

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Perguruan tinggi merupakan jalur pendidikan setelah pendidikan sekolah menengah atas. Selain itu, perguruan tinggi juga merupakan lembaga penyedia pendidikan tinggi yang berperan mencerdaskan bangsa, serta meningkatkan daya saing bangsa Indonesia dalam menghadapi tantangan yang ada. Peran tersebut tidak hanya tertulis dalam UU Republik Indonesia no.12 tahun 2012, tetapi telah memberikan manfaat besar untuk mencerdaskan serta meningkatkan daya saing mahasiswa sebagai penuntut ilmu di perguruan tinggi.

Berdasarkan data dari Kemenristekdikti pada tahun 2017 terdapat 6.924.511 mahasiswa yang terdaftar di perguruan tinggi. Di Jakarta sendiri terdapat 1.084.123 mahasiswa terdaftar dan merupakan jumlah terbesar dari kota-kota lainnya di Indonesia pada tahun 2017. Jumlah tersebut menjadikan Jakarta sebagai salah satu kota besar dan sekaligus ibu kota Negara Indonesia. Oleh karena itu, Jakarta mengalami perkembangan yang pesat dalam bidang pendidikan seperti tersedianya fasilitas untuk mengembangkan kemampuan pelajar dengan adanya perpustakaan nasional, toko-toko buku yang lengkap, jaringan internet dan banyaknya kampus di Jakarta. Data terakhir dari BPS (Badan Pusat Statistik) menunjukkan terdapat sekitar 5 perguruan tinggi negeri dan 315 perguruan tinggi swasta di Jakarta (BPS, 2017). Maka dari itu banyak pelajar dari berbagai daerah memilih melanjutkan pendidikan di Jakarta. Jumlah mahasiswa dan kampus yang tidak sedikit khususnya di Jakarta menunjukkan kesadaran masyarakat Indonesia untuk meningkatkan kualitas SDM dengan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi.

Menurut Hartaji (dalam Mamulaty, Triyuwono, & Mulawarman, 2012) mahasiswa adalah seorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi. Menjadi seorang mahasiswa dapat menumbuhkan pemikiran yang kritis dan analitis, mengembangkan pengetahuan dan daya kreatif yang tinggi, mempunyai pergaulan yang luas dan

mendapatkan peluang kerja yang lebih baik. Akan tetapi, banyak tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa saat berada di perguruan tinggi. Tantangan ini tentunya berbeda dengan tantangan di SMA, misalnya perubahan cara belajar, pengaturan waktu, dan perubahan lingkungan. Stallman (dalam Listiyandini & Akmal, 2015) menyatakan bahwa mahasiswa akan menghadapi tantangan pada tahun-tahun awal seperti proses adaptasi terhadap perubahan sistem pembelajaran, mengenali lingkungan baru, berbaur dengan teman-teman baru, serta adanya tuntutan untuk berprestasi secara mandiri.

Di perguruan tinggi, mahasiswa juga dihadapkan dengan berbagai tuntutan seperti menjalin hubungan baik dengan teman, bekerja sama dengan kelompok dan mengikuti kegiatan mahasiswa merupakan tuntutan sosial yang harus dihadapi mahasiswa (Ross dkk dalam Listiyandini & Akmal, 2015). Misra dan Castillo (dalam Listiyandini & Akmal, 2015) juga menemukan beberapa tuntutan akademik pada mahasiswa yaitu tuntutan dari orang tua untuk mendapatkan prestasi akademik, kompetisi dengan teman dalam mendapatkan nilai tertinggi, menyelesaikan tugas kuliah dan sistem pendidikan yang menuntut kemandirian. Hal tersebut juga terjadi pada mahasiswa tahun pertama. Tahun pertama di perguruan tinggi merupakan masa-masa dimana mahasiswa menemukan lingkungan sosial, sistem pendidikan dan cara belajar yang sangat berbeda ketika menjadi siswa di SMA maupun di SMK, dapat dilihat dari persaingan akademik yang lebih besar, gaya belajar yang berbeda, tugas yang banyak, dan kualitas standar dari tugas yang lebih tinggi dalam perkuliahan (Mudhovozi, 2012).

Banyaknya tuntutan yang harus dihadapi menuntut mahasiswa tahun pertama untuk dapat menyesuaikan diri dengan cepat sehingga tidak tertutup kemungkinan hal ini menjadi sumber tekanan atau stres bagi mahasiswa tersebut. D'Zurilla dan Sheedy (dalam Ross, Niebling, & Terresa, 2008) menegaskan mahasiswa adalah kelompok yang rentan terkena stres khususnya mahasiswa tahun pertama. Sedangkan dari berapa penelitian sebelumnya telah menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama lebih rentan terkena stres dibandingkan mahasiswa tahun akhir khususnya stres akademik (Augesti, Lisiswanti, Saputra, & Khairunnisa, 2015)

Stres akademik merupakan stres yang muncul dari tekanan-tekanan dan tuntutan akademik (Heiman & Kariv, 2005). Stres akademik adalah tekanan mental yang berhubungan dengan frustrasi terhadap kegagalan akademik, rasa takut akan kegagalan tersebut dan kesadaran pada kemungkinan kegagalan tersebut akan terjadi (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Sedangkan menurut Sun, Dunne, Hou, & Xu (2011) stres akademik adalah tekanan-tekanan psikologis yang sebagian besar datang dari aspek-aspek akademik. Maka stres akademik merupakan stres yang muncul karena tekanan-tekanan dari aspek-aspek akademik.

Menurut Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) stres akademik terbagi menjadi lima dimensi yaitu tekanan dalam belajar, beban kerja, khawatir terhadap nilai, harapan terhadap diri sendiri, dan putus asa. Lin dan Chend (Sun, Dunne, Hou, dan Xu, 2011) menegaskan bahwa tekanan akademik yang tinggi bisa mengarah pada kekerasan fisik dan masalah perkembangan. Menurut Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) kurang berprestasi, tekanan dalam ujian dan beban kerja ketika belajar berhubungan dengan kesehatan mental yang buruk. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung tidak puas dengan nilai akademiknya, merasa tertekan dalam belajar, merasa bahwa tugasnya terlalu banyak, merasa bahwa dirinya telah mengecewakan orang tuanya dan merasa tertekan jika tidak bisa maksimal dalam belajar (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan dampak positif (*eustress*) dan dampak negatif (*distress*) dari stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa. Penelitian dari Akung dan Ciarrochi (2003) menemukan bahwa stres akademik memberikan dampak negatif pada performa akademik mahasiswa. Performa akademik yang buruk, depresi, kesulitan dalam berkonsentrasi, psikosomatis bahkan penyalahgunaan obat merupakan masalah yang terlihat pada korban yang mengalami stres akademik (Sinha dalam Kumar, 2017). Sebaliknya Chua, Ng, dan Park (2018) mendapatkan bahwa dampak positif stres akademik dapat memprediksi performa akademik yang tinggi sehingga dapat bermanfaat dan membantu mahasiswa untuk mendapatkan pencapaian akademik yang baik. Oleh karena itu stres akademik dapat memberikan dampak positif ataupun negatif bagi performa belajar dan kesehatan

mental mahasiswa yang mengalaminya. Penelitian lain menunjukan stres bisa mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa (Denovan & Macaskill, 2013; Yovita & Asih, 2018). Stres akademik dapat memberikan dampak positif dengan meningkatkan *subjective well-being* (Brule' G & Morgan, 2018) dan juga dapat memberikan dampak negatif dengan menurunkan *subjective well-being* pada mahasiswa (Yovita & Asih, 2018).

*Subjective well-being* sendiri mengacu pada evaluasi kepuasan hidup, terdiri dari evaluasi kognitif dan afektif. Oishi, Lucas, & Shigehiro (2002) juga menegaskan bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya berdasarkan kognitif dan afektif. Reaksi dari perasaan terhadap kepuasan melalui penilaian kognitif juga merupakan bentuk dari evaluasi tersebut. *Subjective well-being* merupakan konsep yang luas mencakup pengalaman emosi yang menyenangkan, rendahnya suasana hati yang negatif dan kepuasan hidup yang tinggi. *Subjective well-being* pada anak muda merupakan prediktor bagi hasil pencapaian akademik (Forlung, You, Renshaw, Smith, & O'Malley, 2014) serta berkorelasi positif dengan berbagai kesuksesan akademik di sekolah (Renshaw, Long, & Cook, 2015). *Subjective well-being* yang tinggi pada pelajar dapat meningkatkan pencapaian akademik mereka (Manzoor, Siddique, Riaz, & Riaz, 2014). Di sisi lain, *subjective well-being* yang rendah pada pelajar akan memberikan dampak negatif seperti depresi dan hubungan sosial yang maladaptif (Park, dalam Yovita & Asih, 2018). Penelitian Yilmaz, Arslan, Sarlcaoglu, dan Yilmaz (2013) menemukan bahwa *subjective well-being* berhubungan positif dengan *problem focus coping* yang merupakan salah satu cara mengatasi stres. Oleh karena itu, beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan *subjective well-being* memiliki peran yang cukup besar terhadap kehidupan individu terutama terkait dengan mahasiswa secara akademik.

Konsep *subjective well-being* dalam kehidupan akademik mahasiswa dibahas secara lebih spesifik oleh penelitian Renshaw. Berdasarkan penelitian Renshaw & Bolognino (2016) terdapat empat indikator perilaku *well-being* yang spesifik pada mahasiswa yaitu keyakinan akademik (*academic efficacy*), Kepuasan akademik (*academic satisfaction*) keterikatan dengan sekolah (*school connectedness*), dan

bersyukur terhadap perkuliahan (*college gratitude*) yang terdapat dalam *college student subjective well-being*. Empat indikator perilaku tersebut merupakan indikator yang menjanjikan untuk melihat *well-being* dan kesehatan mental secara lebih efisien serta spesifik pada mahasiswa terkait dengan pencapaian akademik mereka dibandingkan kesejahteraan subjektif yang dilihat secara umum (Renshaw & Bolognino, 2016).

Agama Islam juga membahas tentang stres surat Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ  
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: *Dan sesungguhnya kami akan memberikan ujian berupa sedikit ketakutan, kelaparan dan kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar.* (QS.Al-Baqarah: 155).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa setiap manusia akan diberikan ujian atau cobaan dari Allah dengan berbagai bentuk cobaan (Tafsir Ibnu Katsir, 2017). Salah satunya adalah stres yang termasuk ke dalam cobaan bagi jiwa atau mental seorang manusia. Maka siapapun pasti akan mendapatkan cobaan berupa stres termasuk stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama. Selain itu, Islam juga menjelaskan tentang kesejahteraan yang Allah berikan kepada setiap orang yang beriman dan beramal sholeh. Allah SWT berfirman:

وَابْتَغِ فِيمَا آءَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ  
إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya: *Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.* (QS Al-Qashash: 77)

Ayat tersebut menjelaskan kesejahteraan dalam bentuk kebahagiaan di akhirat dan juga kebahagiaan di dunia (Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, 2003). *College*

*student subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif mahasiswa termasuk dalam kebahagiaan yang Allah berikan di dunia.

Berdasarkan pemaparan di atas terlihat bahwa beberapa penelitian sebelumnya telah menemukan hubungan dan peran stres akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa maupun siswa secara umum namun belum meneliti secara lebih spesifik pada *college student subjective well-being* (CSSWB). CSSWB memiliki empat perilaku spesifik kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang membuat kita dapat melihat gambaran yang lebih jelas terkait dampak kesejahteraan subjektif terhadap pencapaian akademik mahasiswa. Perlu dilakukan penelitian lebih mendalam terkait stres akademik dan CSSWB untuk memberikan gambaran yang lebih jelas terkait stres dan kesejahteraan subjektif dimana kedua variabel tersebut memberikan dampak yang besar dalam pencapaian akademik pada mahasiswa tahun pertama. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti peran stres akademik terhadap *college student subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama dengan mengambil populasi mahasiswa di Jakarta karena merupakan salah satu kota di Indonesia dengan jumlah mahasiswa terbanyak berdasarkan data terakhir tahun 2017.

## **1.2 Pertanyaan Penelitian**

1. Apakah terdapat peranan stres akademik terhadap *college student subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama?
2. Bagaimana peran stres akademik terhadap *college student subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama menurut pandangan Islam?

## **1.3 Tujuan penelitian**

1. Melihat peranan stres akademik terhadap *college student subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama
2. Melihat peranan stres akademik terhadap *college student subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama menurut pandangan Islam

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Menambah pengetahuan tentang *subjective well-being* secara lebih spesifik pada mahasiswa

### **1.4.2 Manfaat praktis**

- a. Memberikan informasi kepada mahasiswa tahun pertama untuk membantu mereka meningkatkan kesejahteraan subjektifnya sehingga mendapatkan pencapaian akademik yang baik.
- b. Membantu universitas dalam membuat program mentoring seperti *student advisor center* yang dapat mengurangi tingkat stres mahasiswa tahun pertama dengan memperhatikan kesejahteraan mereka.
- c. Menjadi rujukan dalam melakukan konseling terkait penanganan stres akademik dan peningkatan kesejahteraan subjektif untuk meningkatkan pencapaian akademik mahasiswa tahun pertama.
- d. Menjadi rujukan bagi guru bimbingan konseling dalam melakukan psikoedukasi terkait persiapan siswa menengah atas yang akan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi.
- e. Memberikan pengetahuan baru kepada para pembaca tentang bagaimana sudut pandang Islam mengenai stres akademik dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

## 1.5 Kerangka Berfikir

