

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena stres menjadi hal yang umum dialami oleh setiap orang. Stres yang disebabkan oleh tekanan yang dialami individu dalam aktivitas akademisnya seperti tekanan akibat tugas yang menumpuk, kesulitan dalam beradaptasi, persaingan antar pelajar/ mahasiswa, maupun tekanan lainnya yang dialami dalam proses pembelajaran dikenal sebagai stres akademik. Bagi para mahasiswa, tekanan akademis, waktu sosial, dan pribadi yang terbatas dapat menambah stres kehidupan normal dan mulai berdampak negatif pada seseorang (Bataneh, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Goff mengungkapkan bahwa stres akademik yang dialami oleh para mahasiswa dapat memberikan dampak negatif yang beragam, mulai dari penurunan kemampuan akademik, berkurangnya konsentrasi dalam belajar, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, gangguan memori, dan juga dapat memicu munculnya masalah kesehatan seperti depresi dan kecemasan berlebih (B & Hamzah, 2020). Sedangkan menurut Kwak & Ickovics (2019), beberapa dampak negatif yang diakibatkan dari stres akademik tidak bisa dianggap sepele karena jika dibiarkan maka dapat berujung pada berbagai macam penyakit psikologis, salah satunya yaitu depresi dan dalam konsekuensi terburuk dapat berisiko pada bunuh diri.

Disamping itu, menurut Oon (dalam Sagita et al., 2017), stres akademik yang dialami terus menerus oleh mahasiswa akan menimbulkan penurunan daya tahan tubuh mahasiswa sehingga mudah mengalami sakit. Berdasarkan hasil penelitian Harahap *et al* (2020), diketahui bahwa dari 300 orang mahasiswa yang dijadikan sampel dalam penelitian, terdapat sebanyak 13% mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat tinggi, 75% mahasiswa mengalami stres akademik tingkat sedang, dan sebanyak 12% mahasiswa mengalami stres akademik tingkat rendah.

Mahasiswa memiliki beragam penyebab stres akademik diantaranya yaitu, beban tugas yang berlebihan, ketakutan akan kegagalan, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan, hubungan intrapersonal dengan teman maupun dosen, tingkat kompetitif yang tinggi, persaingan antar mahasiswa, tekanan untuk berprestasi, tugas akademik, dan sebagainya (Seiffge-Krenke dalam Cole *et al.*, 2015; Lee, Choi, dan Kong dalam Jun & Choi, 2015; Khan *et al.*, 2013; Wilks, dkk dalam Luo *et al.*, 2020). Berdasarkan hasil penelitian pada salah satu universitas di Indonesia, diperoleh hasil bahwa rata-rata mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang yang diakibatkan oleh aktivitas akademiknya, diantaranya dapat disebabkan oleh sistem pembelajaran yang diberlakukan, beban tugas kuliah, ketakutan akan kegagalan, dan sebagainya (Harahap *et al.*, 2020).

Secara psikologis, mahasiswa baru berada pada rentan usia posisi transformasi yaitu fase antara remaja dan dewasa (Asiyah, 2013). Menurut Santrock dan Arnett, transisi dari masa remaja ke dewasa terjadi pada usia sekitar 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2010). Papalia dkk (Papalia *et al.*, 2012) menjelaskan bahwa dalam memasuki masa dewasa awal, individu dapat menghadapi ketidakpastian dan gejolak yang menandai proses ini dapat menimbulkan perasaan tertekan. Perasaan takut dan khawatir ini timbul bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu dan sejauh mana individu sukses atau gagal dalam menyelesaikan permasalahan tersebut. Nelson *et al.* (dalam Santrock, 2010) mengungkapkan bahwa sikap bertanggung jawab atas perilaku diri sendiri menjadi salah satu penanda penting dalam memasuki usia dewasa. Hal ini berlaku bagi mahasiswa yang berada pada usia memasuki masa dewasa awal, kemampuan untuk bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan dan mengembangkan kontrol emosi merupakan aspek penting dalam memasuki masa dewasa.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2017) mengungkapkan bahwa 69,23% mahasiswa tahun pertama yang menjadi subjek dalam penelitiannya mengalami stres tingkat ringan. Dijelaskan bahwa peralihan dari masa remaja

menuju masa dewasa awal seringkali menimbulkan stres bagi mahasiswa tahun pertama karena dihadapkan dengan lingkungan baru dan tidak sedikit mahasiswa tahun pertama yang kesulitan dalam mengatasi konflik serta berbagai tuntutan akademik (Hasanah, 2017). Hal ini dikarenakan terdapat perbedaan sifat pendidikan di perguruan tinggi dengan bangku sekolah, dimana para mahasiswa tahun pertama yang merupakan *fresh graduate* terbiasa dengan budaya akademik SMA yang umumnya dijejali oleh materi kurikulum dalam buku-buku paket dan LKS. Sedangkan dalam dunia perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk bersikap lebih mandiri, mampu berpikir komprehensif, dan beradaptasi dengan lingkungan serta teman-teman baru yang lebih beragam dari seluruh penjuru di Indonesia, dan lain sebagainya. Secara spesifik, masalah kemandirian menuntut suatu kesiapan individu, baik kesiapan secara fisik maupun emosional untuk mengatur, mengurus dan melakukan aktivitas atas tanggung jawabnya sendiri tanpa banyak menggantungkan diri pada orang lain (Asiyah, 2013; Suranadi, 2015).

Terdapat beberapa penelitian yang mengkaji hubungan antara stres akademik dan keyakinan akademik. Keyakinan akademik didefinisikan sebagai kepastian siswa dalam kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan akademik dan sosial perguruan tinggi (Sander & Sanders dalam Bickerstaff et al., 2017). Dalam penelitian Ayers & Mahon (2010) dijelaskan bahwa keyakinan akademik yang dimiliki oleh individu dapat mengurangi kemungkinan bahaya dari kekuatan destruktif stres. Lazarus (dalam Ayers & Mahon, 2010) menjelaskan bahwa hancurnya keyakinan akademik mahasiswa juga dapat disebabkan oleh stres masa kecil. Selain itu, hasil dari penelitian Adebussyi & Roli (2018) mengungkapkan bahwa stres akademik dapat berpengaruh secara signifikan terhadap keyakinan akademik individu. Individu yang mengalami stres/ tekanan dari aktivitas akademiknya dapat mengalami penurunan rasa percaya diri dalam menempuh bidang akademik mereka.

Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh Kirikkanat & Soyer (2018) menyatakan bahwa sebaliknya keyakinan akademik dapat menjadi

salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa. Hal ini dikarenakan para mahasiswa yang memiliki tingkat keyakinan akademik yang tinggi akan selalu berusaha untuk mencari solusi untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, subjek yang digunakan pada penelitian Kirikkanat & Soyer (2018) yaitu mahasiswa tahun pertama. Hal ini didasarkan pada penjelasan Shaukat & Bashir (2016) bahwa mahasiswa baru yang tidak memiliki keyakinan akademik akan mengalami berbagai macam kesulitan dalam masa transisi nya yaitu dari siswa SMA menjadi seorang mahasiswa. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti mengasumsikan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik namun memiliki keyakinan akademik yang tinggi, maka individu tersebut akan berusaha untuk selalu mencari solusi guna menyelesaikan permasalahan yang memicu stress.

Disamping itu, penelitian yang dilakukan oleh Clinciu (2013) menjelaskan bahwa terdapat pula hubungan antara kemampuan penyesuaian emosional yang dimiliki individu dan stres karena kemampuan penyesuaian emosional dalam diri individu dapat menunjukkan apakah individu tersebut mengalami tekanan atau stres. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa korelasi tertinggi (negatif) antara stress dan penyesuaian dengan kehidupan universitas ditunjukkan pada komponen afektif emosional (Clinciu, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Saniskoro & Akmal (2020) mengungkapkan bahwa salah satu dimensi yang memiliki hubungan negatif dengan stres akademik yaitu dimensi *personal emotion adjustment* (Saniskoro & Akmal, 2020). Kemampuan penyesuaian emosional dibutuhkan mahasiswa dalam mengendalikan emosi yang mereka rasakan ketika mengalami stres akibat beban akademik. Mahasiswa yang mampu mengatur emosi dapat mengarahkan dirinya untuk menemukan solusi yang tepat dalam mengatasi stres akademik tersebut. Selain itu, hasil dari sebuah penelitian terhadap salah satu universitas di Turkey mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian emosional yang baik dapat mengalami penurunan tingkat stres yang dialaminya (Kural & Özyurt, 2018).

Dari hasil-hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, diketahui bahwa penyesuaian emosional dapat membantu individu dalam mengatasi stres akademik. Dengan kemampuan penyesuaian emosional, individu dapat mengendalikan atau mengatur emosi yang dirasakan pada situasi tertentu sehingga dapat membantu dalam menghadapi situasi atau kondisi yang memicu stres. Disamping itu, keyakinan akademik juga dapat menjadi faktor yang membantu individu dalam mengatasi stres akademik. Dengan memiliki keyakinan diri di bidang akademik yang ia tempuh, individu akan dapat mengatasi berbagai macam tugas akademik yang berkaitan dengan bidang yang ditempuh.

Sebagaimana telah dijelaskan di atas, beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa faktor-faktor yang dapat memicu stres akademik mahasiswa tahun pertama yaitu ketidakmampuan dalam beradaptasi secara emosional dalam menghadapi beban akademik, serta rasa tidak percaya diri atas bidang akademik yang ditempuh (Bhujade, 2017; Kirikkanat & Soyer, 2018; Maulina & Sari, 2018; Mulya & Indrawati, 2016; Saniskoro & Akmal, 2020). Dengan ini, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh penyesuaian emosional dan keyakinan akademik pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Pendidikan Indonesia.

Dengan begitu, peneliti berasumsi jika mahasiswa tahun pertama memiliki keyakinan akademik yang tinggi, maka tingkat stres akademiknya akan menurun. Jika disertai kemampuan penyesuaian emosional yang tinggi, maka tingkat stres akademik akan semakin rendah. Namun, jika disertai dengan kemampuan penyesuaian emosional yang rendah, diduga tingkat stres akademik mahasiswa tahun pertama akan meningkat. Oleh karena itu, peneliti akan menguji peran penyesuaian emosional sebagai moderator pengaruh keyakinan akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Pendidikan Indonesia.

B. Pertanyaan Penelitian

Apakah penyesuaian emosional memoderasi pengaruh keyakinan akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Pendidikan Indonesia?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah penyesuaian emosional memoderasi pengaruh keyakinan akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Pendidikan Indonesia.

D. Manfaat/ Signifikansi Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

- a. Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa tahun pertama
- b. Memberikan pengetahuan mengenai penyesuaian emosional dalam memoderasi pengaruh keyakinan akademik terhadap stres akademik
- c. Menambah pengetahuan bagi mahasiswa tahun pertama mengenai pentingnya kemampuan penyesuaian emosional dan keyakinan akademik terhadap stres akademik

2. Manfaat Praktis:

- a. Diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti dalam mengimplementasikan ilmu psikologi yaitu mengenai stres akademik, penyesuaian emosional, dan keyakinan akademik
- b. Diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya dalam pengembangan teori mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa tahun pertama

E. Struktur Organisasi Proposal Penelitian

Berikut merupakan struktur organisasi pada proposal penelitian ini:

1. BAB I PENDAHULUAN

Bab ini meliputi latar belakang yang mendasari penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika organisasi organisasi proposal penelitian.

2. BAB II KAJIAN PUSTAKA

Bab ini membahas kajian pustaka yang berisi teori-teori relevan yang berkaitan dengan tujuan serta pernyataan penelitian yang terdiri atas penjelasan mengenai penyesuaian emosional, keyakinan akademik, dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama.

3. BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini membahas metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berisi desain penelitian, populasi penelitian, variabel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengambilan data, prosedur penelitian, serta analisis data terkait penelitian yang akan dilakukan.

4. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini membahas mengenai hasil dari penelitian, pengujian hipotesis, serta pembahasan hasil penelitian.

5. BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran.

6. DAFTAR PUSTAKA