

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Mahasiswa perguruan tinggi memiliki tuntutan baru yang berbeda dari status sebelumnya. Tuntutan sebagai mahasiswa berupa kemandirian belajar, kemampuan berpikir secara analisis dan kritis, suasana belajar yang berbeda, bertanggung jawab, memiliki sikap yang dewasa, memiliki prestasi, serta dapat menyelesaikan tugas dengan baik (Putri, Mayangsari & Rusli, 2020). Menurut Sharma (2012), di perguruan tinggi mahasiswa akan menghadapi lebih banyak kompetisi, serta berhadapan dengan beban akademik yang lebih berat dan kompleks dibandingkan saat di sekolah dan mereka akan menjumpai gaya mengajar guru atau dosen yang berbeda.

Permasalahan yang biasa dihadapi mahasiswa adalah tugas yang beragam dan intensif, ujian tengah semester, ujian akhir semester dan ujian praktik (Liu & Lu, 2011). Dalam menghadapi tantangan tersebut, keterbatasan pemahaman materi yang diterima oleh mahasiswa berpengaruh terhadap kemampuan dalam mengerjakan tugas pembelajaran, sehingga hal tersebut dapat menimbulkan permasalahan pada mahasiswa (Kartika, 2020). Selain permasalahan akademik, mahasiswa juga dapat mengalami masalah dalam hal manajemen waktu belajar serta kurangnya dukungan dari lingkungan di sekitarnya (Hamzah, 2020). Misalnya, mahasiswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan kepanitiaan sehingga perlu mengatur waktu dan energi dalam kegiatan tersebut dengan waktu belajar. Selain itu, waktu yang dibutuhkan mahasiswa untuk melepas kepenatan bersama sahabat atau keluarga terdekat dapat berkurang karena tugas-tugas akademik dan ekstrakurikuler tersebut sehingga mahasiswa dapat merasakan kurangnya dukungan dari lingkungan. Terlebih bila mahasiswa tinggal jauh dari keluarga atau memiliki keluarga yang kedua orang tuanya bekerja atau memiliki konflik dalam keluarga sehingga mahasiswa perlu mengelola diri dalam menghadapi tantangan-tantangan tersebut selama perkuliahan. Bila tidak dapat dikelola dengan baik, tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik serta banyaknya masalah yang dihadapi mahasiswa dapat menjadi pemicu stres pada mahasiswa (Rosaline & Anggraeni, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, dengan berbagai tuntutan belajar dan tanggung jawab di perguruan tinggi, mahasiswa rentan mengalami stres akademik. Penelitian sebelumnya

menunjukkan mahasiswa mengalami stres akademik dalam kategori sedang sebanyak 75%, sebanyak 55,8% mahasiswa mengalami stres akademik yang disebabkan oleh tugas dan beban tugas menjadi penyebab stres pada 46,9% mahasiswa (Harahap dkk, 2020; Livana dkk, 2020; Sari dalam Kholidah & Alsa, 2012). Selain tugas, metode mengajar dan lingkungan belajar yang bervariasi dan berbeda dari sebelumnya juga berpengaruh terhadap stres mahasiswa sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Al-Dabal dkk (2010) di Arab Saudi. Metode mengajar yang biasa dijumpai di dunia perkuliahan yaitu, metode ceramah, metode diskusi, metode eksperimental, metode praktikum dan metode kelompok.

Stres akademik merupakan respon yang muncul akibat banyaknya tuntutan tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa, tekanan untuk berprestasi dan persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mahasiswa semakin terbebani dengan tekanan dan tuntutan (Barseli, Ifdil & Fitria, 2021). Gadzella dan Masten (2005) mengatakan bahwa stres akademik sebagai persepsi individu terhadap stresor akademik yang dapat memunculkan reaksi fisik atau fisiologis yang bereaksi pada pikiran dan fisik individu seperti keringat berlebih; reaksi emosi yang berpusat pada emosi individu seperti rasa marah dan kesal; reaksi perilaku yang berkaitan dengan reaksi emosional individu seperti menangis, menjadi mudah marah, dll dan reaksi kognitif yang mengarah pada pengalaman individu terhadap stres yang terjadi seperti memikirkan strategi untuk menangani stres.

Sejalan dengan pandangan Gadzella dan Masten (2005) bahwa stres akademik dapat memunculkan reaksi biopsikososial, Deasy dkk (2014) menunjukkan bahwa stres dapat berdampak buruk pada kesehatan dan kesejahteraan diri mahasiswa serta akan berpengaruh terhadap kemampuan akademiknya. Tingkat stres sedang hingga berat dapat menghambat pembelajaran pada mahasiswa serta menyebabkan menurunnya kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap prestasi mahasiswa (Goff, 2011). Beban stres akademik yang dianggap terlalu berat dapat menyebabkan masalah konsentrasi, mengingat, penurunan kemampuan pemecahan masalah, dan kemampuan akademik. Stres yang dianggap berat juga dapat memicu gangguan kesehatan seperti depresi dan kecemasan yang berlebihan. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa sebanyak 20%-45% mahasiswa mengalami setidaknya satu gangguan mental (Auerbach dkk, 2016 dalam Amanvermez dkk, 2020). Dalam menghadapi stres yang terjadi pada mahasiswa terkait dengan akademik dapat menyebabkan berbagai permasalahan seperti kemampuan akademis yang rendah, putus sekolah, depresi, penyakit secara fisik hingga pikiran atau tindakan bunuh diri (Amanvermez dkk., 2020).

Berbagai dampak stres akademik yang telah disebutkan di atas menunjukkan perlunya perhatian dan upaya yang serius bagi mahasiswa dalam menghindari atau meminimalisir stres akademik. Menurut Sukardiyanto (2010) terdapat beberapa cara untuk mengurangi stres akademik antara lain melalui pola makan yang sehat, menjaga kebugaran tubuh, latihan relaksasi, melakukan aktivitas yang menyenangkan, menjalin hubungan yang harmonis dan menghindari kebiasaan buruk. Hal ini dapat disimpulkan, dengan menerapkan gaya hidup sehat dan mengelola stres dapat meminimalisir dan mengurangi stressor yang terjadi.

Gaya hidup sehat ialah gaya hidup yang memperhatikan aspek-aspek tertentu yang berpengaruh dalam kesehatan individu (Eko & Sinaga, 2018). Walker dkk., (1987) mendefinisikan gaya hidup sehat sebagai pola tindakan dan persepsi yang dimulai dari diri sendiri untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan, aktualisasi diri dan pemenuhan kebutuhan atas diri sendiri. Perilaku hidup sehat menurut Pender (2005) merupakan perilaku yang bertanggung jawab terhadap kesehatan mencakup tindakan atau perilaku individu, aktivitas fisik seperti olahraga yang teratur, perilaku makan yang bernutrisi, pertumbuhan spiritual, hubungan interpersonal dan manajemen stres.

Gaya hidup sehat sangat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu (Tufaidah, 2019). Gaya hidup sehat harus mulai diterapkan oleh semua orang sejak di usia yang masih tergolong muda. Di Indonesia umumnya mahasiswa termasuk dalam kelompok umur 18-22 tahun, dimana pengetahuan dan perilaku gaya hidup sehat seharusnya sudah dipahami secara menyeluruh (Sulastriningsih dkk., 2020). Menurut Deasy dkk (2014), masa perkuliahan seringkali bertepatan dengan transisi dari masa remaja ke masa dewasa, serta merupakan periode yang rentan ketika membuat suatu keputusan mengenai gaya hidup yang akan bertahan hingga dewasa dan dapat mempengaruhi kesehatan seumur hidup. Melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu contoh gaya hidup sehat yang jika teratur dilakukan dapat meningkatkan kepercayaan diri individu, dan hubungan sosial yang dikembangkan dalam melakukan aktivitas fisik dapat berdampak positif pada kesehatan mental (McMahon dkk., 2017).

Menerapkan gaya hidup sehat terbukti akan mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik yang terjadi. Penelitian Wibawa dan Wideasavitri (2013) mengatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan tingkat stres siswa kelas XII SMA Negeri di Denpasar. Dapat disimpulkan bahwa jika gaya hidup sehat diterapkan oleh siswa meningkat, maka tingkat stres yang dialami oleh siswa kelas XII SMA Negeri di Denpasar akan menurun. Aspek gaya hidup sehat yang

diukur dalam penelitian tersebut yaitu, aktivitas fisik dan berolahraga, pola makan seimbang, pemanfaatan waktu luang untuk bersitirahat dan tidur yang cukup, dan aspek lain seperti perilaku beresiko merokok, mengkonsumsi obat-obatan dan mengkonsumsi minuman beralkohol. Pada penelitian Shintya (2021); Mudmainnah, Martina & Harahap (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa, jika semakin tinggi tingkat stres maka semakin rendah kualitas tidur mahasiswa. Aspek gaya hidup sehat yang diukur dalam penelitian tersebut hanya kualitas tidur. Penelitian Rosa, Retnaningsih & Jannah (2021) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen stres atau strategi koping stres dengan stres akademik pada mahasiswa, yaitu semakin tinggi tingkat stres mahasiswa maka semakin tinggi juga strategi koping yang diterapkan. Aspek gaya hidup sehat yang diukur dalam penelitian hanya manajemen stres.

Dalam pandangan Islam, stres akademik disebut sebagai cobaan atau ujian yang diberikan oleh Allah SWT untuk mengetahui sejauh mana keimanan dan kesabaran hambanya, serta bagaimana menyikapi ketika sedang dihadapkan cobaan dan ujian (Yuwono, 2010). Pada hakikatnya, semua umat muslim menginginkan sehat secara jasmani dan rohani. Dengan kesehatan, seseorang dapat melakukan aktifitas untuk menjaga dan mencegah terjadinya penyakit. Allah SWT memerintahkan hambanya untuk memelihara kebersihan fisik dan kesehatan. Selain itu, Allah SWT juga memerintahkan untuk memperhatikan kesehatan mental dan jiwa, yaitu dengan menerapkan gaya hidup sehat (Fitriah, 2016)

Berdasarkan fenomena yang sudah dijelaskan sebelumnya, stres akademik dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Selain itu, stres akademik juga dapat berkaitan dengan gaya hidup sehat siswa. Namun dengan demikian, tidak terlalu banyak penelitian di Indonesia yang membahas tentang stres akademik yang dialami atau dirasa oleh mahasiswa dan kaitannya dengan gaya hidup sehat. Penelitian-penelitian terdahulu yang penulis temui (Wibawa & Widiasavitri, 2013; Shintya, 2021; Mudmainnah, Martina & Harahap, 2021; Rosa, Retnaningsih & Jannah, 2021) umumnya membahas tentang stres akademik dan gaya hidup sehat yang ditemui di Indonesia tidak menggunakan konsep gaya hidup sehat secara holistik. *World Health Organization* (WHO) menjelaskan dengan gaya hidup sehat individu dapat mengontrol dan meningkatkan kesehatan. Gaya hidup sehat yang dimaksud mencakup sehat secara fisik, mental, sosial, dan spiritual. Penelitian ini membahas dan meninjau lebih lanjut tentang perilaku gaya hidup sehat yang mencakup, aspek tanggung jawab terhadap kesehatan, aktivitas fisik, nutrisi, pertumbuhan spiritual,

hubungan interpersonal dan manajemen stres dan hubungannya dengan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Aspek gaya hidup sehat dalam penelitian ini mencakup aspek fisik, mental, sosial dan spiritual sebagaimana pandangan biopsikososial yang menekankan keterkaitan seluruh aspek tersebut. Hal ini penting dilakukan sebagai upaya meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap gaya hidup sehat dalam mencegah maupun meminimalisir dampak stres akademik serta mempromosikan gaya hidup sehat di lingkungan akademis.

## **1.2. Masalah Penelitian**

Penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan di Indonesia terkait stres akademik dengan gaya hidup sehat hanya membahas gaya hidup sehat pada aspek sehat secara fisik, sementara peneliti ingin mengetahui stres akademik dengan gaya hidup sehat secara holistik sesuai dengan penjelasan WHO. Maka pertanyaan penelitian untuk mengangkat masalah tersebut adalah:

“Apakah terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan gaya hidup sehat secara holistik yang dialami oleh mahasiswa serta bagaimana tinjauannya menurut Islam?”

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan gaya hidup sehat secara holistik pada mahasiswa serta mengetahui tinjauannya menurut Islam.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan informasi terkait teoritis psikologis. Selain itu, dapat memberikan manfaat pada perkembangan pengetahuan dalam bidang psikologi klinis dan psikologi pendidikan khususnya mengenai stres akademik dan gaya hidup sehat pada mahasiswa.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya gaya hidup sehat untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, serta dosen atau praktisi dapat memberi psikoedukasi mengenai gaya hidup sehat kepada mahasiswa dalam menghadapi tuntutan tugas akademik.

## 1.5. Kerangka Berpikir

Mahasiswa memiliki tuntutan yang berbeda dari status sebelumnya, tuntutan mahasiswa dapat berupa kemandirian belajar, kemampuan berpikir kritis, tanggung jawab, bersikap dewasa, memiliki presetasi, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta menghadapi lebih banyak kompetisi dan menjumpai gaya belajar dosen yang berbeda (Putri, Mayangsari & Rusli, 2020; Sharma, 2012). Permasalahan yang terjadi dapat menimbulkan kemampuan akademis yang rendah, penyakit secara fisik hingga pikiran atau tindakan bunuh diri (Amanvermez dkk., 2020).



### **Stres Akademik**

Tuntutan belajar dan tanggung jawab di perguruan tinggi, menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres akademik. Mahasiswa mengalami stres akademik yang disebabkan oleh tugas dan beban tugas sebanyak 46,9%. Stres akademik dapat berdampak buruk pada kesehatan dan kesejahteraan diri mahasiswa



### **Gaya Hidup Sehat**

Gaya hidup sehat sangat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu (Tufaidah, 2019). Melalui pola makan yang sehat, menjaga kebugaran tubuh, latihan relaksasi, melakukan aktivitas yang menyenangkan, menjalin hubungan yang harmonis dan menghindari kebiasaan buruk dapat meminimalisir dan mengurangi stressor yang terjadi (Sukardiyanto, 2010)



### **Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan gaya hidup sehat secara holistik yang dialami oleh mahasiswa?