

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Fenomena tahun pertama perkuliahan menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi seorang mahasiswa. Terdapat perubahan yang terjadi umumnya terjadi pada mahasiswa tingkat pertama ketika memasuki masa yang baru seperti perubahan metode belajar, perubahan lingkungan dalam pencarian relasi, pengaturan waktu, perubahan nilai prinsip hingga perubahan gaya hidup (Suwito, 2017). Hal tersebut menggambarkan perbedaan, dimana sewaktu masih dibangku sekolah mereka akan lebih bergantung pada buku pelajaran di sekolah serta guru untuk mendapat ilmu dan informasi sedangkan pada perkuliahan, mereka akan mencari informasi tersebut secara mandiri karena apa yang diberikan pada dosen di kelas biasanya hanya bersifat ilmu dasar.

Menurut Santrock (sebagaimana dikutip dalam Nur, 2015) masa transisi seseorang dari sekolah ke universitas melibatkan suatu perpindahan struktur yang lebih besar termasuk dengan teman sebaya dari beragam latar belakang, geografis, dan juga munculnya tekanan untuk mencapai nilai serta prestasi akademik yang lebih baik. Selain itu, mahasiswa tingkat pertama yang berada pada tahap ini juga memiliki peran dan tanggung jawab yang kemungkinan akan lebih besar karena mempunyai pola pembelajaran yang baru di perguruan tinggi (Putri, 2018). Pada tahap ini tuntutan yang dihadapi oleh mereka justru akan lebih besar jika mereka kesulitan ketika menjalani pendidikannya di perguruan tinggi.

Meskipun masa transisi tersebut merupakan hal yang sepantasnya dialami oleh mahasiswa tahun pertama, tidak sedikit dari mereka yang mengalami stres akibat adanya transisi tersebut. Hal ini dipengaruhi karena mereka dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas dengan baik, namun disisi lain masalah-masalah akademik seperti tugas yang sulit, tidak mampu membagi waktu,

tuntutan dosen, orang tua, atau orang lain dalam menyelesaikan tugas menyebabkan mereka kurang mampu dalam menunjukkan performa dalam perkuliahan sehingga menyebabkan stres (Soraya, 2020). Selain harus menghadapi situasi *stressful* dan menyesuaikan diri dengan masalah yang berkaitan dengan tanggung jawab pendidikannya, ia juga dihadapkan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan di akhir masa remaja dan dewasanya. Tidak menutup kemungkinan terjadinya peristiwa non-normatif, yang umumnya tidak berlaku bagi orang-orang di usianya (Rahmandani et al,2015).

Fenomena yang umumnya terjadi, mahasiswa tingkat pertama seringkali merasa terbebani oleh tugas-tugas akademik di perguruan tinggi. Pada prosesnya, mahasiswa kemungkinan akan panik ketika melihat daftar pekerjaan yang semakin panjang dan waktu untuk mengerjakan yang semakin pendek, belum lagi mungkin ada hal-hal lain yang juga perlu dilakukan. Hal ini menimbulkan stres dan akhirnya terjebak dalam jadwal padat yang menguras tenaga dan pikiran, dan hasil kerja yang sudah dilakukan belum tentu sesuai dengan yang kita harapkan (Kinasih et al., 2022). Pada mahasiswa tingkat pertama yang berada di Universitas Padjajaran diketahui sebanyak 60% persen mahasiswa merasa belum mampu dengan tuntutan akademik dengan baik. Hal ini dikarenakan kesulitan mereka dalam menyelesaikan tugas akademik serta belum terbiasa dengan sistem perkuliahan (Maulina & Sari, 2018).

Beberapa gejala yang menggambarkan individu mengalami stres akademik seperti kelelahan fisik dalam waktu yang lama, sakit kepala, sulit tidur, kelelahan mental, mudah depresi atau cemas hingga depresi, kurangnya motivasi untuk memulai semua aktivitas, hilangnya kemampuan belajar dan kepercayaan diri untuk melakukan aktivitas, kurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi penuh (Zulkiflar, 2021). Selain itu, Ongori dan Agolla (sebagaimana dikutip dalam Busari, 2014) mengidentifikasi bahwa terdapat beberapa faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama seperti hubungan interpersonal yang buruk, pemanfaatan

waktu yang tidak efisien dalam mengerjakan tugas, lingkungan perguruan tinggi, dan sebagainya. Untuk meminimalisir hal tersebut di kalangan mahasiswa, perlu adanya strategi yang tepat untuk nantinya memungkinkan mereka dapat mengetahui penyebab gejala seperti apa yang sedang mereka alami ketika di perkuliahan.

Disisi lain terdapat beberapa faktor dimana mahasiswa tingkat pertama bisa menyesuaikan diri seperti perasaan takut menghadapi situasi perkuliahan, tidak percaya diri, dan masih banyak hal lain sehingga ketika akan menyesuaikan diri dengan lingkungannya mereka akan rentan mengalami *stres* (Nabilah, 2021). Seseorang yang mengalami stres seringkali memperlihatkan dirinya sebagai seseorang yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungannya, mengalami kecemasan, depresi, dan gangguan psikosomatis. Stres yang terjadi dalam proses pendidikan sering disebut dengan stres akademik. Stres akademik muncul dari proses belajar mengajar atau stres yang berkaitan dengan kegiatan belajar, seperti stres lulus mata perkuliahan, pemanfaatan waktu belajar, menumpuknya pekerjaan rumah, kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Pada dasarnya, lingkungan perguruan tinggi juga dapat membuat mahasiswa tingkat pertama mengalami perubahan dan menuntut mereka untuk melakukan sebuah penyesuaian, sehingga jika mereka memiliki masalah dalam tahapan ini akan menyebabkan stres (Maulina & Sari, 2018). Apabila mahasiswa tingkat pertama tidak mampu untuk dapat mengelola lingkungan sosialnya atau melakukan proses adaptasi di perguruan tinggi maka nantinya yang akan terjadi adalah mahasiswa tersebut akan kesulitan dalam memposisikan dirinya dan hal tersebut akan memicu stres (Rahmadani & Rahmawati, 2020). Stres yang terjadi dalam lingkungan perguruan tinggi atau stres akademik dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti tuntutan sosial, tuntutan akademik, ataupun dari dalam individu itu sendiri. Sebagaimana yang terjadi pada mahasiswa tingkat pertama di Univeristas Lativia sebanyak 52,6% mahasiswa mengalami kesulitan dalam menghadapi hubungan baru dimana mereka harus melakukan penyesuaian diri dengan teman dan kegiatan baru serta menghadapi perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal baru (Sari et al., 2016).

Permasalahan terkait proses stres akademik mahasiswa tingkat pertama diperkuat dengan situasi dan kondisi saat ini yang efeknya memberikan pengaruh cukup signifikan pada bidang pendidikan. Munculnya kasus Covid-19 di Indonesia menjadi tantangan tersendiri karena terjadi ketika mahasiswa tingkat pertama akan memasuki tahun ajaran baru di perguruan tinggi. Situasi ini cukup membuat banyak perubahan di bidang pendidikan terutama proses pembelajaran yang berubah menjadi sistem *online* atau *virtual* sehingga dampaknya memberikan perubahan pada pola perilaku yang menjadi terbatas untuk aspek sosialnya (Maulana, 2021). Adanya metode pembelajaran menggunakan sistem baru tersebut tentu membuat mahasiswa tingkat pertama harus melakukan penyesuaian diri tidak hanya dengan masa transisi yang terjadi dari SMA ke perguruan tinggi, tetapi juga karena adanya perubahan akibat pandemi Covid-19 yang muncul.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Weny Savitry selaku Psikolog Pendidikan (sebagaimana dikutip dalam Nugraha, 2020) pada masa transisi menuju normal, mahasiswa tingkat pertama di perguruan tinggi membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Waktu yang dibutuhkan berkisar satu sampai dua tahun, dan ini butuh proses yang tidak singkat sampai akhirnya mereka mampu membangun hubungan yang baru. Selain itu, beberapa faktor yang juga mempengaruhi psikologis mereka seperti yang sudah disebutkan sebelumnya yaitu perpindahan masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Faktor lainnya, karena mahasiswa tahun pertama memasuki jenjang perkuliahan bertepatan dengan situasi Covid-19. Faktor terakhir yaitu berkaitan dengan psikososial dari mahasiswa itu sendiri (Nugraha, 2020).

Beberapa faktor tersebut tentu akan berpengaruh pada psikologis individu, karena tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi agar mereka bisa *survive* di perguruan tinggi. Salah satu penyebab signifikan yang menjadi faktor adalah karena adanya tuntutan akademik yang harus diselesaikan pada tugas perkuliahan, selain itu ketidakmampuan mereka dalam beradaptasi

terhadap sistem pembelajaran baru juga mempengaruhi mereka mengalami stres. Faktor lainnya yaitu menunjukkan sebanyak 40.2% mahasiswa mengalami stres selama Covid-19 karena mereka tidak bisa berinteraksi secara langsung dengan teman di perkuliahan. Penelitian yang dilakukan oleh Affani (2021) yaitu mengenai tingkat stres akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 dan memperoleh hasil sebesar 77,32% menunjukkan adanya stres akibat tuntutan akademik yang cukup tinggi karena ketidakmampuan menyesuaikan situasi dengan pembelajaran daring. Pada penelitian ini aspek yang mempengaruhi mahasiswa mengalami stres akademik yaitu ekspektasi akademik 85,13%, tuntutan saat akan menghadapi ujian 77,18%, dan persepsi diri 79,18%.

Fenomena yang terjadi di perguruan tinggi dapat digambarkan dari hasil survei *preliminary* yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Pembangunan Jaya, dimana survei ini untuk melihat apakah stres akademik mempengaruhi *college adjustment* pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Pembangunan Jaya. Survei awal ini diberikan pada mahasiswa di Universitas Pembangunan Jaya dengan kriteria responden yaitu mahasiswa aktif laki-laki dan perempuan dengan rentang usia dewasa awal yaitu 18 – 25 tahun yang mengalami proses pembelajaran *daring*. Peneliti mengambil situasi pandemi Covid-19 untuk mendapat gambaran karakteristik *college adjustment* dan tingkat stres akademik yang terjadi. Hasil yang didapat dari survei awal ini adalah terdapat tingkat kesulitan yang tinggi dalam penyesuaian diri ketika mengikuti proses pembelajaran di perkuliahan. Selain itu, hasil survei juga menggambarkan sebesar 65% mahasiswa mengalami adanya tuntutan akademik dan kesulitan dalam melakukan penyesuaian saat perkuliahan secara *daring*. Hal ini memberikan sedikit gambaran bagi peneliti bahwa tingginya tingkat stress akademik mahasiswa tingkat pertama mempunyai korelasi dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi.

Selain itu, peneliti juga melakukan pengambilan studi awal menggunakan metode wawancara semi terstruktur melalui beberapa pertanyaan yang sudah disiapkan sebelumnya pada mahasiswa tingkat pertama Universitas

Pembangunan Jaya terkait *college adjustment* dan stres akademik di perguruan tinggi ketika melakukan pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT). Hasil yang didapatkan yaitu pada responden R seorang mahasiswi tingkat pertama berusia 19 tahun, secara garis besar ia merasakan perubahan bentuk adaptasi ketika berada di sekolah menengah dan perguruan tinggi, dimana ia kesulitan dalam lingkungan pertemanan yang baru karena belum terbiasa dengan karakter-karakter orang lain yang tentu berbeda. Selain itu, proses akademik yang berbeda juga menjadi salah satu bentuk kesulitannya karena ia harus menyesuaikan diri dengan tugas-tugas yang berat dan dosen yang terkadang sulit untuk dikomunikasikan. Hal yang seringkali dirasakan ketika sudah menjalani perkuliahan awal semester adalah, ia akan merasa khawatir dan cemas jika nantinya tidak bisa mengikuti proses pembelajaran karena tidak mengerti ataupun tidak ada seseorang yang bisa ditanyakan. [R, Hasil wawancara, 3 Februari 2022].

Berdasarkan hasil wawancara selanjutnya, yang telah dilakukan peneliti pada responden P seorang mahasiswi tingkat pertama berusia 19 tahun yang juga sedang menjalankan pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT) di tingkat pertama menyampaikan bahwa kesulitan yang ia alami dalam proses adaptasi dengan lingkungan perkuliahan hanya dirasakan ketika di awal perkuliahan saja karena ia masih harus menyesuaikan perubahan lingkungan sosialisasi di SMA dan perguruan tinggi. Tekanan yang ia rasakan saat ini yaitu ia seringkali merasa cemas ketika berhadapan dengan mata kuliah yang sulit dimengerti, dan ia akan merasa panik ketika diberikan tugas individu atau berupa kuis pada beberapa mata kuliah yang tidak ia mengerti. Mahasiswa tingkat pertama pada dasarnya seringkali merasa kesulitan karena memiliki tanggung jawab untuk bisa menyesuaikan dirinya di lingkungan sosial karena nantinya hal ini dapat berpengaruh besar pada kehidupan di perkuliahannya. [P, Hasil wawancara 5 Februari 2022]. Berdasarkan hasil wawancara dari kedua responden tersebut, mahasiswa tingkat pertama seringkali merasa cemas akan mata kuliah di perguruan tinggi yang harus di pahami. Hal tersebut karena nantinya jika mereka tidak

dapat memahami dan menjalankannya dengan benar, maka mereka akan kesulitan untuk menghadapi mata kuliah di semester selanjutnya dan akan mengalami stres. Selain itu, perbedaan yang dapat terlihat dari cara menyikapi proses adaptasi di awal perkuliahan. Pada mahasiswa pertama cenderung mengalami proses adaptasi sehingga mempengaruhi pada proses akademiknya, sedangkan pada mahasiswa kedua ia mengalami proses yang tidak lama untuk bisa beradaptasi namun kendala yang ia hadapi justru cenderung pada proses akademik yang seringkali membuat cemas.

Fenomena yang terjadi, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erindana et al., (2021) terkait penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama, dimana terdapat pengaruh yang signifikan antara mahasiswa tingkat pertama yang mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik sehingga stres akademik yang diperoleh baik, adapun sebaliknya dimana mahasiswa tingkat pertama yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri di perguruan tinggi dengan baik sehingga berpengaruh negatif pada stres akademiknya. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Sabrina dan Saniskoro (2017) bahwa penyesuaian diri berperan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Artinya, apabila mahasiswa mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, maka dapat menurunkan stres akademiknya. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan maka akan meningkatkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Soraya (2020) dimana mahasiswa tingkat pertama cenderung mengalami stres akademik yang tinggi di perguruan tinggi karena memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah.

Melihat fenomena yang terjadi, maka penelitian terkait *college adjustment* dan stres akademik masih minim ditemukan terutama di lingkup mahasiswa tingkat pertama Universitas Pembangunan Jaya. Penelitian yang menghubungkan antara *college adjustment* dan stres akademik di Universitas Pembangunan Jaya sejauh ini masih belum ditemukan, terlebih lagi dalam konteks subjek mahasiswa tingkat pertama. Adapun penelitian mengenai

penyesuaian diri di perguruan tinggi dan stres akademik yang ditemukan peneliti dilakukan oleh Soraya (2020). Akan tetapi, pada penelitian tersebut terdapat variabel independen lain yang mendukung dalam memengaruhi stres akademik. Selain itu, pada alat ukur stres akademik yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan *academic stress inventory*.

Peneliti mempertimbangkan bahwa konsep *college adjustment* sangat penting untuk diaplikasikan di situasi saat ini, dimana bagi mahasiswa tingkat pertama tentu mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri di lingkungan perkuliahan karena terhambat oleh situasi pandemi, maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan pengaruh *college adjustment* terhadap stres akademik mahasiswa tingkat pertama TA 2021-2022 di Universitas Pembangunan Jaya. Universitas Pembangunan Jaya menjadi tempat dilakukannya penelitian, karena pada ruang lingkup Universitas Pembangunan Jaya belum ditemukan penelitian yang membahas terkait *college adjustment* dan stres akademik terhadap mahasiswa tingkat pertama. Penelitian ini juga penting untuk melihat bagaimana kondisi *college adjustment* dan stres akademik mahasiswa tingkat pertama.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *college adjustment* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama TA 2021-2022 di Universitas Pembangunan Jaya?”

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *college adjustment* terhadap stres akademik mahasiswa tingkat pertama TA 2021-2022 di Universitas Pembangunan Jaya

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dibagi menjadi dua manfaat, yaitu manfaat teoritis dan praktis.

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang psikologi pendidikan sehingga nantinya dapat memberikan informasi mengenai cara dalam menangani stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama. Penelitian ini juga dapat memperkaya pengetahuan mengenai pengaruh antar variabel *college adjustment* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat secara praktis, yaitu:

1. Diharapkan data yang diperoleh dari penelitian ini nantinya juga akan dijadikan dasar untuk merencanakan metode atau kegiatan yang tepat untuk mengembangkan kesiapan psikologis mahasiswa tingkat pertama sehingga mampu memberikan performa maksimal.
2. Membantu mahasiswa tingkat pertama untuk memahami pentingnya *college adjustment* dengan baik agar dapat tercapai kesejahteraan psikologis sehingga *college adjustment* dapat ditingkatkan. Maka untuk memunculkan tuntutan akademik yang baik, mahasiswa dapat meningkatkan motivasi belajar dan kinerja di perkuliahan.