

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan, individu menjalani berbagai macam peristiwa di mana setiap peristiwa menghasilkan perubahan dan tuntutan baru. Salah satu peristiwa transisi yang dialami oleh individu adalah mulai kuliah, atau menjalani peran sebagai mahasiswa tahun pertama. Perubahan tersebut dapat dilihat dari adanya perbedaan kehidupan SMA dengan mahasiswa, antara lain waktu di perkuliahan lebih variatif serta waktu untuk belajar lebih banyak dibandingkan SMA (Oetomo *et al*, 2017). Perubahan lainnya yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama yaitu, lingkungan yang baru, dosen, teman-teman baru, gaya hidup, serta perubahan dalam sistem akademik (Ali *et al*, 2018). Bertambahnya pekerjaan rumah, evaluasi belajar, wawancara, pertemuan, adalah kegiatan yang dilakukan mahasiswa tahun pertama setiap harinya selama proses belajar mengajar di perguruan tinggi (Silva *et al*, 2020). Selain itu, tahun pertama perkuliahan lebih rumit jika dibandingkan dengan tahun-tahun selanjutnya, karena mahasiswa tahun pertama mungkin akan menghadapi tantangan yang terkait dengan tinggal terpisah dengan keluarganya, tinggal di lingkungan baru bersama orang baru, dan menghadapi masalah akademik yang tidak pernah mereka hadapi selama di bangku sekolah (Zhuhra *et al*, 2022).

Santrock (2003) juga menjelaskan bahwa transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi melibatkan suatu perpindahan kearah struktur sekolah yang

lebih besar, lebih impersonal, yang interaksinya adalah interaksi dengan teman sebaya yang latar belakang geografisnya lebih beragam, latar belakang etnis yang berbeda, serta bertambahnya tekanan dan tuntutan untuk mencapai prestasi, untuk bekerja dan mendapatkan nilai-nilai ujian yang memuaskan. Namun, kebanyakan mahasiswa tahun pertama merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka untuk dapat menghadapi banyaknya tuntutan dan tantangan yang baru di perguruan tinggi yang menuntut mereka untuk harus belajar secara mandiri dan tidak bergantung pada guru atau orang tua dalam mengerjakan tugas (Robinson, 2009).

Menurut Camacho & Barazza (2020) sebagian besar mahasiswa tahun pertama tidak memiliki strategi atau kemampuan serta tidak menunjukkan perilaku akademik yang memadai untuk menghadapi tuntutan di perguruan tinggi. Selain itu, dalam mahasiswa tahun pertama juga mengalami kesulitan untuk dapat mengasimilasi materi perkuliahan dalam jumlah besar dan waktu yang singkat, serta mereka juga diharuskan mengembangkan teknik belajar yang efektif agar materi dan tugas kuliah yang diberikan dapat diselesaikan dengan cepat (Campbell & Stevenson, 1992). Hal ini, tentunya menjadi permasalahan baru bagi mereka yang belum terbiasa dengan sistem belajar di perkuliahan.

Masalah-masalah akademik yang timbul akibat banyaknya tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama menyebabkan mereka dapat mengalami stres (Putra & Ahmad, 2020). Hal ini juga didukung oleh pendapat Christyani *et al* (2010) yang mengemukakan bahwa tekanan dan tuntutan kehidupan akademik yang dialami oleh mahasiswa tidak menutupi kemungkinan dapat memicu terjadinya stres. Pada

mahasiswa tahun pertama, stres merupakan suatu keadaan dimana individu tersebut menghadapi tekanan dan tekanan tersebut melebihi kemampuannya (Palmer, 2007). Stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik (Suwartika *et al*, 2014). Ramli *et al* (2018) juga menyebutkan bahwa stres akademik adalah keadaan mental dan emosional yang umumnya dialami mahasiswa selama masa pendidikan mereka.

Gadzella (1994) mengatakan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki persepsi terhadap stresor akademik dan bagaimana mereka mereaksikan stresor tersebut dengan reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Berdasarkan perspektif akademik, stres adalah gangguan yang disebabkan oleh *academic stresor* dalam belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar (Heiman & Kariv, 2005). Hal ini sesuai dengan pendapat Barseli *et al*, (2017) yang menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stresor*. *Academic sressor* adalah stres yang dialami seseorang yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karir serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Penggolongan stres berdasarkan dampaknya terbagi menjadi eustres dan distres (Seto *et al*, 2020). Eustres merupakan bentuk stres yang memberikan dampak positif kepada individu seperti membuat mereka menjadi bersemangat dan konsentrasi dalam belajar. Sedangkan distres merupakan sebuah bentuk stres yang tidak menyenangkan

dan memberikan dampak negatif seperti kesulitan untuk berkonsentrasi, emosi yang menjadi tidak stabil, dan berdampak secara fisiologis yaitu menyebabkan tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan sebagainya

Stres akademik merupakan salah satu bentuk dari distress karena dapat menyebabkan mahasiswa tahun pertama mengalami dampak yang negatif (Seto et al, 2020). Individu yang mengalami stres akademik dapat ditandai dengan sulitnya untuk berkonsentrasi dalam belajar, melakukan prokrastinasi akademik, tidak mengikuti kelas secara teratur, cemas, takut, dan tentunya akan berdampak pada indeks prestasi (IP) akademik yang mereka miliki (Merry & Mamahit, 2020).

Menurut American Psychological Association (APA) pada tahun 2019, didapatkan 87% mahasiswa Amerika Serikat menyebutkan bahwa belajar di perguruan tinggi merupakan sumber stres utama mereka. Mulai dari manajemen waktu, tuntutan beban kuliah, kompetisi sesama mahasiswa di kelas, masalah keuangan, tekanan keluarga, dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Govaerts & Gregior (2004) di Belgia, di dapatkan bahwa setiap tahunnya mahasiswa yang mengalami stres akademik akan mengalami peningkatan pada awal semester. Penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2014) pada mahasiswa tahun pertama menemukan bahwa sebanyak 4,34% mahasiswa mengalami stres ringan, 71,74% mahasiswa mengalami stres sedang, dan sebanyak 23,92% mahasiswa mengalami stres berat. Hasil survey yang dilakukan oleh American College Health Association (ACHA) pada tahun 2017 dengan total responden sebanyak 31,463 mahasiswa. Didapatkan hasil sebanyak

31,7% mahasiswa mengalami stres yang berasal dari dampak akademik seperti menerima nilai yang kecil saat ujian, praktikum, dll. Sedangkan untuk tingkat stres di Indonesia, menurut Lubis et al (2021) ditemukan kejadian stres akademik pada mahasiswa dalam kategori sedang sebanyak 80 mahasiswa (39,2%), kategori tinggi sebanyak 55 orang (27%), kategori rendah sebanyak 48 orang (21%), kategori sangat tinggi 14 orang (6,9%), dan kategori sangat rendah sebanyak 11 mahasiswa (5,4%). Penelitian tersebut membuktikan bahwa tingkat stres akademik di Indonesia berada pada kategori tinggi.

Abdulghani *et al* (2011) dalam penelitian lain di Saudi Arabia yang dilakukan pada 252 mahasiswa fakultas kedokteran di Zianudin Medical University, di dapatkan kesimpulan bahwa tingkat stres akademik akan mengalami penurunan pada mahasiswa tahun pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Mahasiswa yang mengalami stres akademik paling berat adalah mahasiswa tahun pertama, dan semakin menurun tingkatnya untuk mahasiswa lanjutan di tahun kedua, ketiga, dan keempat (Oktavia et al, 2012). Artinya, mahasiswa kedokteran tahun pertama memiliki tingkat stres akademik yang paling tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat atas.

Octasya & Munawaroh (2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama akan menimbulkan masalah baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, individu mengalami reaksi stres yang umum seperti pusing dan sakit kepala. Sedangkan secara psikologis, individu mengalami berbagai perubahan perilaku dan emosi terhadap tekanan dan konflik

yang terjadi seperti mudah menangis, motivasi belajar menurun, dan kecemasan. Tinto (1975) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa dampak utama yang disebabkan oleh terjadinya stres akademik pada mahasiswa tahun pertama adalah *early drop out* atau kegagalan mahasiswa untuk melanjutkan studi mereka. Penelitian yang dilakukan Arnold (2014) di Erasmus School of Economic, di dapatkan bahwa sebanyak 40% mahasiswa tahun pertama mengalami *early drop out* karena gagal dalam ujian. Di Indonesia, ditemukan fakta bahwa 25% mahasiswa mengalami drop out pada tahun pertama masa perkuliahan (Salmain et al, 2014).

Bahkan di kondisi yang lebih fatal, stres akademik pada mahasiswa tahun pertama dapat memicu munculnya keinginan untuk bunuh diri (Aries, 2016; Lubis, 2016, & Nugroho 2012). Berdasarkan data statistik yang diterbitkan National Crime Records Bureau, terdapat setidaknya satu dari mahasiswa setiap jamnya melakukan bunuh diri dan 1,8% penyebab dari bunuh diri yang dilakukan mahasiswa tersebut adalah gagal dalam ujian (Saha, 2017). Penelitian yang dilakukan Owusu *et al* (2020) di University of Ghana didapatkan hasil bahwa tingkat prevalensi bunuh diri pada mahasiswa tahun pertama yaitu 15% untuk ide melakukan bunuh diri, 6,3% melakukan percobaan bunuh diri, 24,3% menginginkan kematian, dan 6,8% memikirkan rencana bunuh diri diakibatkan stres psikologis.

Menurut Davidson dan Cope (dalam Kusuma et al, 2008) mengungkapkan beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi efikasi diri, penyesuaian diri, kepribadian, locus of control, prokrastinasi akademik, harga

diri, jenis kelamin, dan usia. Faktor eksternal meliputi lingkungan belajar (dukungan sosial, fakultas, latar belakang pendidikan saat sekolah menengah atas), faktor lingkungan rumah (latar belakang sosial ekonomi keluarga) kondisi tempat tinggal yang kurang memadai atau terpisah jauh dari orang tua karna pindah ke kota yang baru, dan lingkungan masyarakat. Persepsi terkait dengan stres akademik juga dipengaruhi oleh jenis kelamin, jurusan kuliah yang diambil serta tingkat mahasiswa dalam menempuh suatu perkuliahan (Aihie & Blessing, 2019).

Faktor lainnya yang dapat memengaruhi stres akademik pada mahasiswa tahun pertama adalah penyesuaian diri (Soraya, 2020). Hal ini sejalan dengan pendapat Rahayu dan Arianti (2020) dalam jurnal penelitiannya yang menjelaskan bahwa salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk dapat menghadapi berbagai tantangan dan masalah saat memasuki perguruan tinggi, mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan disekitarnya. Selain itu, stres pada mahasiswa tahun pertama pada umumnya disebabkan karena adanya kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di bidang akademik maupun sosial pada lingkungan sekitar, sehingga hal tersebut dapat mengurangi pengoptimalan kemampuan mahasiswa dalam melakukan pengembangan diri di bidang akademik maupun sosial (Sari & Rumiani, 2017).

Istilah penyesuaian diri di perguruan tinggi dikenal dengan *college adjustment*. Menurut Baker & Siryk (1984) penyesuaian diri di perguruan tinggi (*college adjustment*) merupakan kemampuan mahasiswa dalam melakukan penyesuaian dengan kehidupan perkuliahan dan menghadapi tuntutan di perguruan tinggi yang

terdiri dari berbagai dimensi yaitu penyesuaian akademik, sosial, personal-emosional, serta komitmen dan tujuan di perguruan tinggi.

Mahasiswa tahun pertama yang mengalami peralihan dari remaja ke dewasa berada pada rentang usia yang merupakan periode sulit dan kritis sehingga mereka mudah mengalami stres (Dharma *et al*, 2020). Dalam memasuki kehidupan perkuliahan mahasiswa tahun pertama memerlukan penyesuaian diri dan mampu beradaptasi atas tuntutan dan kewajiban yang diterimanya sebagai bagian dari sebuah universitas agar terhindar dari stres akademik. Penyesuaian diri dan kemampuan adaptasi digunakan untuk mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi dan diterima selama masa perkuliahan, sehingga terhindar dari dampak stres akademik (Suwartika *et al*, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Maulina & Sari (2018) terhadap 49 orang mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran, menemukan bahwa penyesuaian diri berpengaruh negatif secara signifikan terhadap stres akademik. Artinya apabila tingkat penyesuaian diri yang dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama tinggi, maka stres akademik yang dialaminya akan rendah, begitu pula sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan di Malaysia mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri terutama pada tahun pertama perkuliahan, memiliki pengaruh terhadap pencapaian dalam bidang akademik (Abdullah *et al*. 2009). Penelitian serupa yang dilakukan oleh Saniskoro dan Akmal (2017), dari hasil analisis ditemukan bahwa penyesuaian diri di perguruan tinggi bagi mahasiswa tahun pertama terbukti dapat menurunkan stres akademik sebesar 4,1%

dan sisanya 95,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang berkaitan terhadap stres akademik, seperti: manajemen waktu, beban keuangan, interaksi dengan dosen, kegiatan sosial, dan dukungan sosial. Penelitian Christiyanti *et al* (2010) mengenai pengaruh penyesuaian diri di perguruan tinggi dengan masalah akademik, didapatkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara penyesuaian diri di bidang akademik dengan tuntutan akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian yang tinggi akan merasakan tuntutan akademik yang rendah. Pendapat ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Neviyarni *et al* (2018) bahwa keberhasilan dalam perkuliahan ditentukan sejauh mana mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri sangat penting keberadaannya dalam mendukung prestasi akademik mahasiswa dan sebagai sebuah langkah preventif dari tekanan psikologis atau stres yang diakibatkan oleh akademik (Soraya, 2020).

Penelitian mengenai penyesuaian diri di perguruan tinggi juga dilakukan oleh Donado *et al* (2021) terhadap mahasiswa tahun pertama di Columbia menyebutkan bahwa, semester awal yang dijalani mahasiswa tahun pertama merupakan hal yang sangat penting, karena merupakan masa transisi yang memerlukan banyak perubahan terkait dengan berbagai faktor. Untuk itu, penyesuaian diri sangat dibutuhkan demi menghadapi kemungkinan mahasiswa tahun pertama yang tidak memiliki kemampuan dan tidak siap dalam menghadapi tantangan tersebut.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan pada empat orang mahasiswa tahun pertama yang terdiri dari 2 orang laki-laki dan 2 orang perempuan Program Studi

Psikologi Universitas Andalas tahun 2022 pada tanggal 5 September 2022, secara umum merasakan permasalahan dalam bidang akademik. Sebanyak 3 dari 4 orang mahasiswa tahun pertama menjelaskan bahwa mereka merasakan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademiknya, seperti kesulitan dalam beradaptasi dengan metode belajar yang diberikan (tugas secara kelompok), kesulitan dalam memahami materi perkuliahan yang didominasi oleh buku teks yang berbahasa Inggris sehingga menyebabkan mereka bingung dan kesulitan, serta malas membaca, dan tugas pada tiap mata kuliah yang membuat mereka merasa kebingungan untuk mengerjakan tugas yang mana terlebih dahulu. Kesulitan yang dirasakan mahasiswa tahun pertama tersebut menimbulkan rasa cemas, was-was, dan keinginan untuk absen dari kelas. Satu orang lainnya tidak merasa kesulitan dengan menyesuaikan diri dengan lingkungan akademiknya. Ia merasa mampu mengikuti kelas dan memahami materi perkuliahan dengan cukup baik.

Fenomena di atas didukung oleh penelitian yang dilakukan Rozali (2014) di Universitas Esa Unggul, di dapatkan bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat pertama masih banyak mengalami kekhawatiran dan takut gagal saat tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan, merasa tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuannya, keterbatasan teman yang dimiliki di lingkungan baru, dan kesulitan informasi yang menyebabkan mereka mengalami gejala stres. Fenomena tersebut juga didukung oleh pendapat Ramachandiran & Dhanapal (2018) dari penelitian yang dilakukannya di beberapa universitas di Malaysia, didapatkan bahwa 88% responden menyatakan bahwa kesulitan penyesuaian di bidang pendidikan adalah penyebab

utama stres yang mereka alami, 36% memiliki indeks masa tubuh atau kelebihan dalam berat badan, dan 58% memiliki gangguan tidur di malam hari akibat dari stres. Untuk itu dalam memenuhi tuntutan akademik maupun dalam pencapaian prestasi akademik, mahasiswa tahun pertama memerlukan penyesuaian diri di perguruan tinggi.

Menurut Warsito (2009) dalam penelitiannya, seseorang yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik di bidang akademik, maka mahasiswa tersebut akan dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi. Mahasiswa tahun pertama yang memiliki penyesuaian akademik yang rendah akan sulit merasakan kebahagiaan, merasa tidak pernah puas dengan apa yang dikerjakan, selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, mudah kecewa saat menghadapi kegagalan, sehingga ia mudah mengalami stres dan depresi (Rozali, 2014). Pendapat ini juga di dukung oleh Saniskoro & Akmal (2017) bahwa penyesuaian diri di perguruan tinggi yang dilakukan mahasiswa dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama.

Penelitian sebelumnya sudah ada yang meneliti terkait dengan pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Kurniati (2021) dalam jurnal penelitiannya yang berjudul Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Stres pada Mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. Didapatkan hasil bahwa penyesuaian diri berpengaruh positif secara signifikan terhadap stres pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran sebesar 39,5%. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Soraya (2020) didapatkan temuan

bahwa variabel penyesuaian diri berpengaruh paling kuat terhadap stres akademik. Berdasarkan dua penelitian tersebut, peneliti menilai belum ada penelitian yang memfokuskan untuk meneliti terkait dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik secara spesifik pada mahasiswa tahun pertama khususnya pada mahasiswa tahun pertama di fakultas kedokteran.

Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa mahasiswa kedokteran lebih banyak mengalami stres yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di program studi lain dimana tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran berkisar dari 25% sampai 75% (Legiran et al, 2015). Mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran, memiliki tuntutan akademik yang lebih banyak karena belajar dengan sistem yang berbeda dengan program studi lain, seperti menggunakan sistem blok, adanya jadwal praktikum skill lab, buku teks dalam bahasa asing, dan lain lain (Putri, 2022). Menurut Crede, et al (2012) lingkungan sekolah kedokteran seringkali menjadi lingkungan dengan tekanan yang lebih tinggi dibandingkan dengan institusi lain. Hal ini terjadi karena mahasiswa diharapkan untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan dalam waktu yang singkat. Di Amerika Serikat, dilaporkan sebanyak 57% mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran mengalami stres akibat dari ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri (Benavides et al, 2017).

Pada penelitian ini peneliti memfokuskan untuk melihat pengaruh dari penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Diharapkan hasil penelitian ini mengenai penyesuaian diri dalam menghadapi masa transisi

kehidupan dapat dijadikan bahan bagi mahasiswa baru untuk mengatasi terjadinya stres akademik, dan dapat menjalani perkuliahan mereka dengan sukses. Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul “Pengaruh Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa tahun pertama”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada tidaknya pengaruh penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi dan stres akademik kepada mahasiswa tahun pertama. Selain itu, diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dengan tema yang sama.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa tahun pertama terkait dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi sebagai upaya untuk menghindari stres akademik. Sehingga dapat menjadi masukan dan evaluasi bagi pihak institusi untuk memberikan upaya preventif dalam membantu mahasiswa tahun pertama agar dapat meningkatkan penyesuaian diri di perguruan tinggi.

