

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sistem pendidikan yang diterapkan di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk menjalani proses pembelajaran yang tidak lagi sederhana jenjang-jenjang pendidikan sebelumnya. Tidak dapat dipungkiri bahwa mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan seringkali dihadapkan dengan berbagai tuntutan yang terkait dengan permasalahan akademis. Mulai dari tuntutan keluarga untuk berprestasi secara akademik, mengerjakan tugas kuliah, kompetisi dengan teman untuk mendapatkan penilaian yang baik, hingga yang terkait dengan perubahan sistem yang lebih menuntut kemandirian (Misra dan Castillo, 2004).

Berbagai tuntutan perkuliahan yang dihadapi dapat menjadi pemicu munculnya stres akademik pada mahasiswa. Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) mengatakan bahwa stres akademik dapat diartikan sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut. Davidson (Dalam Purwati, 2012) mengemukakan sumber stres akademik meliputi: situasi yang monoton, tugas yang terlalu banyak, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, aturan yang membingungkan, dan *deadline* tugas.

Stres akademik merupakan stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa (Govaerst & Gregoire, 2004). Hal tersebut dapat dilihat dari hasil survei yang menunjukkan bahwa 46,3% (total 96.661 mahasiswa dari berbagai

negara) merasa sangat terbebani dengan tanggung jawab akademik yang harus mereka hadapi (*American College Health Association's (ACHA)*, 2013). Survei lainnya yang dilakukan oleh ACHA terhadap 97.357 mahasiswa dari berbagai negara menemukan bahwa 32% melaporkan stres akademik sebagai hambatan yang paling utama dalam pencapaian akademik (2009).

Mahasiswa di Indonesia mengalami tuntutan akademik yang cukup tinggi. Pencapaian secara akademik menjadi tolak ukur keberhasilan mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Mahasiswa untuk dapat lulus dari jenjang pendidikan sarjana (S1) diharuskan menempuh beban belajar paling sedikit 144 sks (satuan kredit semester) selama maksimal 6 tahun dengan perolehan IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) minimal 2,00 (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, No. 49 tahun 2014). Dengan demikian mahasiswa yang tidak memenuhi target akan terancam *drop out*, sehingga mahasiswa perlu berusaha semaksimal mungkin secara akademik (Kartika, 2015). Adanya target-target tersebut juga dapat menyebabkan mahasiswa merasa khawatir dan terbebani (Kartika, 2015).

Apabila berbagai tuntutan dari kehidupan akademik terus-menerus dihadapi oleh mahasiswa, maka hal itu akan menjadi beban yang akan membuat mereka tertekan. Kondisi stres yang tidak teratasi secara tepat dapat menghambat kemampuan belajar dan kemampuan dalam memberi atensi (Ursin & Eriksen, 2004, 2010). Selain itu Goff (2009) mengatakan bahwa beban stres yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah dan kemampuan akademik, sehingga akhirnya akan berdampak pada penurunan indeks prestasi. Tidak hanya mengganggu proses pembelajaran, stres akademik juga dapat berdampak pada kehidupan di luar

perkuliahan. Mahasiswa akan kekurangan waktu untuk bersosialisasi dengan keluarga dan teman-teman karena waktu yang dimiliki banyak tersita untuk menyelesaikan permasalahan secara akademik (Whitman dalam Howard, Schiraldi, Pineda, & Campanella, 2006). Tentunya hal tersebut berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Mahasiswa memerlukan kemampuan tertentu untuk mengatasi stres akademik yang dialaminya, agar dapat terhindar dari dampak negatif yang ditimbulkan. Menurut Connor dan Davidson (2003) kemampuan individu untuk bisa bertahan, mengatasi, dan bahkan berkembang di tengah kesulitan disebut sebagai resiliensi. Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwa resiliensi dapat juga dipandang sebagai pengukuran mengenai kemampuan *coping stress* yang dianggap sukses. Dengan memiliki resiliensi yang baik, maka mahasiswa akan mampu mengatasi stres akademik yang dialami.

Mengingat pentingnya mahasiswa memiliki resiliensi, maka perlu diketahui faktor-faktor apa saja yang dapat berkontribusi bagi perkembangan resiliensi mereka. Penelitian terdahulu menemukan bahwa terdapat faktor protektif yang berasal dari dalam diri individu, yaitu karakteristik personal yang dapat membuat individu resilien ketika menghadapi kondisi *stressful* (Henderson dalam Chung, 2008). Kualitas personal dari individu dapat memprediksi *outcomes* yang lebih baik saat mereka sedang dalam kondisi penuh tekanan (Masten & Reed, 2002). Sejalan dengan hal tersebut Peterson dan Seligman (2004) mengemukakan bahwa terdapat 24 kekuatan karakter yang merupakan karakteristik positif pada diri individu. Ke-24 kekuatan karakter tersebut dikelompokkan ke dalam 6 keutamaan (*virtue*), di mana setiap keutamaan

memiliki aspek kekuatan masing-masing yang menjadi ciri khas. 6 keutamaan beserta 24 kekuatan karakter, yaitu: *wisdom* dan *knowledge* (*creativity, curiosity, open-mindedness, love of learning, perspective*), *courage* (*bravery, persistence, integrity, vitality*), *humanity* (*love, kindness, social intelligence*), *justice* (*citizenship, fairness, leadership*), *temperance* (*forgiveness and mercy, humility* atau *modesty, prudence, self-regulation*), *transcendence* (*appreciation of beauty and excellence, gratitude, hope, humor, and spirituality*).

Pada beberapa penelitian yang dilakukan, beberapa kekuatan karakter memang menunjukkan korelasi positif dengan resiliensi. Beberapa kekuatan karakter tersebut, yaitu: (1) *Bravery* berkorelasi signifikan positif dengan resiliensi pada individu yang mengalami kejadian traumatis (Greene, 2010) (2) *Creativity* berkorelasi signifikan positif dengan resiliensi pada remaja SMA, dimana *creativity* dijadikan bahan dalam kurikulum pembinaan di sekolah (Richardson & Gray, 1999) (3) *Persistence, social intelligence, citizenship, spirituality, leadership, bravery* dan *open mindedness* berkorelasi signifikan positif dengan resiliensi pada mahasiswa di Indonesia (merupakan studi pendahuluan dengan jumlah sampel minim dan homogen) (Listiyandini & Akmal, 2015) (4) *Appreciation of beauty* dan *excellence, gratitude*, dan *humility* atau *modesty* berkorelasi signifikan positif dengan resiliensi pada mahasiswa perantau di Universitas Arizona, Amerika (Chung, 2008).

Dari beberapa penelitian tersebut maka dapat diketahui bahwa terdapat korelasi yang positif antara kekuatan karakter dengan resiliensi. Oleh karena itu, peneliti memiliki asumsi bahwa terdapat pula hubungan antara kekuatan karakter dengan resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Di antara

sekian banyak kekuatan karakter yang dikelompokkan ke dalam 6 keutamaan, penelitian ini fokus pada keutamaan *wisdom* dan *knowledge*. Keutamaan *wisdom* dan *knowledge* merupakan kekuatan dalam aspek kognitif yang memerlukan perolehan dan penggunaan pengetahuan, terdiri dari 5 kekuatan karakter yaitu: *creativity*, *curiosity*, *open-mindedness*, *love of learning*, *perspective*.

Wisdom dan *knowledge* diketahui merupakan salah satu sumber daya yang paling potensial untuk meningkatkan performa individu dalam bidang kognitif (Avey, Luthan, dkk, 2012). Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa *wisdom* dan *knowledge* sangat dibutuhkan dalam upaya untuk pengembangan resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik, karena mahasiswa harus menggunakan kemampuan kognitif mereka secara optimal agar dapat mengatasi secara efektif berbagai tuntutan yang menjadi penyebab stres akademik.

Kaitan antara masing-masing kekuatan karakter dalam keutamaan *wisdom* dan *knowledge* dengan resiliensi adalah sebagai berikut: (1) *Creativity*, individu yang kreatif akan menunjukkan perilaku yang baru dan adaptif dalam segala situasi (Peterson & Seligman, 2004), sehingga dalam situasi yang penuh stress individu tetap mampu untuk menghadapinya. (2) *Curiosity*, individu yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi akan merasa tertantang ketika berhadapan dengan situasi yang tidak terduga (Peterson & Seligman, 2004), sekalipun itu merupakan situasi yang tidak menyenangkan (3) *Open-mindedness*, Individu yang *open-mindedness* akan mampu membuka diri untuk berbagai kemungkinan (Warner, 2009), sehingga memungkinkan individu untuk dapat melihat berbagai jalan keluar dari masalah (4) *Love of learning*, membantu individu untuk bangkit dari tantangan yang dihadapinya dalam kehidupan (Peterson & Seligman, 2004)

dan (5) *Perspective*, memungkinkan individu mampu untuk menemukan cara penyelesaian masalah yang masuk akal (Henderson, 2012).

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat diketahui bahwa mahasiswa harus berhadapan dengan berbagai tuntutan. Hal itu membuat mahasiswa sangat rentan mengalami stres akademik yang apabila terus-menerus dibiarkan dapat berdampak negatif bagi kehidupan mahasiswa. Untuk dapat menghindari dampak tersebut mahasiswa harus memiliki resiliensi. Dalam upaya untuk mengembangkan resiliensi, diperlukan kekuatan karakter yang dapat berperan sebagai faktor protektif internal, salah satunya adalah kekuatan karakter *wisdom* dan *knowledge*. Penelitian ini penting untuk dilakukan, karena belum ada penelitian yang membahas tema serupa, baik di luar maupun di Indonesia. Padahal, banyak mahasiswa di Indonesia yang mengalami stres akademik, sehingga diperlukan *wisdom* dan *knowledge* agar mahasiswa mampu meningkatkan resiliensinya. Oleh karena itu pertanyaan pertama dalam penelitian ini adalah bagaimana peranan *wisdom* dan *knowledge* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

Stres adalah suatu keadaan individu merasakan adanya tekanan dari kondisi yang tidak menyenangkan berupa ketakutan dan kecemasan. Dalam ajaran Islam diyakini bahwa setiap manusia akan mengalami ujian atau cobaan dalam kehidupannya, diantaranya berupa ketakutan sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah (2) 15: *“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”*. Ayat tersebut di atas menjelaskan bahwa setiap manusia yang diberikan cobaan

oleh Allah SWT, hendaklah bersabar dan ikhlas. Allah SWT akan membalas dengan berita gembira bagi kesabarannya tersebut. Apabila dikaitkan dengan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, dapat dikatakan mereka tengah berada pada kondisi ketakutan dan kecemasan karena banyaknya tekanan dalam perkuliahan. Mahasiswa diharapkan dapat sabar dalam menghadapi kondisi tersebut agar dapat melaluinya untuk mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.

Resiliensi dalam Islam diistilahkan dengan sabar atau tabah menghadapi cobaan yang berarti kemampuan seseorang untuk mengelola dan menahan diri dalam kondisi sulit, tidak menyenangkan ataupun beresiko, serta kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari keterpurukan (Cahyani, 2013). Sabar merupakan kunci bagi individu untuk dapat menghadapi cobaan yang Allah SWT berikan. Individu yang memiliki kesabaran akan resilien ketika berhadapan dengan berbagai cobaan dalam kehidupannya, begitupun dengan mahasiswa yang mengalami stres akademik. Mahasiswa yang sabar tentu akan resilien sehingga mampu untuk mengatasi stres akademik yang dialaminya. Sebagaimana firman Allah dalam surat Muhammad (47) 31: *“Dan sesungguhnya Kami benar-benar akan menguji kamu agar Kami mengetahui orang-orang yang berjihad dan bersabar di antara kamu, dan agar Kami menyatakan (baik buruknya) hal ihwalmu.”*

Mahasiswa tentunya membutuhkan *wisdom* dan *knowledge* untuk dapat resilien ketika berhadapan dengan stres akademik. Konsep *wisdom* dan *knowledge* sangat lekat dengan ajaran Islam. *Wisdom* memiliki makna sama dengan hikmah, dan *knowledge* bermakna sama dengan ilmu pengetahuan. Ghulsyani (dalam Zainuddin, 2006) mengemukakan bahwa salah satu ciri yang membedakan Islam

dengan yang lainnya adalah penekanannya terhadap masalah ilmu, Al-qur'an dan As-sunah mengajak kaum muslim untuk mencari dan mendapatkan ilmu dan hikmah, serta menempatkan orang-orang yang berpengetahuan pada derajat tinggi. Allah SWT berfirman dalam surat Al-Mujadilah (58) 11: *“Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”* Dengan memiliki *wisdom* dan *knowledge* mahasiswa diharapkan mampu menemukan cara-cara yang baik dan tepat untuk menyelesaikan berbagai persoalan terkait akademik yang menjadi penyebab munculnya stres akademik pada diri mereka.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, pertanyaan kedua dalam penelitian ini adalah bagaimana tinjauan Islam mengenai peranan *wisdom* dan *knowledge* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana peranan *wisdom* dan *knowledge* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik?
2. Bagaimana tinjauan Islam mengenai peranan *wisdom* dan *knowledge* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik?

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Mengetahui bagaimana peranan *wisdom* dan *knowledge* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

2. Mengetahui bagaimana tinjauan Islam mengenai peranan *wisdom* dan *knowledge* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

1.3 Manfaat Penelitian

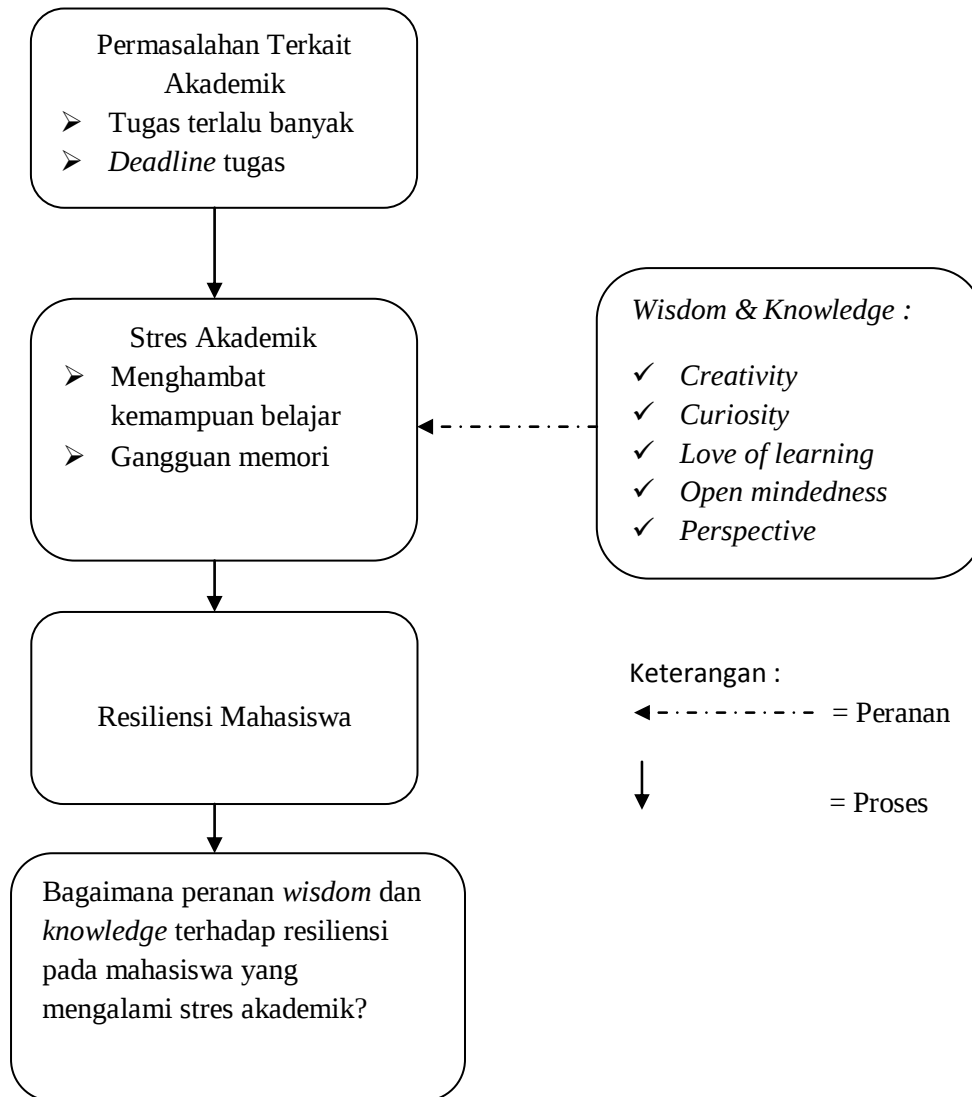
1.3.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan *literature* dalam bidang pengembangan resiliensi bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan terkait dengan peran kekuatan karakter *wisdom* dan *knowledge* terhadap resiliensi.

1.3.2 Manfaat Praktis

- a. Dapat memberikan informasi kepada mahasiswa yang mengalami stres akademik terkait dengan peran kekuatan karakter *wisdom* dan *knowledge* terhadap pengembangan resiliensi mereka
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pemberian intervensi terkait pengembangan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik

1.4 Kerangka Berpikir



Mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan di perguruan tinggi seringkali dihadapkan dengan berbagai tuntutan yang terkait dengan permasalahan akademis. Mahasiswa harus memiliki kemampuan kognitif yang baik agar dapat mengatasi secara efektif berbagai tuntutan yang terkait dengan akademis. Berbagai tuntutan yang dialami mahasiswa memungkinkan mereka untuk mengalami kondisi yang penuh tekanan. Hal tersebut tentu saja dapat menjadi faktor pemicu munculnya stres dalam kehidupan mereka.

Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik (Govaerst & Gregoire, 2004). Goff. A.M. (2009) mengatakan bahwa beban stres yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah dan kemampuan akademik, sehingga berdampak pada pemerolehan indeks prestasi. Agar dapat terhindar dari dampak negatif tersebut, mahasiswa memerlukan kemampuan tertentu untuk dapat mengatasi berbagai gangguan dan stres yang tidak dapat mereka hindari. Menurut Connor dan Davidson (2003) kemampuan individu untuk bisa bertahan, mengatasi, dan bahkan berkembang di tengah kesulitan disebut sebagai resiliensi.

Faktor protektif internal yaitu karakteristik personal diketahui dapat mengembangkan resiliensi pada individu (Henderson dalam Chung, 2008). Sejalan dengan hal itu, Peterson & Seligman (2004) mengemukakan bahwa terdapat 24 kekuatan karakter yang merupakan karakteristik positif pada diri individu. Ke-24 kekuatan karakter tersebut dikelompokkan ke dalam 6 keutamaan (*virtue*), di mana setiap keutamaan memiliki aspek kekuatan masing-masing yang menjadi ciri khas. Keutamaan yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu keutamaan *wisdom* dan *knowledge* yang merupakan kekuatan dalam aspek kognitif yang memerlukan perolehan dan penggunaan pengetahuan, terdiri dari 5 kekuatan karakter yaitu: *creativity* (kemampuan untuk berpikir hal-hal baru, produktif dalam melakukan sebuah tindakan), *curiosity* (ketertarikan terhadap pengalaman; mengeksplorasi dan menemukan), *open-mindedness* (kemampuan berpikir dari semua sisi; menimbang semua bukti yang cukup), *love of learning* (keinginan untuk memperoleh berbagai pengetahuan dan keterampilan baru), *perspective* (mampu memberikan nasihat yang bijaksana untuk orang lain;

memiliki cara untuk melihat dunia yang masuk akal untuk diri sendiri dan untuk orang lain).

Berdasarkan apa yang telah diuraikan di atas pertanyaan dalam penelitian ini adalah bagaimana peranan *wisdom* dan *knowledge* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.