

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah panggilan untuk orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi (<https://id.wikipedia.org/wiki/Mahasiswa>). Perguruan tinggi itu sendiri merupakan jalur penting menuju kedewasaan (Papalia, 2009). Dalam mencapai perguruan tinggi tersebut seseorang harus mengalami sebuah transisi atau perubahan yaitu, transisi siswa menjadi mahasiswa atau secara jenjang pendidikan yaitu, SMA ke perguruan tinggi.

Gunarsa (dalam Widuri, 2012) mengemukakan bahwa mahasiswa memiliki tantangan tersendiri dalam hidup ketika masuk dalam dunia kuliah. Individu menghadapi berbagai perubahan mulai dari perubahan karena perbedaan sifat pendidikan SMA dan perguruan tinggi, perbedaan dalam hubungan sosial, pemilihan bidang studi atau jurusan dan masalah ekonomi. Santrock (dalam Aprianti, 2012) menambahkan tantangan yang dialami mengenai transisi dari SMA ke perguruan tinggi meliputi struktur sekolah yang lebih besar dan lebih individual, berinteraksi dengan teman dari daerah dan latar belakang budaya yang berbeda, serta peningkatan fokus pada prestasi dan penilaiannya. Perubahan tersebut dapat menjadi suatu tugas penting yang harus dijalani dan dihadapi oleh seorang mahasiswa.

Banyaknya jumlah perguruan tinggi di Indonesia membuat mahasiswa mempunyai banyak pilihan. Menurut data yang didapatkan terdapat 4.307 institusi pendidikan tinggi yang tersebar di Indonesia. Salah satu kota di Indonesia yang

memiliki institusi pendidikan yang banyak adalah DKI Jakarta. Terdapat total 334 institusi pendidikan, yang berada di Jakarta Timur sebanyak 113, Jakarta Selatan sebanyak 106, Jakarta Barat sebanyak 33, Jakarta Pusat sebanyak 58 dan Jakarta Utara sebanyak 27 dengan total mahasiswa sebanyak 601.144 jiwa selain itu, terdapat 61 perguruan tinggi di Jakarta yang masuk dalam peringkat perguruan tinggi terbaik di Indonesia (<http://forlap.dikti.go.id/mahasiswa/homegraphjk>, [http://kopertis3.or.id/v2/link\\_pt/](http://kopertis3.or.id/v2/link_pt/)). Tidak heran banyak calon mahasiswa yang berlomba-lomba untuk menempati dan melanjutkan pendidikan yang dianggap terbaik di kota tersebut. Hal tersebut menjadi salah satu faktor penarik mahasiswa untuk berani merantau ke Jakarta.

Seseorang yang memilih untuk meninggalkan kampung halaman demi melanjutkan pendidikan yang lebih baik sering disebut sebagai mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau adalah individu yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister atau spesialis (Budiman, 2006; KBBI, 2005 dalam Lingga, 2012). Selain untuk mencapai pendidikan yang berkualitas, alasan mahasiswa merantau dipengaruhi oleh beberapa faktor fisik yakni, daerah tempat tinggal yang terpencil dan sulit untuk dijangkau sehingga membuat seseorang merasa tertinggal dan tidak mengalami perkembangan. Selain itu, terdapat faktor pendidikan yakni, ingin melanjutkan studi, menambah ilmu pengetahuan, mencari pengalaman, dan kurangnya fasilitas pendidikan yang ada di kampung (Naim, 1979 dalam Fitriany, 2008).

Bagi agama Islam seorang muslim untuk mengejar ilmu sejauh-jauhnya agar mendapatkan ilmu yang terbaik yang dijelaskan pada hadist Rasulullah SAW yang bersabda:

**طَلِبُوا الْعِلْمَ وَلَوْ بِالصَّيْنِ**

**Artinya:**

*“Tuntutlah ilmu sekalipun ke negeri Cina (H.R. Ibnu Adi dan & Baihaqi)”.*

Keputusan untuk merantau merupakan salah satu bentuk usaha guna mencari ilmu yang terbaik, agama Islam juga memerintahkan hambanya untuk berupaya mencari ilmu yang dijelaskan pada salah satu hadist Rasulullah SAW manfaat mencari ilmu yang bersabda:

**مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَطْلُبُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ بِهِ طَرِيقًا مِنْ طُرُقِ الْجَنَّةِ**

**Artinya:**

*“Barang siapa yang menapaki suatu jalan dalam rangka mencari ilmu maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke Surga. (H.R. Ibnu Majah & Abu Dawud)”.*

Berbeda halnya dengan mahasiswa non perantau, mahasiswa perantau lebih dituntut untuk dapat beradaptasi. Bukan hanya beradaptasi dengan transisi akademik tetapi juga dengan hal yang lainnya di luar akademik. Brouwer (dalam Marlina, 2014) mencatat beberapa masalah yang harus diperhatikan oleh mahasiswa perantau dalam kaitannya dengan situasi dan status baru yang dihadapi yaitu, perbedaan cara belajar, perpindahan tempat tinggal, mencari teman baru dan hal-hal yang berkaitan dengan pergaulan, perubahan relasi, serta pengaturan waktu.

Rahayu (2013) juga menyebutkan perubahan yang dialami mahasiswa perantau yaitu, adanya tuntutan untuk berubah sesuai dengan lingkungan perantau

sehingga mengalami perubahan kenyamanan hidup yang sebelumnya dengan keluarga, budaya yang berbeda di lingkungan perantauan, jauh dari keluarga, dan bergabung dengan komunitas pembelajaran yang ada di lingkungan perantauan. Sebagian besar mahasiswa perantau memilih untuk tinggal di kost-kostan agar dekat dengan kampusnya. Ketika mereka tinggal di kost-kostan, akan lebih banyak perubahan yang harus mereka jalani seperti jarang bertemu keluarga, berkurangnya komunikasi dengan keluarga, pemenuhan kebutuhan sehari-hari, mengontrol masalah ekonomi, menjalin komunikasi dengan orang baru dan lainnya.

Untuk menggali mengenai masalah yang dihadapi oleh mahasiswa perantau, peneliti melakukan survey terhadap 26 mahasiswa perantau Universitas X dengan memberikan kuisioner pertanyaan terbuka yang menanyakan mengenai masalah utama yang dihadapi oleh mahasiswa perantau. Hasil survey tersebut menyebutkan sebanyak 84% mereka mengalami perubahan, seperti masalah makan, keuangan, kendaraan, jauh dari keluarga, perubahan bahasa, perubahan teman dan melakukan apapun dengan sendiri. Kemudian 8% menuliskan mereka merasa asing dengan orang-orang sekitar karena perbedaan budaya. Sisanya sebanyak 8% mereka merasakan kesepian. Adanya perubahan-perubahan tersebut mengharuskan mahasiswa perantau untuk dapat beradaptasi.

Bagi mahasiswa perantau tidak mudah untuk selalu bercerita dan bertemu dengan keluarganya. Mereka hanya dapat bercerita melalui alat komunikasi yang belum tentu dapat mereka lakukan setiap waktu. Jarak rumah yang jauh dengan wilayah perantauan juga terkadang menjadi alasan mereka jarang pulang, kecuali

libur panjang. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa perantau untuk dapat menyesuaikan diri dengan perubahan dan lingkungannya diperantauannya.

Menurut Hutapea (2006) penyesuaian diri yang dialami mahasiswa perantau antara lain terkait dengan masalah-masalah sosial menyangkut ketidakhadiran orang tua, sistem pertemanan dan komunikasi yang berbeda dengan teman, dan penyesuaian dengan aturan budaya warga setempat. Hasil penelitian oleh Lin dan Yi (1997 dalam Apriani, 2012) menyebutkan bahwa masalah unik yang dialami mahasiswa perantau adalah masalah psikososial diantaranya tidak familiar dengan gaya dan norma sosial yang baru, perubahan pada sistem dukungan, dan masalah intrapersonal dan interpersonal yang disebabkan oleh proses penyesuaian diri. Selain itu, masalah lain yang dialami mahasiswa perantau saat melakukan penyesuaian yaitu terkait dengan akademik misalnya: perencanaan studi, cara belajar, dan pengenalan peraturan terhadap sistem akademik (Sukami dalam Adiwaty dkk, 2015). Kemudian masalah yang sering ditemukan pada mahasiswa perantau dalam menyesuaikan diri terkait sistem akademik seperti: persaingan lebih besar, lebih banyak tugas, gaya belajar yang berbeda, tugas yang banyak, dan kualitas standar yang lebih tinggi (Pascarella dalam Mudhovozi, 2012).

Penyesuaian diri merupakan suatu kebutuhan untuk mempertahankan hidup sebagai manusia (Gerungan dalam Nur, 2013). Gerungan (2009 dalam Anggraini, 2014) mendefinisikan penyesuaian diri dalam cakupan yang lebih luas yakni kemampuan untuk mengubah diri sesuai dalam keadaan lingkungan atau dapat juga berarti mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Pada beberapa penelitian, penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa disebut dengan *college adjustment*. Pada penelitian ini, *college adjustment* atau penyesuaian diri

di perguruan tinggi didefinisikan sebagai proses psikososial pada diri mahasiswa yang menjadi sumber stres bagi mereka dan memerlukan serangkaian keterampilan sehingga hasilnya mampu atau tidak mampu menyesuaikan diri di perguruan tinggi (Siryk dalam Hafiduddin, 2011). Penyesuaian di perguruan tinggi terdiri atas beberapa dimensi (multi-dimesi) yang meliputi: *academic adjustment* (penyesuaian akademik), *social adjustment* (penyesuaian sosial), *personal-emotional adjustment* (penyesuaian pribadi-emosi) dan *institutional attachment* (keterikatan institusi) (Siryk dalam Al-Khatib dkk, 2012).

Wetzel (2007) menemukan bahwa semakin baik seseorang mahasiswa menyesuaikan diri di perguruan tinggi, maka besar kecenderungannya untuk menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi hingga mendapatkan gelar. Penyesuaian diri di perguruan tinggi terutama terjadi pada tahun pertama masa kuliah namun pada kenyataannya, penelitian yang dilakukan oleh Cohorn dan Giuliano (1999) menemukan bahwa 75% mahasiswa yang putus studi atau *droup-out* justru adalah mereka yang berada pada dua tahun masa kuliahnya. Kemudian penelitian oleh Sobur (2003), mahasiswa yang gagal untuk menyesuaikan diri membuat mereka menjauhi dan menghindari mahasiswa lain, bahkan bersikap bermusuhan sehingga mereka selalu dalam keadaan cemas dan tidak tenang.

Sobur dan Brouwer (dalam Seswita, 2013) menyatakan bahwa, kegagalan mahasiswa dalam mengatasi masalah, tekanan-tekanan dan hambatan dapat menyebabkan depresi, dan tidak nyaman sehingga memutuskan untuk berhenti kuliah (Balmer dalam Seswita, 2013). Tekanan-tekanan yang menumpuk dapat membuat mahasiswa kelelahan dalam menyesuaikan, menguras fisik, dan

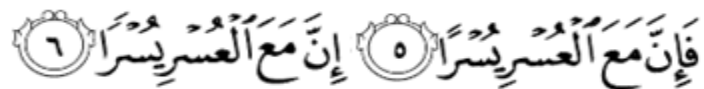
membuat tertekan secara psikologis. Tekanan-tekanan itu disebut dengan stres (Lazarus & Folkman dalam Misra, 2004).

Terkait dengan dunia pendidikan, mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Stres yang berasal dari tekanan-tekanan yang berasal dari tuntutan akademik tersebut disebut dengan stres akademik (Heiman & Kariv, 2005). Davidson (dalam Purwati, 2012) mengemukakan sumber stres akademik meliputi situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan. Wilks (dalam Seswita, 2013) mendefinisikan stres akademis sebagai hasil dari kombinasi berbagai hal yang berhubungan dengan tuntutan akademik yang melebihi kapasitas adaptasi individu. Tokoh lain mengemukakan stres akademik sebagai respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu (Olejnik dan Holschuh, 2007).

Shenoy (2004) menyebutkan bahwa akibat stres akademis dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, dan menyebabkan tindakan anarkis atau nekat untuk bunuh diri. Ketika stres ditanggapi secara negatif, mahasiswa dapat mengalami gangguan fisik dan psikis (Murphy dkk, dalam Seswita 2013). Stres akademik yang dialami merupakan keadaan psikologis yang tidak baik, dimana mahasiswa merasa tertekan dalam bidang akademiknya.

Ketika mahasiswa mengalami stres akademik tersebut, peneliti menduga mahasiswa memerlukan kemampuan penyesuaian diri untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam bidang akademik tersebut. Saat mahasiswa dapat bereaksi dengan baik pada tuntutan akademik, dapat dikatakan mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang baik sehingga tidak memiliki stres akademik yang terlalu parah.

Menghadapi stres akademik tersebut merupakan tahap kesulitan yang harus dirasakan oleh mahasiswa perantau, tetapi Allah SWT menjanjikan hambanya kemudahan sesudah kesulitan yang hambanya rasakan. Hal itu dipertegas dengan firman Allah SWT yang berbunyi:



**Artinya:**

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (Q.S: Al-Insyirah: 5-6).”*

Berdasarkan penjelasan mengenai pentingnya penyesuaian diri dan stres akademis bagi mahasiswa, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama. Selain melihat hubungan antara penyesuaian diri di perguruan tinggi dan stres akademik, peneliti juga akan melihat peranan yang ada pada setiap dimensi penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta.

## **1.2 Pertanyaan Penelitian**



Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk meneliti:

1. Apakah penyesuaian diri di perguruan tinggi berperan terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta?
2. Dimensi penyesuaian diri di perguruan tinggi manakah yang berperan terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta?
3. Bagaimana peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi di Jakarta terhadap stres akademik berdasarkan pandangan Islam?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yaitu,

1. Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta.
2. Dimensi penyesuaian diri di perguruan tinggi yang berperan terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta.
3. Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta berdasarkan pandangan Islam.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Teoritis**

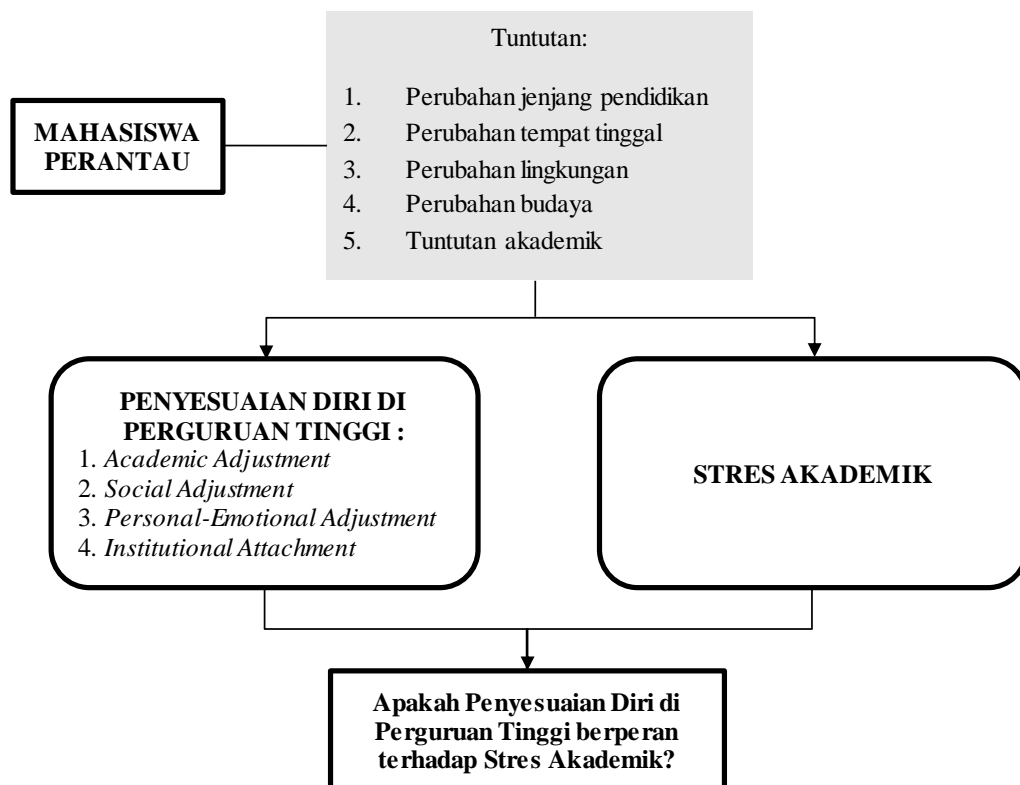
Penelitian ini secara manfaat teoritis diharapkan bermanfaat sebagai tambahan literatur pada penelitian yang terkait dengan peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau.

#### **1.4.2 Praktis**

Hasil penelitian ini dapat diterapkan oleh,

1. Mahasiswa sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa mengenai salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres akademik dengan melakukan intervensi terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi.
2. Institusi pendidikan sebagai bahan pertimbangan melakukan intervensi salah satunya terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi kepada mahasiswa yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres akademik.
3. Dosen untuk memberikan intervensi terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi kepada mahasiswa dalam menghadapi stres akademik.

## 1.5 Kerangka Berpikir



**Bagan 1.1 Kerangka Berpikir**

### **Keterangan:**

Mahasiswa perantau memiliki tuntutan yang berbeda dengan mahasiswa non-perantau seperti perpindahan tempat tinggal, perubahan budaya, perubahan bahasa sehari-hari, dan perubahan lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk dapat beradaptasi atau menyesuaikan dirinya terhadap berbagai perubahan yang ada. Penyesuaian diri merupakan suatu kebutuhan untuk mempertahankan hidup sebagai manusia (Gerungan, 2004 dalam Nur, 2013). Penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa perantau disebut dengan *college adjustment*, yaitu merupakan proses psikososial pada diri mahasiswa terhadap sumber stres yang memerlukan serangkaian

keterampilan sehingga hasilnya mampu atau tidak mampu menyesuaikan diri di perguruan tinggi (Siryk dalam Hafiduddin, 2011). Penyesuaian diri di perguruan tinggi terdiri atas beberapa dimensi yang meliputi: *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal-emotion adjustment* dan *institutional attachment*. Masing-masing dimensi tersebut merupakan bentuk tugas yang harus dilakukan mahasiswa perantau dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi.

Dalam *academic adjustment* apabila mahasiswa perantau tidak mampu menyesuaikan dirinya terhadap sistem akademik yang berbeda dari sebelumnya dapat menimbulkan mahasiswa perantau mengalami stres akademik. Dalam *social adjustment*, mahasiswa perantau yang tidak memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosial di perguruan tinggi seperti kurang memiliki komunikasi yang efektif dengan dosen, staf-staf, serta teman-teman di kampus akan membuat mereka mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas sehingga bisa memiliki stres akademik. Selanjutnya, dalam *personal-emotion adjustment* ketika mahasiswa perantau mengalami berbagai permasalahan dalam akademik dan tidak memiliki kemampuan regulasi emosi dengan baik maka akan membuat tertekan secara psikologis sehingga mengalami stres akademik. Kemudian, yang terakhir pada *institutional attachment*, mahasiswa perantau yang merasa tidak cocok dengan perguruan tinggi atau jurusan yang diambil, dapat membuat mereka merasa tidak nyaman dan memiliki ketidakpuasan terhadap perguruan tinggi sehingga mengalami stres akademik.

Schneiders (dalam Christyanti dkk, 2010) mengungkapkan penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya. Oleh karena itu ketika mahasiswa perantau

berhasil menyesuaikan dirinya, mahasiswa tersebut dapat mengatasi stres akademik yang dialaminya.