

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting mahasiswa yang dapat mempengaruhi keberhasilan pada proses akademik dan kesejahteraan mahasiswa. Mahasiswa adalah status istimewa bagi individu yang sedang menempuh bangku perguruan tinggi. Selain itu mahasiswa ialah salah satu bagian penting dari civitas akademika pada perguruan tinggi yang berperan sebagai *sosial control* serta agen perubahan baik dalam bidang sosial maupun yang lainnya.¹ Namun, kenyataannya mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang mudah mengalami ketidakmampuan dalam mengelola tekanan dan tuntutan akademik dengan baik. Tuntutan akademik yang di alami seperti panjangnya durasi belajar dikelas, presentasi, mengikuti ukm, seminar, penelitian hingga mengikuti kegiatan sosial.

Sebelum dilakukannya penelitian ini, peneliti melakukan *pre-riset* dengan diskusi informal dan observasi awal dengan beberapa mahasiswa semester 2 BKI. Hasil yang didapatkan dari *pre-riset* yaitu menunjukkan adanya gejala stres akademik yang mengganggu psikologis seperti perubahan emosi yang naik turun, fisiologis seperti, perubahan pola tidur dan pola makan, kognitif seperti, sulit konsentrasi dan mudah lupa hingga mengganggu perilaku sehari-hari seperti menarik diri dari lingkungan sosialnya.

¹ Yorri Didit Setyadi et al., “Peran Mahasiswa Kampus Mengajar 2 Sebagai ‘Agent Of Change Dan Social Control,’” *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 6 (2021): 1542–47, <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i6.8592>.

Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa stres adalah adanya hubungan antara individu dengan lingkungannya yang diidentifikasi sebagai tuntutan atau ketidakmampuan individu dalam mengatasi masalahnya.² Fenomena yang terjadi dilapangan menyatakan adanya perbedaan antara mahasiswa yang mengalami stres akademik dan mahasiswa yang tidak mengalami stres akademik. Berdasarkan hasil observasi mahasiswa yang tidak mengalami stres akademik menunjukkan rasa semangat, ceria, mampu mengelola emosional dengan baik, dan percaya diri. Sedangkan mahasiswa yang mengalami stres akademik menunjukkan perubahan emosional yang tiba-tiba (*mood swing*), perubahan pola tidur yang awalnya tidur tepat waktu menjadi begadang, perubahan pola makan, mudah gugup, badan tremor, pusing, mudah lupa, dan sulit berkonsentrasi.³

Menurut *survey* yang di lakukan oleh *American College Health Association*, sekitar 32% dari mahasiswa menyatakan bahwa stress akademik mengakibatkan kuliah yang tidak selesai (*drop out*) atau nilai yang lebih rendah. Sedangkan prevalensi stress akademik di indonesia mahasiswa yang mengalami stress akademik yaitu sebesar 36,7%-71,6%.⁴ Stres akademik pada mahasiswa merupakan respon fisiologis maupun psikologis ketika mahasiswa mengalami

² Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, USA: Springer Publishing Company.

³ Hasil observasi peneliti. *UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung*. 6 Mei 2025.

⁴ Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). *Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).

dan berhadapan dengan tuntutan akademik yang dianggap melebihi atau melampaui kemampuan adaptasinya.

Faktor-faktor penyebab munculnya stress akademik seperti kepribadian *hardiness*, sikap optimisme, adanya motivasi berprestasi dalam diri, perilaku prokrastinasi, beban tugas yang berat, serta persaingan antar mahasiswa⁵ dan tingkat kepercayaan diri yang rendah, mahasiswa dapat merasakan meningkatnya tekanan yang dirasakan dalam menyelesaikan tugas akademik.⁶ Sebagai kesimpulan, stres akademik merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh beberapa faktor internal maupun eksternal, yang membutuhkan perhatian khusus dari pihak akademisi dan lembaga pendidikan.

Dengan adanya fenomena stres akademik ini memperoleh berbagai perhatian khusus dalam bidang penelitian yang berfokus pada pengelolaan serta pengurangan efek buruk stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. Erindana dkk mengungkap mahasiswa baru cenderung lebih rentan mengalami stres akademik yang diakibatkan oleh penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan tinggi yang baru.⁷ Mengatasi hal ini, dibutuhkan peningkatkan resiliensi akademik sebagai strategi yang efektif untuk menghadapi stres akademik, dengan menyambungkan afirmasi positif sebagai salah satu strateginya. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa penanganan dan pemahaman

⁵ Nur Mawakhira Yusuf and Jannatul Ma’wa Yusuf, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik,” *Psyche 165 Journal* 13, no. 02 (2020): 235–39.

⁶ Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.

⁷ Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama self adjustment and academic stress in first-year university student. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11-18.

yang tepat terhadap stres akademik bukan hanya berdampak pada peningkatan kesejahteraan mahasiswa, namun juga pada keberhasilan akademik secara keseluruhan. Oleh karena itu, penanganan yang tepat dan *coping stress* perlu diterapkan guna meminimalisir dampak stres akademik ini agar mahasiswa dapat mengoptimalkan potensi akademiknya dengan lebih baik.⁸

Urgensi pada penelitian ini yaitu mahasiswa mengalami tekanan emosional akibat tugas yang terlalu banyak dengan waktu yang singkat, ujian dan masalah akademik yang menjadi penyebab timbulnya stres akademik yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Disisi lain mahasiswa perlu melakukan instervensi sederhana seperti afirmasi positif. Dalam penanganan stres akademik pada mahasiswa, afirmasi positif kerap dihubungkan sebagai metode untuk mereduksi stres, pada penelitian yang dilakukan oleh Prima Trisna Aji dkk memperluas implementasi afirmasi positif dengan menggabungkan dengan teknik relaksasi menghasilkan kombinasi tersebut efektif dalam penurunan tingkat stres pada siswa sekolah dasar, hal ini memperjelas potensi pelaksanaan afirmasi positif dalam berbagai tingkatan pendidikan.⁹

⁸ Siburian, I. S., & Siburian, H. H. (2023). Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik Melalui Afirmasi Positif. *Immanuel: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 4(2), 338-353.

⁹ Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2021). Efektifitas terapi afirmasi positif dan relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2), 196-208.

Ardiani dkk juga mendukung adanya temuan ini dengan menggarisbawahi penerapan afirmasi positif pada siswa SMA di Bogor.¹⁰ Meskipun terdapat berbagai variasi metode dan konteks penelitian, semua penelitian menunjukkan kecenderungan yang serupa dengan memperkuat argumen tentang manfaat afirmasi positif dalam mengatasi stres akademik. Namun, berbeda dengan penelitian yang telah ada, penelitian ini akan fokus secara spesifik pada pengaruh afirmasi positif terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa yang secara keseluruhan guna mengoptimalkan kesejahteraan dan prestasi akademik mahasiswa.

Afirmasi positif merupakan suatu pernyataan positif yang diulang-ulang dengan tujuan memperkuat keyakinan dan motivasi individu dalam menghadapi rintangan, termasuk stres akademik yang menjadi perhatian khusus pada penelitian ini. Dengan menggunakan berbagai kalimat positif yang membangkitkan perasaan positif dan optimisme, afirmasi positif memiliki tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga mahasiswa lebih mampu mengelola tekanan akademik yang besar. Proses ini melibatkan internalisasi dari pesan-pesan positif yang secara bertahap dan konsisten agar dapat mengubah pola pikir negatif yang seringkali memperburuk kondisi stress akademik. Dengan demikian, afirmasi positif memainkan peran penting dalam restrukturisasi kognitif, di mana mahasiswa didorong untuk

¹⁰ Ardiani, F., & Yunani, S. A. (2023). *Penerapan Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Stres Siswa Kelas XII DI SMAN 10 BOGOR* (Doctoral Dissertation, POLTEKKES KEMENKES BANDUNG).

menggantikan pikiran-pikiran negatif dengan keyakinan yang lebih positif dan membangun.

Dengan menggunakan pendekatan afirmasi positif, terdapat kemungkinan untuk memengaruhi penurunan stres akademik di kalangan mahasiswa, sekaligus memberikan pengaruh yang mendalam pada struktur kognitif individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketika afirmasi positif diinternalisasi dengan konsistensi dan dikelola dengan strategi yang tepat, mereka berpotensi menciptakan suasana emosional yang lebih stabil bagi mahasiswa, sehingga memungkinkan mereka untuk lebih tahan terhadap tekanan akademik yang kerap kali merugikan. Dengan demikian, besarnya kemungkinan bahwa afirmasi positif akan memberikan kabar baik terhadap pengurangan stres akademik membuatnya layak untuk diadopsi secara luas sebagai strategi dalam manajemen stress akademik.

Berdasarkan paparan diatas, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif terhadap penurunan stres akademik mahasiswa bimbingan konseling islam, sehingga dapat dioptimalkan sebagai strategi manajemen stres yang terstruktur di lingkungan akademik. Urgensitas penelitian terletak pada kebutuhan untuk menemukan alat yang mampu menurunkan stres akademik, di mana afirmasi positif dapat menjadi pendekatan yang lebih ramah dan personal namun tetap ilmiah. Selain itu, pemahaman mendalam mengenai variasi individu dalam respon terhadap afirmasi positif akan membuka jalan bagi adopsi teknik yang lebih adaptif dan disesuaikan dengan kebutuhan setiap mahasiswa.

Lokasi penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Islam Negeri (UIN) Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, didasari oleh kebutuhan akan data dalam konteks pendidikan tinggi yang mana stres akademik merupakan tantangan signifikan yang dihadapi oleh mahasiswa. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam yang terdaftar aktif di UIN SATU Tulungagung, mengingat mereka merupakan kelompok yang paling rentan terhadap tekanan akademik intens. Dalam usaha mendapatkan hasil yang akurat dan relevan, sampel penelitian difokuskan pada mahasiswa yang telah teridentifikasi mengalami stres akademik.

Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif *quasi eksperimen* post-test dan pre-test ini diharapkan tidak hanya berkontribusi dalam ranah akademik, tetapi juga memberikan dampak positif yang berkelanjutan pada aspek emosional mahasiswa.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Identifikasi masalah yang menjadi akar dari penelitian ini didapatkan dari hasil *pra-riset* yaitu diskusi informal dan observasi awal. Permasalahan dalam sebuah penelitian penting memiliki batasan penelitian guna memudahkan peneliti saat melakukan penelitian. Adapun stres akademik ditunjukkan oleh beberapa ciri-ciri, diantaranya :

1. Berubahnya pola makan dan pola tidur.
2. Perubahan emosional yang tiba-tiba.
3. Kurang percaya diri.
4. Sulit berkonsentrasi.

5. Menarik diri dari lingkungan sosial.

Batasan penelitian juga bermanfaat untuk memperinci, menspesifikasikan, dan memperjelas penelitiannya berdasarkan identifikasi masalah yang dipaparkan diatas maka penelitian ini memiliki Batasan penelitian yaitu kepada mahasiswa BKI semester 2 UIN SATU Tulungagung yang mengalami stres akademik tinggi, sehingga hasil dari penelitian ini berlaku hanya untuk populasi tersebut. Adapun waktu yang terbatas hanya 30 sampai 45 menit dengan 5x sesi pertemuan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : apakah teknik afirmasi positif memiliki pengaruh dalam mengurangi stress akademik pada mahasiswa BKI UIN SATU Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut untuk menganalisis pengaruh afirmasi positif efektif dalam mengurangi stress akademik pada mahasiswa.

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dan manfaat dari penelitian ini terdiri atas manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis . Manfaat tersebut sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berperan dalam memberikan ilmu, pengetahuan, dan wawasan baru bagi masyarakat dan dunia pendidikan khususnya UIN SATU Tulungagung mengenai pengaruh afirmasi positif terhadap penurunan stress akademik pada mahasiswa UIN SATU Tulungagung. Serta sebagai bahan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Penulis diharapkan dapat memperluas ilmu teoritis serta menerapkannya kepada masyarakat dan meningkatkan pengetahuan serta kemampuan peneliti.

b. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan memberikan kritik, saran dan informasi agar dalam penelitian selanjutnya dapat maksimal.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen *quasi experimental design* dimana penelitian ini dibuat untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Pemilihan menggunakan desain *quasi experimental design* dengan pengukuran sebelum dan sesudah dilaksanakannya intervensi sebanyak 5 sesi dengan adanya kelompok kontrol. Pemilihan mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung ini berdasar pada pertimbangan bahwa

mahasiswa memiliki potensi untuk memiliki stress akademik terbanyak. Ruang lingkup penelitian ini dibatasi oleh subjek dan kriteria tertentu yang sebelumnya sudah di tentukan.

G. Penegasan Variabel

Penelitian ini memiliki dua variabel penelitian, yaitu :

1. Variabel independent (Variabel X)

Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi, menjelaskan, menerangkan variabel yang lain.¹¹ Variabel X yang terdapat dalam penelitian ini yaitu afirmasi positif. Afirmasi positif merupakan pengulangan kata atau kalimat positif disertai dengan mengatur tarikan nafas yang bertujuan untuk meredakan pikiran negatif dan sikap pesimis.

2. Variabel dependen (Variabel Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau diterangkan oleh variabel lain, tetapi tidak dapat memengaruhi variabel lainnya. Variabel Y yang yang terdapat dalam penelitian ini yaitu penurunan stres akademik. Dalam penelitian ini, stres akademik diukur menggunakan instrument yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Penelitian ini akan memfokuskan pada perubahan Tingkat stres akademik.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan sebuah urutan atau struktur dalam suatu karya ilmiah.

¹¹ Muhammad Irfan Syahroni, “Prosedur Penelitian Kuantitatif,” *EJurnal Al Musthafa* 2, no. 3 (2022): 43–56, <https://doi.org/10.62552/ejam.v2i3.50>.

1. Bab I berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah dan Batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variable dan sistematika penulisan. Bab I pada penelitian ini akan menjelaskan tentang gambaran umum mengenai penelitian ini.
2. Bab II pada penelitian ini berisi teori, penelitian terdahulu , kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. Pada bab II penelitian ini menjelaskan mengenai teori yang relevan dan landasan berpikir dalam penelitian ini.
3. Bab III penelitian ini mencangkup pendekatan dan jenis penelitian, Lokasi penelitian, variable dan pengukuran, populasi, sampling dan sampel penelitian, dan yang terakhir indtrumen penelitian. Pada bab III dalam penelitian ini membahas mengenai metode penelitian yang digunakan.
4. Bab IV berisikan hasil dari penelitian yang didalamnya tergapat deskripsi data dan pengujian hipotesis
5. Bab V berisikan pembahasan yang didalamnya terdapat penjelasan dan penguatan atas temuan penelitian dan penyelarasaran teori.
6. Bab VI berisikan penutupan dengan penutup yang didalamnya terdapat Kesimpulan dan saran.
7. Daftar Pustaka berisikan sumber dari buku, jurnall maupun karya ilmiah yang dipakai
8. Lampiran-lampiran berisikan dokumen, tugas responden, tabulasi, buku pedoman