

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Beberapa tahun kebelakang mahasiswa diseluruh dunia dihadapkan dengan satu perubahan besar dalam kehidupan di universitas yaitu transisi yang cepat dari modalitas pembelajaran tatap muka ke *online*, penelitian dengan mahasiswa di pendidikan tinggi di seluruh dunia menemukan bahwa 87% mengalami transisi seperti itu (Aristovnik dkk., 2020).

Kesejahteraan adalah keadaan yang dicapai ketika seseorang merasa memiliki kontrol yang memadai atas hidupnya, mampu memanfaatkan potensi penuhnya, dan hidup dalam lingkungan yang mendukung kesehatan fisik dan psikologisnya (Ryff, 1989). Pengaruh individu, sikap terhadap peristiwa kehidupan, dan pandangan umum tentang kehidupan, ditambah dengan faktor lingkungan yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan (Burns dkk., 2020).

Kesejahteraan dalam perspektif Islam mencakup aspek material, spiritual, dan moral. Konsep kesejahteraan Islam sangat berbeda dengan konsep kesejahteraan dalam ekonomi konvensional, dikarenakan perbedaan dalam memandang kehidupan. Berikut adalah pengertian kesejahteraan dalam perspektif Islam beserta dalilnya:

Kesejahteraan dalam Islam diartikan sebagai *falah*, yang berarti kemuliaan dan kemenangan (Yusuf SHI, 2017). *Falah* mencakup kehidupan yang aman, sentosa, dan makmur, terlepas dari gangguan dan kesulitan. Dalilnya adalah Surat Al-Baqarah ayat 201, "Dan di antara manusia ada orang yang mengorbankan dirinya mencari keridhaan Allah. Dan Allah Maha Penyantun kepada hamba-hamba-Nya."

Kesejahteraan dalam Islam juga berkaitan dengan konsep *maqashid syari'ah*, yang mencakup terjaganya lima prinsip utama dalam Islam, yaitu agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta (Ridho, 2017). Tujuan ekonomi Islam adalah mencapai kesejahteraan individu, masyarakat,

dan negara. Dalilnya adalah Surat Al-Hajj ayat 77, "Hai orang-orang yang beriman, rukuklah dan sujudlah kamu, sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu beruntung."

Dalam perspektif Islam, kesejahteraan mencakup aspek material, spiritual, dan moral. Konsep kesejahteraan Islam berbeda dengan konsep kesejahteraan dalam akademik, karena memandang kehidupan secara holistik. Kesejahteraan dalam Islam diartikan sebagai falah dan berkaitan dengan konsep maqashid syari'ah.

Dalam beberapa tahun terakhir, ada penekanan yang semakin berkembang mengenai kesejahteraan salah satunya dalam hal kesejahteraan akademik mahasiswa (Govorova dkk., 2020). Kesejahteraan akademik adalah kondisi di mana mahasiswa merasa dapat memenuhi kebutuhan dasar mereka, seperti keamanan, koneksi sosial, dan kesempatan belajar yang memadai, dan mampu mengatasi tantangan dan stres yang terkait dengan lingkungan akademik mereka (Burns dkk., 2020). Kesejahteraan akademik adalah keadaan di mana individu merasa senang, terhubung, dan berhasil di lingkungan akademik mereka, serta mampu mengatasi stres dan tantangan yang terkait dengan kehidupan akademik (Francesca Borgonovi & Judit Pál, 2016). Kesejahteraan akademik adalah salah satu konsep terbaru dari psikologi positif, yang sangat berkontribusi pada rasa aman dan kesehatan mahasiswa dalam lingkungan akademik yang dapat meningkatkan kinerja akademik mereka (Shirmohammadi dkk., 2021).

Kesejahteraan akademik mahasiswa penting dalam dunia pendidikan dalam hal tekanan akademik, keuangan, kesehatan, dan telah digambarkan sebagai keadaan dinamis yang dimana mencakup potensi untuk mencapai tujuan pribadi dan sosial seseorang yang dikaitkan dengan kinerja akademik mahasiswa di seluruh dunia (Francesca Borgonovi & Judit Pál, 2016; Govorova dkk., 2020). Dalam hal ini juga kesejahteraan akademik mencakup faktor-faktor yang

berkontribusi untuk berprestasi secara akademik, seperti prestasi akademik, stres akademik, dan kepuasan akademik (Shek & Chai, 2020)

American Psychology Association melakukan survey pada tahun (2020) sebanyak 87% mahasiswa yang disurvei di seluruh Amerika Serikat menyebut pendidikan sebagai sumber utama stres mereka. Sementara itu, riset yang dilaksanakan oleh Niswaty dan Haryanto (2019) bertujuan untuk mengamati sejauh mana tingkat stres akademik diantara mahasiswa yang bertempat di salah satu fakultas di Universitas Islam Indonesia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sekitar 48,3% dari mahasiswa mengalami tingkat stres akademik sedang, sementara 27,1% mengalami tingkat stres akademik tinggi.

Livana, Mubin, & Basthomi, (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa penyebab stres di kalangan mahasiswa selama pandemi adalah beban tugas kuliah, kurangnya kesempatan untuk bertemu teman, jadwal kuliah *online* yang monoton, ketidakmampuan untuk melakukan latihan lab karena kurangnya sumber daya, sinyal yang tidak menentu, kuota internet terbatas, dan aktivitas tidak bisa dilakukan seperti biasa (Ramadhany dkk., 2021), dan Bedewy & Gabriel, (2015a) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa mahasiswa dihadapkan pada stresor akademik baru, seperti beban kursus akademik yang ekstensif, studi yang substansial, manajemen waktu, persaingan kelas, masalah keuangan, tekanan keluarga, dan beradaptasi dengan lingkungan baru.

Pandangan dari Barseli dkk (2017) mengindikasikan bahwa pemicu stres dapat dikelompokkan menjadi faktor dari dalam atau internal serta faktor yang berasal dari luar atau eksternal. Faktor internal mencakup aspek keyakinan, karakter individu, serta pola pikir pribadi. Di sisi lain, faktor eksternal meliputi tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, peningkatan beban stres akademis, pengaruh dari lingkungan sekitar, dan tekanan yang berasal dari orang tua.

Halangan-halangan itu pada akhirnya menimbulkan ketegangan pada diri mahasiswa dan memicu stres akademik (Gadzella, 1994). Selain itu juga O'Neill dkk (2019) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa dimensi stres akademik terdiri dari dua aspek utama, yaitu stressor (frustrasi, tekaman, konflik, penaksaan diri dan perubahan) dan respon terhadap stressor (kognitif, fisik, perilaku dan emosional).

Dalam penelitiannya O'Neill dkk (2019) menjelaskan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi dimana mahasiswa merasakan kecemasan, pikiran yang tidak terkendali, stres fisik dan mental, serta kecemasan karena membuat tuntutan akademik yang tinggi, baik oleh dosen maupun orang tua agar dapat menyelesaikan tugasnya tepat waktu dengan hasil akhir yang baik. Peningkatan stres akademik biasanya terjadi selama ujian, pertarungan peringkat, dan tugas akhir.

Melihat literatur yang berfokus pada variabel dalam kehidupan akademik yang menyebabkan stres atau kecemasan, ada tiga kelompok utama yang menyebabkan jenis gangguan pada mahasiswa, diantaranya adalah aspek yang berkaitan dengan proses penilaian, situasi yang ditandai dengan lembur, dan varian dalam proses belajar-mengajar, seperti hubungan antara mahasiswa dan staf pengajar atau dalam kelompok mahasiswa itu sendiri, atau metode pengajaran (Pozos-Radillo et al., 2014)

Stres akademik yang dirasakan individu menimbulkan respon yang berbeda-beda seperti respon fisik, kognitif, emosional dan perilaku. Pernyataan ini telah diklarifikasi oleh Azizah dan Satwika (2021), ketika individu berjuang untuk mengerjakan skripsinya, reaksi yang mereka hasilkan dapat berupa reaksi fisik, kelelahan, berkeringat, peningkatan sensitivitas dan penurunan kekebalan tubuh yang membuat mereka rentan terhadap penyakit. Reaksi emosional juga dapat terjadi, yang dapat mencakup harga diri rendah, kecemasan, lekas marah, sedih, atau bahkan kekecewaan. Mahasiswa yang memiliki persyaratan saat mengerjakan skripsi cenderung khawatir

dan ragu akan penyelesaiannya. Hal ini memicu frustrasi individu dengan keraguan terhadap penyelesaian skripsi, membuat mahasiswa merasa putus asa bahkan membuat mereka merasa tidak berharga. Hal ini menciptakan emosi yang terus berubah atau dinamis bagi mahasiswa.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviani & Suprapti, 2021) kesejahteraan psikologis seseorang dapat menurunkan masalah stres dengan besaran 42% dari varians kesejahteraan, sedangkan 58% dari stres akademik. Menurut penelitian Yusa (2021) ada korelasi yang nyata dan merugikan antara stres akademik dan kesejahteraan. Ketika tingkat stres akademik mahasiswa meningkat, tingkat kesejahteraan mereka cenderung menurun. Sebaliknya, hal berlaku sebaliknya: semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa, semakin tinggi tingkat kesejahteraan mereka.

Dalam hal ini juga, untuk menghadapi situasi stres, coping dapat mengacu pada respon kognitif (Struthers dkk., 2000). Di tengah beragam pengertian dan sudut pandang tentang mekanisme *coping*, definisi *coping* yang sering dikutip adalah sebagai berikut: "Tindakan kognitif dan perilaku yang berubah-ubah yang dilakukan untuk menghadapi situasi tertentu yang dianggap terlalu berat atau melebihi kapasitas individu, baik dari segi faktor eksternal maupun internal." Definisi ini juga merujuk pada usaha kognitif, emosional, atau perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tantangan yang muncul dalam interaksi seseorang dengan lingkungannya yang penuh masalah. (Folkman & Lazarus, 1985).

Pengertian ini menekankan aspek sadar dan perubahan dari *coping*. Beberapa ahli menekankan perbedaan individu dalam gaya *coping* spesifik yang diterapkan individu dalam situasi stres dan mengkonseptualisasikan gaya *coping* sebagai kebiasaan atau metode yang digunakan orang untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Karena definisinya bervariasi, para ahli mengategorikan dan mengukur gaya *coping* dalam berbagai cara dan salah

satu klasifikasi mendasar dari *coping* adalah *coping* berorientasi tugas (*task coping*), *coping* berorientasi emosi (*emotion coping*), dan *coping* berorientasi penghindaran (ENDLER dkk., 1992).

Menurut klasifikasi ini, *coping* tugas melibatkan pemecahan masalah atau *problem solving* dan mengubah keadaan melalui konfrontasi dan rekonstruksi kognitif. Ketika terlibat dalam mengatasi tugas, misalnya, individu akan menganalisis masalah dan menghasilkan pilihan yang berbeda guna memecahkan suatu masalah. Emosi *coping* mengacu pada respons emosional dengan keasyikan diri dan konsentrasi pada emosi, tanpa berurusan dengan masalah. Jenis *coping* ini termasuk berkonsentrasi pada emosi yang dihasilkan seperti menjadi kesal atau marah. Terakhir, *coping* penghindaran adalah respons pengurangan stres dengan terlibat dalam aktivitas lain atau bersosialisasi, menghindari masalah sama sekali. Misalnya, individu mungkin menonton TV atau mencoba menghabiskan waktu dengan orang lain ketika mereka menghadapi situasi stres (Struthers dkk., 2000).

Dalam penelitian ini, pengaruh stres akademik sebagai sumber kesejahteraan akademik dalam konteks *coping style*. Konsep yang diterima secara luas dalam model stres transaksional menyatakan bahwa stres merupakan hasil dari interaksi dinamis antara individu dan lingkungannya. Dalam konteks ini, respon terhadap stres tidak hanya dipengaruhi oleh kehadiran faktor pemicu stres di lingkungan, melainkan juga oleh cara individu tersebut mempersepsikan stresor tersebut secara kognitif, serta sumber daya yang tersedia dan strategi yang digunakan untuk menghadapinya dalam proses *coping* (Lazarus & Folkman, 1984).

Peneliti memperkirakan bahwa hubungan antara kesejahteraan akademik dengan stres akademik harus di moderatori dengan *coping style*, secara khusus juga peneliti mengantisipasi bahwa harus terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan kesejahteraan akademik.

Penelitian sebelumnya telah meneliti hubungan antara *coping*, stres, kesehatan, penyesuaian, dan sebagainya, dalam satu model persamaan struktural, dan motivasi dan kinerja yang lain (Aspinwall & Taylor, 1992) Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa stres akademik pada mahasiswa dapat mempengaruhi kesejahteraannya dengan dimoderatori oleh *coping style*.

Oleh karena itu, dengan mengacu pada uraian sebelumnya, ini mendorong peneliti untuk menginvestigasi dengan lebih mendalam dan melakukan studi lebih lanjut terkait dengan “Peranan *Coping Style* Sebagai Moderator Dalam Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Akademik Mahasiswa”.

Rumusan Masalah

Seperti yang diuraikan dalam bagian pendahuluan, telah dijabarkan bahwa perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah stres akademik dapat mempengaruhi kesejahteraan akademik mahasiswa?
2. Apakah *coping style* dapat mempengaruhi kesejahteraan akademik mahasiswa?
3. Apakah *coping style* dapat memoderasi pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan akademik mahasiswa?

Tujuan Penelitian

Dengan dasar pemahaman atas perincian masalah yang sudah diurutkan sebelumnya, penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk memahami secara lebih mendalam mengenai:

1. Ada tidaknya pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan akademik mahasiswa.
2. Ada tidaknya peran *coping style* terhadap kesejahteraan akademik mahasiswa.

3. Ada tidaknya peran *coping style* dalam memoderatori pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan akademik mahasiswa.

Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai peranan *coping style* dalam memoderatori pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan akademik mahasiswa dan diharapkan kembali penelitian ini bisa memberikan kegunaan secara teoritis dan praktis:

Kegunaan Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan di bidang psikologi pendidikan dan khususnya memberikan pengetahuan penelitian mengenai variabel stres akademik yang berpengaruh terhadap kesejahteraan akademik dengan di moderatori oleh *coping style*.

Kegunaan Praktis

Hasil dari penelitian ini semoga dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi peneliti selanjutnya mengenai pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan akademik terhadap mahasiswa dengan *coping style* sebagai variabel moderator, penelitian ini dimaksudkan untuk menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya bagi yang berminat melakukan penelitian fenomena mengenai stres akademik di kalangan mahasiswa.