

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Tahun pertama di perguruan tinggi merupakan tahun yang menegangkan bagi para mahasiswa karena mahasiswa tahun pertama menghadapi banyak kesulitan dan hambatan (Clinciu & Cazan, 2014). Mahasiswa tingkat pertama merupakan seseorang yang melakukan belajar di perguruan tinggi selama kurang dari tiga semester (Wijaya & Pratitis, 2012). Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa jumlah mahasiswa di Indonesia sebanyak 7,6 juta orang pada 2022, dimana Pulau Jawa menjadi urutan pertama dengan jumlah total mahasiswa terbanyak yaitu 4,739,606 mahasiswa. Data yang telah dipaparkan memperlihatkan bahwa dari berbagai provinsi yang tersebar di Indonesia, Pulau Jawa memiliki lebih dari setengah total mahasiswa di seluruh Indonesia. Data tersebut menunjukkan bahwa di Indonesia, penyebaran perguruan tinggi masih tidak merata dan masih ada daerah-daerah dengan akses pendidikan tinggi yang susah. Pulau Jawa menjadi wilayah dengan penyebaran perguruan tinggi terbanyak dan paling banyak diminati di Indonesia (Kemendikbud, 2020). Data yang dikeluarkan oleh Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi, tentang 100 perguruan tinggi nonvokasi dengan ranking tertinggi menunjukkan bahwa sembilan dari sepuluh perguruan terbaik di Indonesia berada di pulau Jawa (KEMENRISTEK, 2019). Data Ristekdikti (2016) juga menunjukkan bahwa perguruan tinggi papan atas yang terakreditasi internasional semuanya juga berlokasi di Jawa.

Kenyataan yang terjadi terkait dengan jumlah perguruan tinggi yang berada di Pulau Jawa membentuk pandangan pada masyarakat bahwa perguruan tinggi di pulau Jawa lebih memadai dari segi kualitas maupun kuantitas di banding perguruan tinggi di luar Jawa sehingga seseorang yang menuntut ilmu ke Pulau Jawa memiliki prestise yang lebih di lingkungan tempat tinggalnya (Niam sebagaimana dalam Harita, 2018). Pendidikan di Pulau Jawa memiliki banyak pilihan universitas maupun sekolah tinggi dengan sarana dan prasarana yang lengkap, tempat dan iklim yang kondusif sebagai tempat belajar, dan juga memiliki daya saing dan prestasi yang baik (Hartanti, 2021). Sehingga, beban yang dimiliki para mahasiswa yang berkuliah di pulau jawa lebih besar. Mahasiswa yang berada dari perguruan tinggi di pulau jawa mengatakan bahwa beban akademik yang

dirasakan di perguruan tinggi yang unggulan di pulau jawa sangat tinggi, hal ini dikarenakan terdapat dua jenis tekanan. Pertama tekanan dengan lingkungan yang mengayatakan bahwa pada dasarnya anak-anak yang masuk ke perguruan tinggi yang unggulan di pulau jawa adalah anak-anak yang gigih, cerdas, dan terbaik di sekolahnya dulu. Kasus yang paling sering terjadi adalah minder melihat teman yang sangat pintar tetapi tetap aktif berorganisasi. Hal ini menjadi penghambat untuk beberapa orang karena dapat menurunkan rasa semangat untuk belajar dan mengembangkan diri, tetapi untuk beberapa orang, hal ini dapat menjadi inspirasi dan menjadikannya sebagai motivasi untuk maju dan berkembang. Sedangkan, tekanan yang kedua adalah tekanan dari kampus dengan beban akademiknya. Pada perguruan tinggi yang ada di pulau jawa tekanan akademiknya lebih besar dibandingkan yang diluar pulau jawa. Beban akademik itu terkadang suka berlebihan dan malah menjadi tekanan yang sangat besar bagi sebagian besar mahasiswa yang berada di perguruan tinggi di pulau jawa (Indiragiri, n.d.). ●

Penelitian yang dilakukan oleh Misra dan Castillo sebagaimana dikutip dalam Listiyandini (2017) menemukan berbagai macam tuntutan akademik yang terjadi pada mahasiswa antara lain tuntutan keluarga untuk berhasil secara akademis, mengerjakan tugas-tugas dan tuntutan kuliah, bersaing dengan teman untuk meraih nilai yang bagus, dan terkait dengan perubahan dalam sistem pendidikan yang menuntut untuk kemandirian lebih. Selain persyaratan akademik, mahasiswa kerap dihadapkan pada persyaratan dalam berhubungan sosial, sebagaimana menjalin hubungan baik dengan sesama mahasiswa, bekerja dalam kelompok, menemukan pasangan dan serta menemukan pasangan yang potensial, mengikuti kegiatan organisasi mahasiswa Ross et,al. sebagaimana dikutip dalam Listiyandini, (2017). Apabila seseorang tidak mampu menghadapi berbagai tuntutan yang terjadi dari masa transisi semasa SMA hingga masuk ke perguruan tinggi, maka Ia akan mengalami stres (Santrock, 2017). Maka dari itu, mahasiswa tahun pertama rentan menderita stres (Erindana et al., 2021).

Fenomena stres yang diakibatkan oleh hambatan akademik pada mahasiswa disebut stres akademik (Pozos-Radillo et al., 2014). Gadzella dan Masten (2005) menyatakan bahwa stres akademik ialah pemahaman individu pada stressor akademik dan bagaimana dari reaksi mengenai stressor akademik terhadap reaksi fisik, perilaku kognitif dan emosi dengan stressor tersebut. Stres akademik pada

2

mahasiswa muncul dari proses belajar mengajar atau stres yang berkaitan dengan kegiatan belajar, sebagaimana stres lulus mata perkuliahan, pemanfaatan waktu belajar, menumpuknya pekerjaan rumah, kecemasan ujian dan manajemen waktu. Hal ini dikarenakan kesulitan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dan ketidaktahuan mereka terhadap sistem di perkuliahan. Stres akademik terjadi karena adanya tuntutan akademik pada seseorang dianggap melewati kemampuan penyesuaian dirinya (Mufidah, 2021). Jika stres berlangsung lama atau jika levelnya tinggi, hal ini akan berdampak negatif pada pembelajaran mahasiswa serta kesehatan dan kesejahteraan fisio-psikososial (Suparto et al., 2021). Bahkan sampai berujung depresi dan kecenderungan bunuh diri dapat dilihat lebih banyak dalam mahasiswa yang mengalami stres berlebihan (Gomathi et al., 2017).

Pada mahasiswa tingkat pertama yang berada di Universitas Padjajaran diketahui sebanyak 60% mahasiswa merasa dirinya belum mampu dengan tuntutan akademik (Maulina & Sari, 2018). Hal ini dikarenakan kesulitan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dan ketidaktahuan mereka terhadap sistem yang berjalan di perkuliahan. Banyak persyaratan dan kendala yang dialami mahasiswa tingkat pertama di perguruan tinggi mengakibatkan rentannya mengalami stres akademik.

Stres akademik bisa berasal dari tugas yang akan didapatkan para mahasiswa tingkat pertama selama masa Pengenalan Kehidupan Kampus bagi Mahasiswa Baru (PKKMB), tugas kuliah, materi perkuliahan yang dibilang baru, hingga sistem perkuliahan yang sangat berbeda dari yang didapatkan selama masa SMA (Natasa, 2022). Banyaknya tuntutan yang ada dalam perkuliahan ini menuntut mahasiswa memiliki kontrol yang baik, kemampuan untuk menghadapi masalah yang ada dan pantang menyerah dalam situasi yang berbeda (Silvastiani, 2021). Maka dari itu tidak jarang mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat pertama yang baru masuk ke dalam dunia perkuliahan merasa kesulitan dalam kegiatan akademik di kampus.

Anidafaz (2022) mendukung dengan pernyataan dari salah satu mahasiswa tingkat pertama asal UNS yang menyatakan bahwa saat kuliah ia memiliki ekspektasi yang baik. Namun, pada kenyataannya ia merasa banyak tugas dan kegiatan yang dilaksanakan. Pada awal masa kuliah ia merasa bingung dan takut karena banyaknya tugas diperkuliahan, sebagaimana membuat makalah, melakukan presentasi dan tugas kelompok diskusi. Hal tersebut dikarenakan tugas-

tugas tersebut saat masa SMA kurang dipelajari. Penelitian yang dilaksanakan Sasmita dan Rustika (2015), mengatakan bahwa mahasiswa ditahun pertama sering mengalami stres akademik yang dikarenakan tidak dapat melakukan penyesuaian terhadap tuntutan akademik dengan kemampuan yang dimilikinya.

Bagi mahasiswa tingkat pertama yang belum mampu menyesuaikan diri dengan sistem perguruan tinggi, perkuliahan mahasiswa tersebut akan berantakan sejak awal kuliah, IPK-nya juga pas-pasan (Wahyudi, 2019). Maka, tolak ukur keberhasilan akademik menjadi salah satu indikator stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa kerap dilihat dari hasil prestasi akademik yang terlihat dari Indeks Prestasi (IP), baik IP semester ataupun IP kumulatif (Nurrahmaniah, 2019). Keberhasilan pada akademik mahasiswa juga dapat dilihat dari selesainya perkuliahan tepat waktu. Keberhasilan akademik pada mahasiswa tidak hanya didukung oleh tingkat kecerdasan yang cenderung tinggi, tetapi juga dengan keinginan untuk belajar dan terbebasnya mahasiswa dari stres akademik yang dapat menghambat proses belajar mengajar selama studinya (Anidar, 2012).

Peneliti telah melakukan wawancara untuk melihat fenomena stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama. Dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti terdapat delapan mahasiswa tingkat pertama angkatan 2022 di beberapa perguruan tinggi di Pulau Jawa. Wawancara dilakukan dengan mengacu pada teori serta dimensi Gadzella dan Masten (2005) dimana seseorang yang dikatakan mengalami stres akademik ia akan memiliki stressor dan reaksi pada stressor akademik. Tingkat stres akademik yang dialami akan semakin tinggi apabila memenuhi dari dimensi yang telah di katakana oleh Gadzella dan Masten (2005).

Pada hasil wawancara yang dilaksanakan lima dari delapan anak mengalami stres akademik dimana mereka memenuhi 4 dimensi Gadzella dan Masten (2005) dari saat ia memasuki jenjang pendidikan perkuliahan. Sedangkan, tiga lainnya tidak merasakan stres akademik. Kelima dari mahasiswa tingkat pertama merasakan terbebani oleh masalah akademik di kampus, empat dari lima mahasiswa tingkat pertama merasakan beban yang dirasakan berasal dari tugas yang diberikan oleh dosen, hal yang dialami ini menggambarkan dimensi *pressure* berdasarkan Gadzella dan Masten (2005). Tiga dari lima mahasiswa tingkat pertama merasakan beban yang dialami berasal dari transisi pembelajaran yang berubah dari SMA ke Perguruan Tinggi, hal yang dialami ini menggambarkan dimensi *changes*

berdasarkan Gadzella dan Masten (2005). Kelima mahasiswa tingkat pertama merasakan mereka memiliki tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, namun terkadang hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan yang diinginkan. Hal ini mengacu pada dimensi *frustrations* berdasarkan Gadzella dan Masten (2005). Dua mahasiswa tingkat pertama merasakan ketidaksesuaian jurusan yang di jalani dengan jurusan yang diminati, hal ini terjadi karena mereka ingin memenuhi keinginan dari orangtua/keluarga. Hal-hal yang dialami tersebut mengacu pada dimensi *conflicts* berdasarkan Gadzella dan Masten (2005). Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan bersama dengan dimensi Gadzella dan Masten, dapat diketahui bahwa subjek yang diwawancarai mengalami stres akademik sesuai dengan pernyataan dari Gadzella dan Masten (2005). Berdasarkan data diatas di ketahui bahwa mahasiswa mengalami banyak tuntutan, di mana hal ini dapat mengakibatkan mahasiswa rentan terhadap stres akademik (Natasa, 2022).

- Di antara mahasiswa baru yang telah dilaksanakan wawancara ini, beberapa di antaranya memiliki nilai tugas, ujian dan kuis yang buruk. Menurut mereka materi kuliah kuliah banyak sekali dan sangat sulit, Selain itu, ada kekhawatiran karena tidak ada sistem perbaikan di perguruan tinggi. Mereka juga mengatakan bahwa mereka kurang percaya diri untuk mengatasi masalah yang mereka yang di anggap sulit dalam menguasai matakuliah. Mereka cenderung menghindari dalam berusaha menguasai materi-materi mata kuliah yang dianggapnya sulit bagi mereka. Pada kenyataan bahwa meningkatnya stres akademik, juga dapat menurunkan kemampuan hal akademik yang dapat berpengaruh kepada pada hasil IP (indeks prestasi). Pada mahasiswa tahun pertama yang merasakan stres akademik ditandai dengan mereka merasa terbebani oleh tugas-tugas yang diberikan dari dosen dan sedangkan tugas yang diberikan membutuhkan waktu yang lama dalam pengerjaannya. Hal ini memicu stres dan akhirnya terjebak dalam jadwal padat yang menguras tenaga dan pikiran, dengan hasilnya yang mungkin tidak sesuai dengan harapan kita (Matondang, 2022).

Stres akademik yang tinggi dapat menimbulkan reaksi dari stressor seperti yang dikatakan oleh Gadzella dan Masten (2005). Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, kelima mahasiswa tingkat pertama juga mengalami reaksi dari stressor akademik yang dialami sesuai dengan pernyataan Gadzella dan Masten (2005) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami stres menghasilkan empat

reaksi ialah (1) reaksi gejala fisik yang terlihat dan dirasakan pada tubuh saat seseorang ketika mengalami stres, ditandai dengan adanya kelelahan fisik sebagaimana telapak tangan sering berkeringat, sulit tidur, dan sakit kepala; (2) reaksi emosional, ialah suatu perasaan yang muncul karena akibat dari proses stres yang diterima kemudian munculnya respon yang ditandai dengan adanya takut, perasaan diabaikan dan kurang puas; (3) reaksi perilaku, ialah bentuk dari pengungkapan atau ekspresi seseorang terhadap stres yang dirasakannya yang ditandai dengan adanya perilaku berbohong, dan agresif (4) Reaksi proses berpikir, ialah suatu akibat dari terjadinya proses berpikir atau interpretasi stressor yang diterima seseorang yang ditandai dengan kesulitan berpikir negatif, berkonsentrasi dan perfeksionisme, sehingga tidak mempunyai prioritas dalam hidup.

Berdasarkan fenomena serta didukung dengan wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat pertama beresiko tinggi mengalami stress akademik. Stres akademik yang tinggi berdampak negatif pada mahasiswa, termasuk prestasi akademik mereka. Mengantisipasi dampak negatif tersebut membutuhkan *emotional intelligence* dari setiap individu untuk mempertahankan prestasi akademiknya (Ananta, 2016). Kemampuan mengelola emosi atau *emotional intelligence* juga dapat menjadi salah satu faktor yang untuk meminimalisir stres (Suparto et al., 2021). Stres akademik dapat mengakibatkan pengaruh buruk pada fisik dan prestasi akademik seorang mahasiswa, oleh karena itu memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi merupakan hal yang penting (Nindyati, 2020). Kemampuan untuk mengendalikan emosi tersebut memungkinkan individu untuk menganalisis akar masalah dan membantu individu menemukan solusi untuk masalah mereka, bahkan dalam situasi yang penuh tekanan. Kemampuan mengendalikan emosi disebut juga sebagai *emotional intelligence* (Natasia et al., 2022).

Definisi mengenai *emotional intelligence* awalnya memiliki konstruk sebagai *ability* namun, semakin berjalannya waktu pemahaman mengenai *emotional intelligence* semakin berkembang dan terbentuklah konstruk *trait* pada *emotional intelligence*. *Emotional intelligence* model kemampuan memiliki perbedaan dengan model *trait* yang dikembangkan Petrides dan Furnham (2001). Petrides dan Furnham (2001) mendefinisikan *trait emotional intelligence* sebagai suatu persepsi dan disposisi diri yang berhubungan dengan emosi misalnya,

persepsi emosi, manajemen emosi, empati atau impulsif. *Trait emotional intelligence* adalah konstruksi kompleks yang terdiri dari beberapa sub dimensi tersebut, dimana masing-masingnya menggambarkan beberapa *facets*. Fabio et al., (2013) menyatakan bahwa kecenderungan mengelola emosi yang bermula dari kepribadian lebih bersifat stabil dibandingkan *emotional intelligence* yang berkaitan dengan kemampuan. Model *emotional intelligence* sebagai suatu kemampuan atau jenis dari kecerdasan (inteligensi) yang harus diukur melalui tes performansi yang maksimal akan tetapi model *trait* melihat *emotional intelligence* sebagai suatu bagian dari kepribadian dan mampu diukur melalui *self report* (Petrides & Furnham, 2001).

Seseorang dengan *trait emotional intelligence* yang baik memiliki kecenderungan untuk mengelola stres dan cemas dengan baik dalam menghadapi masalah (Petrides et al., 2016). Kecenderungan untuk mengelola stres dan cemas dengan baik menjadikan individu dengan *trait emotional intelligence* yang baik juga mampu menghadirkan perasaan dan pemikiran yang positif sehingga mampu berpikir jernih untuk menyelesaikan masalah (Nelis et al., 2009). Mahasiswa dengan *trait emotional intelligence* yang rendah menganggap masalah yang dialami sebagai penghambat dalam mencapai tujuan (Nelis et al., 2009).

Seseorang dengan *trait emotional intelligence* yang rendah tidak dapat mengendalikan stres dan keinginannya, tidak dapat mengenali perasaan dan perilakunya, kesulitan dalam bersosialisasi (Andrei et al., 2016). Sedangkan, seseorang yang memiliki *trait emotional intelligence* yang rendah akan sulit dalam mengendalikan diri dengan stres akademiknya ketika sedang menghadapi beban-beban akademiknya. Berbeda dengan seseorang yang memiliki *trait emotional intelligence* tinggi, maka ia dapat mengatasi stres, mengendalikan keinginannya, mengekspresikan perasaannya, memiliki keterampilan bersosialisasi dan dapat mengendalikan diri dalam berperilaku (Andrei et al., 2016). Dengan demikian, seseorang yang memiliki *trait emotional intelligence* tinggi akan dapat mengendalikan diri dari stres akademik yang dialami karena beban-beban akademiknya. Penelitian oleh Stevens et al., (2019) mengenai kecerdasan emosional dan stres Akademik di kalangan mahasiswa di perguruan tinggi swasta kecil pada 134 mahasiswa yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif terhadap *trait emotional intelligence* dengan stres akademik kepada kalangan

mahasiswa di perguruan tinggi swasta kecil. Dengan demikian, individu dengan tingkat *emotional intelligence* tinggi dapat mengendalikan diri dalam mengelola stres. Pada kenyataannya, belum banyak penelitian yang menggunakan teori dari kecerdasan emosional ini.

Dari penjelasan di atas, peneliti tertarik mengetahui Hubungan Antara *Emotional Intelligence* dengan Stres Akademik Pada mahasiswa tingkat pertama di Pulau Jawa. Pada umumnya penelitian mengenai *emotional intelligence* dan stres akademik telah banyak dilaksanakan, namun *emotional intelligence* yang spesifik mengenai *trait* masih cenderung sedikit, dengan begitu peneliti ingin melaksanakan penelitian ini.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “ Apa hubungan antara *emotional Intelligence* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama di Pulau Jawa?”

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *emotional Intelligence* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama di Pulau Jawa.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Menambah studi mengenai *emotional intelligence* dan stres akademik.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian dari ilmu Psikologi Klinis dan Psikologi Pendidikan, terkait dengan *emotional intelligence* dan stres akademik

2.4.1. Manfaat Praktis

1. Mahasiswa Tingkat Pertama

Bagi mahasiswa tingkat pertama, diharapkan untuk dapat memberi informasi dan masukan tentang *emotional intelligence* dalam menghadapi

stres akademik yang dirasakan mahasiswa. Maka dari itu, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan intervensi preventif terkait dengan mahasiswa tingkat pertama.

2. Bagi Universitas

Bagi Universitas, hasil dari penelitian ini diharapkan untuk dapat memberikan masukan dalam mengatasi stres akademik yang dirasakan oleh para mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan untuk dapat memberikan sumbangan-sumbangan sebagai pembekalan serta pembinaan untuk mahasiswa mahasiswi mengenai pentingnya *emotional intelligence* untuk mengelola dan memanejemen kualitas emosi yang positif.

3. Bagi Dosen

Diharapkan dapat memberi masukan kepada para dosen dalam memberi dukungan, motivasi, dan arahan kepada mahasiswa agar stres akademik yang di rasakan oleh mahasiswa berkurang.