

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Dalam bab ini akan dijelaskan mengenai hal yang melatarbelakangi penelitian, rumusan masalah yang diajukan, tujuan, dan manfaat penelitian.

### **A. Latar Belakang**

Kemajuan dan perkembangan suatu bangsa di masa modernisasi ini sangat ditentukan oleh kualitas pendidikan. Melalui pendidikan yang berkualitas maka akan dapat dihasilkan lulusan yang kompeten dan berkualitas (Andika, Basori, & Efendi, 2018). Pada masa ini, di mana kemajuan teknologi informasi yang semakin pesat dan lapangan pekerjaan yang semakin sempit menuntut tenaga kerja yang berpengetahuan dan terampil. Kemajuan teknologi yang semakin canggih menjadikan standar perusahaan dalam mencari karyawan baru semakin tinggi. Sebagian besar perusahaan memilih calon karyawan yang bergelar sarjana dari berbagai perguruan tinggi dengan mempertimbangkan prestasi yang dimiliki (Andika, Basori, & Efendi, 2018). Dilansir dari [mediaindonesia.com](http://mediaindonesia.com), Dino Martin, CEO dari Karir.com mengatakan bahwa mahasiswa yang lulus dengan indeks prestasi kumulatif (IPK) minimal 3,25 ke atas cenderung diminati perusahaan besar di Indonesia. Banyak perusahaan berasumsi bahwa lulusan dengan IPK tinggi merupakan orang-orang yang serius dalam belajar. Alasan perusahaan besar mematok syarat melamar kerja IPK 3,25 ialah untuk mencari tenaga kerja yang unggul dan efisiensi administrasi (Lindarto, 2015).

Prestasi akademik merupakan indikator utama keberhasilan sebuah proses pendidikan. Hal ini dikarenakan prestasi akademik merupakan hasil dari suatu usaha mahasiswa yang menggambarkan sejauh mana kemampuannya dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan pada setiap bidang studi (Rastafary & Rustika, 2019). Berdasarkan penelitian Rahmi (2013) diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki prestasi yang baik berada pada tingkat stres yang normal, sedangkan mahasiswa yang memiliki prestasi

yang baik dan berada pada tingkat stres berat jumlahnya sembilan kali lebih kecil dibandingkan dengan mahasiswa yang berada pada tingkat stres yang normal.

Stres didefinisikan sebagai reaksi psikologis atau reaksi emosional (Escobar dkk, 2011; Fimian dkk, 1989; Aamodt, 2013) dan fisiologis terhadap rangsangan atau peristiwa yang menyebabkan stres. Pendekatan saat ini terhadap stres menganggapnya sebagai hasil dari reaksi individu terhadap lingkungan (Escobar dkk, 2011). Stres pada akhirnya muncul ketika seorang individu menilai suatu peristiwa dari dalam lingkungan mereka dan percaya hal itu akan mengancam karena membahayakan kesejahteraan mereka karena mereka tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapinya (Lazarus dan Folkman, 1984). Gagasan lain mengenai stres merupakan hal yang unik karena individu memandang dan merespons stres secara berbeda, baik karena rangsangan yang menyenangkan atau tidak, karena faktor lingkungan, tipe kepribadian, dan pengaruh disposisi ("Daily Life Stress," 2017). Orang yang berbeda mungkin bereaksi berbeda terhadap stresor yang sama (Arribas, 2013).

Berdasarkan respons yang dihasilkan, stres terbagi menjadi dua yaitu eustres dan distres. Eustres adalah respons positif terhadap stres sedangkan distres adalah respons negatif terhadap stres (Seyle, 1976). Berdasarkan hukum Yerkes-Dodson (dalam Musabiq & Karimah, 2018), dalam jumlah tertentu stres menghasilkan kekuatan positif yang mampu meningkatkan produktivitas individu dan membantu individu untuk berkembang, setelah mencapai titik optimal, stres bersifat destruktif dan menimbulkan efek negatif bagi individu.

Stres yang terjadi ketika seseorang mengalami suatu tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar bisa disebut dengan stres akademik (Sudarya, Bagia, & Suwendra, 2014). Stres akademik merupakan stres yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, seperti tugas yang banyak dan materi pelajaran yang sulit. Stres akademik menurut Lal (2014) merupakan *mental distres* yang berkaitan dengan faktor akademik ataupun ketidaksadaran terhadap kemungkinan gagal di bidang

akademik karena mahasiswa menghadapi banyak tuntutan. Banu dkk (2015) mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan fenomena global yang mempengaruhi mahasiswa di level dan tingkatan manapun. Talib dan Zia-ur-Rehman (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan prestasi akademik yang mana ketika level stres meningkat maka prestasi belajar akan menurun. Berdasarkan data pada penelitian sebelumnya mengenai stres akademik, dari 97.357 mahasiswa yang berpartisipasi dalam survei, 32% melaporkan bahwa stres akademik mengakibatkan menurunnya jumlah mahasiswa yang masuk kelas dan perolahan nilai yang lebih rendah (Kadapatti dan Vijayalaxmi, 2012). Di China terdapat 86,6% dari 2640 mahasiswa mengalami stres akademik parah hingga menyebabkan *academic burnout* (Lin & Huang, 2014). Sedangkan di Iran, dari 264 mahasiswa kedokteran terdapat 76,8% yang mengalami *academic burnout* dan 71,7% yang mengalami stres berat (Sharififard dkk., 2014).

Banyak dampak negatif yang dihasilkan dari stres akademik, Bask dan Salmela-Aro (2013) menyebutkan bahwa distress mengakibatkan hasil perkembangan yang negatif, seperti prestasi akademik yang rendah, kecemasan, depresi, dan tekanan psikologis lainnya (Bask & Salmela-Aro, 2013). Sementara itu, secara fisik stres akademik juga menimbulkan sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, sulit tidur, sakit punggung, sakit perut, diare, serta lelah atau kehilangan energi untuk belajar (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017).

Untuk mencegah stres akademik secara efektif, diperlukan pemahaman yang akurat tentang penyebabnya. Para ahli di bidang stres dan coping secara konsisten menyoroti peran signifikan dari sifat-sifat kepribadian dalam bagaimana individu menilai dan mengelola stres (Flett & Hewitt, 2002; Lazarus & Folkman, 1984). Selain faktor kontekstual seperti sumber belajar, faktor kepribadian perfeksionisme juga sangat terkait dengan stres (Dunkley, 2014; Brazeau, 2010; Hill dkk., 2010; Gustafsson dkk., 2016). Konstruk perfeksionisme adalah salah satu ciri kepribadian tertentu yang secara konsisten dikaitkan dengan perkembangan stres dalam populasi

klinis (Flett & Hewitt, 1991) dan non-klinis (Chang, Watkins, & Banks, 2004).

Perfeksionisme merupakan konstruk multidimensi yang ditandai dengan berusaha menuju kesempurnaan, menetapkan standar kinerja yang sangat tinggi, dan bersikap sangat kritis terhadap perilaku (Frost dkk., 1990; Stoeber, 2017). Individu dengan kecenderungan perfeksionis sering berfokus pada evaluasi eksternal yang memotivasi mereka untuk mencapai dan mempertahankan standar tinggi untuk mengurangi ketidakpuasan (Hewitt & Flett, 1991). Deskripsi perfeksionisme dalam literatur telah berkembang secara substansial dari waktu ke waktu. Karakterisasi awal menggambarkan perfeksionisme sebagai sifat kepribadian yang stabil dan unidimensional dengan efek negatif yang tampak (Hollender, 1978). Kemudian penelitian selanjutnya mengidentifikasi konsekuensi positif dari perfeksionisme dan membedakan konstruk menjadi dua subtype, yaitu adaptif dan maladaptif (Hewitt & Flett, 1991; Slade & Owens, 1998). Hewitt dan Flett (1991) mengungkapkan bahwa perfeksionisme adaptif merupakan perfeksionisme yang memiliki standar yang tinggi dan memperoleh kesenangan atas usaha yang dilakukannya secara sungguh-sungguh tanpa merasa khawatir yang berlebihan tentang melakukan kesalahan. Sedangkan perfeksionisme maladaptif merupakan perfeksionisme yang memiliki standar tinggi tetapi kecewa terhadap dirinya karena standar yang ditetapkan dengan caranya dalam melihat performa dirinya tidak sesuai sehingga cenderung menyalahkan dan mengkritisi dirinya secara berlebihan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa perfeksionis maladaptif lebih banyak merasakan stres daripada perfeksionis adaptif (Shafique, Gul, & Raseed, 2017).

Stres akademik pada mahasiswa dapat diatasi dengan dukungan sosial. Smet (1994) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang dapat mengatasi stres adalah dukungan sosial. Zimet (Louw & Viviers, 2010) mengatakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai penahan gejala dan peristiwa stres. Dukungan sosial merupakan bantuan timbal balik yang menyebabkan terciptanya konsepsi diri yang positif, penerimaan diri, perasaan cinta, dan harga diri dan dalam semua kasus ini memberikan

individu aktualisasi diri dan peluang pertumbuhan (Pourseyyed dkk, 2015). Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai dukungan nyata dan yang dirasakan dari komunitas, jejaring sosial dan teman dekat, baik itu dukungan instrumental maupun dukungan emosional (Hombrados dkk, 2012).

Dukungan sosial bukan konsep kesatuan, tetapi konstruk multidimensi yang mencakup dukungan sosial yang dirasakan dan dukungan sosial yang diterima (Lakey dkk, 2010). Dukungan sosial yang dirasakan berarti persepsi subjektif individu dan pengalaman dukungan sosial, dan persepsi ketersediaan bantuan dari orang lain melalui interaksi sosial ketika dihadapkan dengan berbagai stres, sementara dukungan sosial yang diterima mengacu pada dukungan objektif yang sebenarnya diterima dalam jaringan sosial (Lakey dkk, 2010). Sumber daya utama jejaring sosial meliputi keluarga, teman dekat, dosen, dan orang-orang disekitar. Ketika seseorang percaya bahwa mereka akan menerima dukungan sosial sesuai kebutuhan, mereka mungkin menghabiskan lebih sedikit waktu untuk mengkhawatirkan peristiwa stres, karena itu mereka akan mengalami lebih sedikit pengalaman depresi dan kecemasan (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan penelitian dari Dunkley dkk (2014), Brazeau (2010), Hill dkk (2010), Shafique, Gul, dan Raseed (2017), dan Gustafsson dkk (2016), sebagaimana telah dipaparkan diatas diketahui bahwa perfeksionisme di bidang akademik memiliki hubungan yang positif dengan stres akademik. Sedangkan penelitian dari Smet (1994) dan Viviers (2010), menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang negatif dengan stres akademik. Dari peneliti-peneliti tersebut, peneliti berasumsi bahwa tingkat stres akademik mahasiswa akan berbeda jika kedua variabel (perfeksionisme dan dukungan sosial) ada secara bersama-sama dibandingkan dengan tingkat stres ketika hanya terdapat satu variabel. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap stres akademik pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat pengaruh perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji data secara empiris mengenai pengaruh perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dalam penelitian ini dibagi menjadi manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis yang dijelaskan sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini dapat menambah khazanah keilmuan terutama dalam bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan perfeksionisme, dukungan sosial, dan stres akademik pada mahasiswa.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat mengarahkan mahasiswa untuk mengurangi tingkat perfeksionisme yang dapat mengurangi stres akademik.
- b. Bagi peneliti lain, penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu sumber informasi untuk melakukan penelitian mengenai perfeksionisme, dukungan sosial, dan stres akademik.