

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Sebagai lulusan dari Sekolah Menengah Atas, seorang murid yang melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi dapat dikatakan sebagai mahasiswa. Tidak hanya status yang berubah menjadi mahasiswa tetapi mereka akan merasakan perubahan sistem pendidikan dan beban akademik lain yang akan dilewati selama di perguruan tinggi. Dari berbagai macam beban akademik yang akan dihadapi oleh mahasiswa terdapat beberapa tuntutan seperti mahasiswa diharuskan untuk kritis dalam berpikir, lebih bertanggung jawab, mandiri, mempunyai prestasi yang baik, dapat menyelesaikan tugas dengan baik, dan dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Tujuan dari tugas – tugas yang diberikan agar dapat mengetahui sejauh mana kompetensi atau kemampuan yang dimiliki mahasiswa tersebut dalam bidang akademik (Putri dkk., 2018).

Selain itu, mahasiswa tahun pertama akan melawati kultur atau kebiasaan baru dan beradaptasi dengan cara hidup baru serta hal – hal baru yang harus dipelajarinya (Hutapea, 2014). Menurut Clinciu (2013) salah satu tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat pertama yaitu adaptasi atau kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik baru. Selain itu banyaknya tugas, persaingan, pergaulan, pengelolaan waktu, kecemasan, dan kepercayaan dalam diri juga termasuk dalam tantangan bagi mahasiswa tingkat pertama. Oleh karena itu ada berbagai tantangan yang dihadapi mahasiswa tingkat pertama seperti mengalami masa transisi, pola belajar yang berbeda, perubahan lingkungan akademik serta sistem pendidikan yang juga berbeda dari sekolah menengah.

Berbagai tantangan yang dihadapi mahasiswa baru dalam dunia akademiknya berpotensi menjadi sumber stres mahasiswa (Barseli & Ifdil, 2017). Lebih jauh, stres yang bersumber dari aspek akademik dikenal dengan istilah stres akademik. Menurut Lin & Chen (2009) stres akademik adalah permasalahan mengenai bidang akademik yang dapat mengakibatkan ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri, menimbulkan fenomena fisik dan mental yang bermasalah. Di Indonesia sendiri, sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat pertama memang rentan mengalami stres akademik. Hal itu dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh (Ubaidillah, 2014) di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi. Hasilnya menunjukkan bahwa berdasarkan alat ukur stres akademik oleh Hardjana 60% mahasiswa

tingkat pertama memiliki tingkat stres pada kategori sedang, 24% berada pada kategori tinggi, dan 16% berada pada kategori rendah. Dengan demikian tampak bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi sampel penelitian tersebut memiliki stres akademik dalam tingkatan yang sedang hingga tinggi. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Puspitha dkk. (2018) pada sampel mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Lampung (UNILA) menunjukkan bahwa 37,7% mahasiswa memiliki stres akademik dalam kategori sedang, 36,3% berada pada kategori berat, 17,8% berada pada kategori ringan, dan 8,2% berada pada kategori sangat berat. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa di beberapa kampus di Indonesia mahasiswa tingkat pertama memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi.

Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan bagaimana stres akademik dapat memberikan dampak negatif bagi mahasiswa. Stres akademik diketahui menurunkan baik kesejahteraan psikologi (Selian dkk., 2020), maupun kesejahteraan subjektif mahasiswa (Julika & Setiyawati, 2019). Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Pratama & Prihatiningsih (2014) pada mahasiswa keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta menyatakan bahwa stres akademik dapat menurunkan motivasi dari mahasiswa. Oleh karena itu stres akademik perlu diperhatikan karena dampak yang akan terjadi tidak baik untuk individu khususnya mahasiswa tingkat pertama.

Namun demikian, bukan berarti stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa tidak bisa dicegah atau diminimalisir. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk. (2018) menunjukkan bahwa aktivitas mencari bantuan dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Hal ini juga berlaku pada mahasiswa tingkat pertama dimana mereka mempunyai berbagai tantangan namun disisi lain mereka umumnya mempunyai keterampilan belajar yang masih belum memadai, sehingga mereka memerlukan bantuan (Winograd dan Rust, 2014). Sayangnya, mahasiswa tingkat pertama mengalami hambatan dalam mencari bantuan. Pada penelitian Winograd dan Rust (2014) menjelaskan bahwa ada beberapa alasan yang melatarbelakangi mahasiswa tingkat pertama tidak ingin mencari bantuan yaitu mereka tidak mengetahui apabila bisa meminta bantuan kepada dosen dan belum paham bagaimana cara mengaksesnya. Selain itu dikarenakan mahasiswa tingkat pertama itu masih baru menjalani perkuliahan sehingga mereka belum mengetahui bagaimana sistem di perkuliahan. Dengan kata lain, aktivitas mencari bantuan pada mahasiswa tingkat pertama menjadi penting untuk ditelaah lebih lanjut.

Dalam perspektif psikologi, aktivitas mencari bantuan dikenal dengan *academic help seeking*. Menurut Herring (2016) dalam (Putri dkk., 2018) *academic help seeking* diartikan sebagai tindakan yang dilakukan mahasiswa saat mengatasi kesulitan dalam akademiknya dengan cara meminta bantuan orang lain tujuannya yaitu untuk memperbaiki nilai yang turun serta mencari dampak positif untuk akademiknya. Sementara Black & Allen (2019) mengkonseptualisasikan *help seeking* sebagai cara pembelajaran adaptif untuk mendorong mahasiswa agar menguasai materi, bukan sebagai indikator ketergantungan terhadap orang lain. Cheong dkk. (2010) membagi *help seeking* menjadi dua bagian yaitu *executive help seeking* dan *instrumental help seeking*. *Executive help seeking* yaitu meminta bantuan kepada orang lain untuk mendapatkan jawaban dan menyelesaikan tugas, sedangkan *instrumental help seeking* yaitu keinginan untuk mencari banyak bantuan sesuai dengan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas. Lebih jauh, Finney dkk. (2018) menyatakan bahwa mencari bantuan bukan merupakan proses yang sederhana melainkan mencari bantuan adalah proses yang kompleks atau rumit, yang mengkombinasikan antara kognitif dan sosial kompetensi. Jadi untuk bisa mencari bantuan mahasiswa khususnya tingkat pertama harus secara kognitif sadar apabila membutuhkan bantuan, sehingga mereka harus mencari bantuan dari sumber – sumber yang ada. Sebagai contoh, penelitian Amador & Amador (2017) menunjukkan bahwa teknik *help seeking* dapat dilakukan dengan menggunakan teknologi dari situs media Facebook, yang mana dari situs tersebut akan memudahkan untuk membentuk jaringan dalam situasi serupa dan membangun relasi juga saling memberikan bantuan.

Berdasarkan studi dalam penelitian Putri dkk. (2018) pada mahasiswa dengan IPK rendah ( $<2,75$ ) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara stres akademik terhadap *academic help seeking*. IPK rendah tersebut indikatornya diperoleh dari penelitian sebelumnya. Penelitian tersebut didukung oleh temuan dari Chu, Palmer, dan Persky (2018) mengenai pengaruh kepercayaan diri pada akademik terhadap tendensi peserta didik melakukan *academic help seeking*, hasilnya menunjukkan bahwa semakin mahasiswa percaya diri dengan akademiknya, maka semakin besar tendensinya melakukan *academic help seeking*. Sebaliknya, semakin rendah rasa percaya diri peserta didik terhadap akademiknya, maka semakin rendah tendensinya melakukan *academic help seeking*. Selain itu, pengaruh negatif stres akademik terhadap *academic help seeking* lainnya yaitu mengenai *academic help seeking* di dalam lingkungan belajarnya. Hal tersebut ditunjukkan pada penelitian Shim (2016) dalam (Putri dkk., 2018) mengatakan bahwa mahasiswa akan cenderung mencari bantuan akademik apabila ia memiliki tujuan sosial dan merasa cocok di lingkungan belajarnya.

Berdasarkan paparan di atas tampak bahwa *academic help seeking* dan stres akademik penting untuk diteliti lebih lanjut pada mahasiswa tingkat pertama. Di Indonesia, penelitian tentang kedua variabel telah dilakukan oleh Putri dkk. (2018). Namun, penelitian tersebut dilakukan pada konteks sampel mahasiswa dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) rendah (<2,75). Sementara itu penelitian dalam konteks populasi mahasiswa tingkat pertama masih belum ditemukan, padahal kelompok populasi tersebut rentan mengalami stres akademik yang disebabkan oleh mereka yang cenderung enggan untuk meminta bantuan.

Adapun dalam pandangan Islam, manusia sebagai makhluk sosial akan melewati masa sulit, sehingga butuh bantuan atau melakukan tolong menolong sesama manusia. Ta'awun adalah sebuah sikap seseorang terhadap orang lain untuk saling menolong kepada sesama manusia dengan hati nurani serta mengharapkan ridha Allah (Hijrati, 2020). Perbuatan tolong menolong juga terdapat dalam Al-Qur'an surah Al-Maidah ayat 2:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِنِّمِ وَالْعُدْوَانِ طَائِفُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ  
الْعِقَابِ

Artinya: “Dan saling menolonglah kamu dalam melakukan kebajikan dan taqwa. Dan jangan saling menolong pada perbuatan yang dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah Subhānahu wa Ta’ālā . Sebenarnya siksaan Allah Subhānahu wa Ta’ālā sangatlah pedih.” (Q.S. Al Maidah (5) : 2)

Dengan begitu tolong menolong antar sesama manusia juga dianjurkan dalam Al-Qur'an yang mana segala sesuatu perbuatan manusia kelak akan dipertanggung jawabkan kepada Allah. Oleh karena itu, mengingat begitu banyak dampak negatif dari stres akademik apabila mahasiswa khususnya tingkat pertama tidak mencari bantuan saat mengalami kesulitan, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *academic help seeking* dan stres akademik pada konteks mahasiswa tingkat pertama.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Apakah terdapat hubungan yang signifikan *academic help seeking* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama dan bagaimana tinjauannya dalam Islam?

## 1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *academic help seeking* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama serta mengetahui tinjauannya dalam Islam.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi serta menambah wawasan mahasiswa tingkat pertama, para ilmuwan, dan akademisi psikologi mengenai pengaruh *academic help seeking* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama. Selain itu bagi mahasiswa tingkat pertama, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran terkait pengaruh *academic help seeking* terhadap stres akademik.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan intervensi bagi para ilmuwan, pusat konsultasi mahasiswa, dosen pembimbing akademik, Guru BK di kelas XII, dan akademisi psikologi untuk mengatasi masalah stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama.

## 1.5. Kerangka Berpikir

Fenomena :

- Di Indonesia, fenomena mahasiswa tingkat pertama memiliki tingkat stres akademik yang sedang hingga tinggi.
- Mahasiswa tingkat pertama memiliki hambatan dalam mencari bantuan.

Menurut Lin & Chen (2009) stres akademik adalah permasalahan mengenai bidang akademik yang dapat mengakibatkan ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri, menimbulkan fenomena fisik dan mental yang bermasalah.

Menurut Finney dkk. (2018) mencari bantuan akademik adalah proses yang kompleks atau rumit, yang mengkombinasikan antara kognitif dan sosial kompetensi.

Apakah terdapat hubungan yang signifikan dari *academic help seeking* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama?