

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Dalam masa peralihan dari siswa yang melanjutkan studinya menjadi mahasiswa memerlukan proses yang dinamakan adaptasi dengan suatu lingkungan yang baru. Umumnya, seorang individu menjadi mahasiswa untuk tingkat strata satu (S1) berada pada rentang usia 18-25 tahun, yaitu masa ketika individu tidak lagi merasa seperti remaja tetapi juga belum sepenuhnya dewasa, atau sering disebut sebagai tahapan perkembangan *emerging adulthood* (Arnett, 2000). Perubahan lingkungan yang harus dihadapi individu yang menjadi mahasiswa baru di Perguruan Tinggi, tentunya akan membentuk persepsi mereka, terutama mengenai kemampuan mereka dalam mengatasi berbagai tantangan dan hambatan kehidupan di tingkat Perguruan Tinggi atau Universitas (Siah dan Tan, 2015).

Hambatan dan tantangan yang dialami pada jenjang Perguruan Tinggi dapat disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik pendidikan baik pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Perguruan Tinggi, meliputi perbedaan kurikulum dan sistem pembelajaran, tingkat kedisiplinan, serta hubungan sosial antara mahasiswa dan dosen. Selain itu, bagian terpenting saat memasuki Perguruan Tinggi adalah ketepatan pemilihan bidang studi atau jurusan yang akan diambilnya (Zubir, 2012). Tidak hanya sebatas itu saja, dalam dunia perkuliahan pun individu harus mampu mengatasi tantangan yang di dapatkan baik dari beranekaragamnya latar belakang sosial dan budaya pada mahasiswa, serta dengan adanya tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang baik (Amalia, 2020).

Permasalahan yang timbul di Perguruan Tinggi, secara khusus lebih banyak dialami oleh mahasiswa tingkat awal (tahun pertama) masuk perkuliahan. Mahasiswa tingkat awal dalam menjalani proses pendidikan di Perguruan Tinggi tentunya dihadapkan dengan tuntutan akademik yang tinggi (Astuti dkk, 2018), seperti tugas akademik yang bertubi-tubi dan hampir ada pada setiap pertemuan perkuliahan (Rahmawati dkk, 2017). Adapun

fenomena yang banyak terjadi dikalangan mahasiswa awal adalah timbulnya gangguan psikosomatis karena banyaknya tekanan dari sisi tugas dan timbulnya rasa kurang nyaman ketika mendapatkan banyak tugas (Pratiwi & Lailatushifah, 2012).

Fenomena terjadinya psikosomatis pada mahasiswa dapat diamati seperti yang terjadi pada sejumlah 55 (14%) mahasiswa jurusan kedokteran di Universitas Nigeria, mayoritas mahasiswa melaporkan mengalami setidaknya satu masalah psikosomatik selama masa studi mereka. Masalah yang paling umum adalah sakit kepala, diikuti oleh masalah tidur, gangguan pencernaan, dan nyeri tubuh (Chinawa dkk, 2016). Penelitian terbaru oleh Vijayanti dkk (2022) menunjukkan 38 dari 92 mahasiswa di Fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Warmadewa 12 (27,2%) mengalami psikomatis dalam kategori sedang.

Selain fenomena psikosomatis, pada mahasiswa tingkat awal dapat ditemui juga banyak mahasiswa sering tidur larut malam atau menjadi “*kalongers*” yang kebiasaan tersebut dapat menjadikan seseorang mengalami gangguan tidur berupa insomnia (sedikitnya kuantitas waktu tidur) karena terus menerus waktunya digunakan untuk mengerjakan tugas-tugasnya. Masalah insomnia menjadi suatu hal yang cukup serius, terutama pada mahasiswa tingkat awal. Hasil penelitian Sathivel & Setyawati (2017) menunjukkan bahwa dari 50 mahasiswa yang diteliti, sebanyak 20 (40%) mahasiswa semester 1 Fakultas Kedokteran di Universitas Udayana mengalami *subthreshold insomnia*, sementara 28 (56%) mengalami gangguan tidur dengan keparahan sedang. Fakta tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami insomnia pada awal masa perkuliahan, hal ini dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup mereka, terutama dalam fungsi fisik.

Sebuah studi awal dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui kualitas hidup mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Studi tersebut melibatkan 48 responden dari berbagai Fakultas. Hasilnya diketahui 66% responden memiliki kualitas hidup dalam kategori sedang, 25% responden menunjukkan kualitas hidup yang

tinggi, dan 9% responden menunjukkan kualitas hidup yang rendah. Selain itu, studi awal pun peneliti menanyakan beberapa pertanyaan mengenai kualitas hidup yang dapat diamati pada tabel 1.1

Tabel 1.1 *Pertanyaan studi awal dari kualitas hidup*

Item	TSS	S	DJS	SS	DJB
Seberapa jauh saudara menikmati hidup saudara?	0%	12%	42%	40%	6%
Seberapa jauh saudara merasa hidup saudara berarti?	0%	19%	33%	42%	6%
Seberapa sering saudara memiliki perasaan negatif seperti kesepian, putus asa, cemas dan depresi?	0%	40%	37%	15%	8%

*Keterangan: **TSS** (Tidak Sama Sekali), **S** (Sedikit), **DJS** (Dalam Jumlah Sedang), **SS** (Sangat Sering), **DJB** (Dalam Jumlah Berlebihan)

Dari pertanyaan-pertanyaan yang dilayangkan, dapat diketahui sebanyak 12% responden studi awal “sedikit” atau kurang menikmati kehidupannya. Selain itu diketahui pula bahwa 19% responden merasa hidupnya “sedikit” atau kurang berarti. Pada domain psikologis, diketahui sebanyak 15% responden sangat sering merasakan perasaan negatif dan 8% merasakan perasaan negatif yang berlebihan. Dapat diketahui dari pertanyaan ini, masih terdapat permasalahan kualitas hidup mahasiswa di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, terutama mengenai permasalahan kualitas hidup dari sisi psikologis.

Fenomena dan studi awal di atas dalam ilmu Psikologi dikenal dengan istilah kualitas hidup. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu tentang posisi mereka dalam hidup, dalam lingkungan budaya dan nilai-nilai dimana mereka tinggal dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian mereka (World Health Organization, 1997). Cakupan kualitas hidup sangatlah luas dan kompleks, termasuk masalah kesehatan fisik, psikologis, kebebasan, hubungan sosial dan lingkungan tempat seseorang tersebut berada (World Health Organization, 2012).

Berdasarkan *literature review*, diketahui regulasi emosi memiliki hubungan positif dengan kualitas hidup (Manju & Basavarajappa, 2016), yang artinya, semakin baik seseorang dalam mengelola emosi mereka, semakin tinggi tingkat kualitas hidup yang dapat mereka alami. Penelitian lainnya pun mengutarakan jika gender, kesehatan fisik, peran sosial juga dapat memengaruhi kualitas hidup (Zhang dkk, 2012).

Nurjaman dkk (2023) pun menyatakan tingkat pendidikan dan usia pun memiliki hubungan dengan kualitas hidup. Seiring bertambahnya usia, mungkin ada perubahan dalam kesehatan fisik dan mental. Kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang untuk tetap mandiri dan menjaga kesehatan dengan baik. Bahkan, dalam suatu penelitian ditegaskan dengan bertambahnya usia, sangat mudah memengaruhi kualitas hidup seseorang (Putri, 2022). Aktivitas fisik dan olahraga membantu orang menjadi lebih baik bagi kesehatan mental dan fisik, meningkatkan kualitas hidup, yang memungkinkan mereka untuk hidup lebih lama.

Terdapat dua faktor yang kerap disandingkan dengan kualitas hidup. Dari faktor internal yang erat keterkaitannya dengan kualitas hidup adalah perasaan, sikap, kepribadian, kondisi kesehatan fisik, proses berpikir, nilai yang dianut, minat, serta motivasi (Lara & Hidajah, 2016). Menurut O. Connor (1993) menyatakan bahwa kualitas hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh cara individu melihat perbedaan antara situasi saat ini dengan apa yang mungkin terjadi. Selain itu faktor lain yang berhubungan dengan kualitas hidup mencakup perasaan yang stabil dan positif, sikap optimis dan kemampuan menghadapi tantangan, serta kepercayaan diri, empati, dan integritas, yang semua ini berkontribusi pada kehidupan yang lebih baik dan penuh kebahagiaan. Selain itu, faktor internal yang kerap kali berkaitan dengan aspek psikologis dan emosional mahasiswa yaitu kondisi stres akibat tekanan perkuliahan. Studi mengenai mahasiswa sering menunjukkan hubungan yang erat kaitannya antara tingkat stres yang tinggi dan penurunan kualitas hidup. Seperti penelitian

Ribeiro dkk (2018) menunjukkan hubungan negatif antara stres dan kualitas hidup pada mahasiswa, melalui penurunan berbagai aspek yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental.

Tidak hanya internal, faktor eksternal yang dapat memengaruhi kualitas hidup yaitu faktor lingkungan meliputi latar belakang keluarga (Lara & Hidajah, 2016). Rendahnya pendidikan orangtua juga mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Selain lingkungan sosial, lingkungan fisik dan aktivitas fisik ikut mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa seperti aksesibilitas dan keamanan lingkungan sekitar. Faktor lingkungan juga berperan penting dalam kebahagiaan yang dirasakan oleh individu, dengan merasa aman, lingkungan yang bersih, dan adanya pemenuhan kebutuhan (Jacob & Sandjaya, 2018). Sedangkan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup seseorang (Dewi, 2018). Aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup yang sehat dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan faktor internal yang memengaruhi kualitas hidup di atas, salah satu faktor yang di duga menjadi penyebab kuat rendahnya kualitas hidup mahasiswa yaitu ketika mahasiswa merasa tertekan dalam pendidikan-nya yang menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis berupa stres akademik. Stres akademik adalah suatu keadaan tertekan yang dialami seseorang ketika dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik (Lin & Chen, 2009). Stres akademik seringkali dialami oleh mahasiswa karena mereka kurang yakin dalam menyelesaikan tugas, adanya tuntutan akademik yang tinggi, banyaknya jumlah materi yang harus dipelajari, kesulitan dalam memahami materi, beban tugas yang banyak dan jadwal yang padat (Coccia dkk, 2012).

Stres akademik tersebut dapat mengakibatkan adanya perubahan psikologis dan perilaku, serta menurunkan kesehatan fisik, psikologis, dan hubungan sosial yang akhirnya memengaruhi penurunan kualitas hidup seseorang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa

stres akademik dapat menyebabkan berbagai perubahan negatif pada diri mahasiswa. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Herlambang (2022) menemukan bahwa stres akademik berhubungan dengan gejala kecemasan pada mahasiswa. Selain itu, stres pada akademik disebabkan oleh banyaknya tugas, sulitnya memahami mata kuliah, rencana studi yang bermasalah, jadwal kuliah yang padat dan nilai yang jelek (Musabiq & Karimah, 2018).

Hal ini dibuktikan dari hasil riset yang dilakukan oleh Harahap dkk (2020) yang menunjukkan sebanyak 39 (13%) dari 300 mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara memiliki tingkat stres akademik tinggi. Penelitian lainnya pun menghasilkan temuan yang hampir sama, yakni sebanyak 200 mahasiswa di Yogyakarta merasakan stres karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk mendapatkan IPK yang tinggi, serta banyaknya kuantitas tugas perkuliahan yang diberikan (Kholidah dan Asmadi, 2012). Dalam penelitiannya melaporkan bahwa dengan pelatihan berpikir positif dapat menurunkan perasaan cemas, kegelisahan, dan ketegangan emosional.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa stres berhubungan negatif dengan kualitas hidup misalnya penelitian Ribeiro dkk (2018) yang menemukan terdapat hubungan negatif antara stres dengan kualitas hidup pada mahasiswa, melalui penurunan berbagai aspek yang berkaitan dengan fisik dan kesehatan mental. Terdapat korelasi signifikan antara stres dengan kualitas hidup, semakin tinggi tingkat stres semakin rendah kualitas hidup dari segi kesehatan fisik dan mental (Awadh dkk, 2013). Didukung oleh penelitian Bayram & Bilgel (2008) yang menghasilkan temuan yang hampir mirip dimana tingkat stres akademik yang tinggi berkorelasi negatif dengan kualitas hidup mahasiswa. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, persaingan, kecemasan, dan kurangnya dukungan sosial berperan dalam mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa.

Berdasarkan penelitian terdahulu serta studi awal yang dilakukan penulis, terdapat gap penelitian dimana menurut Jihan & Edison (2023) yang menyimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi antara stres akademik dengan kualitas hidup pada mahasiswa keperawatan penyintas covid dalam keempat aspek kualitas hidup. Hal ini sejalan dengan temuan studi lain yang mencatat bahwa tidak ada hubungan antara stres dengan kualitas hidup pada remaja karena mayoritas siswa memiliki strategi gaya hidup positif untuk mengatasi stres (Marshall dkk, 2008).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terlalu banyak tekanan di Perguruan Tinggi bisa berdampak buruk pada kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, saat mahasiswa mengalami situasi sulit, mereka perlu berusaha bangkit dan memperkuat kemampuan “resiliensi” agar bisa terus bertahan, seperti yang diungkapkan oleh Reivich dan Shatte (2003). Selain itu, penelitian oleh Septiani & Fitria, (2016) menambahkan bahwa terdapat pula hubungan signifikan yang negatif antara setiap dimensi resiliensi dan setiap dimensi stres. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki strategi coping yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan sosial, menggunakan pemecahan masalah, dan mengatur waktu dengan baik. Selain itu, mereka juga memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan mengalami penurunan gejala stres yang lebih signifikan (Mulati & Purwandari, 2022).

Dalam kondisi sulit, seseorang dengan tingkat resiliensi yang tinggi akan lebih mampu untuk bangkit kembali dan beradaptasi untuk mencapai tujuan hidup mereka. Sebuah riset menunjukkan adanya korelasi antara resiliensi dan kualitas hidup, seperti penelitian yang dilakukan oleh Nur'ilma (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi, kualitas hidup dan lingkungan belajar pada mahasiswa kedokteran Universitas Sebelas Maret. Fakhriyani (2021) menambahkan bahwa penelitiannya

menunjukkan resiliensi juga berdampak pada kesehatan mental individu, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Diperkuat oleh temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Berdida dan Grande (2022) menyatakan bahwa resiliensi ditemukan sebagai mediator penting dalam hubungan antara stres akademik, kecemasan Covid-19 dan kualitas hidup mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi merupakan mediator yang signifikan antara stres akademik dan kemampuan mahasiswa untuk mencapai kualitas hidup yang lebih tinggi. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi stres akademik, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka.

Resiliensi bisa menjadi faktor yang membantu menghubungkan antara stres akademik dengan kualitas hidup seseorang. Resiliensi itu sendiri bisa memengaruhi cara seseorang menghadapi dan beradaptasi dengan stres di Perkuliahan dan hal ini, pada akhirnya, bisa mempengaruhi sejauh mana kualitas hidup mereka. Sebuah penelitian menemukan efek signifikansi dari kelelahan akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa kedokteran yang dimediasi oleh resiliensi. Kelelahan akademik yang parah dapat menyebabkan rendahnya tingkat resiliensi. Pada studi ini juga memvalidasi efek mediasi resiliensi pada hubungan antara kelelahan akademik mahasiswa dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Yu & Chae, 2020).

Resiliensi dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang melindungi seseorang dari dampak *negative stress* akademik terhadap kualitas hidup. Tingkat resiliensi yang tinggi dapat membantu seseorang mengatasi stress dan menjaga kesejahteraan mereka. Richardson (2002) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan upaya dalam menghadapi stresor (sumber-sumber stres), kesulitan, perubahan, dan tantangan dengan mempertimbangkan faktor protektif. Dengan dimasukkannya resiliensi sebagai variabel mediator, penelitian ini dapat

mengevaluasi sejauh mana peran protektif resiliensi dalam memediasi hubungan antara stress akademik dan kualitas hidup.

Pada beberapa penelitian ditemukan bahwa kualitas hidup memiliki hubungan dengan stres akademik dan resiliensi tetapi, penelitian-penelitian sebelumnya masih terfokus pada melihat hubungan antara kualitas hidup dengan stres akademik, tetapi belum fokus sejauh mana stres akademik dapat berperan terhadap kualitas hidup dengan dimediasi oleh resiliensi sebagai faktor protektif antara kedua variabel tersebut pada mahasiswa. Maka berdasarkan pemaparan dan penelitian sebelumnya, Penelitian ini penting dilakukan karena kualitas hidup dan tingkat stress dapat secara langsung memengaruhi kesejahteraan mahasiswa dan kemampuan mereka untuk meraih prestasi akademik yang optimal. Peneliti tertarik lebih dalam mengenai kaitan antara peran stres akademik terhadap kualitas hidup pada mahasiswa tingkat awal di UIN Sunan Gunung Djati Bandung dikarenakan belum ada penelitian serupa yang dilakukan pada subjek dan lokasi tersebut. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti memilih topik mengenai “Peran Stres Akademik terhadap Kualitas Hidup pada Mahasiswa dengan Resiliensi sebagai Mediator”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang permasalahan yang telah disampaikan, rumusan masalah yang dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Apakah stres akademik berpengaruh negatif terhadap kualitas hidup pada mahasiswa?
2. Apakah stres akademik berpengaruh negatif terhadap resiliensi pada mahasiswa?
3. Apakah resiliensi berpengaruh positif dengan kualitas hidup pada mahasiswa?
4. Apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap kualitas hidup di mediasi oleh resiliensi pada mahasiswa?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran stres akademik terhadap kualitas hidup mahasiswa dengan resiliensi sebagai mediator.

Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan dan dapat memperkaya bagi bidang ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan dan psikologi sosial mengenai stres akademik terhadap kualitas hidup dengan resiliensi sebagai mediator. Penelitian ini juga dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang faktor-faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik. Dengan mengidentifikasi peran resiliensi sebagai mediator, penelitian ini dapat mengungkapkan strategi-strategi psikologis yang mungkin membantu mahasiswa tetap menjaga kualitas hidup mereka dalam menghadapi tekanan akademik.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil dari penelitian ini nantinya dapat dijadikan suatu upaya atau dasar untuk membuat suatu rancangan atau program bagi para mahasiswa yang mengalami tekanan akademik yang dapat mengurangi timbulnya stres dengan melakukan hal-hal yang bersifat positif agar menjaga dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa.