

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa transisi siswa dari Sekolah Menengah atas (SMA) menuju Perguruan Tinggi seringkali mengakibatkan perubahan dan stres (Santrock, 2007). Permasalahan yang timbul sebagai akibat dari masa transisi paling banyak dialami oleh mahasiswa yang berada pada tahun pertama perkuliahan.

Masalah yang seringkali dialami oleh mahasiswa tahun pertama adalah pergeseran posisi atau yang disebut dengan top-dog phenomenon, yaitu pergeseran posisi sebagai siswa senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa baru di Perguruan Tinggi (Santrock, 2007). Selain itu, perbedaan sifat pendidikan yang dilihat dari kurikulum, disiplin, hubungan antara dosen dengan mahasiswa, penyesuaian dalam hubungan sosial, masalah ekonomi serta pemilihan bidang studi dan jurusan, perubahan gaya hidup, perubahan gaya belajar dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke Perguruan Tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai dan problem-problem akademik lainnya menjadi penyebab kesulitan mahasiswa dalam tahun pertama perkuliahan (Gunarsa & Gunarsa, 2000; Santrock, 2003).

Stres adalah suatu bentuk ketegangan fisik, psikis, emosi, dan mental, yang dialami oleh seseorang sehingga dapat memengaruhi kegiatan orang tersebut. Dari sisi psikologis, pengertian stres disebut juga sebagai suatu gangguan mental yang terjadi pada seseorang akibat adanya tekanan yang berasal dari luar maupun dalam dirinya sendiri. Stres yang dialami seseorang dapat mengakibatkan menurunnya produktivitas seseorang dalam berkegiatan, bahkan dapat menimbulkan rasa sakit pada tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian Roni dkk, (2017) Tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama yang terbanyak yaitu stres sedang dengan 95 responden (57,23%), sedangkan yang paling sedikit adalah stres sangat berat yaitu 4 responden (4%). Hal ini sesuai dengan penelitian Suganda (pertama) yang mengatakan bahwa mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara memiliki tingkat stres terbanyak pada tingkat stres sedang yaitu 86,5%.

Perubahan dan tuntutan yang muncul pada masa transisi sekolah dari Sekolah Menengah Atas (SMA) menuju Perguruan Tinggi menuntut mahasiswa untuk dapat melakukan penyesuaian diri. Kemampuan penyesuaian diri merupakan hal yang harus dimiliki oleh mahasiswa. Hal ini berguna untuk mencegah terjadinya goncangan psikis dan memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam menjalani kehidupan yang baru, terutama di lingkungan *kampus* (Muharomi 2012).

Penyesuaian diri merupakan sebuah proses psikososial pada mahasiswa yang dapat menjadi sumber stress sehingga memerlukan sejumlah ketrampilan *coping* agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri dalam bidang akademik, sosial, emosi personal dan kelekatan dengan lembaga (Baker & Syrik, 1984). Banyak hal yang dapat menjadi sumber stress pada mahasiswa, diantaranya tugas-tugas yang menuntut, berada jauh dari rumah atau keluarga, serta manajemen waktu dan uang (Coffman & Giligan, 2002), di mana kondisi-kondisi tersebut bagi banyak siswa berpotensi membuat siswa *dropout* (Russell & Petrie, 1982). Kehidupan kampus dapat menjadi sangat keras dan *stressful* dari yang dapat diantisipasi oleh mahasiswa (Compas, *et.al*, 1986). Oleh karena itu kemampuan mahasiswa dalam mengelola stress dapat memengaruhi mahasiswa dalam menyesuaikan diri.

Stres yang dihadapi mahasiswa dapat berdampak pada aspek psikologis. Dampak tersebut dapat berupa dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari stres tersebut berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu tersebut. Dampak negatif dari stres dapat berupa penurunan konsentrasi

dan pemuatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, demotivasi diri bahkan dapat menimbulkan perilaku kurang baik seperti sengaja terlambat datang ketika kuliah, minum alkohol, merokok dan sebagainya (Rony *et al.*, 2017).

Ajaran Islam telah menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan manusia untuk menjaga hubungan antar sesamanya baik dengan keluarga dan lingkungannya dengan cara menyesuaikan diri dengan baik. Dengan cara ini diharapkan akan didapatkan suatu hubungan yang baik antar sesama manusia. Hal ini sesuai dengan firman Allah surat An-Nisa: 36.

﴿ وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ احْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَمَّى وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكْتُ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا ﴾

Artinya:

"Sembahlah Allah dan janganlah kamu memperseketukan-Nya dengan sesuatu pun, dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri".(Q.S. An-Nisa (4) : 36).

Melalui ayat di atas sangat jelas bahwa individu dalam kehidupannya diharuskan menjalin hubungan yang baik dengan individu lain tidak hanya untuk orang muslim tetapi non muslim juga, dengan melalui proses interaksi ini maka individu akan melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya.

Perspektif Islam pula memperlihatkan stres bukan hanya berlaku secara fisiologi, psikologi atau terjadi dalam lingkup sosial sahaja bahkan terjadi sebagai medium manusia mendekatkan diri kepada Allah s.w.t.

Berdasarkan firman Allah SWT yang bermaksud:

كُلُّ نَفْسٍ ذَآيْقَةُ الْمَوْتِ وَبَلُوْكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرٌ فِتْنَةٌ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

Artinya :

“Setiap yang bernyawa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai ujian (yang sebenar- benarnya), dan hanya kepada Kami lah kamu dikembalikan.” (Q.S. al-Anbia’ (21) : 35)

Ibnu Katsir (1992) menjelaskan, ujian yang disebut dalam ayat ini datang dalam pelbagai bentuk sama ada dalam bentuk kesusahan mahupun kesenangan. Beliau memperincikan lagi, ujian tersebut merupakan medium untuk menguji kesyukuran dan kesabaran manusia.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, yaitu mahasiswa baru yang mengalami transisi dari masa SMA ke perguruan tinggi banyak yang mengalami stres akibat dari perbedaan sifat pendidikan yang dilihat dari kurikulum, disiplin, hubungan antara dosen dengan mahasiswa, penyesuaian dalam hubungan sosial, masalah ekonomi serta pemilihan bidang studi dan jurusan, perubahan gaya hidup, perubahan gaya belajar dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke Perguruan Tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai dan problem-problem akademik lainnya. Oleh karena itu kemampuan mahasiswa dalam mengelola stress dapat memengaruhi mahasiswa dalam menyesuaikan diri, dalam hal ini saya hanya meniliti pengaruh stres terhadap penyesuaian diri dalam aspek emosi personal pada mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas YARSI angkatan 2020.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran stres pada mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas YARSI angkatan 2020 ?
2. Bagaimana gambaran penyesuaian diri pada mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas YARSI angkatan 2020 ?
3. Bagaimana pengaruh stres terhadap penyesuaian diri dalam aspek emosi personal pada mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas YARSI angkatan 2020 ?
4. Bagaimana pandangan islam terhadap pengaruh stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru ?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk melihat gambaran stres pada mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas YARSI angkatan 2020.
2. Untuk melihat gambaran penyesuaian diri pada mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas YARSI angkatan 2020
3. Untuk mengetahui pengaruh stres terhadap penyesuaian diri dalam aspek emosi personal pada mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas YARSI angkatan 2020.
4. Untuk melihat pandangan islam terhadap pengaruh stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru

1.5 Manfaat penelitian

1. Bagi peneliti : sebagai penambahan wawasan pengaruh stres terhadap penyesuaian diri dalam aspek emosi personal.
2. Bagi institusi : menambah penelitian yaitu pengaruh stres terhadap penyesuaian diri dalam aspek emosi personal di fakultas kedokteran Universitas YARSI.
3. Bagi masyarakat umum : mendapat pengetahuan tentang pengaruh stres terhadap penyesuaian diri dalam aspek emosi personal.