

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Pada bab I ini berisi tentang pendahuluan dari penelitian yang akan dilakukan. Pada bab ini akan dibahas mengenai dasar penelitian seperti latar belakang, rumusan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur penulisan dalam penelitian ini.

#### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang bertugas untuk mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan Pendidikan Tinggi. Sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Pasal 26 ayat 4, standar kompetensi lulusan pada jenjang pendidikan tinggi bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang berakhlak mulia, memiliki pengetahuan, ketrampilan, kemandirian, dan sikap untuk menemukan, mengembangkan, serta menerapkan ilmu, teknologi, dan seni yang bermanfaat bagi kemanusiaan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Reiffman, dkk (2007) menyatakan bahwa setiap rentang kehidupan manusia akan memiliki tahap-tahap perkembangan yang berbeda dengan tugas perkembangan yang berbeda. Menurut Reifman, dkk., (2007) mahasiswa yang mempunyai rentang umur 18-25 tahun memasuki tahap perkembangan “distinct period” atau yang disebut dengan Emerging Adulthood. Reiffman, dkk., (2007) juga menjelaskan bahwa pada masa ini, individu mulai mengeksplorasi berbagai kemungkinan arah kehidupan dan juga pandangan terhadap dunia.

Dalam dunia perkuliahan, maraknya sejumlah kasus mengenai mahasiswa yang bunuh diri karena stress yang disebabkan oleh dunia perkuliahan. Fajrian (CNN Indonesia, 2021) mengungkap bahwa mahasiswa berumur 20 tahun di salah satu Universitas di Yogyakarta diduga bunuh diri yang disebabkan oleh stress karena beban kuliah yang berat. Kemudian, Ramahdan (Kumparan, 2022) mengungkap

bahwa salah satu mahasiswa di Kota Makassar tewas bunuh diri diduga disebabkan oleh aktivitas perkuliahan yang padat serta tugas-tugas yang menumpuk. Kemudian kasus selanjutnya diberitakan oleh JPNN Palembang (2022) mahasiswa ditemukan tewas gantung diri diduga karena depresi karena belum menyelesaikan kuliah hingga semester 9.

Terlihat juga dari fenomena cuitan di media sosial X (Twitter) yang telah diamati dan tangkapan layar oleh peneliti pada tahun 2022 sampai dengan tahun 2024 terakhir. Peneliti memasukan kata kunci mengenai “stress di dunia perkuliahan Universitas Pendidikan Indonesia”, banyak mahasiswa yang mengeluhkan tentang tugas-tugas mata kuliah, kegiatan magang yang menjadi suatu program wajib di kampus, tidak paham dengan materi-materi yang diberikan, dan jadwal mata kuliah wajib yang bentrok. Cuitan dan tangkapan layer tersebut menggambarkan bahwa para mahasiswa merasa lelah, burnout, merasa bersalah, jenuh, panik, sampai dengan mahasiswa yang sering tidak masuk kelas yang pada akhirnya menghindari segala tugas yang diberikan. Peneliti menggunakan sosial media X (Twitter) untuk mengamati fenomena tersebut karena Berdasarkan data dari Databoks (diterbitkan pada November 2023), Indonesia menjadi peringkat ke empat dengan jumlah pengguna twitter / X terbanyak di dunia per Juli 2023. Selain itu, menurut Pitaloka, dkk. (2022) menyatakan bahwa media sosial twitter sering kali digunakan untuk mengajukan dan menyampaikan solusi, kritik, pendapat dan juga manfaat lainnya untuk disampaikan.

Berbagai sumber stress juga terjadi pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia salah satunya dengan adanya program kampus merdeka. Dilansir dari laman Berita.upi.edu (diterbitkan pada Juli 2023), Universitas Pendidikan Indonesia menduduki peringkat ke dua sebagai peserta dan pelamar terbanyak sebanyak 2.749 pada Program Magang dan Studi Independen atau MSIB pada tahun 2023. Dilansir dari laman Sevima.com (diterbitkan pada April, 2023), program kampus merdeka adalah program yang dicanangkan oleh pemerintah dengan penerapan mahasiswa mendapatkan kesempatan satu semester menempuh

pembelajaran di luar program studi yang berbeda. Program tersebut juga menuntut mahasiswa untuk melakukan banyak kegiatan sekaligus menyelesaikan tugas perkuliahan di tempat perkuliahan asal.

Dalam konteks mahasiswa, menurut Ross, Niebling, & Heckert (2008). terdapat empat sumber stress pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan (Dalam Musabiq & Karimah, 2018). Ross, Niebling, & Heckert (2008) juga menjelaskan bahwa interpersonal adalah stressor yang dihasilkan dari hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar, namun jika intrapersonal adalah stressor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun (Dalam Musabiq & Karimah, 2018). Ross, Niebling, & Heckert (2008) juga menjelaskan bahwa akademik adalah stressor yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Lingkungan adalah stressor yang berasal dari lingkungan sekitar, selain akademik, misalnya kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman (Dalam Musabiq & Karimah, 2018).

Selain itu Reiffman (2007) juga mengemukakan bahwa mahasiswa memiliki banyak tuntutan yang mengharuskan mahasiswa untuk bisa menjalani tanggung jawab dalam hal akademik di kampus, membayar biaya semester tepat waktu, mengikuti pembelajaran perkuliahan dengan baik, mengerjakan tugas dan ujian, serta kegiatan-kegiatan akademik lainnya. Karos, dkk., (2002) juga menyatakan bahwa mahasiswa juga dituntut untuk terus bisa mengembangkan potensi mahasiswa itu sendiri biasanya dengan kegiatan organisasi ataupun dengan kegiatan non-akademik lainnya. Ramli, dkk (2018) juga menambahkan beberapa hal yang bisa menyebabkan terjadinya stres diantaranya adalah beban ujian, sistem pendidikan yang berbeda, kurangnya persiapan dan gaya belajar, dan serta memikirkan rencana masa depan setelah kelulusan. Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) menyebutkan bahwa sumber stress yang dialami mahasiswa antara lain adalah kebiasaan belajar yang buruk dan ekspektasi mahasiswa yang terlalu tinggi.

Dunia perkuliahan juga berbeda dari dunia sekolah sebelumnya. Transisi tidak hanya terjadi di masa perkembangan tetapi juga terjadi di masa sekolah, diawali dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama dan kemudian dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Namun, fase transisi yang terjadi secara krusial terjadi saat transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi (Agestia et al., 2024). Kesulitan dalam masa perkuliahan dapat berujung pada gagalnya menyelesaikan pendidikan. Kasus putus kuliah di Indonesia merupakan isu yang kompleks (Agestia et al., 2024). Berdasarkan data yang dikemukakan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) pada tahun 2020 persentase angka putus kuliah sebesar 7% (602.208 dari total mahasiswa terdaftar 8.483.213). Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan putus kuliah mengacu pada definisi dikeluarkan, putus sekolah, dan mengundurkan diri dari intitusi tempatnya belajar.

Kompleksnya tuntutan dalam perkuliahan membuat individu rentan mengalami stress. Hicks & Heastie (2008) juga mengatakan bahwa mahasiswa yang ada di perguruan tinggi cenderung memiliki tingkat kerentangan yang lebih tinggi terhadap stress. Menurut Agolla & Ongori (2009) banyaknya tugas di perkuliahan, adanya persaingan diantara mahasiswa, kurangnya biaya, kurangnya hubungan antara sesama mahasiswa dan dosen, sistem semester, dan kurangnya sumber belajar bisa menyebabkan terjadinya stres akademik, hal ini disebabkan oleh kemampuan yang dimiliki individu berbanding terbalik dengan tuntutan lingkungan belajar yang harus dipenuhi.

Stres menurut Sarafino & Smith (2017) adalah kondisi yang terjadi saat adanya interaksi antara manusia dengan lingkungan yang menyebabkan adanya ketidaksesuaian apa yang dirasakan antara tuntutan kondisi dengan faktor biologis, psikologis dan juga sosial. Menurut Selye (dalam Santrock, 2003), stres adalah respons umum terhadap adanya tuntutan pada tubuh dan tuntutan tersebut adalah keharusan untuk menyesuaikan diri, dan karenanya keseimbangan tubuh terganggu. Barselli dan Ifdil (2017) juga mengemukakan bahwa stress adalah tekanan yang timbul ketika ada ketidaksesuaian antara keadaan yang diinginkan

seseorang dan kebutuhan mereka dan etika kebutuhan lingkungan tidak seimbang dengan kemampuan mereka untuk memenuhinya.

Pada penelitian lain ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stress akan mengalami penurunan kemampuan akademik yang bisa mempengaruhi indeks prestasi atau IPK dan juga bisa memunculkan gangguan memori, konsentrasi, dan penurunan pada kemampuan penyelesaian masalah (Ambarwati, 2017). Stress juga dapat berdampak pada pikiran seperti hilangnya rasa percaya diri, selalu memikirkan kegagalan, sulit berkonsentrasi, memiliki pikiran negatif tentang masa depan, merasa cemas, merasa takut, dan mudah merasa sedih, dan juga berdampak pada fisiologis seperti mudah lelah, cepat sakit kepala, dan merasa mual (Basith., 2021). Lubis & dkk., (2021) menjelaskan bahwa stress yang tidak dapat diatasi oleh mahasiswa akan secara fisiologis memunculkan reaksi muka memerah, pucat, merasa tidak sehat, jantung berdebar, gemetar, pusing, sakit perut, badan kaku dan berkeringat. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan memiliki daya juang untuk menghadapi kondisi-kondisi yang menekan tersebut karena individu yang memiliki daya juang tinggi, akan dapat mengatasi berbagai permasalahan hidup dengan baik (Soleman, 2020).

Soleman (2020) mengemukakan bahwa daya juang yang ada dalam suatu individu dapat dilihat dengan adanya sifat pengendalian dan penyesuaian diri akan situasi yang mempengaruhi berbagai bidang kehidupan. Biswas & Banarjee (2020) menyatakan bahwa Paul G. Stoltz adalah yang memperkenalkan kecerdasan adversitas (AQ) yang merupakan sebuah konsep baru untuk menunjukkan bagaimana seseorang dapat mengatasi kesulitan dan bagaimana kemampuannya dapat mengatasi situasi sulit dan merugikan. Chadha (2021) mengatakan bahwa Kecerdasan adversitas adalah tingkat kemampuan yang dimiliki seseorang untuk bertahan dan melewati semua kesulitan dan tantangan yang ada di kehidupan sehari-hari agar bisa mencapai kesuksesan. Menurut Stoltz (2005) kecerdasan adversitas mengukur bagaimana respon seseorang terhadap situasi sulit dan mengukur kemampuan seseorang untuk bangkit dan menghadapi kesulitan dengan cara yang positif.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aryono, Machmuroh, dan Karyanta (2017) mengemukakan bahwa, terjadi korelasi signifikan antara variabel kecerdasan adversitas dan variabel kematangan emosi dengan variabel toleransi terhadap stres. Hasil dari penelitian tersebut adalah individu yang mempunyai tingkat kecerdasan adversitas dan kematangan emosi yang baik akan meningkatkan kemampuan toleransi individu tersebut terhadap stres (Aryono, Machmuroh, dan Karyanta, 2017). Aryono, Machmuroh, dan Karyanta (2017) juga melanjutkan bahwa orang yang memiliki ketahanan diri yang baik terhadap berbagai situasi menekan dan dapat mengatasi persoalan hidupnya dengan baik memiliki kecenderungan tingkat adversity quotient dan kematangan emosi yang lebih baik dari yang lain. Selanjutnya, hasil riset yang dilakukan oleh Somaratne., dkk (2017) juga menyatakan bahwa ada korelasi negatif antara kecerdasan adversitas dengan stress pada divisi manajer di dalam organisasi non-pemerintah. penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang mengemukakan bahwa tingginya tingkat kecerdasan adversitas diasosiasikan dengan rendahnya level stress. Penelitian selanjutnya yang dikemukakan oleh Dharma., dkk. (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan adversitas dengan distress psikologis mahasiswa kedokteran, dimana tingginya tingkat kecerdasan adversitas diasosiasikan dengan rendahnya level stress.

Berdasarkan pemaparan diatas, kecerdasan adversitas memiliki hubungan dengan stress. Namun penelitian ini akan mengkaji ulang hubungan antara kecerdasan adversitas dan stress akademik. Stres akademik berkaitan dengan frustrasi dan ketakutan atas kegagalan yang berasal dari akademik (Kadappati & Vijayalaxmi, 2012). Selain itu mahasiswa berdasarkan data mahasiswa memiliki kecenderungan mengalami stress akademik (Hafifah, et al, 2017). Disisi lain, peneliti memilih mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Indonesia karena berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada sosial media twitter / X, masih terlihat banyak mahasiswa yang mengeluhkan tentang kegiatan akademik di kampus Universitas Pendidikan Indonesia. Berdasarkan gap

penelitian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan adversitas dan stress pada mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Indonesia.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan adversitas dan stres pada mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Indonesia?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara kecerdasan adversitas dan stress pada mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Indonesia.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat baik dalam segi teoritis maupun praktis.

### **a. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberi kontribusi referensi dan pemikiran untuk menunjang ilmu psikologi terutama mengenai kecerdasan adversitas dan stress pada mahasiswa serta menjadi referensi bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian yang sama. Pun, untuk membuka pintu menuju penelitian lain yang lebih mendalam.

### **b. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis bagi mahasiswa dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pentingnya kemampuan kecerdasan adversitas sebagai salah satu cara mereduksi stress untuk meminimalisir tekanan dan juga bisa membantu menyusun perencanaan kuliah bagi mahasiswa.

Manfaat praktis bagi universitas, penelitian ini diharapkan dapat membantu mengatasi berbagai kesulitan mahasiswa selama pelaksanaan perkuliahan dan juga dapat dijadikan strategi atau kebijakan untuk membantu mengatasinya.

### **1.5 Struktur Penulisan Skripsi**

Struktur pada penelitian ini dibagi menjadi beberapa bagian, sebagai berikut:

#### **BAB I: PENDAHULUAN**

Bab ini berisi tentang: Latar Belakang Penelitian, Identifikasi dan Perumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Struktur Penulisan Skripsi

#### **BAB II: KAJIAN PUSTAKA**

Bab ini berisi tentang kajian pustaka yang digunakan dalam penelitian dan juga menjelaskan secara rinci teori mengenai konsep adversity quotient dan stress. Selain itu menjelaskan kerangka pemikiran serta hipotesis penelitian

#### **BAB III: METODE PENELITIAN**

Bab ini berisi tentang metode penelitian dan bagaimana teori yang dipaparkan dalam bab kajian pustaka diaplikasikan dalam penelitian ini. Bab ini terdapat beberapa bagian, yaitu: desain penelitian, populasi dan sampel, identifikasi variabel, teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian, dan teknik analisis data.

#### **BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bab ini berisi tentang pengolahan dan analisis data serta pembahasan yang dikaitkan dengan teori adversity quotient dan stress. Selain itu, bab ini juga membahas mengenai hasil uji hipotesis serta pembahasannya.

#### **BAB V: SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab ini berisi tentang kesimpulan yang berisi uraian mengenai kesimpulan dari hasil penelitian.