

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi atau universitas untuk mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa termasuk dalam kategori masa dewasa awal, yang merujuk pada periode peralihan dari masa remaja ke dewasa. Rentang usia yang tercakup dalam masa dewasa awal adalah antara 18-25 tahun. Pada fase ini, ditandai dengan eksplorasi dan eksperimen dalam berbagai aktivitas.¹

Kehidupan akademik sebagai seorang mahasiswa menuntut kemampuan dalam pengambilan keputusan dan tanggung jawab atas pilihan yang diambil. Dalam proses perkuliahan dan perkembangan kognitif, mahasiswa seringkali menghadapi berbagai permasalahan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pertemanan, keuangan, keluarga, dan hubungan percintaan. Ketika permasalahan-permasalahan ini terjadi pada saat bersamaan, dapat menimbulkan tingkat kecemasan yang signifikan. Dalam penjelasan oleh Riowati & Maulina, disebutkan bahwa rata-rata mahasiswa yang mengalami kegelisahan dalam menghadapi tantangan dan menghadapi masalah dalam mengelola kecemasan, emosi negatif, serta menerima diri sendiri secara negatif. Ini menunjukkan adanya tanda-tanda resiliensi akademik yang rendah pada mahasiswa.²

Setiap mahasiswa memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi situasi stres yang dihadapinya. Kemampuan

¹ Vinka Rizkiani Budiman dan Stephani Raihana Hamdan, “Stres Akademik dan Perilaku Merokok Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Universitas Islam Bandung* 7, no. 1 (2021): 58–62, <https://doi.org/10.29313/v7i1.25558>.

² RIOWATI dan MILANDAH MAULINA, “Gambaran Resiliensi Akademik Siswa Smk Di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Teknologi Pendidikan* 11, no. 2 (2022): 164–69,

seseorang untuk bertahan dalam menghadapi stres menunjukkan sikap yang kuat dalam mengatasi tantangan. Oleh karena itu, setiap mahasiswa perlu mengembangkan resiliensi, yaitu kemampuan untuk beradaptasi, bertahan, dan bangkit dari berbagai tekanan. Individu yang memiliki resiliensi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah, sementara individu yang cenderung mengalami stres yang tinggi mungkin memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah.³ Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan, mengatasi kesulitan, dan menjadi tangguh dalam menghadapi situasi sulit yang dihadapinya. Reivich dan Shatte dalam Fhobie Claudia & Shanty Sudarji, mendeskripsikan resiliensi sebagai kualitas yang memungkinkan seseorang menghadapi dan beradaptasi dengan situasi dan masalah yang sulit dalam kehidupan. Resiliensi bisa dianggap sebagai kekuatan internal yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi tantangan dan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari.⁴

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Slamet dan Markam, mereka menyatakan bahwa stres merujuk pada kondisi di mana individu merasa bahwa beban yang mereka hadapi melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Dalam kata lain, stres terjadi ketika tuntutan yang diterima oleh seseorang tidak seimbang dengan kapasitas mereka untuk menghadapinya.⁵ Proses adaptasi dalam lingkungan perkuliahan, pengambilan keputusan, dan tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik

³ Muhammad Sholihuddin Zuhdi, "Pengembangan Inventori Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Tulungagung," *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2019): 18–39.

⁴ Fhobie Claudia dan Shanty Sudarji, "Sumber-sumber resiliensi pada remaja korban perundangan di SMK Negeri X Jakarta," *Jurnal Psibernetika* 11, no. 2 (2018): 101–14.

⁵ Suprpti Sumarmo Markam, *Pengantar Psikologi Klinis* (Jakarta: UI Press, 2003).

adalah faktor-faktor yang dapat memicu timbulnya stres pada mahasiswa.

Tahap awal perkuliahan, khususnya tahun pertama, sering kali dianggap sebagai periode yang paling menantang bagi mahasiswa. Pada masa ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai situasi baru, seperti sistem perkuliahan yang berbeda dengan SMA, metode pembelajaran yang lebih kompleks, materi perkuliahan yang lebih tinggi tingkat kesulitannya, interaksi dengan teman-teman dari latar belakang yang berbeda, dan adaptasi dengan lingkungan tempat tinggal baru.⁶ Apabila mahasiswa mengalami kesulitan atau lambat dalam proses penyesuaian diri, dapat mengakibatkan keterlambatan dalam pencapaian akademik dan menimbulkan tingkat stres yang tinggi.

Stres adalah sebuah kondisi yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungannya, yang menghasilkan persepsi adanya kesenjangan antara tuntutan yang berasal dari situasi yang melibatkan aspek biologis, psikologis, dan sosial seseorang.⁷ Pada tahun 1976, Hans Selye melakukan sebuah studi mengenai stres dan mengemukakan definisi stres sebagai suatu respons umum yang ditunjukkan oleh tubuh terhadap berbagai tuntutan yang ada dalam lingkungan.⁸

Menurut Greenberg, Stres diartikan sebagai suatu kekuatan yang menciptakan beban internal pada individu, yang terjadi ketika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal yang dapat ditoleransi oleh seseorang . Ketika seseorang menghadapi situasi

⁶ Maria Nugraheni Mardi Rahayu dan Rudangta Arianti, “Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Ukw,” *Journal of Psychological Science and Profession* 4, no. 2 (2020): 73.

⁷ Kiki Anggun Saputri, “Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019,” *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* 4, no. 1 (2013): 101–22.

⁸ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2002).

yang menuntut, baik fisik maupun psikologis, sistem tubuh dan pikiran mereka beradaptasi untuk menanggapi tekanan tersebut. Namun, jika tekanan tersebut berlebihan atau terus-menerus, dapat mengakibatkan ketidakseimbangan dan menyebabkan gangguan keseimbangan alami dalam tubuh dan pikiran individu.⁹

Kehidupan milenial saat ini mengalami transformasi yang meningkatkan rentan mereka terhadap stres. Menurut Kupriyanov dan Zhdanov, stres telah menjadi karakteristik yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan modern. Stres dapat terjadi di berbagai lingkungan, seperti di sekolah, tempat kerja, keluarga, atau di mana saja individu berada. Baik anak-anak, remaja, orang dewasa, maupun orang lanjut usia, semuanya dapat mengalami stres. Dengan kata lain, stres merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan setiap individu, tidak peduli di mana mereka berada. Permasalahannya timbul ketika jumlah stres yang dihadapi seseorang menjadi terlalu banyak. Dampaknya, kesehatan fisik dan mental seseorang dapat terancam oleh stres tersebut.¹⁰ Menurut Siregar dan Putri, memiliki keyakinan terhadap kemampuan kita dalam mengatasi tuntutan akademik dapat memotivasi kita untuk mencapai tujuan yang diinginkan, tetapi pada saat yang sama juga dapat menjadi kendala dalam mencapai sasaran tersebut.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Habeeb dan Koochacki, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global berkisar antara 38-71%, sedangkan di wilayah Asia berkisar antara 39,6-61,3%. Di Indonesia sendiri dari penelitian Fitasari, persentase mahasiswa yang mengalami

⁹ Greenberg, *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*, ed. oleh James Campbell Quick Cary L. Cooper (Amerika: Wiley, 2017).

¹⁰ Roman Kupriyanov, "The Eustress Concept: Problems and Outlooks," *World Journal of Medical Sciences* 11(2) (2014): 179–85.

stres akademik berkisar antara 36,7-71,6%.¹¹ Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa mengalami stres bukan hanya karena tugas kuliah yang membebani, tetapi juga karena tekanan dari lingkungan sekitar.

Stres juga melibatkan interaksi individu dengan lingkungannya, tetapi secara lebih terperinci, stres adalah respons adaptif yang timbul akibat perbedaan individu dan faktor-faktor psikologis yang menjadi hasil dari tindakan, situasi, atau peristiwa eksternal (lingkungan) yang menuntut secara berlebihan secara psikologis dan fisik.¹²

Wawancara dengan sejumlah mahasiswa di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada bulan Desember 2022, mengungkapkan bahwa mayoritas dari mereka mengalami stres yang disebabkan oleh tugas kuliah yang membebani, batas waktu yang ketat, dan masalah pribadi. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa stres tersebut berdampak pada sistem psikologis mereka, seperti kesulitan dalam berkonsentrasi, merasa tidak kompeten untuk menyelesaikan tugas, dan merasa tidak mampu mengatasi masalah pribadi seperti masalah ekonomi dan konflik keluarga. Selain itu, dampak stres juga mempengaruhi sistem biologis mereka, seperti hilangnya nafsu makan dan penurunan kesehatan. Selain itu, stres juga berdampak pada kehidupan sosial mereka, seperti mudah marah terhadap orang lain dan keinginan untuk mengisolasi diri. Dalam hal resiliensi mereka mengaku masih belum memiliki resiliensi yang cukup, dapat dilihat dari mereka yang mudah terkena stres yang berkepanjangan karena sulit menemukan solusi atas permasalahannya dan terkadang

¹¹ Merry dan Mamahit Henny Christine, "Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta," *Jurnal Konseling Indonesia* 6, no. 1 (2020): 6–13.

¹² Irma Amri, Ashar Ashar, dan Ismail Lagat, "Analisis Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Di Toko Jawa Timur Kota Sorong," *Metode : Jurnal Teknik Industri* 6, no. 2 (2020): 46–54.

tidak bisa mengontrol implus, seperti mudah marah ketika sedang tertekan. Dalam hal sifat optimis mereka sebagian memiliki keyakinan mampu melewati rintangan dalam menjadi mahasiswa, dan sebagian lagi belum memiliki sifat optimis.

Peneliti mengambil sampel mahasiswa BKI angkatan 2022 di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, karena tertarik mengetahui hubungan resiliensi dan stres pada mereka. Ketika mengatakan mahasiswa yang mengalami stres, tentunya mahasiswa dari fakultas Akuntansi dan Tadris Matematika adalah hal wajar karena mereka tidak mempelajari materi yang berkaitan dengan resiliensi dan stres, tapi peneliti tertarik dengan mahasiswa BKI yang tentunya mengetahui manajemen coping untuk menengani stres mereka dan meningkatkan resiliensinya, menerapkan materi untuk meningkatkan resiliensi dan mengurangi stres pada kehidupannya sehari-hari dalam menjadi mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa ada keterkaitan antara resiliensi dan stres karena resiliensi merupakan faktor penting bagi mahasiswa yang mengalami stres. Terdapat studi sebelumnya yang menunjang studi ini, seperti studi milik Aisya Adinda Putri dengan judul Hubungan Resiliensi Akademik dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru dalam Melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Penelitian ini dilakukan pada 376 mahasiswa baru Universitas Andalas. Hasil analisis tersebut memperlihatkan bila resiliensi akademik berhubungan negatif dengan stres akademik pada mahasiswa baru dalam menjalankan pembelajaran jarak jauh (PJJ) dengan kategori lemah.¹³ Atas dasar itulah, peneliti tertarik untuk melakukan studi dengan judul “Hubungan Antara Resiliensi Dan

¹³ Aisya Adinda Putri, “Hubungan Resiliensi Akademik dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Tahun 2020 dalam Melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)” (Universitas Andalas Padang, 2021).

Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Angkatan 2022”.

B. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan konteks yang telah dijelaskan sebelumnya, pertanyaan penelitian yang diajukan dalam studi ini adalah apakah ada hubungan antara stres dan resiliensi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung angkatan 2022?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah, dengan mengetahui hubungan antara resiliensi dan stres pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung angkatan 2022.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian yang muncul dari dugaan-dugaan penyebab masalah, yang didasarkan pada hasil penelitian sebelumnya serta pengalaman atau pengamatan peneliti. Setelah dikonfirmasi dengan landasan teori, hipotesis ini menjadi dasar bagi pembentukan pertanyaan penelitian.¹⁴ Dengan merujuk pada teori-teori yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat diformulasikan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H_a: Terdapat hubungan antara resiliensi dan stres pada mahasiswa BKI

¹⁴ Ade Heryana, “Hipotesis Penelitian,” *Ade Heryana, S.St, M.KM*, no. June (2020): 1.

angkatan 2022 di Universitas Islam Negri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

H_0 : Tidak ada hubungan antara resiliensi dan stres pada mahasiswa BKI

angkatan 2022 di Universitas Islam Negri Sayyid Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan dan panduan yang bermanfaat untuk pertimbangan dan referensi bagi siapa pun di masa depan. Beberapa manfaat yang diharapkan termasuk:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi dan pengetahuan yang berharga terkait resiliensi dan stres. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif pada perkembangan bidang ilmu Bimbingan dan Konseling.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Studi ini dapat memberikan wawasan berharga mengenai pentingnya resiliensi dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam menghadapi stres. Dengan pemahaman ini, mahasiswa dapat lebih fokus pada pengembangan resiliensi mereka sendiri, sehingga dapat mengurangi risiko stres atau dampak negatif lainnya.

b. Bagi Masyarakat

Temuan dari penelitian ini dapat memberikan panduan bagi masyarakat umum dalam memahami faktor-faktor yang dapat membantu mengurangi tingkat stres, terutama bagi mereka yang sedang menghadapi

berbagai tantangan dan masalah. Hal ini dapat membantu individu untuk memperkuat ketahanan mental mereka terhadap stres.

c. Bagi Peneliti

Studi mengenai korelasi antara Stres dan Resiliensi dapat memberikan tambahan pengetahuan bagi peneliti, khususnya dalam lingkup populasi mahasiswa. Ini dapat membuka peluang untuk pengembangan penelitian lanjutan yang lebih terfokus pada aspek-aspek Resiliensi dan Stres.

F. Asumsi dan Batasan Penelitian

Dalam konteks penelitian ini, asumsi-asumsi yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah angkatan 2022 yang aktif mengalami stres dengan berbagai tingkatan.
2. Selain itu, diasumsikan bahwa resiliensi dapat mempengaruhi stres yang terjadi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung angkatan 2022.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa batasan tertentu. Berikut adalah batasan-batasan yang terdapat dalam penelitian ini:

1. Penelitian ini berfokus menganalisis hubungan antara tingkat resiliensi dan tingkat stres di kalangan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah yang masuk pada angkatan tahun 2022.
2. Subjek penelitian adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2022 yang masih aktif sebagai mahasiswa.

G. Definisi Operasional

1. Resiliensi

Resiliensi dioperasionisasikan sebagai kemampuan individu untuk mengatasi dan bangkit dari pengalaman traumatis atau situasi sulit yang mereka alami. Penilaian resiliensi menggunakan alat ukur *Resilience Quotient (RQ)* yang dimodifikasi oleh Muthia Amalia Syifa yang mencakup aspek-aspek seperti regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, efikasi-diri, analisis penyebab, empati, dan kemampuan menjangkau. Penelitian ini mengadaptasi alat ukur Resilience Quotient (RQ) yang awalnya dikembangkan oleh Reivich dan Shatte.

2. Stres

Stres dioperasionisasikan sebagai respons fisik dan psikologis individu terhadap situasi yang tidak menyenangkan yang dapat membahayakan kesejahteraan mereka. Penilaian stres menggunakan skala stres yang mencakup tiga dimensi, yaitu dimensi biologis, dimensi psikologis, dan dimensi sosial. Alat ukur stres yang digunakan dalam penelitian ini telah dimodifikasi dari alat ukur yang sebelumnya dikembangkan oleh Rofiqoh Laili 2018.

3. Mahasiswa

Mahasiswa dalam konteks penelitian ini adalah individu yang terdaftar sebagai peserta dalam Program Bimbingan Konseling Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung angkatan 2022 dengan status aktif dan sedang menjalani program studi pada saat pengambilan data. Dalam definisi operasional ini, mahasiswa diidentifikasi berdasarkan status pendaftaran mereka, program studi yang diikuti, dan tahun masuk mereka, dengan asumsi bahwa mereka adalah peserta aktif dari program studi tersebut pada tahun 2022.