

BAB 1

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Stres merupakan tantangan yang sering kali terjadi dilingkungan universitas terkhusus stres yang dialami oleh mahasiswa yang berkaitan dengan proses akademik atau pembelajaran. Menurut laporan yang dibuat oleh *Student Minds bertajuk Grand Challenges in Student Mental Health* (2014) mahasiswa memiliki tantangan menghadapi kondisi stres yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental. Studi yang dilakukan lembaga memperoleh hasil analisis data sebesar 230 responden yakni mahasiswa dan alumni (57%), staf universitas (31%) serta tenaga ahli kesehatan (4%), (Khalika 2019).

Berdasarkan data tersebut mahasiswa memiliki kecenderungan mengalami stress akademik, terutama pada topik ini peneliti mengangkat subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. Stres akademik yang dialami mahasiswa karena adanya tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa tersebut, tuntutan dapat berupa penugasan yang dikerjakan atau dikumpulkan secara bersamaan, praktikum, pencarian referensi, kuliah tambahan, pembuatan laporan yang sudah terjadwal atau deadline, tuntutan tersebut dapat menciptakan sebuah stressor bagi mahasiswa dalam kegiatan akademiknya. Menurut studi kasus yang dilakukan Henricus,dkk. (2016) menunjukkan bahwa skripsi dapat menimbulkan stress bagi mahasiswa yang mengerjakannya. Proses pengerjaan skripsi dapat menimbulkan tekanan bagi individu yang sedang menyusunnya, terdapat beberapa faktor dari pengerjaan skripsi yang dapat menimbulkan kecemasan serta tekanan seperti pada proses pencarian tema, proses pengerjaan yang memakan waktu tidak sebentar serta target waktu yang telah ditetapkan oleh kampus.

Berdasarkan data Riskesdas (2016) prevalensi terjadinya gangguan kesehatan mental depresi dan kecemasan di Indonesia pada tahun 2013 terjadi pada masyarakat rentang usia >15 tahun sebanyak 14 juta orang yakni 6% dari jumlah masyarakat Indonesia serta usia 18-24 tahun terdapat risiko mencapai

9,4% terdampak gangguan kesehatan mental. Tentunya tidak dapat memungkiri bahwa mahasiswa dapat mengalami kondisi gangguan tersebut pada saat menjalani studi.

Menurut Listyanti (2012), Mahasiswa tingkat akhir rata-rata memiliki rentang usia 18-25 tahun. Seseorang yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi yakni mahasiswa. Mahasiswa berada pada tahap usia 18-25 tahun dimana pada tahap ini mahasiswa mengalami transisi dari remaja akhir menuju dewasa (*emerging hood*). Alvin,N (2007) Menyebutkan bahwa kondisi stres dalam belajar adalah kondisi yang dialami oleh individu pada saat menemukan tekanan terkait pembelajaran serta kegiatan lain yang dihadapinya selama dikampus.

Tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa akhir dapat beragam, namun peneliti memfokuskan pada stres akademik yang bersifat tekanan akademik selama proses mengerjakan skripsi. Fenomena stres akademik bagi mahasiswa yang sedang menggarap penyusunan skripsi kerap kali kita temui diberbagai berita. Maka dari hal tersebut Gunawati et al., (2010) Menyampaikan tekanan akademik baik dari proses hingga faktor tugas kerap kali terjadi di perkuliahan salah satunya adalah fenomena tersebut dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Menurut Yulianto (2008) persyaratan akhir akademik dari mahasiswa adalah dalam bentuk karya ilmiah berupa skripsi dan hal tersebut menjadi bersifat wajib untuk dapat menyelesaikan studi. Untuk dapat menyelesaikan lama studi mahasiswa diberikan syarat yakni dengan membuat karya tulis salah satunya adalah skripsi, berdasar Surat Dirjen Dikti no 152/T/2012 (2012) yakni karya tulis tersebut diharapkan terbit pada tahap publikasi ilmiah.

Menurut Riewanto (2003) Pada tahap mengerjakan mahasiswa dihadapi berbagai tantangan seperti kajian pemahaman literatur, perubahan tema, biaya yang terbatas, serta hambatan yang dirasa melalui ketidak cocokan dengan pembimbing. Segala bentuk tantangan yang dialami menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhirnya tersebut oleh sebab itu dengan segala tantangan tak jarang menemukan kondisi dimana mahasiswa dapat mengalami tekanan-tekanan.

Kewajiban mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sebagai bentuk pertanggung jawaban atas kelulusan memiliki potensi berdampak sebagai salah satu sumber *stressor* bagi mahasiswa tingkat akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Rosdiana Putri Arsaningtias dari Universitas Airlangga terhadap 221 mahasiswa, diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir merasakan tekanan pada proses pengerjaan skripsi. Peneliti mengemukakan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres berat (25,8%), stres normal (23,1%), stres ringan (12,7%), stres sedang (15,8%), dan stres sangat berat (22,6%). Ketika mahasiswa mengalami kegagalan dalam memenuhi tuntutan akademik hal ini memicu terjadinya kemunculan stress. (Gadzella et al., 2005.) Stressor akademik dapat berupa kejadian yang menuntut proses adaptasi diluar hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Mengacu pada yang disebarkan oleh peneliti kepada 17 responden didapati mengenai stres akademik, resiliensi dan *religious coping*. Didapati pernyataan mengenai stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menjalani pengerjaan skripsi dengan data sebagai berikut : Berdasarkan data yang didapat rata-rata mahasiswa tingkat akhir, faktor yang membuat mahasiswa mengalami stres dikarenakan beban akademik berupa pengerjaan skripsi yang bersamaan dengan mata kuliah sebelumnya yang pada semester lalu belum diambil, kemudian ujian tahfidzh, peran di organisasi dan pekerjaan. Lalu mengenai resiliensi atau daya tahan mahasiswa tingkat akhir didapati data sebagai berikut keseluruhan responden mengatakan bahwa ketahanan diri menjadi penting dalam menghadapi tekanan akademik seperti beradaptasi dengan pekerjaan baru, tanggung jawab baru dan tugas-tugas baru yang dilaksanakan sambil menyusun skripsi, menunda pengerjaan skripsi berlarut-larut dapat memicu *stress* berkepanjangan. Kemudian menurut dari data yang didapat mengenai peran *religious coping* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi didapati data selain adaptasi, 3 dari responden menyampaikan bahwa aspek religiusitas dapat meredakan tekanan yang dirasakan seperti beban pikiran yang menumpuk dan perasaan kekhawatiran atau cemas akan pengerjaan skripsi. Menurut ketiganya aspek religiusitas yang dapat membantu meredakan tekanan tersebut dengan berdoa, berkontemplasi, berdzikir (mendekatkan diri kepada Allah SWT) dan

melaksanakan ibadah sholat sunnah. Aspek religiusitas tersebut menjadi koping bagi ketiganya, lalu 2 diantaranya menyatakan bahwa aspek religiusitas tidak terlalu membantu dalam penyelesaian masalah.

Saat mahasiswa mengalami tekanan akademik pada proses pengerjaan tugas akhir tersebut, diperlukan penyesuaian diri dalam menghadapi tekanan, penyesuaian tersebut berelasi dengan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi situasi yang membuat individu mengalami tekanan atau *stress*. (Suharsono and Anwar, 2020). Para ahli memandang bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam bertahan pada situasi yang sulit, tekanan atau *stress* (Connor and Davidson, 2003) menggambarkan resiliensi sebagai reaksi psikologis yang membentuk kepribadian individu untuk berkembang dan bertahan menghadapi situasi yang rumit serta kesulitan yang menimpanya. Resiliensi juga didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki mahasiswa untuk mengontrol diri, kehendak, keinginan, dan tekanan yang terwujud dari dalam diri, melihat dari bagaimana individu merespon permasalahan tersebut.

Mahasiswa akan memaknai situasi yang dihadapi, hal ini membantu mengurangi tekanan yang dirasakan mahasiswa, proses pembelajaran tersebut membentuk mahasiswa untuk bertumbuh. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat terbantu dengan adanya resiliensi dalam menghadapi situasi yang rumit menjadi mampu beradaptasi dan memperbaiki kesulitan yang sedang dihadapi (Amelia et al., 2014).

Tantangan yang rumit bagi mahasiswa tentunya membutuhkan daya tahan yang baik dalam menghadapinya (Prihastuti 2013). Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki daya tahan baik, memiliki kemampuan mengatasi tekanan akademik yang dihadapinya (Kurniasari, Rusmana, and Budiman 2019). Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai daya tahan dan stress pembelajaran seperti penelitian (Septiani & Fitria, 2016) dengan hasil ditemukan hubungan yang signifikan negatif antara variable resiliensi dan variable stres. Maka dari itu mahasiswa yang mengalami tekanan akademik ialah mahasiswa yang memiliki daya tahan rendah, begitupun sebaliknya.

Selain membahas korelasi antara resiliensi dengan stres akademik, mengutip pada gagasan Seligman (2018) yang menyatakan “resiliensi atau ketahanan berkorelasi positif dengan gaya koping yang efektif yang mana kedua hal tersebut berdasarkan beberapa penelitian hasilnya berkorelasi negatif dengan tekanan psikologis” terdapat kata gaya koping yang efektif.

Dalam menghadapi *stressor* akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tentunya tidak serta merta membiarkan tekanan tersebut berlarut-larut hal ini memerlukan upaya untuk meredakan stress yang dikenal dengan istilah *coping*.

Coping didefinisikan sebagai upaya kognitif ataupun perilaku yang bertujuan mengatasi berbagai tuntutan dari dalam maupun luar yang memiliki dampak memberatkan atau melampaui kemampuan seseorang, *coping* yang dilakukan oleh setiap orang dapat berbeda-beda tergantung pada bagaimana individu tersebut menghadapi tekanan (Monat and Lazarus 1991) Berbekal referensi *coping* strategi dari Lazarus (1984), kemudian Pargament mengembangkan konsep lanjutan mengenai *coping* yakni *religious coping*.

Pargament et al., (1998) menyatakan bahwa konsep tersebut membahas proses yang kompleks dan berkelanjutan mengenai agama dan kehidupan seseorang yang memungkinkan mereka dapat mengatasi tekanan atau *stress* dalam hidup yang dihadapi. Religiusitas suatu perilaku yang memiliki peran keagamaan mengenai nilai agama dan peribadahan, namun lebih dari itu seseorang meyakini, mendapatkan pengalaman serta pemahaman mengenai agama yang di yakninya. (Nuandri and Widayat 2014)

Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh (Darmawanti 2012) mengatakan bahwa seseorang yang mampu menghadapi kesulitan serta tekanan yang dihadapi memiliki tingkat religiusitas yang tinggi. Menurut Poerwanto and Prihastiwi (2017) terdapat beberapa hal yang membentuk resiliensi akademik salah satu faktor internal tersebut adalah religiusitas. Penelitian (Abraído-Lanza, Vasquez, and Echeverría 2004) terdapat cara pengelolaan stres serta bagaimana menentukan alternative *coping* yakni dengan *religious coping*. Penggunaan *coping* ini mendasarkan pada pengetahuan dan aktualisasi diri melalui kepercayaan keagamaan.

Coping yang digunakan berdasar pada keyakinan dan praktik peribadahan seperti doa untuk mencari sumber kedamaian dan penguatan dari kekuatan ghaib. Terdapat studi yang mengemukakan bahwa penggunaan metode religi berdampak positif pada mental dan kesehatan fisik seseorang saat mengalami stress. (Pargament 1997) menyatakan coping religius berperan dalam penyelesaian seseorang dalam menghadapi permasalahan-permasalahannya melalui keyakinan keagamaan dari individu tersebut.

Religious coping memiliki dampak yang positif dalam pengelolaan stres. Menurut Shelton (1995) pada rentang usia 18-24 mahasiswa tengah mengalami perkembangan pada aspek religiusitasnya yang dapat teraktualisasi, pada proses reflektif individuatif berkaitan dengan keimanan yang masuk akal dan logis hal tersebut membantu konstansi serta koherensi keimanan seseorang untuk kemudian memasuki tahap transedental dimana subjek merasakan ketenangan, kedamaian dan kedekatan dengan Tuhan serta perasaan ditolong oleh Tuhan.

Data mengenai religius coping dan stres akademik kemudian didukung berdasarkan penemuan yang ditemukan oleh (Supradewi 2019) menyatakan terdapat hubungan negative signifikan antara coping religius dan stress mahasiswa. Yang mana semakin tinggi coping religius yang dilakukan mahasiswa maka semakin rendah stress yang dialaminya, begitupun sebaliknya. Namun terdapat perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hafsari, 2020) tidak ditemukan yang signifikan pada religiusitas dan stres akademik dikarenakan keterbatasan sampel penelitian yang bersifat heterogen. Sehingga peneliti saat ini perlu mengujikan teori dengan sampel yang homogen agar mendapatkan data yang komprehensif.

Rumusan masalah

Mengenai pembahasan yang tertuang pada latar belakang, peneliti memaparkan masalah yang dirumuskan apakah resiliensi dan religious coping dapat menjadi prediktor yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh resiliensi dan religious coping terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Sunan Gunung Djati

Kegunaan penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini memiliki beberapa manfaat kegunaan sebagai berikut :

a.) *Kegunaan Teoretis*

Secara umum, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan mengembangkan pengetahuan tambahan dan gambaran mengenai ilmu psikologi klinis, psikologi positif, pendidikan dan psikologi islam pada aspek resiliensi, *religious coping* terhadap stres akademik bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Sunan Gunung Djati. Secara khusus, manfaat penelitian ini dapat berguna untuk mengetahui hubungan resiliensi, *religious coping* dan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa saat mengerjakan skripsi.

b.) *Kegunaan Praktis*

Secara umum, hasil penelitian ini dapat menambahkan pengetahuan bagi pembaca terkait topik hubungan resiliensi, *religious coping* dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Sunan Gunung Djati. Secara khusus, hasil penelitian ini diharapkan memiliki potensi pengembangan mode intervensi yang dapat meningkatkan resiliensi atau kesejahteraan mental dengan dukungan religiuitas bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.