

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menuntut ilmu di perguruan tinggi yang dalam pelaksanaannya mahasiswa mengalami perubahan proses belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Selama diperkuliahan mahasiswa mempunyai tanggung jawab untuk menyelesaikan studinya. Hal ini menjadikan mereka merasa cukup tertekan dengan tanggung jawab yang diterimanya apalagi ketika menginjak semester akhir, yang mana disemester akhir beban perkuliahan semakin berat. Stress merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin yaitu 'Stringere' yang artinya tekanan dan ketegangan. Stress ialah reaksi yang tidak diinginkan muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang (Wangsa, 2009). Rahmawati (2016) mengatakan stress merupakan masalah yang dapat mengakibatkan menurunnya motivasi, tidak bisa konsentrasi, murung, sensitif dan perilaku agresif lainnya. Menurut Oktavia et.al (2019) stress akademik mengacu pada keadaan seseorang yang berada dalam tekanan akibat persepsi serta penilaian mahasiswa terhadap stressor akademik. Kondisi dimana seseorang mahasiswa tidak dapat menoleransi tuntutan akademik dan tidak dapat mengenali permintaan yang diterima sebagai hambatan disebut stress akademik (Berseli et.al., 2017).

Pemaparan diatas, dapat kita simpulkan bahwa stress akademik merupakan tekanan yang dialami seseorang karena banyaknya tuntutan akademik dan ia tidak mampu untuk menerima stressor tersebut. Tekanan ini mengarah pada reaksi yang dirasakan mahasiswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif yang diakibatkan oleh tuntutan akademik kampus. Seperti yang telah dirasakan oleh mahasiswa semester akhir jurusan psikologi islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Dari wawancara yang telah dilakukan kepada 11 mahasiswa

semester akhir jurusan psikologi islam, diperoleh bahwa mahasiswa kerap kali merasa stress dengan tugas-tugas yang harus diselesaikan, tuntutan kampus yang semakin banyak dan semakin berat, rendahnya keyakinan diri untuk mencapai target , mengalami kesulitan tidur, sulit berkonsentrasi dan kurangnya minat belajar.

Www.kompas.id telah melangsungkan survei untuk melihat sumber utama stress dikalangan mahasiswa, hasil dari pendapat kompas pada 21-22 juni pada th 2019, sebanyak 86,8% dari 646 mahasiswa pernah stress dan 37% diantaranya sering mengalami kondisi yang membuatnya depresi. Hal yang sering membuat mahasiswa stress, sebanyak 40,3% dikarenakan tugas kuliah, ujian dan dosen. Pekerjaan setelah lulus sebanyak 20,7 %, dan tugas skripsi sebanyak 19,8%. Kondisi tertekan karena banyak tugas kuliah yang seolah tak ada habis-habisnya, kewajiban KKN, magang tetapi belum ada lembaga atau perusahaan yang menerima, keharusan menyelesaikan tugas akhir, dan urusan keluarga, keadaan ini jelas dapat membuat seseorang merasa tertekan dan berlanjut memicu munculnya stress. Stress pada mahasiswa tidak jauh-jauh dari urusan yang berhubungan dengan tuntutan akademis dan ketidakpastian tentang masa depan.

Stress akademik merupakan keadaan dimana seorang mahasiswa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik dan merasa terbebani. Stress akademik disebabkan oleh stresor akademik. Stresor akademik adalah stress akibat pembelajaran atau hal-hal yang berkaitan dengan pembelajaran, antara lain: Tekanan untuk lulus matakuliah, manajemen waktu, kecemasan ujian, banyak tugas, mendapatkan hasil nilai yang memuaskan, mendapatkan beasiswa dan menentukan jurusan atau jalur karir, (Rahmawati, 2017). Hal ini memunculkan berbagai macam gejala stress akademik seperti gejala emosional dan gejala fisik. Misalnya gejala emosional yaitu mahasiswa akan mengalami perasaan cemas, takut, sedih dan sampai depresi. Hal ini muncul dikarenakan seseorang tersebut tidak

mampu memenuhi tuntutan akademik pada dirinya. Gejala fisik seperti tangan berkeringat, jantung berdebar-debar, rasa sakit kepala, sulit tidur, mudah belajar dan kehilangan semangat dalam belajar.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan 11 mahasiswa semester akhir ditemukan bahwa mahasiswa kerap kali merasa stress dengan tuntutan tugas-tugas yang harus segera diselesaikan seperti laporan magang, mempersiapkan sempro, revisi yang tidak ada habisnya, dan dosen yang sulit ditemui. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan dari 6 mahasiswa yang menyatakan semakin nambah semester semakin susah tugas-tugas yang harus diselesaikan dan kesulitan dalam menghubungi dosen. Pernyataan 11 mahasiswa tersebut juga berkaitan dengan, “Ada ketakutan, ekspektasi nilai lebih tinggi ternyata ga sesuai”, “Iyah aku takut banget gak lulus tepat waktu, terus ditambah ngeliat temen2 ngerasa ketinggalan jauh banget sama mereka “, “terutama pada ekspetasi masa depan yaa.. sama sering mikir aku mampu nggak ya..”, “Karna itu tadi target ku itu bisa cepat biar ga terlalu terbebani. Cuma kadang juga mikir takut engga maksimal hasilnya. Trus mikir kira kira bisa ga yah.”, dan “ mungkin lebih ke bisa gak ya gitu, mampu gak ya emang sering kepikiran Sampek sakit mikirinnya”. Hal tersebut sesuai dengan salah satu aspek stress akademik yaitu aspek ekpetasi diri yang dilihat dari ketakutan akan hal-hal kedepannya yang membuat mereka stress, ini menunjukkan bahwa mereka memiliki ekpetasi rendah terhadap diri sendiri.

Sedangkan hasil lain yang ditemukan pada wawancara tersebut 7 mahasiswa menyatakan beberapa kali menegalami sulit tidur, dibuktikan dengan pernyataan “Akhir-akhir ini emang sulit banget buat tidur kadang sampe subuh baru bisa tidur lagi”, mudah lupa, dengan pernyataan ” Sepertinya lebih ke sulit tidur dan mudah lupa.. mudah lupa dalam hal ini karna ada beberapa tugas yang harus dikerjakan... tapi hanya di ingat di otak, nggak ditulis di catatan”, kurang minat belajar, dengan pernyataan “Paling kadang itu malas. Nunda- nunda tugas. Kalau lupa juga emang dari dulu karna suka nunda itu tadi.” dan pusing, dengan pernyataan

“Betul banget tidurnya gak teratur banget Sampek pusing suka kebangun bangun kalo tidur, sebenarnya lebih ke karena belum tau jadi nya gak minat mengerjakan”. Pernyataan mahasiswa tersebut menunjukkan adanya stressor yang diterima mahasiswa ketika mereka menginjak semester akhir yang mana beban tugas nya semakin bertambah dan juga bagaimana respon mahasiswa tersebut saat menerima stressor. Hal ini menunjukkan adanya stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa semester akhir sesuai dengan yang dikemukakan oleh Gadzella dkk., (2012) bahwa dimensi stress akademik mencakup *stressor* dan reaksi terhadap *stressor*.

Fittz (dalam Juniasi & Arthur, 2023:52) menggambarkan konsep diri individu sebagai keseluruhan persepsi atau persepsi seseorang terhadap dirinya. Fittz juga mengungkapkan bahwa konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang. Mengetahui konsep diri seseorang dapat memudahkan dalam memperkirakan dan memahami perilakunya. Konsep diri yang positif terbukti berkaitan dengan kesuksesan akademis. mahasiswa dengan prestasi akademik tinggi menunjukkan perkembangan konsep diri yang baik (Preckel et,al 2013). Begitupun sebaliknya, konsep diri negatif seseorang dikaitkan dengan banyak perilaku maladaptif dan gangguan emosional. Maka jika seseorang berfikir dia adalah orang yang bodoh, maka dia akan benar-benar menjadi orang yang bodoh. Akan tetapi, bila seseorang memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan, maka persoalan apapun yang akan dihadapi pada akhirnya dapat diselesaikan dan diatasi.

Menurut Asri & Sunarto (2020) pembentukan konsep diri terjadi sebagai hasil interaksi sosial. Ketika mahasiswa berinteraksi dengan lingkungan sekolah, mereka menemukan kebiasaan, nilai, norma, perilaku, budaya, dan iklim akademik sekolah, sehingga mahasiswa mengembangkan sikap sosial yang berkorelasi dengan konsep diri mereka. Dapat dikatakan bahwa konsep diri mempunyai pengaruh yang besar terhadap perilaku seseorang. Dengan mengetahui gambaran diri memudahkan seseorang memahami perilakunya sendiri. *Self concept* akan

mempengaruhi terhadap proses berfikir, perasaan, keinginan, nilai maupun tujuan akan hidup seseorang.

Self concept akan masuk ke alam bawah sadar seseorang dan akan mempengaruhi terhadap tingkat kesadaran seseorang tersebut pada suatu waktu, sehingga semakin positif *self concept* seseorang maka semakin mudah seseorang tersebut mendapatkan keberhasilan. Sebab orang dengan *Self Concept* yang baik/positif adalah orang yang akan bersifat optimis, berani mencoba hal baru, berani sukses dan tidak takut kegagalan, percaya diri, antusias, merasa berharga, dan berani menetapkan tujuan hidup serta selalu berfikir positif. Di sisi lain, semakin buruk atau negatif *self concept* seseorang, semakin sulit untuk berhasil. *Self concept* yang negatif dapat menyebabkan kurangnya rasa percaya diri, ketakutan akan kegagalan yang menghalangi seseorang untuk mencoba hal-hal baru dan menantang, merasa diri bodoh, rendah diri, tidak berharga, dan pesimisme.

Dari hasil penelitian terdahulu oleh Jequelin Ribka L. S terhadap 36 responden dengan teknik pengambilan data *snowball sampling*. Menyebutkan koefisien korelasi antara konsep diri dengan stres akademik pada mahasiswa Papua pengguna alkohol Universitas Kristen Satya Wacana adalah sebesar 0,052 dengan sig. = 0,382 ($p > 0.05$). Yang artinya H_0 diterima, H_1 ditolak, tidak terdapat hubungan positif signifikan antara konsep diri dengan stres akademik pada mahasiswa Papua pengguna alkohol di universitas kristen satya wacana. Sebagian besar subjek (72,22%) memiliki tingkat konsep diri berada pada kategori tinggi dan sebagian besar subjek (44,44%) memiliki tingkat stres akademik berada pada kategori sedang. Keunikan pada penelitian ini adalah penelitian terdahulu menggunakan hubungan antara konsep diri dengan stress akademik yang mana peneliti terdahulu ingin melihat apakah ada hubungan atau keterkaitan antara konsep diri dan stress akademik, sedangkan peneliti ingin melihat pengaruh antara konsep diri dengan stress akademik.

Berdasarkan dari permasalahan diatas, maka peneliti ingin menguji asumsinya dengan melakukan penelitian tentang adanya pengaruh *Self concept* terhadap stress akademik pada mahasiswa semester akhir jurusan psikologi islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *self concept* terhadap stress akademik mahasiswa semester akhir jurusan psikologi islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self concept* terhadap stress akademik mahasiswa semester akhir jurusan psikolog islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat diambil dan diberikan dari penelitian ini yaitu:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pengetahuan di bidang psikologi khususnya psikologi klinis, serta memberikan informasi mengenai *self concept* dan stres akademik khususnya bagi mahasiswa semester akhir yang mulai mengerjakan skripsi dan yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan untuk mengembangkan *self concept* agar terjauh dari stress akademik. Sehingga pembaca dapat mengembangkan *self concept* yang ada pada dirinya menjadi lebih positif dan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir terhindar dari stress akademik.

b. Bagi Fakultas dan Universitas

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah koleksi bacaan bagi mahasiswa di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, khususnya bagi mahasiswa yang akan mengerjakan skripsi dan yang sedang mengerjakan skripsi.