

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Menjadi seorang mahasiswa tentunya akan dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tantangan selama menjalani perkuliahan. Mulai dari tugas kuliah yang harus selesai dalam batas waktu tertentu, kegiatan praktikum, ujian sebagai syarat kelulusan, berkompetisi dengan teman, pengerjaan skripsi, kesulitan dalam mengelola waktu selama masa kuliah, kurang cocok dengan metode yang disampaikan oleh dosen, hingga tuntutan capaian akademik dari orang tua. Jika mahasiswa tidak dapat mengatasi hal-hal tersebut maka akan memunculkan perasaan tertekan. Beberapa tahun yang lalu tantangan yang telah dialami mahasiswa adalah terkait perkuliahan di masa pandemi yaitu pembelajaran melalui jaringan internet atau disebut pembelajaran daring. Berbagai kendala yang muncul dalam penerapan pembelajaran di masa pandemi diantaranya keberadaan jaringan internet yang tidak mencukupi di beberapa wilayah tertentu (Hastini dkk, 2020), kuota internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus diselesaikan secara bersamaan, serta tugas akademik yang menumpuk. Jika mahasiswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan situasi tersebut, hal itu bisa menyebabkan mereka mengalami stres (Barseli dkk, 2020).

Stres adalah kondisi yang muncul akibat interaksi antara individu dan lingkungan yang menyebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan dari sistem biologis, psikologis, dan sosial individu (Sarafino & Smith, 2010). Agolla dan Ongori (2009) mengartikan stres sebagai pandangan terhadap perbedaan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Barseli dkk. (2020) menjelaskan bahwa stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu, dan keadaan tersebut mengganggu pemikiran, emosi, serta tindakan atau perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Stres yang muncul di lingkungan sekolah, kampus, atau pendidikan sering kali dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik adalah tekanan dan tuntutan yang timbul dari kondisi akademik yang dianggap menantang, sehingga individu bisa merasa secara subjektif tidak mampu menangani tuntutan tersebut (Bedewy & Gabriel, 2015). Menurut Desmita (2009), stres akademik, atau yang dikenal sebagai *school stress*, adalah ketegangan emosional yang muncul akibat peristiwa-peristiwa di sekolah dan rasa terancam terhadap keselamatan atau harga diri siswa. Kondisi ini dapat memicu reaksi fisik, psikologis, dan perilaku yang mempengaruhi penyesuaian psikologis dan prestasi akademik siswa. Stres akademik juga

dapat dijelaskan sebagai kondisi di mana seseorang merasa tertekan akibat pandangan dan penilaian terhadap faktor-faktor pemicu stres dalam konteks akademik atau bisa disebut dengan stresor akademik (Govaerts & Gregoire, 2004). Stresor akademik merupakan bentuk stres yang timbul dari proses belajar-mengajar atau aspek-aspek terkait dalam pendidikan. Ini mencakup tekanan untuk meningkatkan prestasi, waktu belajar, praktik plagiarisme, beban tugas, hasil ujian, perolehan beasiswa, keputusan tentang jurusan dan karir, serta kegelisahan dalam menghadapi ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2009).

Untuk mengkonfirmasi fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa baik selama masa pandemi maupun di luar pandemi, peneliti melakukan studi awal dengan mewawancarai secara acak 30 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung melalui pesan *WhatsApp*. Hasilnya, seluruh mahasiswa tersebut mengeluhkan hal yang serupa bahwa selama masa pandemi, mereka mengalami kesulitan mencari referensi karena terbatasnya sumber dari internet, kurang fokus karena harus menyelesaikan pekerjaan rumah, serta merasa bosan dan lelah. Mereka juga menyatakan kurangnya pemahaman terhadap materi karena komunikasi yang tidak seefektif pada perkuliahan tatap muka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Widiyono (2020), yang menunjukkan bahwa pembelajaran daring selama pandemi cenderung mengurangi pemahaman materi dan meningkatkan beban tugas, serta mengakibatkan efektivitas pembelajaran yang rendah. Sejalan dengan hal tersebut, Chaterine (2020) mengungkapkan bahwa implementasi kebijakan belajar melalui internet menyebabkan sebagian siswa merasakan kecemasan dan tekanan. Hal tersebut berkaitan dengan pemberian tugas yang lebih banyak diberikan dari pada biasanya, dan pada akhirnya memicu siswa merasa stres selama mengikuti pembelajaran daring.

Selain hal tersebut, sekitar 83% mahasiswa juga menyampaikan bahwa perkuliahan tatap muka dinilai lebih efektif karena interaksi yang intens, meskipun mereka tetap merasa tertekan, terutama terkait dengan tugas akademik dan manajemen waktu. Sejalan dengan penelitian Rizkillah dan Rahmawati (2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa masih merasakan stres pasca pandemi, tingkat stres mahasiswa kebanyakan berada dalam kategori stres yang normal. Hal ini menjadi tanda bahwa stres akademik tetap dirasakan oleh mahasiswa baik itu di masa pandemi maupun diluar masa pandemi.

Temuan lain pada hasil studi awal yaitu meskipun mahasiswa merasakan stres akan tetapi mereka tidak mengindikasikan ke arah perilaku putus asa, namun mereka tetap berusaha mengatasi stres tersebut dengan caranya masing-masing, seperti lebih mendekatkan

diri kepada Allah dengan cara selalu berdoa dan melaksanakan ibadah-ibadah sunah, mencoba memahami bahwa munculnya perasaan stres merupakan ujian yang harus dilalui, melakukan hobi, berbagi sudut pandang dengan orang terdekatnya, mengikuti kegiatan ekstra/intra kampus, menonton drama korea, serta berkunjung ke suatu tempat hiburan. Mereka meyakini bahwa proses perkuliahan yang saat ini sedang dijalani merupakan upaya untuk menggapai masa depan yang lebih baik. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa masih memiliki sikap optimis atau harapan baik untuk kedepannya, dalam kajian psikologi dikenal dengan istilah optimisme.

Memiliki sikap optimis merupakan cara yang efektif untuk mengatasi stres dan masalah yang dihadapi. Scheier dan Carver (1992) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki optimisme tinggi, mereka cenderung sedikit merasakan stres, depresi dan kesepian. Optimisme dapat dipahami sebagai keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi pada masa yang akan datang (Scheier & Carver, 1992). Serupa dengan Park dkk. (2004) mengartikan optimisme yaitu mengharapkan yang terbaik di masa depan dan berusaha untuk mencapainya. Menurut Peterson (2000), individu yang optimis mengalami lebih sedikit tekanan ketika menghadapi permasalahan hidup.

Optimisme juga memiliki peranan penting pada beberapa bidang kehidupan seseorang diantaranya dapat menghindarkan dari depresi, membantu meningkatkan pencapaian, serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Seligman, 2006). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa India yang menyatakan bahwa optimisme berkorelasi negatif yang signifikan dengan ide bunuh diri, artinya semakin tinggi tingkat optimismenya maka akan semakin rendah potensi munculnya ide bunuh diri (Shaheen & Jahan, 2014). Apabila mahasiswa memiliki optimisme yang tinggi maka akan mempunyai kekuatan untuk merespon kesulitan dan hambatan yang terjadi kemudian memanfaatkannya untuk dijadikan dorongan agar lebih mampu menghadapi kesulitan dan hambatan tersebut. Penelitian Sari (2019) juga menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara optimisme dan stres akademik. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat optimisme, semakin rendah pula tingkat stres akademik yang dirasakan. Serta pada penelitian Hikmah (2020) juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan stres akademik. Sementara pada penelitian Abdillah dkk. (2022) optimisme berpengaruh negatif terhadap stres akademik mahasiswa teknik industri dengan pengaruh sebesar 27,6%.

Berdasarkan teori serta hasil dari beberapa penelitian mengenai optimisme, dapat disimpulkan bahwa optimisme sangat berperan penting dalam kondisi psikologis seseorang terutama dalam hal menekan munculnya stres dan masalah yang mengganggu kesehatan psikologis lainnya. Kendati demikian, peneliti justru menemukan beberapa hasil penelitian yang bertolak belakang dengan teori optimisme, yang menunjukkan bahwa optimisme tidak mempunyai peran dalam kondisi psikologis seseorang ketika dihadapkan pada suatu masalah. Sebagai contoh, penelitian Purnaningsih (2005) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara optimisme dan stres pasca *downsizing* di kalangan pegawai Pemkot Blitar. Kemudian pada penelitian Damayanti (2006) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara optimisme dan stres pada kalangan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Selanjutnya pada penelitian Hayes dan Weathington (2007) menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh moderasi optimisme pada hubungan stres dan kelelahan kerja manajer restoran. Penelitian Kusumadewi (2011) juga menemukan bahwa optimisme, sebagai variabel moderator, tidak terbukti mempengaruhi hubungan antara stresor harian dan kualitas hidup individu dengan diabetes melitus tipe 2. Berikutnya pada penelitian Sakti dkk. (2020) menemukan bahwa tidak ada peran optimisme terhadap stres akademik mahasiswa teknik industri Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Penelitian Sari dkk. (2021) juga menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara optimisme dan *work-life balance* dengan stres kerja pada pengemudi Gojek wanita di Grup Gojek Srikandi Surakarta, baik secara simultan maupun parsial.

Ketidakkonsistenan hasil penelitian mengenai optimisme menunjukkan perlunya variabel tertentu yang dapat menjelaskan dampak optimisme terhadap kondisi psikologis seseorang. Variabel ini diharapkan dapat mengungkap bahwa pengaruh optimisme bergantung pada kondisi variabel yang memediasi hubungan tersebut. Variabel yang diharapkan menjadi variabel mediator terkait pengaruh optimisme dan stres akademik adalah kesabaran, hal ini atas pertimbangan peneliti dikarenakan masih sedikitnya penelitian mengenai kesabaran dalam bidang psikologi. Acuan yang mendasari yaitu pada penelitian Habibah (2021) yang menunjukkan bahwa optimisme berpengaruh terhadap kesabaran serta penelitian Hashemi dkk. (2017) yang menunjukkan adanya peran kesabaran sebagai mediator dari pengaruh negatif antara kesadaran penuh (*mindfulness*) dan ide bunuh diri. Berdasarkan penelitian tersebut, kesabaran diduga mampu menjadi variabel mediator karena sifat dari variabel mediator sendiri yaitu dapat dipengaruhi dan mampu mempengaruhi.

Dalam Islam, sikap optimis adalah salah satu tanda dari seorang muslim yang beriman dan taat. Sikap ini mencerminkan keyakinan bahwa Allah SWT akan mempermudah segala urusan hamba-Nya yang bertakwa. Sebagaimana dalam Al Quran Surat Al-Insyirah ayat 5-6 yang artinya “*Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan*”(QS. Al-Insyirah ayat 5-6). Kendati demikian, sebagai seorang muslim yang senantiasa belajar taat kepada Allah serta sebagai mahasiswa yang menimba ilmu di kampus Islam sudah semestinya memiliki unsur religius dalam dirinya, diantaranya sabar.

El Hafiz dkk. (2013) menyatakan bahwa kesabaran mempunyai peran dalam diri seseorang terhadap optimisme, dalam penelitiannya ditemukan bahwa kesabaran berhubungan dengan dua emosi positif: kebahagiaan saat ini dan optimisme di masa depan. Hal ini disebabkan bahwa kesabaran memerlukan tujuan yang jelas di masa depan, yang menjadi dasar bagi optimisme seseorang. Penelitian Haswiranto (2018) juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesabaran dan optimisme di kalangan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Ini berarti bahwa semakin besar tingkat kesabaran, semakin tinggi pula tingkat optimisme mahasiswa tersebut, dan sebaliknya. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Indria dkk. (2019) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat sabar dengan stres akademik pada mahasiswa. Ini berarti semakin tinggi tingkat sabar mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, dan sebaliknya. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fegalan dkk. (2021) pada mahasiswa di University of Asia and the Pacific Filipina menjelaskan bahwa nilai-nilai kesabaran dan optimisme berdampak baik dalam kehidupan mahasiswa baik dalam bidang akademik, sosial, maupun kehidupan pribadi. Penelitian Schnitker dkk. (2021) menunjukkan peranan sabar juga berpengaruh dalam menekan munculnya resiko bunuh diri. Serta dalam penelitian Hashemi dkk. (2017) yang menjelaskan bahwa *mindfulness* atau kesadaran penuh berpengaruh negatif terhadap ide bunuh diri melalui kesabaran. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, peneliti mengidentifikasi bahwa sabar diduga mempunyai peranan penting dalam menjelaskan pengaruh optimisme terhadap stres akademik mahasiswa.

Sejauh ini penelitian mengenai sabar dalam kajian psikologi masih terus berkembang. Pada literatur psikologi modern konsep sabar masih terus dikaji dari berbagai perspektif, baik dari sisi budaya, nilai moral, agama, ataupun sistem kepercayaan. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Subandi (2011) mengemukakan bahwa terdapat lima komponen yang

termasuk dalam konsep kesabaran, meliputi : (a) pengendalian diri, (b) ketabahan, (c) kegigihan, (d) menerima kenyataan pahit dengan ikhlas dan syukur, dan (e) sikap tenang. Kemudian pada penelitian Schnitker (2012) membagi tiga macam kesabaran berdasarkan jenis kesulitan yang dihadapi yaitu kesabaran antar sesama, kesabaran dalam kesulitan hidup, dan kesabaran dalam rutinitas sehari-hari.

Sabar dalam konsep psikologi lebih dikenal dengan istilah *patience* yang berarti kesabaran, terdapat kemiripan dengan sabar dalam konsep islam yaitu sama-sama mengandung makna menahan diri. Schnitker (2012) mengartikan kesabaran dalam konsep psikologi adalah kecenderungan seseorang untuk bersikap tenang dalam menghadapi frustrasi, kesulitan, atau penderitaan. Sementara El Hafiz dkk. (2013) mendefinisikan sabar adalah kemampuan untuk secara aktif mengendalikan emosi, pikiran, ucapan, dan tindakan dengan mengikuti aturan demi mencapai kebaikan. Hal ini didasari oleh sikap optimis, keteguhan hati, semangat mencari pengetahuan, kreativitas dalam mencari solusi, konsistensi, dan tidak mudah mengeluh. Menurut Yusuf (2014), sabar adalah kemampuan untuk mengelola, mengontrol, mengarahkan (pikiran, perasaan, dan tindakan), serta mengatasi berbagai tantangan secara menyeluruh dan terpadu. Al Jauziyah menjelaskan sabar dalam konsep islam sebagai *al-mana'*, yaitu pencegahan dan *al-habs*, yaitu penahanan. Berdasarkan pendapat Al Jauziyah, kesabaran merujuk pada kemampuan untuk menahan kegelisahan, menjaga perkataan agar tidak mengeluh, dan mengendalikan diri dari tindakan-tindakan fisik yang melampiaskan emosi, seperti menampar pipi, merobek pakaian, dan sejenisnya (Al Jauziyah, 1989, dalam Rusdi, 2016). Dengan demikian, sabar dalam pandangan Al Jauziyah bukan hanya sekadar ketenangan atau ketabahan dalam menahan diri dari emosi negatif, tetapi juga meliputi kontrol diri secara komprehensif dalam berbagai aspek kehidupan. Seorang mahasiswa yang sabar berarti berusaha menahan diri dari mengungkapkan keluhan, merasa putus asa, atau menunjukkan kemalasan, serta menghindari hal-hal lain yang dapat menghalangi pencapaian tujuan positif, seperti prestasi akademik.

Sabar bisa menjadi koping religius bagi seorang muslim ketika dihadapkan permasalahan dalam hidupnya karena sabar merupakan bagian dari koping religius (Ramdani dkk., 2018), yang mana koping religius adalah strategi di mana seseorang menjalin hubungan baik dengan tuhan, rajin berdoa, mengkaji kitab suci, mengembangkan hubungan yang positif dengan kesehatan mental, dan mengandalkan kepercayaan terhadap ajaran agama untuk mengatasi stres. Al Quran juga mengajarkan bahwa sabar dan salat adalah kunci untuk

memohon pertolongan Allah dalam menghadapi kesulitan, dan hal ini merupakan strategi yang dianjurkan untuk mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari sebagaimana dituliskan dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 yang Artinya:

“Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat. Dan (sholat) itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, (yaitu) mereka yang yakin bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya.”.

Berdasarkan beberapa uraian diatas, peneliti mengidentifikasi bahwa mahasiswa yang memiliki optimisme dan sabar yang cukup tinggi kemungkinan besar dapat terhindar dari stres akademik. Optimisme dapat membantu mahasiswa untuk berpikir positif dalam hal mencapai tujuannya, dengan dibarengi sabar mahasiswa akan gigih dalam menjalankan aktifitas akademiknya. Hal ini didasari dari penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan optimisme berpengaruh terhadap kesabaran dan sabar pun dapat menekan munculnya stres akademik. Ini mengindikasikan bahwa sabar dapat memediasi pengaruh optimisme dengan stres akademik. Konsep sabar yang dipakai dalam penelitian ini mengacu pada konsep sabar dari perspektif psikologi Islam dengan pertimbangan kesesuaian dengan subjek penelitian yang beragama Islam. Dengan mempertimbangkan uraian tersebut, peneliti ingin membuktikan secara empirik apakah ada pengaruh antara optimisme terhadap stres akademik melalui sabar pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah optimisme berpengaruh terhadap stres akademik pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah sabar dapat menjadi variabel mediator dalam pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui apakah sabar dapat menjadi variabel mediator dalam pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

Kegunaan Teoretis. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas ilmu pengetahuan di bidang Psikologi Klinis juga Psikologi Pendidikan, khususnya psikologi yang berhubungan dengan optimisme dan sabar, diharapkan juga menjadi acuan dalam upaya mengintegrasikan nilai-nilai Islam dan psikologi serta tambahan literatur bagi mahasiswa.

Kegunaan praktis. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk lebih memahami pentingnya sikap optimis dan kemampuan sabar dalam mengelola stres akademik. Hal ini dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Sedangkan bagi lembaga pendidikan, hal ini dapat menjadi bahan rancangan untuk mengembangkan program penerapan nilai kesabaran dalam perspektif Islam, yang dapat membantu mengatasi stres akademik di kalangan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

