

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan orang yang belajar di jenjang perguruan tinggi, hal ini tertulis dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI, 2021). Mahasiswa didominasi oleh kaum muda yang diharapkan menjadi penerus suatu bangsa, karena mereka merupakan masyarakat yang terdidik dalam berbagai keterampilan dan bidang keilmuan (Istichomaharani & Habibah, 2016). Pada jenjang perkuliahan terdapat mahasiswa baru, yaitu pribadi yang sedang dalam proses pengembangan kedewasaan, selain hal tersebut mahasiswa juga merasakan rasa asing dengan lingkungan baru yang berbeda dari lingkungan sebelumnya (Apriana, 2018). Semester awal perkuliahan, mahasiswa diharuskan mengerjakan tugas individu dan kelompok, seperti menulis makalah, presentasi, dan magang, sedangkan pada semester akhir mahasiswa harus mengerjakan skripsi sebagai syarat kelulusan. Selain itu mahasiswa semester awal juga mendapatkan kendala seperti penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar dan kesulitan dalam tugas kuliah (Azzahra, 2023).

Metode pemberian tugas atau pembelajaran dalam perkuliahan melalui metode daring serta luring ternyata dapat mengakibatkan stres (Lubis et al., 2021). Stres adalah kondisi yang muncul akibat tekanan fisik,

lingkungan, dan situasi sosial yang sulit diatasi (Ambarwati et al., 2017).

Surah Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصِ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرِ إِنَّا نُبَشِّرُ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Qs. Al-Baqarah ayat 155. Dalam ayat diatas menjabarkan bahwa setiap manusia pasti akan memiliki cobaan berupa stres, tekanan, tuntutan atau kehilangan (Darwati, 2022). Stres adalah kondisi yang muncul akibat tekanan fisik dan mental yang berasal dari tuntutan yang ada dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya (Andriyani, 2019). Stres akademik merupakan salah satu penyebab stres yang paling umum bagi mahasiswa (Taufik et al., 2013). Menurut Rahmawati et al. (2021) stres akademik adalah keadaan di mana seseorang merasa terbebani oleh banyak tekanan dan harapan sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara kebutuhan eksternal dan sumber daya pribadi (internal).

Stres akademik pada individu terjadi karena adanya tekanan, tuntutan dan kekhawatiran dalam menangani tugas kuliah sehingga individu tersebut tidak mengerjakan tugas secara maksimal (Oktavia et al., 2019). Berdasarkan hasil penelitian Sholeh et al (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki perubahan yang dirasakan dalam kehidupan sosial maupun akademik, mahasiswa baru perlu menyesuaikan diri di masa transisi terhadap peran dan tanggung jawab pada hal-hal baru

sehingga mampu beradaptasi dengan baik. Maulana (2014) menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama rentan terkena stres akademik, penelitian menunjukkan terdapat 71,7% dari 92 mahasiswa mengalami stres akademik sedang, 23,9% mengalami stres akademik berat dan 4,3% mengalami stres akademik ringan. Peneliti juga melakukan *preliminary research* yang dilaksanakan pada tanggal 20 sampai 31 oktober 2023 terhadap 24 mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Hasil *preliminary research* menunjukkan bahwa mahasiswa baru tahun 2023 terindikasi stres akademik dengan gejala sebagai berikut, 70,8% mahasiswa mengalami kesulitan untuk mencapai target akademik, 66,7% kesulitan mengambil keputusan, 54,2% kewalahan dengan banyaknya tugas, 41,7% merasa perubahan yang terjadi mengganggu aktivitas dan tujuan, 45,8% kesulitan untuk tidur ketika besok ujian, 50,0% selalu memikirkan dan menganalisis tentang seberapa stres yang dialami. Terdapat juga gejala yang timbul seperti sakit kepala, migrain, hipertensi, detak jantung cepat, penurunan berat badan (tidak bisa makan), selain itu juga mahasiswa mengalami ketakutan, kecemasan, kekhawatiran, marah, merasa bersalah, berduka/bersedih dan depresi. Beberapa mahasiswa juga menangis, mencoba bunuh diri, memisahkan diri dari orang lain saat mengalami stres akademik. Data tersebut diperkuat melalui wawancara terhadap tiga mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Mahasiswa tersebut merasa tertekan saat diberi banyak tugas dalam waktu yang singkat, sulit memilih sebuah keputusan, mudah

lelah ketika mendapat tekanan diperkuliahan, merasa terganggu saat terjadi perubahan terhadap individu, sulit menyesuaikan diri, dan memaksakan diri untuk menjadi nomer satu diperkuliahan.

Hasil penelitian dan *preliminary research* diatas menunjukkan bahwa terdapat indikasi stres akademik dikalangan mahasiswa. Selain hal tersebut, adapun dampak stres akademik yaitu penurunan kemampuan akademik yang mempengaruhi indeks prestasi, masalah daya ingat, penurunan pemecahan masalah, konsentrasi (Azmiyyah, 2021). Menurut Munir et al. (2020) dampak stres akademik berupa penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah mengalami sakit kepala. Selain itu Reddy et al. (2018) memaparan bahwa terdapat dampak stres berupa keterlambatan dalam proses belajar dan putus kuliah yang diakibatkan stres akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik perlu diteliti karena memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

Stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Yusuf & Yusuf, 2020). Faktor internal yaitu *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi. Faktor eksternal yaitu dukungan sosial. Selain faktor internal dan eksternal, terdapat juga faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik yaitu *self-compassion*, pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Widyastuti (2017) yang menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan stres akademik.

Self-compassion didefinisikan sebagai sikap yang menggambarkan bagaimana kita memperlakukan diri sendiri ketika kita melihat kekurangan,

kesalahan, atau kesulitan (Neff, 2015). *Self-compassion* ialah kemampuan untuk mencintai diri sendiri bahkan dalam keadaan yang buruk (Breines & Chen, 2012). Selanjutnya Widyastuti (2017) menegaskan bahwa *self-compassion* mempengaruhi seberapa stres akademik mahasiswa, individu dengan *self-compassion* yang tinggi dapat menerima diri apa adanya dan akan merasa lebih nyaman dalam situasi sosial, sehingga dapat mengurangi stres akademik.

Faktor selain *self-compassion* yang berperan dalam stres akademik yaitu penyesuaian diri, hal tersebut didukung oleh penelitian Saniskoro dan Akmal (2017) yang menyatakan adanya hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik. Penyesuaian adalah proses dimana orang mengatasi kesulitan dan mencocokkan tuntutan mereka dengan lingkungan dan sosial mereka (Chaplin, 2014). Penyesuaian diri yaitu suatu proses yang menggabungkan reaksi mental dan perilaku yang mengarahkan individu untuk berusaha menyelesaikan ketegangan, frustrasi, keinginan, dan konflik batin (Handono & Bashori, 2013). Studi yang dilakukan oleh Saniskoro dan Akmal di Jakarta menemukan bahwa penyesuaian diri berperan dalam mengurangi tingkat stres yang dialami siswa selama studi akademik. Mahasiswa dapat mengurangi stres akademik jika dapat beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal dan kuliah. Sebaliknya, jika tidak dapat beradaptasi, stres akademik akan meningkat (Saniskoro & Akmal, 2017).

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik meneliti tentang hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

B. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini merujuk pada penelitian sebelumnya yang mempunyai tema besar serupa, walaupun berbeda dalam hal subjek, variabel penelitian, maupun metode yang digunakan. Adapun penelitian terdahulu yang mirip dengan penelitian ini adalah:

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Al-Majid (2021) dengan judul “Hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa”. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Al-Majid sama-sama melakukan atau meneliti tentang *self-compassion* dan stres akademik, akan tetapi pada penelitian ini menggunakan variabel tambahan seperti penyesuaian diri, penelitian ini juga berbeda dalam segi subjek dimana penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Maulana dan Alfian (2021) dengan judul “Pengaruh efikasi diri dan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa masa pandemi covid-19”. Persamaan penelitian ini dengan yang dilakukan oleh Maulana dan Alfian sama-sama meneliti

tentang penyesuaian diri dan stres akademik, akan tetapi pada penelitian ini menggunakan variabel tambahan seperti *self-compassion*, selain itu juga berbeda dari segi subjek, penelitian ini menguji subjek mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

3. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tandirura, littik, dan Aipipidely (2023) dengan judul “Pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa FKM undana kupang selama masa pandemi covid-19 di tahun 2022”. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Tandirura, littik, dan Aipipidely sama-sama meneliti tentang penyesuaian diri dan stres akademik, akan tetapi pada penelitian ini menggunakan variabel tambahan seperti *self-compassion*, selain itu juga berbeda dari segi subjek, penelitian ini menguji subjek mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini menguji hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari hasil penelitian stres akademik, *self-compassion* dan penyesuaian diri pada mahasiswa ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi pendidikan khususnya terkait tema stres akademik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai gambaran stres akademik dan faktor-faktor yang mempengaruhi.

Manfaat yang diharapkan bagi universitas yaitu sebagai bahan masukan bagi universitas untuk mengembangkan pembelajaran sehingga memiliki lulusan yang memiliki kualitas baik.