

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Kalangan mahasiswa yang sedang menginjak fase dewasa awal rentan terkena masalah psikologis, hal ini dapat terjadi karena adanya fase perkembangan yang sedang dilewati bersamaan dengan tugas sebagai mahasiswa. Pada tingkat pertama, mahasiswa akan dihadapkan pada: penyesuaian dengan lingkungan kampus, adanya kesempatan untuk aktif dengan berbagai organisasi, penyesuaian dengan pola pembelajaran dan menjelang tingkat akhir tidak sedikit mahasiswa yang merasakan berbagai tekanan dikarenakan permasalahan akademik, adanya tuntutan tugas akhir yaitu menyusun skripsi sebagai syarat menyelesaikan studi, tuntutan dari internal seperti orang tua yang mengharuskan untuk segera lulus, melihat teman yang sudah lebih dulu berproses dalam segala bidang, adanya kekhawatiran dalam diri mengenai kehidupan setelah lulus, dengan banyaknya permasalahan yang dihadapi akan berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan psikologis.

Data hasil penelitian sebelumnya mahasiswa cenderung memperlihatkan kesejahteraan psikologis yang rendah sebesar 51% (Mariyanti, 2017). Sejalan dengan penelitian oleh Pujantoro (2021) ternyata hal yang dapat berpengaruh kondisi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bisa disebabkan oleh pengulangan mata kuliah, tuntutan tugas akhir, lingkungan, perencanaan tentang masa depan dan tekanan sosial. Penjelasan mengenai hal tersebut, pengulangan mata kuliah terjadi dikalangan mahasiswa biasanya disebabkan oleh kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan akademik maupun kegiatan eksternal, pengajuan tugas akhir proposal dan skripsi sebagai syarat lulus studi seorang sarjana dan memang hal yang sering terjadi ketika menyusun tugas akhir adalah kesulitan untuk menentukan judul skripsi, ditambah dengan sulitnya menemui dosen pembimbing. Selain itu keadaan dalam diri seperti rasa malas, kejenuhan, menurunnya motivasi yang akan menyebabkan kekhawatiran dan memilih untuk menarik diri dari situasi sosial karena merasa tertinggal dari teman-teman yang memang sudah lebih dulu berkembang, tuntutan orang tua yang mengharuskan untuk lulus cepat merupakan suatu kondisi yang tidak dapat dihindari sebagai seorang mahasiswa karena mungkin untuk sebagian orang tua akan dihadapkan pada permasalahan finansial. Hal ini tentu dapat membuat kondisi psikologis yang terjadi pada mahasiswa. Seperti, merasa cemas, khawatir, malu dan lebih suka menyendiri. Bahkan akan berdampak pada kondisi fisik yaitu pusing, pola tidur yang

terganggu, mudah lelah. Tentunya apabila mahasiswa mengalami kondisi psikologis yang tidak stabil akan berdampak pada kegiatan sehari-hari. Tekanan pada setiap individu pasti ada dan tidak akan terlepas. Tetapi, bagaimana cara melewati keadaan tersebut yaitu dengan membuat rencana yang jelas, mengubah suasana belajar yang nyaman, melakukan kegiatan lain seperti berbelanja, nonton drama korea, pergi ke cafe dan yang paling penting sebagai seorang muslim adalah melibatkan Tuhan dalam segala aktivitas. Seperti halnya, menyempatkan diri untuk dzikir, berdoa, dan tentunya berserah diri pada Tuhan dengan segala proses yang telah dilakukan. Adanya hal tersebut, menjaga kesejahteraan psikologis menjadi penting untuk seorang individu dalam menjalani kehidupan.

Pengertian mengenai kesejahteraan psikologis yang secara positif berkaitan dalam pengembangan serta realisasi individu. Sejauh mana individu merasa memiliki makna, arah dan tujuan, hidup sesuai dengan keyakinan mereka, sejauh mana seorang individu dapat memanfaatkan bakat dan potensi diri, mengelola situasi lingkungan seperti halnya menjalin relasi yang baik dengan teman, serta pengetahuan dan pemahaman terhadap dirinya sendiri. Usia, budaya, stres, religiusitas, dukungan dari lingkungan merupakan faktor yang dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis (Ryff, 2013)

Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti melakukan studi awal pada mahasiswa tingkat akhir sebanyak 43 mahasiswa. Hasil dari studi awal menunjukkan hal yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir seperti adanya kejenuhan, tekanan, kurangnya motivasi, ketakutan dan kecemasan. Hal yang dirasakan tersebut disebabkan karena banyaknya tugas sebesar 23,3%, kesulitan menentukan judul skripsi sebesar 60,5%, kesulitan menemui dosen pembimbing 48,8%, dan berbagai permasalahan internal. Keadaan tersebut tentunya akan menimbulkan gejala yang nampak dari segi fisik, seperti yang dikemukakan oleh Rice (1992) dan diperkuat dengan adanya studi awal yang dilakukan oleh peneliti bahwa keadaan tersebut berdampak pada gejala emosional sebesar 44.2% seperti mengalami kegelisahan, ketakutan berlebih, mudah marah. Gejala kognitif sebesar 58.1 % seperti mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit menemukan ide. Gejala interpersonal sebesar 18,6% yaitu minder, malu, lebih suka menyendiri, dan yang paling nampak dirasakan dalam gejala fisik sebesar 55,8%, seperti sulit tidur, makan tidak teratur, sakit kepala, mudah lelah, dan sakit punggung.

Dengan adanya hal tersebut menjadi faktor menurunnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Tetapi peneliti juga melakukan studi awal mengenai cara yang biasa mahasiswa lakukan dalam mengatasi keadaan tersebut hasilnya bahwa berserah diri pada Tuhan menjadi cara yang paling sering dilakukan yaitu dengan melaksanakan kegiatan keagamaan dan *me time* (*Shopping*, nonton, tidur). Mahasiswa dapat menjalani segala tuntutan yang dihadapi dengan melibatkan Tuhan, mahasiswa akhir akan merasa tenang ketika mereka melaksanakan praktik keagamaan. Seperti sholat, berdoa, membaca al-quran, mahasiswa dapat membagi waktu antara tugas yang sedang dikerjakan dengan ibadah yang biasa dilakukan oleh orang muslim, hal tersebut dikenal dengan religiusitas dalam psikologi.

Dikarenakan permasalahan dan tekanan yang dialami mahasiswa akan berdampak pada kondisi psikologis. Maka, hal ini dalam psikologi mengarah pada stres. Oleh karena itu, terdapat variabel pertama yaitu stres. Menurut Handayani dkk., (2016) seseorang yang terlibat dalam aktivitas di lingkungan baik secara fisik atau psikososial sehingga menimbulkan ketegangan yang tentunya berpengaruh terhadap emosi dan proses berpikir. Sejalan dengan penelitian Aulia & Panjaitan (2019) memaparkan adanya keterkaitan antara tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis. Menurut Ambarwati dkk., (2019) hal yang dapat mendorong mahasiswa tingkat akhir mengalami stres adalah faktor perilaku, konflik, kondisi fisik dan lingkungan.

Terdapat 2 faktor yang dapat memicu terjadinya stres yaitu eksternal dari lingkungan kerja, masyarakat dan keluarga. Sedangkan faktor internal, mengacu pada kondisi fisik, emosional dan perilaku. Tekanan yang terjadi dapat berdampak pada perilaku yang bertentangan dengan tradisi yang ada di masyarakat. Seperti alkohol, tawuran, seks bebas sampai penyalahgunaan obat terlarang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Heiman & Kariv (2005) keadaan yang dialami mahasiswa dalam menjalani perkuliahan merupakan berkaitan dengan akademik, yang tentunya memicu ketegangan. Hal tersebut meliputi kompetisi kelas dan waktu dalam manajemen tugas, selain itu kebutuhan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru serta semakin kompleks materi yang akan dipelajari, perpisahan dari keluarga dan teman, mahasiswa berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan akademik.

Selain stres, variabel lain yang muncul dalam studi awal adalah religiusitas. Menurut Huber dkk., (2012) menjelaskan bahwa religiusitas adalah pengetahuan dan perilaku yang berkaitan dengan keagamaan dalam rutinitas yang dilakukan. Penelitian yang dilakukan Hamidah (2019) mengemukakan fungsi religiusitas dalam kehidupan yaitu selain sebagai

tuntunan dalam hidup, juga sebagai penolong dalam menghadapi segala kesulitan yang dapat menenangkan batin dan jiwa yang sedang gelisah. Oleh karena itu, orang yang mempunyai tingkat religiusitas tinggi diharapkan dapat membimbing perilaku sesuai dengan keyakinan atau nilai beragama yang tentunya berdampak pada kesejahteraan psikologis. Individu yang mampu mencapai kesejahteraan psikologis setidaknya dapat membantu dalam proses penyesuaian dalam menghadapi tuntutan akademik dan kondisi lainnya.

Mahasiswa yang sedang menjalani tugas akhir akan dihadapkan pada berbagai permasalahan serta tuntutan. Keadaan tersebut, ternyata berdampak pada kesehatan psikologis yang dapat menimbulkan stres. Dengan adanya faktor lain yaitu religiusitas dalam mencapai kesejahteraan psikologis akan membantu individu dalam mengatasi suatu peristiwa yang dianggap tidak menyenangkan dan kembali bangkit serta berusaha belajar untuk memaknai dan memahami pentingnya aspek religiusitas dalam menjalani tugas untuk mencapai keoptimalan. Khususnya sebagai seorang muslim.

Untuk kebaruan penelitian ini adalah pada fenomena yang terjadi khususnya mahasiswa tingkat akhir yang telah masuk pada masa dewasa awal, menjadikan mahasiswa sebagai subjek yang diperkuat dengan adanya data studi awal, dalam teori akan memaparkan bagaimana pengelolaan stres dalam perspektif islam. Sehingga, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh stres dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada Mahasiswa”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka yang dapat peneliti rumuskan :

1. Apakah stres berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa ?
2. Apakah religiusitas berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa?
3. Apakah stres dan religiusitas berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh stres terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa
2. Untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa
3. Untuk mengetahui pengaruh stres dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan penjabaran dari tujuan penelitian diatas, maka kegunaan yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah :

Kegunaan Teoritis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu :

- a. Memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi positif, psikologi pendidikan, dan psikologi klinis terkait konsep stres, religiusitas dan kesejahteraan psikologis.
- b. Menambahkan wawasan serta pemahaman baru dalam penelitian, khususnya yang berkaitan dengan stres dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa

Kegunaan praktis. diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

- a. Pada mahasiswa, terkait pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis untuk keberlangsungan hidup supaya mampu menyeimbangkan antara kegiatan akademik khususnya menyusun tugas akhir dan kegiatan lainnya.
- b. Diharapkan dapat bermanfaat bagi fakultas karena mahasiswa mampu menyesuaikan dalam menghadapi tuntutan akademik di semester akhir yang berdampak pada penyelesaian studi tepat waktu.
- c. Penelitian dapat membantu peneliti lain dalam meneliti judul yang serupa dan dapat menambah referensi mengenai pengaruh stres dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.