

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Dalam konteks ini, "mahasiswa" merujuk pada individu yang terdaftar di perguruan tinggi atau universitas terakreditasi. Kata "maha" mencerminkan harapan yang lebih tinggi dibandingkan ketika mereka masih menjadi siswa. Tekanan akademik, sosial, dan individu termasuk dalam kategori ini. Jika mahasiswa tidak mendapatkan dukungan yang memadai, mereka mungkin mengalami stres akibat berbagai tuntutan yang harus mereka penuhi.

Dalam wawancara dengan detikJabar, Gunawan, seorang pakar kesehatan jiwa di RSIA Limijati, menyatakan bahwa mahasiswa sangat rentan terhadap stres. Menurutnya, hal ini terjadi karena mahasiswa sering kali harus menjalankan banyak peran dan tanggung jawab selama masa transisi ini. Selain tuntutan akademik, mahasiswa juga sering diharapkan untuk memikul tanggung jawab sebagai orang dewasa (Wamad, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ruang Empati bersama FK UNJANI pada tahun 2021, dari 3.901 mahasiswa sebagai subjek penelitian, 24% atau 933 orang berada dalam kondisi tanpa gejala stres. Sedangkan, 45% atau 1.766 responden dengan stres ringan, 22% atau 861 subjek penelitian dengan stres sedang, dan 7% atau 267 subjek penelitian dengan stres berat (Wamad, 2022).

Kekhawatiran akademis adalah sumber utama stres mahasiswa. Hal ini didukung laporan survei yang telah dilakukan pada tahun 2020 oleh American Psychological Association, menemukan bahwa sebanyak 87% mahasiswa AS menyebutkan pendidikan sebagai sumber stres utama mereka yang timbul karena masalah dari beban kuliah, kompetisi kelas, masalah keuangan, manajemen waktu, tekanan keluarga dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru. Di Indonesia, terdapat beberapa contoh kasus yang melibatkan mahasiswa karena tuntutan akademik, seperti pada bulan Oktober tahun 2021, seorang mahasiswa diduga bunuh diri karena stres akibat tugas kuliah (CNN Indonesia, 2021). Kemudian pada mahasiswa di Yogyakarta tahun 2020 yang diduga bunuh diri akibat

mengerjakan skripsi (Wawan, 2020). Hal yang serupa terjadi pada tahun 2024 mahasiswi di Palangkaraya, Kalimantan Tengah diduga bunuh diri akibat mengalami stres karena tugas kuliah (Kompas.com, 2024). Selain itu, telah terjadi peningkatan jumlah mahasiswa di Sleman yang memanfaatkan layanan konseling, baik layanan di kampus maupun di puskesmas, dimana dalam satu hari puskesmas bisa melayani dua hingga tiga mahasiswa. Permasalahan yang dikeluhkan mahasiswa adalah masalah perkuliahan (Umah, 2022).

Data tersebut juga menunjukkan bahwa salah satu alasan mahasiswa mengalami stres selama masa perkuliahan di akibatkan oleh tuntutan akademik yang cukup tinggi. Stres dalam konteks ini disebut stres akademik, yaitu segala sesuatu yang memicu ketegangan, atau yang dikenal sebagai stressor, yang melibatkan interaksi antarindividu, pengalaman pribadi, interaksi sosial, kesehatan, dan faktor-faktor lingkungan yang menghambat perkembangan akademik di lembaga pendidikan (Adom dkk., 2020).

Selain itu, mahasiswa angkatan 2020 menghadapi tantangan unik karena harus beradaptasi dengan transisi dari pembelajaran online ke offline akibat pandemi COVID-19, yang menyebabkan peningkatan stres akademik yang signifikan. Pada awal pandemi, mereka belajar dari rumah melalui pembelajaran jarak jauh (PJJ), menghadapi tantangan seperti keterbatasan akses internet, lingkungan belajar yang tidak kondusif, dan kurangnya interaksi sosial. Hal ini meningkatkan tekanan akademik dan psikologis, menyebabkan banyak mahasiswa merasa cemas dan kesulitan mengatur waktu serta fokus belajar (Harahap, 2020). Ketika situasi pandemi membaik dan pembelajaran kembali ke offline, mereka harus menyesuaikan diri dengan rutinitas baru seperti menghadiri kuliah tatap muka dan berinteraksi langsung dengan dosen serta teman, yang menambah beban stres akademik mereka (Harahap, 2020). Pada semester akhir, pembelajaran yang kembali dilakukan secara offline memberikan tantangan tambahan. Perubahan mendadak ini memaksa mereka menyesuaikan diri dengan ritme akademik yang berbeda, menghadapi evaluasi dan ujian

langsung, serta beradaptasi dengan dinamika sosial kampus, memicu peningkatan stres akademik yang sebelumnya telah mereka alami selama pembelajaran daring (Harahap, 2020).

Stres akademik ini berdampak pada berbagai hal seperti kesehatan mental yang buruk (Barbayannis dkk., 2021), dan terjadinya masalah akademik (ketidakmampuan untuk mengikuti kuliah dengan baik, ketidakmampuan untuk mendapatkan nilai tinggi dalam ujian, ketidakmampuan untuk menghadiri pelajaran, mengantuk di kelas, ketidakmampuan untuk fokus pada pelajaran) (Selvi & Rajaprabha, 2020). Dampak tersebut tentunya akan membawa mahasiswa pada hasil akademik yang buruk, oleh karena itu penting bagi mahasiswa untuk mengelola stres nya agar tidak terlalu berlarut-larut.

Berdasarkan data awal yang diperoleh peneliti dari 40 mahasiswa UIN Bandung angkatan 2020 melalui pembagian kuesioner, diketahui bahwa mahasiswa yang menjadi responden studi pendahuluan mengalami stres akademik. Bentuk stres akademik mahasiswa UIN Bandung angkatan 2020 antara lain tugas-tugas yang menumpuk dan sulit dikerjakan, kesulitan dalam mengerjakan skripsi, tekanan dari orang tua, kesulitan memahami penjelasan dosen, nilai yang tidak sesuai harapan, serta kesulitan mengatur waktu antara belajar dan kegiatan lainnya. Kemudian gejala yang ditimbulkan dari stres akademik tersebut seperti keringat dingin, tangan bergetar, cepat lelah, muncul perasaan bersalah dan mudah marah. Untuk mengatasi stres akademik, mahasiswa berusaha tetap optimis dalam menyelesaikan tugas-tugas, melihat kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Beberapa mahasiswa juga menyebutkan bahwa berkumpul dan berolahraga dengan teman-teman serta mengatur waktu dengan baik membantu mereka mengatasi stres akademik.

Melhe dkk., (2021) menyatakan bahwa berpikir positif dapat mengurangi tingkat stres. Hal ini karena individu yang berpikir positif mampu menilai situasi sulit dengan optimisme dan menghargai kemampuan mereka untuk mengatasi situasi darurat dengan baik. Mereka tidak membiarkan hal-hal negatif mempengaruhi ide-ide mereka dan mulai mencari aspek-

aspek positif saat mereka berupaya menemukan solusi untuk situasi tersebut. Mereka juga menunjukkan kemampuan beradaptasi dengan diri sendiri, pola pikir, dan perasaan mereka. Seseorang yang berpikir positif mencintai dan menghargai kehidupan dengan mengubah pola pikirnya dari negatif menjadi positif. Mereka juga memiliki keinginan yang serius dan tulus untuk berubah, sehingga berhasil menyelesaikan masalah dan mengembangkan kemampuan untuk mengarahkan manajemen pikiran diri ke arah yang positif serta mencapai kontrol sukarela atas proses dan kecenderungan berpikir.

Dari data awal juga diketahui bahwa mahasiswa yang berpikir positif, teridentifikasi mampu mengatur emosinya, yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat stres akademiknya. Menurut (Gross, 2015; Chacón-Cuberos dkk., 2019) bahwa regulasi emosi berkaitan dengan cara menginterpretasikan informasi yang diterima secara kognitif oleh seorang individu, memodulasi signifikansi emosionalnya dan kemampuan seseorang untuk menghadapinya serta mengacu pada respons emosional dan kapasitas untuk mengurangi perilaku ekspresif akibat dari emosi yang dirasakan, sehingga Chacón-Cuberos dkk., (2019) mengasumsikan seseorang yang mempunyai keterampilan regulasi emosi yang tinggi mampu untuk mereduksi tingkat stresnya. Hasil penelitian Sari dkk., (2020) mendukung hal tersebut dengan menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap stres akademik.

Berdasarkan paparan di atas, dapat diprediksi bahwa berpikir positif dan regulasi emosi dapat mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa. Namun, penelitian yang menunjukkan pengaruh kedua variabel tersebut terhadap stres akademik secara bersamaan dengan responden mahasiswa yang terdaftar di UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2020 belum pernah dilakukan. Dalam rangka melengkapi penelitian sebelumnya, peneliti mencoba mengangkat penelitian ini dengan data empiris dengan judul penelitian "Pengaruh Berpikir Positif dan Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung."

Rumusan Masalah

Mengacu terhadap konteks permasalahan yang sudah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah berpikir positif dan regulasi emosi berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh berpikir positif dan regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, kegunaan penelitian ini adalah:

Kegunaan teoritis. Penelitian dapat memberikan kontribusi berupa ide-ide dan referensi literatur yang memperkaya pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan. Harapannya, bisa menjadi sumber daya berharga bagi perkembangan ilmu pengetahuan psikologi.

Kegunaan praktis. Penelitian ini juga bisa menjadi acuan bagi mahasiswa, terutama mereka yang mengalami stres akademik. Umumnya bagi masyarakat yang berkaitan dengan mahasiswa agar dapat memberikan bantuan kepada mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan berpikir positif dan meregulasi emosi.