

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seseorang yang tinggal di pesantren untuk mempelajari ilmu agama sekaligus untuk menempuh pendidikan di universitas pada periode waktu yang sama (Mabruroh, 2020). Mahasiswa dapat diartikan sebagai orang yang sedang belajar di universitas entah pada kampus berstatus negeri maupun swasta, atau institusi pendidikan setingkat perguruan tinggi. (Siswoyo, 2007: 121). Pelajar perguruan tinggi berada pada jenjang peralihan menuju dewasa yang umumnya dalam rentan umur 18 hingga 25 tahun. Dalam fase tersebut, mereka memiliki kewajiban untuk mengembangkan diri, baik secara pribadi maupun sosial, guna mempersiapkan diri memasuki tahap kedewasaan. (Hulukati & Djibrin, 2018). Menjadi mahasiswa santri memang memiliki keunggulan karena tidak hanya mendapatkan ilmu di tempat perkuliahan namun juga mendapat ilmu agama di pondok pesantren yang ditempati. Pesantren adalah lembaga pendidikan Islam dengan sistem asrama yang bertujuan untuk mendalami ilmu agama (tafaqquh fi al-din) dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari (Mastuhu, 1994). Sementara pesantren mahasiswa merupakan lembaga pendidikan Islam modern yang diperuntukkan bagi mahasiswa (Rihartini, 2021).

Mahasiswa berstatus santri adalah individu yang memiliki tanggung jawab untuk menuntut pendidikan baik di perguruan tinggi maupun di pesantren. Mahasiswa santri sudah terbiasa mempunyai jadwal yang padat karena memiliki tuntutan pada akademiknya di perkuliahan maupun di pesantren. Hal tersebut menjadikan mahasiswa santri merasa kelelahan dari segi fisik maupun mental yang berpengaruh pada psikologis mahasiswa santri. Kerap sekali mahasiswa santri mengalami ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri karena merasa tidak belum dapat menyeimbangkan kedua tugas tersebut. Kepuasan dalam diri mahasiswa santri sangat berkaitan dengan kebahagiaan dan kesejahteraan diri mahasiswa santri. Hurlock (1999)

menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan kondisi kesejahteraan (*Well-Being*) dan kepuasan hati yang muncul ketika kebutuhan dan keinginan seseorang terpenuhi. Selain itu, Hurlock (1999) juga menyebutkan bahwa kepuasan hidup mencerminkan sejauh mana seseorang mampu menikmati pengalaman dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi. Kepuasan hidup mahasiswa santri sangat diperlukan guna tercapainya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri, dimana mahasiswa yang sejahtera psikologisnya memiliki kemampuan dapat merealisasikan potensi dalam dirinya dan pandai mengolah diri ketika berada dalam keadaan yang sulit. Individu yang dapat mengelola dan mengendalikan diri serta lingkungan sosialnya, dan juga dapat memenuhi unsur kesejahteraan psikologis dapat dikatakan berada dalam keadaan sejahtera psikologisnya (Ryff, 1989).

Schultz (1991), mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis dipahami sebagai kondisi kesehatan psikologis individu. Kesehatan psikologis ini tercermin melalui sifat-sifat pengaktualisasian diri yang dapat memenuhi kebutuhan dasar secara teratur, seperti kebutuhan fisiologis, kasih sayang, rasa aman, dan penghargaan. Kesejahteraan psikologis atau yang biasa dikenal dengan *Psychological Well-being* adalah kondisi mental yang sehat, ditandai dengan penerimaan diri, pengelolaan emosi yang baik, optimisme, otonomi, tujuan hidup yang jelas, dan kemampuan untuk memilih lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi, serta mengembangkan potensi diri secara optimal. (Ryff, 1989).

Setiap seseorang yang mempunyai aspirasi dalam hidupnya, yaitu seperti kesejahteraan dalam hidup. Ketentraman yang dimaksud bukan sekedar dari segi materi, namun juga kesejahteraan fisik dan mental. Dilihat dari rentang usianya, mahasiswa umumnya masih termasuk dalam kategori remaja akhir, yang berada dalam rentan usia 18-21 tahun (Hurlock, 1990). Pada usia tersebut biasanya mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai konflik internal maupun konflik eksternal, mulai konflik dari dalam diri sampai konflik dengan orang lain. Pada tahap usia ini, mahasiswa seringkali rentan mengalami masalah psikologis, karena merupakan periode peralihan saat mengalami

perubahan dari remaja menjadi dewasa. Fase transisi tersebut dianggap sebagai fase ketika individu belum sepenuhnya menjalankan peran sebagai orang dewasa. Selama periode tersebut, mereka menghadapi berbagai konflik, seperti hubungan dengan orang tua yang kurang harmonis, masalah hubungan dengan pasangan, pencapaian akademik yang kurang memuaskan, masalah pertemanan serta masalah keuangan, yang sering muncul pada mereka yang sedang berada dalam periode peralihan ini (Munawarah, 2018).

Mahasiswa yang dihadapkan dengan konflik-konflik yang mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya akan tetap berusaha untuk mencapai kesejahteraan dalam hidupnya, Oleh karena itu, mahasiswa berusaha untuk memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial mereka. Mereka akan terus berupaya mencapai kesejahteraan dalam hidup dengan menjalani kehidupan secara optimis dan menghindari penderitaan (Purnomosidi et al., 2022).

Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri adalah bagaimana mahasiswa santri dapat mengetahui kekuatan dan kelemahan dalam dirinya, sehingga mereka mampu mencapai penerimaan diri yang utuh. Kesejahteraan psikologis didapat tidak hanya pasrah dengan keadaan yang terjadi, namun harus ada usaha untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis didapat dengan melatih diri untuk selalu berfikir positif, membangun relasi yang harmonis dengan orang lain, belajar membiasakan diri untuk manajemen waktu, memiliki keyakinan terhadap diri bahwa mampu untuk menjalani dan melewati semua tahapan dalam hidupnya. Kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi di mana individu telah merealisasikan potensi psikologis secara optimal, termasuk penerimaan terhadap segala aspek diri, membangun relasi yang erat terhadap individu di sekitarnya, mempunyai kapasitas untuk mengambil keputusan mandiri, mengelola lingkungan sosial, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan merasa kompeten dalam menjalani setiap tahap perkembangan diri. (Purnomosidi et al., 2022). Adapun menurut Prihartanti (2004), pokok dari kesejahteraan psikologis terletak pada makna

atau sikap yang tegar, yang meliputi keberanian, tidak mudah takut atau cemas berlebihan, serta kesiapan untuk menerima kenyataan apa adanya.

Individu yang sejahtera secara psikologis adalah mereka yang mampu mengaktualisasikan potensi dirinya, menerima segala aspek kepribadian, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan menjalin hubungan interpersonal yang berkualitas, tidak tergantung pada orang lain, dapat mengelola lingkungan, dan terus berkembang secara pribadi (Ryff, 1989). Menurut Ryff (1989), Kesejahteraan psikologis merupakan hasil dari pertumbuhan individu yang mencakup enam aspek, yaitu: penerimaan diri, pembentukan tujuan hidup, pengembangan potensi diri, pembentukan relasi sosial yang sehat, pengembangan kemandirian, dan peningkatan kemampuan dalam mengelola lingkungan.

Konsep kesejahteraan psikologis merujuk pada kebahagiaan dari aktivitas pribadi yang melibatkan perasaan yang berfungsi sebagai sarana untuk memenuhi potensi diri, menjalani pengalaman hidup, dan mencapai tujuan individu (Ryff, 1995). Mahasiswa santri seharusnya memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Setiap individu, termasuk mahasiswa santri, berkeinginan untuk hidup dengan aspek psikologis yang terpenuhi. Namun, tekanan dan konflik yang berasal dari berbagai masalah pribadi dapat menghambat mereka dalam upaya merealisasikan kesejahteraan psikologis secara maksimal (Ismail dan Indrawati, 2013).

Mahasiswa yang juga santri memiliki kewajiban dalam mengikuti perkuliahan dan berpartisipasi dalam kegiatan di pesantren, sehingga mereka mengalami beban yang lebih signifikan dibandingkan dengan mahasiswa non-santri. Aktivitas di kampus atau perkuliahan mencakup menyelesaikan tugas, mencapai target penilaian, mencapai minimal IPK yang ditetapkan, serta berpartisipasi dalam kegiatan lain yang diadakan perguruan tinggi. Sementara itu, aktivitas dalam asrama diantaranya pelajaran keagamaan, mengulang hafalan, menghafal Al-Qur'an, sorogan, serta beberapa aktivitas mingguan seperti piket dan kebersihan, serta perayaan hari raya Islam, serta berbagai aktivitas pesantren lainnya (Munawarah, 2018). Kesibukan yang padat dan

keinginan untuk meraih pencapaian pembelajaran juga memberi sumbangsih sebagai alasan yang membuat para mahasiswa mengalami banyak tekanan (Munawarah, 2018). Hal tersebut sangat berpengaruh pada stres akademik mahasiswa santri.

Sarafino & Smith (2011) mengemukakan jika stres atas kegiatan pembelajaran ialah tuntutan akademis yang menyebabkan tekanan fisik dan mental akibat ketidakcocokan antara tuntutan akademik dengan kemampuan yang dimiliki, baik di lingkungan kampus ataupun di pondok pesantren. Stres adalah suatu kondisi yang timbul akibat adanya disparitas antara tuntutan lingkungan dengan kapasitas individu dalam meresponnya (Sarafino dan Smith, 2011). Stres yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor internal yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal ini meliputi aspek-aspek seperti tipe kepribadian, pola pikir, sistem keyakinan, serta kemampuan dalam mengelola emosi dan stres. Selain itu, faktor eksternal merupakan pengaruh dari luar individu yang muncul akibat hubungan individu terhadap lainnya maupun lingkungannya seperti beban pelajaran yang lebih berat, dorongan untuk berprestasi, tekanan untuk mencapai tingkat sosial, serta para wali yang saling bersaing. (Adawiyah, 2016). Penyebab stres kuliah dari dalam diri pada mahasiswa santri karena belum bisa memainkan peran penting terhadap pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri dalam menginterpretasikan situasi-situasi yang berhubungan dengan akademiknya. Sedangkan faktor eksternal dari penyebab stres akademik mahasiswa santri yaitu, adanya persaingan ketat dalam mempertahankan nilai akademik dan adanya tekanan dari orang tua, guru atau dosen, juga tekanan dari teman sebaya.

Mahasiswa santri termasuk akademis yang dituntut untuk dapat menyeimbangkan antara pendidikan di perkuliahan dan juga di pesantren. Tidak jarang mahasiswa berlomba-lomba untuk mencapai prestasi akademik yang terbaik di perkuliahan dan juga di pesantren. Mahasiswa yang tidak dapat menyeimbangkan akademik yang ada di perkuliahan dan juga di pesantren rentan mengalami stres akademik. Stres akademik disebabkan oleh beban akademik yang berat, sehingga mahasiswa merasa kurang mampu dalam

mencapai prestasi akademiknya. Mahasiswa yang mengenyam pendidikan di universitas dan di pesantren memiliki tuntutan yang lebih besar di bandingkan dengan mahasiswa non-santri. Mahasiswa berisiko mengalami stres akademik akibat beban tanggung jawab dalam menuntut ilmu di dua tempat serta tekanan untuk meraih prestasi akademik (Zahrah & Sukirno, 2022).

Mahasiswa santri perlu memiliki kemandirian dan kemampuan untuk menyeimbangkan antara tuntutan akademik formal dan kegiatan pembelajaran informal supaya seluruh aktivitas dapat berjalan optimal. Namun, perihal tersebut seringkali menjadikan mereka memiliki banyak tuntutan, terutama di bidang akademik (Rihartini, 2021). Beban studi yang berat menyebabkan tidak sedikit mahasiswa santri mengalami tekanan psikologis baik karena tuntutan di perkuliahan maupun di pesantren, belum lagi ada masalah dari lingkup keluarga yang menjadikan beban pikiran mereka menjadi lebih berat. Hal tersebut yang menyebabkan terjadinya stres akademik pada mahasiswa santri. Penelitian dari (Adawiyah, 2016) menyebutkan mahasiswa yang berada di asrama atau sekolah keagamaan jika tidak dapat beradaptasi atau menerapkan manajemen personal baik dapat terkena tekanan psikologis.

Mahasiswa santri mengalami tekanan psikologis akibat pembelajaran karena tidak lain juga kurang dapat mengatur waktu dan pikirannya dalam mengkondisikan tugas-tugas akademiknya. Mahasiswa santri sangat penting dapat mengendalikan emosi-nya, karena emosi berkaitan erat dengan stres yang dialami. Banyak hal yang menunjukkan bahwa emosi negatif adalah sumber stres akademik mahasiswa santri. Padahal dalam proses belajar, mahasiswa santri diharapkan memiliki emosi yang positif karena hal tersebut akan dapat berdampak positif pada kesejahteraan psikologisnya. Stres akademik mempunyai pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri, karena mahasiswa yang mengalami stres akademik maka secara otomatis mempengaruhi pola pikir mahasiswa tersebut. Sehingga mahasiswa santri yang mengalami stres akademik biasanya kurang dapat mengendalikan pola pikir dan emosinya secara baik, dan hal tersebut yang dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa santri.

Penelitian yang dilaksanakan Yusof et al. (2019), fokusnya adalah guna menganalisis relasi antara keseimbangan emosional mahasiswa dan stres yang mereka alami. Penelitian yang melibatkan 368 mahasiswa Universitas Teknologi Malaysia dari beragam disiplin ilmu menunjukkan bahwa stres dan depresi merupakan faktor yang berkontribusi secara signifikan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis, sementara kecemasan tidak menunjukkan pengaruh yang serupa. Kesimpulannya, stres bisa memengaruhi kesejahteraan psikologis peserta didik, serta tingkat tekanan akibat kegiatan pembelajaran bisa berasal dari latar kondisi sekitar perguruan tinggi atau asrama/pondok pesantren. Kemudian hasil penelitian dari (Zahrah & Sukirno, 2022), Analisis data mengungkapkan bahwa dukungan sosial dan stres akademik secara signifikan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, dengan kontribusi gabungan sebesar 47.4%. Secara spesifik, stres akademik memiliki korelasi negatif yang kuat ($p=0.001$) dan menjelaskan 25.7% varians dalam kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, dukungan sosial menunjukkan korelasi positif yang signifikan ($p=0.001$) dan berkontribusi sebesar 22.2%.

1.2 Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa santri Ma'had Al-Jami'ah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
2. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri Ma'had Al-Jami'ah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
3. Bagaimana stres akademik dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri Ma'had Al-Jami'ah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa santri Ma'had Al-Jami'ah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

2. Mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri Ma'had Al-Jami'ah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Mengetahui pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri Ma'had Al-Jami'ah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini dapat dibagi menjadi dua aspek, yaitu:

1. Manfaat teoritis:

Menyumbangkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena stres akademik dalam konteks psikologi pendidikan serta kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri Ma'had Al-Jami'ah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Juga dapat menjadi acuan dan bahan evaluasi untuk penelitian serupa di masa mendatang.

2. Manfaat praktis:

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman tentang dampak negatif stres akademik pada kesehatan mental mahasiswa. Lebih lanjut, temuan penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam pengembangan strategi atau program dukungan bagi mahasiswa dalam mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan menciptakan lingkungan akademik yang berkualitas. Riset ini pun mampu menambah wawasan untuk pihak universitas, seperti dosen atau konselor, dalam menyediakan intervensi yang lebih tepat sasaran untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.