

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang cukup rentan mengalami stres akademik maupun non-akademik karena banyaknya kegiatan yang dilakukan selama masa perkuliahan (Erindana et al., 2021). Adanya tuntutan akademik yang mahasiswa jalani, mengharuskan mereka untuk bisa menjalankan aktivitas akademik sebaik mungkin demi mencapai kesuksesan ataupun tujuan yang ingin diraih. Tak jarang, mahasiswa mendapatkan berbagai masalah terkait kehidupan akademik mereka sehingga membuat stres, seperti tugas-tugas yang banyak, tuntutan dari dosen, keluarga, dan teman, tidak bisa membagi waktu (Soraya, 2020). Tekanan-tekanan yang muncul selama menjalani perkuliahan membuat mahasiswa merasakan stres terkait akademik mereka.

Menurut Kirkcaldy (sebagaimana yang dikutip dalam Maulana & Alfian, 2021) mahasiswa yang tidak memiliki keseimbangan dalam belajar, terbebani dan tidak mampu menyelesaikan masalah di dunia akademik merupakan penyebab munculnya stres akademik. Stres akademik yang dialami mahasiswa akan memberikan dampak negatif pada dirinya, seperti bisa membuat kesehatan mental dan fisik individu menjadi buruk dan berkurangnya kemampuan atau keefektifitasan dalam mengerjakan tugas atau tuntutan akademik lainnya (Hasfrentia, 2016). Stres akademik memiliki beberapa gejala seperti gejala emosional dan fisik. Gejala emosional yang dirasakan dimana individu menjadi gelisah karena adanya tuntutan akademik, menurunnya harga diri individu, depresi, cemas, khawatir, mudah panik, hingga tidak memiliki keinginan untuk menjalankan tugas akademik (Barseli et al., 2017). Pada gejala fisik, individu bisa merasakan sakit kepala, susah tidur, sakit punggung, mudah lelah hingga kehilangan konsentrasi dalam belajar (Barseli et al., 2017).

Stres akademik dapat dirasakan oleh mahasiswa tingkat pertama yang baru merasakan kehidupan perkuliahan. Menurut Gunarsa (sebagaimana dikutip dalam Widuri, 2012), mahasiswa pada tahun pertama akan mengalami perubahan baik secara akademik, maupun sosial. Perubahan yang biasa terjadi pada mahasiswa

tingkat pertama, seperti adanya perubahan hubungan sosial, perubahan beban akademik yang berbeda dengan saat bersekolah yang jauh lebih sulit, sehingga jika mahasiswa tidak bisa menjalani tuntutan itu dengan baik, akan lebih mudah mengalami stres akademik (Erindana et al., 2021). Silvastiani (2021) mengatakan pada mahasiswa di tingkat pertama membutuhkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi, supaya bisa mengatasi masalah yang muncul dan mengurangi munculnya stres akademik.

Stres akademik tidak hanya dialami oleh mahasiswa tingkat pertama saja, namun juga dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Pada mahasiswa yang berada di tingkat menengah hingga akhir dari mahasiswa BBK FKIP Uhamka diketahui mulai menerima tugas kuliah yang semakin banyak, bahkan mengakibatkan mahasiswa memiliki keinginan untuk menyakiti diri sendiri (Dony & Rhamadona, 2021). Selain itu stres yang sering dirasakan mahasiswa tingkat akhir, karena mulai memasuki tahap dalam pengerjaan tugas akhir. Akibat dari stres yang muncul, membuat mahasiswa muncul rasa malas, hingga menurunnya motivasi dalam mengerjakan tugas (Cahyani & Akmal, 2017). Namun, Augesti et al., (2015) mengatakan perbedaan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa pada tingkat pertama hingga akhir bahwa stres akademik yang mahasiswa tingkat awal rasakan karena adanya kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan perguruan tinggi, dan tugas-tugas kuliah yang diberikan. Pada mahasiswa ditingkat-tingkat teratas dikatakan memiliki stres akademik yang lebih ringan dibanding tingkat awal karena dikatakan sudah mampu dalam mengatasi tuntutan akademik, kegiatan perkuliahan, dan menyesuaikan di lingkungan universitas dengan baik.

Berdasarkan hasil survey awal atau *preliminary* yang dilakukan peneliti dengan yang mendapatkan 40 mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya bahwa selama menjalani perkuliahan semasa *online* mahasiswa banyak yang merasa stres akademik sebesar 65%. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara pada dua subjek yang merupakan mahasiswa tingkat awal dan akhir Universitas Pembangunan Jaya. Hasil wawancara pada mahasiswa tingkat awal, yaitu N, mengungkapkan bahwa proses pembelajaran di universitas dengan SMA sangat berbeda dan terkait tugas jauh lebih banyak, hingga ia merasa kesulitan, stres, dan tertekan. Selain itu N selama melakukan pembelajaran di Universitas

Pembangunan Jaya, ia juga sering merasa khawatir, memikirkan hal negatif hingga stres karena ia merasa takut tidak bisa menjalani tugas-tugas di perkuliahan dengan baik karena dunia perkuliahan sangat berbeda dengan dunia sekolah [N, Hasil wawancara, 22 Januari 2022]. Pada mahasiswa tingkat akhir, yaitu I mengatakan bahwa ia merasa stres karena adanya tugas yang terus bermunculan, terlebih saat itu masih menjalani perkuliahan daring membuat ia pusing dan lebih lelah. Namun, seiring berjalannya waktu membuat ia mulai terbiasa. Ketika mulai memasuki PTM ia tidak begitu tertekan atau tersulitkan, hanya saja terkadang merasa panik ketika akan bertemu kembali dengan dosen yang akan mengajar secara tatap muka [I, Hasil wawancara, 27 Januari 2022].

Mahasiswa yang mengalami stres akademik selain karena adanya tugas yang menumpuk, tuntutan dari orang-orang di sekitar dan juga tidak mampu dalam membagi waktu, salah satunya adalah karena mahasiswa yang belum mampu dalam menyesuaikan di perguruan tinggi. Hal tersebut terjadi ketika mahasiswa tidak memiliki keseimbangan antara kemampuan dan tuntutan yang diterima, karena ketika menerima tekanan yang berlebih, dapat menyebabkan stres. Menurut Rahayu dan Arianti (2020) penyesuaian di perguruan tinggi dilakukan agar mahasiswa mampu dalam mengatasi masalah ataupun tantangan yang akan atau sedang mahasiswa lalui, sehingga akan membantu untuk mencegah terjadinya stres akademik, terlebih ketika individu tengah mengalami suatu perubahan pada lingkungannya.

Fenomena yang terjadi saat ini, dimana terdapat perubahan menjadi proses pembelajaran tatap muka di instansi pendidikan masing-masing, setelah kurang lebih dua tahun menjalani proses pembelajaran secara daring. Perubahan proses pembelajaran dikarenakan Indonesia kembali beralih pada kehidupan “*new normal*” dimana pemerintah mulai memperbolehkan adanya kegiatan di luar ruang dengan syarat tetap menjaga protokol kesehatan (Kominfo, 2021). Oleh karena itu, sistem pembelajaran yang dilakukan kini terdapat pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT) atau menjalankan pembelajaran secara *blended learning* sejak Juli 2021 di beberapa wilayah (Fitriansyah, 2022). Pada tahun 2022 mulai diberlakukannya pembelajaran tatap muka 100%. Maka dari itu dibutuhkan penyesuaian kembali ketika mulai memasuki masa transisi menjadi normal.

Ekanita dan Putri (2019) pun mengatakan bahwa ketika individu menghadapi situasi lingkungan baru, maka diusahakan agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya kembali dan terhindar dari stres akademik.

Setiap individu memiliki respon yang berbeda terhadap penyesuaian yang dilakukan. Ada individu yang bisa dengan mudahnya melakukan adaptasi pada lingkungan atau situasi baru mereka, sehingga tidak perlu kesulitan atau merasa tertekan. Pada individu yang tidak bisa melakukan penyesuaian, akan merasa lebih berat dan tertekan ketika berhadapan dengan sesuatu yang baru pada mereka (Suharsono & Anwar, 2020). Azmiyyah dan Lianawati (2021), pun mengatakan bahwa dengan memaksimalkan kemampuan penyesuaian dalam menghadapi sesuatu yang baru maka seseorang itu memiliki mental yang sehat.

Anggraini (2020) mengatakan ketika adanya suatu perubahan, individu harus bisa beradaptasi dengan rutinitas baru. Proses adaptasi yang dilakukan ketika akan kembali pada situasi new normal membuat suatu tantangan tersendiri bagi individu, sehingga jika proses adaptasi atau penyesuaian itu tidak bisa dilakukan dapat menimbulkan gangguan psikologis, seperti stres, depresi atau gangguan *anxiety*. Ada pula kutipan dari salah satu mahasiswa Universitas Negeri Malang, Firman mengatakan bahwa dalam kehidupan menuju normal, selama menjalani perkuliahan secara daring membuatnya susah untuk menyesuaikan dengan pembelajaran hingga mendapatkan hasil yang kurang maksimal. Namun, jika dilakukan dengan pertemuan langsung akan membuatnya lebih baik dalam melakukan pembelajaran serta memahami materi kuliah (Zulfa, 2020).

Pada hasil penelitian Sharma (2012) menyebutkan bahwa masalah penyesuaian di perguruan tinggi pada mahasiswa tahun pertama mengalami kesulitan pada aspek emosional dan sosial akademik, dengan tuntutan akan perubahan lingkungan akademik. Pada mahasiswa tingkat akhir dikatakan lebih bisa menyesuaikan diri dari berbagai aspek, seperti aspek sosial, akademik, maupun emosional. Sharma (2012) pun mengatakan dalam melakukan penyesuaian di perguruan tinggi mahasiswa diharapkan bisa mengatasi masalah atau tekanan ketika adanya tuntutan akademik yang baru. Selain itu, pada kehidupan akademik atau pendidikan, tuntutan akademik dapat berupa tekanan dalam menghadapi ujian, tugas-tugas yang diberikan, nilai ujian yang sesuai

dengan harapan atau tidak dan manajemen waktu (Saniskoro & Akmal, 2017). Serupa dengan kondisi yang sedang terjadi saat ini dimana adanya perubahan proses pembelajaran menuntut semua mahasiswa selain mahasiswa baru untuk bisa kembali menyesuaikan diri.

Pada penelitian ini, peneliti telah melakukan survei mengenai penyesuaian diri di perguruan tinggi dan juga stres akademik pada mahasiswa. Survei dilakukan pada 40 mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya dan mendapatkan hasil bahwa dalam menyesuaikan di perguruan tinggi mahasiswa tersulitkan dalam memahami materi perkuliahan dan juga mengikuti proses pembelajaran perkuliahan. Hal tersebut seperti yang diungkapkan dalam wawancara dengan pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Pembangunan Jaya, yaitu N, pada mulanya ia sulit dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademiknya, seperti adanya tugas-tugas kuliah, lingkup pertemanan, serta komunikasi dengan dosen [Hasil wawancara 22 Januari 2022]. Adanya kesulitan dalam menyesuaikan di perguruan tinggi, membuatnya merasa stres. Hasil wawancara dari narasumber yang kedua, yaitu I, mahasiswa tingkat atas Universitas Pembangunan Jaya. I mengatakan ketika PTM akan berlangsung membuatnya harus kembali menyesuaikan diri di universitas karena akan kembali merasakan pertemuan di kelas dengan dosen. Selain itu, menurutnya hal yang perlu disesuaikan adalah kegiatan sehari-hari yang akan dilakukan di perguruan tinggi, serta waktu. Jika mengikuti PTM, harus bisa menyesuaikan waktu agar bisa tidak terlambat dalam masuk kelas. Maka dari itu, tidak akan membuat pembelajaran menjadi terhambat. Begitupun tenaga yang keluar akan lebih banyak ketika PTM, sehingga akan lebih merasa lelah [I, Hasil wawancara, 27 Januari 2022].

Menurut Baker dan Siryk (Haktanir et al., 2021), penyesuaian di perguruan tinggi merupakan kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan akademik dan juga lingkungan sosial di universitas, serta terkait kesejahteraan dan keterikatan dengan perguruan tingginya. Ketika mahasiswa memiliki reaksi yang tidak baik ketika adanya berbagai tuntutan akademik, maka ia tidak memiliki kemampuan dalam menyesuaikan di perguruan tinggi, sehingga munculnya stres akademik (Saniskoro & Akmal, 2017). Stres akademik menurut Gadzella et al. (2012), adalah adanya stimulus yang dirasakan oleh individu atau pelajar terkait

adanya stressor akademik serta memunculkan reaksi terhadap adanya stressor yang dialami. Haber dan Runyon (1984, sebagaimana dikutip dalam Azmiyyah & Lianawati, 2021), menjelaskan bahwa jika seseorang memiliki penyesuaian di perguruan tinggi yang baik, maka akan memiliki persepsi yang objektif, sehingga mampu beradaptasi terhadap munculnya stres atau tekanan, dapat mengelola emosi dengan baik.

Menurut Julia dan Veni (2012) penyesuaian di perguruan tinggi yang berhasil ketika individu dapat menikmati kesejahteraan psikologis, serta kinerja yang baik dalam lingkup akademik. Hasil survei pada mahasiswa kedokteran di salah satu perguruan tinggi di Amerika Serikat terdapat 57% mahasiswa saat itu mengalami stres karena adanya kesalahan dalam penyesuaian di perguruan tinggi atau penyesuaian yang dilakukan tidak baik. Penyesuaian yang tidak baik akan meningkatkan risiko pada lingkup akademiknya seperti kinerja akademik yang buruk, penghentian pendidikan, menimbulkan perilaku yang tidak baik, hingga penyalahgunaan narkoba dan pikiran untuk bunuh diri (Zhuhra et al., 2022). Maka dari itu, dilakukan penyesuaian agar dapat kembali terbiasa menjalani aktivitas perkuliahan di kampus dan dapat mengurangi rasa stres terkait akademik.

Penelitian lain yang mengkaitkan antara penyesuaian di perguruan tinggi dengan stres akademik sudah dilakukan oleh beberapa peneliti. Soraya (2020) meneliti pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menunjukkan adanya pengaruh yang negatif (-0,08) dari variabel penyesuaian di perguruan tinggi yang dilakukan mahasiswa dengan stres akademik. Begitupun pada penelitian Wibowo (2019) diketahui bahwa adanya pengaruh negatif yang signifikan dengan kontribusi sebesar 35% pada variabel penyesuaian diri terhadap stres akademik mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan 2018.

Penelitian Kurniati dan Hamidah (2021) mempunyai hasil yang berbeda dengan penelitian lainnya. Kurniati dan Hamidah (2021) melakukan penelitian pada mahasiswa baru fakultas kedokteran yang menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 154 (77%) mahasiswa pada penyesuaian di perguruan tinggi, sedangkan mahasiswa memiliki stres akademik yang berada pada kategori berat atau sebanyak 87 (43,5%) mahasiswa, yang diduga memiliki keterkaitan dengan kognitif dan faktor lingkungan mahasiswa. Selain itu,

diketahui bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan (0,599) terjadi antara penyesuaian diri dengan stres akademik, serta kontribusi sebesar 35,9%. Hal tersebut berarti mahasiswa memiliki kemampuan beradaptasi di perguruan tinggi yang baik, namun memiliki stres akademik yang tinggi. Kurniati dan Hamidah (2021) mengatakan bahwa ada mahasiswa baru fakultas kedokteran memiliki system yang berbeda, dimana adanya kegiatan praktikum, harus memiliki skill lab, tutor, hingga memiliki teknik belajar mandiri. Selain itu, mahasiswa diharuskan untuk bisa memiliki keterampilan komunikasi ketika akan berhadapan dengan pasien. Hal tersebut membuat mahasiswa menimbulkan rasa tertekan dan stres (Mustikawati & Putri, 2018).

Berdasarkan hasil survei dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk bisa mengetahui atau mengangkat topik ini, karena diketahui ketika berada dalam situasi menuju normal, terdapat mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya yang masih belum bisa melakukan penyesuaian di perguruan tinggi, sehingga mengalami stres akademik. Pentingnya dilakukan penelitian ini karena diketahui bahwa penyesuaian di perguruan tinggi butuh atau cukup penting untuk dilakukan, ketika menghadapi suatu perubahan untuk bisa mencegah atau mengurangi terjadinya stres akademik pada mahasiswa. Berdasarkan adanya perbedaan hasil diantara penelitian sebelumnya, membuat peneliti ingin meneliti pada variabel-variabel tersebut. Maka dari itu, peneliti ingin mencari tahu bagaimana pengaruh dari penyesuaian di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya Semester Genap TA 2021/2022 dalam masa transisi menuju kenormalan.

1.2. Rumusan Masalah

Penelitian ini memiliki rumusan masalah yang didasari oleh latar belakang penelitian, yaitu apakah terdapat pengaruh antara penyesuaian di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya semester genap TA 2021/2022?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara penyesuaian di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya semester genap TA 2021/2022.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan atau kajian penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai penyesuaian di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya semester genap TA 2021/2022.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi universitas

Peneliti berharap hasil penelitian ini universitas dapat menerapkan kegiatan/program untuk bisa meningkatkan kemampuan penyesuaian di perguruan tinggi, sehingga dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya.

2. Bagi mahasiswa

Peneliti berharap hasil penelitian ini memiliki manfaat untuk mahasiswa agar dapat memahami pentingnya penyesuaian di perguruan tinggi, sehingga mampu melakukan penyesuaian yang baik untuk bisa tercapainya kesejahteraan psikologis sehingga stres akademik dapat berkurang.