar antara 36,7% hingga 71,6%. Mahasiswa merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap stres, terutama yang bersumber dari lingkungan akademik, seperti tuntutan dan tanggung jawab akademik, baik dari lingkungan sekitar maupun dari dalam diri sendiri. Dampak negatif dari stres akademik meliputi gangguan kognitif, seperti kesulitan berkonsentrasi dan mengingat informasi, gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi, serta perilaku yang tidak sehat seperti menghindari tanggung jawab akademik. Stres yang tidak terkendali dan ditangani dengan baik dapat mengganggu kinerja akademik, mempengaruhi kesejahteraan mental, dan mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mengelola stres akademik guna meminimalkan dampak negatifnya dan meningkatkan kemungkinan mencapai keberhasilan dalam studi mereka (Hamzah & Rahmawati, 2020).

Mahasiswa tingkat akhir harus menghadapi berbagai tantangan saat mengerjakan tugas akhir mereka. Tantangan-tantangan ini dapat menyebabkan stres dan menimbulkan perilaku prokrastinasi, mereka sering kesulitan menemukan ide-ide yang tepat dan merumuskannya secara efektif. Proses yang harus dihadapi ini dapat memicu stres dan kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademik, terutama jika mereka merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka. Selanjutnya, kesulitan dalam menemukan tema dan fenomena yang relevan untuk penelitian serta mengumpulkan data yang diperlukan juga dapat menjadi

pemicu stres yang mengakibatkan prokrastinasi (Adinugraha, dkk, 2019). Tuntutan, kesulitan, dan hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir sering kali menyebabkan peningkatan stres akademik menjelang akhir masa studi (Bustam, dkk, 2021). Stress Akademik menurut Sun et.al. (2014) stres akademik merupakan tekanan psikologis yang dialami individu dari berbagai aspek pembelajaran akademis, termasuk tekanan belajar, beban kerja, kekhawatiran tentang nilai, tekanan ekspektasi diri, dan perasaan putus asa.

Tanggung jawab dan tuntutan akademik serta berbagai masalah yang dihadapi mahasiswa, dapat menjadi pemicu stres akademik. Fenomena ini terus meningkat setiap tahunnya, sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ishmah bahwa stres akademik pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin menunjukkan tingkat stres yang signifikan, di mana sebanyak 90% dari 20 responden mengalami tingkat stres akademik berat, sementara 10% mengalami tingkat stres sedang, serta tidak ditemukan kategori stres akademik dengan skala ringan dalam penelitian ini (Rosyidah et al., 2020). Begitupun dengan yang terjadi di Universitas Bhakti Kencana Bandung. Universitas Bhakti Kencana Bandung menerapkan kurikulum *Outcome Based Education* (OBE) dan terus meningkatkan implementasi kurikulum ini sebagai bagian dari visi dan misinya untuk mencetak mahasiswa yang unggul dan berdaya saing. Namun, data dari Unit Bimbingan Konseling Universitas Bhakti Kencana menunjukkan bahwa pada tahun 2021-2022, sebanyak 80% mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi, dengan stres akademik menjadi masalah utama yang dihadapi.

Stres yang berat dapat mengakibatkan gangguan pada memori, konsentrasi, kemampuan penyelesaian masalah, dan kinerja akademik. Data diatas juga didukung oleh data dari Biro Administrasi Akademik Universitas Bhakti Kencana tahun 2022-2023, yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa program studi keperawatan adalah 3,15. Sementara itu, nilai standar rata-rata IPK untuk

program Sarjana S1 di universitas tersebut adalah 3,36. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa keperawatan belum mencapai standar rata-rata IPK yang telah ditetapkan oleh universitas, sehingga menjadi penghambat tercapainya visi dan misi universitas dalam menghasilkan mahasiswa berkualitas yang unggul dan berdaya saing.

Berdasarkan data hasil wawancara pada 5 orang mahasiswa keperawatan semester 7 Universitas Bhakti Kencana Bandung, Mereka menyatakan adanya tuntutan dari orang tua yang mengharuskan mereka mendapatkan nilai yang tinggi agar ketika lulus mendapatkan pekerjaan yang bagus, serta persaingan antar teman kelas dan banyaknya kuis yang harus dikerjakan membuat mereka merasa tertekan. Kemudian tuntutan tugas akhir skripsi dan kegiatan praktek belajar lapangan yang cukup berat membuat mahasiswa merasa tertekan dan stress, banyaknya beban tugas yang harus dikerjakan secara bersamaan yaitu pengerjaan proyek interprofessional education dan skripsi membuat mereka merasa pusing dan stres hal itu membuat mereka juga merasa kelelahan dan stres, sehingga waktu tidur menjadi terganggu karena harus begadang, Selain itu mahasiswa juga terkadang merasa takut gagal dalam menyelesaikan tugas akhir juga ada kekhawatiran pada saat mengerjakan tugas dan ujian yang kurang maksimal akan mendapatkan nilai yang rendah hal tersebut membuat mereka merasa stres dan cemas.

Mahasiswa juga menyatakan lebih memilih menunda mengerjakan tugas setiap diberikan tugas dari dosen baik dalam memulai pengerjaan tugas maupun menyelesaikan tugas dikarenakan tugas yang diberikan terlalu banyak dan membuat tertekan. Mereka lebih memilih melakukan kegiatan lain seperti berkumpul dengan teman-teman sehingga terjadi keterlambatan dalam pengerjaan tugas, Mereka suka membuat list jadwal tugas dan ketika sudah membuat list jadwal tugas, pada akhirnya mereka tetap mengerjakan tugasnya pada saat mendekati deadline sehingga jadwal yang sudah dibuat menjadi tidak terealisasi. pada saat melakukan penundaan tugas mereka lebih memilih aktivitas yang lebih

menyenangkan yaitu berselancar di media sosial.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung untuk menghindari dan menunda pengerjaan tugas atau prokrastinasi (Retno et al., 2016). Menurut Ferrari, prokrastinasi akademik, merupakan kebiasaan menunda pengerjaan tugas akademik, juga merupakan dampak dari stres dan ketidakmampuan untuk mengatasi tekanan akademik (Andre et al., 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Veronica terhadap mahasiswa keperawatan di Universitas Advent Indonesia Bandung menunjukkan bahwa kecenderungan mahasiswa sering kali melakukan prokrastinasi akademik akademik (41.0%), sementara itu hanya sebagian kecil yaitu sebanyak (2.0%) yang tidak melakukan penundaan (Maharani & Ricky, 2023).

Tanggung jawab mahasiswa dibidang akademik diantaranya dalam mengatur waktu belajar, menyelesaikan tugas kuliah, dan menjaga keseimbangan antara akademik dan aktivitas luar kampus diakui (Nisa et al., 2019). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk dapat mengidentifikasi sumber stres dan mengambil langkah-langkah positif tanpa melakukan prokrastinasi yang menghambat pencapaian akademis mereka, Namun pada kenyataanya, masih terdapat mahasiswa yang sudah mengetahui sumber stresnya tetapi masih sering menunda-nunda tugas akademik (Nayak, 2019). Seperti salah satu hasil wawancara dengan mahasiswa tingkat akhir S1 keperawatan Universitas Bhakti Kencana yang menyatakan tuntutan yang cukup berat dari tugas akhir skripsi dan kegiatan praktek belajar lapangan membuat mahasiswa merasa tertekan dan stres, sehingga mereka akhirnya memilih untuk menunda pengerjaan tugas.

Berdasarkan beberapa fenomena yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat korelasi atau hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir S1 keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara stress akademik dengan Prokrastinasi akademik pada Mahasiswa tingkat akhir S1 keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stress akademik dengan Prokrastinasi akademik pada Mahasiswa tingkat akhir S1 keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Membagikan ilmu pengetahuan serta wawasan tentang prokrastinasi akademik, selain itu juga memberikan wawasan tentang hubungan stress akademik dengan prokrastinasi akademik khususnya mahasiswa.

2. Kegunaan Praktis

a. Instansi

Memberikan informasi kepada instansi terkait prokrastinasi pada mahasiswa agar melakukan kebijakan-kebijakan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi.

b. Individu

Memberikan wawasan sekaligus masukan untuk bahan introspeksi bagi mahasiswa dalam mencegah prokrastinasi akademik.