

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa merupakan individu yang menimba ilmu di Pendidikan tinggi, entah itu di universitas, institusi, ataupun akademi. Seseorang yang tercatat sebagai peserta didik di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa (Triyana et al., 2015). Menurut data dari World Health Organization (WHO), stres menempati urutan keempat sebagai penyakit umum di dunia, dengan hampir 350 juta orang mengalaminya (Nainar & Maisarah, 2022). Tingkat stres mahasiswa dilaporkan jauh lebih tinggi dari masyarakat umum (Geng & Midford, 2015). Menurut data empiris, mahasiswa tahun pertama umumnya mengalami stres yang jauh lebih tinggi bila dibandingkan dengan mahasiswa tingkat atas dan masyarakat pada umumnya.

Hal ini disebabkan oleh berbagai tekanan khas yang dihadapi mahasiswa, seperti tuntutan akademik yang berat, proses adaptasi terhadap lingkungan baru, konflik peran antara studi dan kehidupan pribadi, serta kurangnya dukungan sosial, terutama bagi mahasiswa perantau. Oleh karena itu, mahasiswa menjadi kelompok yang lebih rentan terhadap stres dibandingkan populasi umum. Tekanan dan tuntutan dalam perkuliahan yang melampaui kemampuan mahasiswa bisa menyebabkan stres akademik. Faktor lain yang bisa memicu stres ini meliputi rasa cemas berlebihan, kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuan akademik, serta kesulitan dalam mengelola tugas dan tanggung jawab. Perasaan terbebani oleh berbagai hal dan tugas yang menguras pikiran sering kali menjadi penyebab stres akademik dikalangan mahasiswa, mengingat mahasiswa merupakan kelompok yang rentan pada stres (Yusuf & Yusuf, 2020).

Stres akademik memberi pengaruh kenyamanan dan ketentraman mahasiswa dalam menjalani kehidupan setiap hari. Dampaknya dapat dirasakan pada kesehatan fisik dan mental, bahkan berujung pada kegagalan akademik. Berdasarkan riset yang telah dikutip dari Kompasiana (Wamad, 2022), dari total 3091 mahasiswa yang disurvei, sekitar 933 orang (24%) berada dalam kondisi normal tanpa menunjukkan gejala stres. Sementara itu, 1.766 mahasiswa (45%) mengalami stres ringan, 861 mahasiswa (22%) mengalami stres sedang, dan 267 mahasiswa (7%) mengalami stres berat.

Stres adalah tekanan yang terjadi ketika ada ketidakcocokan antara ekspektasi dan realita, yakni terdapat ketidakseimbangan antara apa yang dituntut oleh lingkungan dan kemampuan seseorang untuk menghadapinya. Kondisi ini bisa menjadi ancaman, mengganggu, atau bahkan berbahaya bagi individu. Survei Kementerian Kesehatan RI tahun 2022 menunjukkan jika stres yaitu penyebab utama gangguan psikologis pada 23,9% mahasiswa. Studi lain menunjukkan antara 30-40% siswa di Indonesia mengalami stres akademik yang tinggi, yang sering menyebabkan depresi, kecemasan, dan penurunan prestasi akademik.

Stres akademik muncul ketika mahasiswa merasa kewalahan oleh tuntutan akademis yang ada dan melihat mereka sebagai gangguan. Persepsi setiap orang pada stres akademik melibatkan perasaan frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, serta bagaimana mereka merespon stres itu. Hasil survei yang diperoleh *American College Health Association*, sekitar 32% dari siswa mengatakan jika stres akademik menyebabkan mereka tidak menyelesaikan kuliah (*drop out*), atau mendapatkan nilai yang lebih rendah dan mahasiswa Indonesia mengalami stres akademik 36,7-71,6% (Deta & Paryontri, 2024).

Tanda-tanda gejala yang melibatkan aspek afektif meliputi rasa rendah diri, kurangnya rasa percaya, perasaan tertekan, kegagalan, kekhawatiran terhadap harapan dari orang tua, serta kesedihan berkaitan dengan berbagai masalah yang umum dialami oleh setiap orang ketika menghadapi stres akademik. Komponen fisik mencakup denyut jantung yang cepat, rasa pusing, kehilangan selera makan, dan gangguan tidur. Sementara itu, komponen sosial atau interpersonal melibatkan perasaan bahwa tidak ada yang bersedia membantu, mudah merasa jengkel dengan orang-orang disekitar, enggan berbicara dengan orang lain, keinginan untuk menyendiri, serta merasakan bahwa tidak ada yang mengerti apa yang sedang dialaminya.

Smeltzer dan Bare (2009) jika stres tidak melewati batas kemampuan individu, hal tersebut dapat memberikan dampak yang positif, misalnya dengan merangsang kreativitas serta memacu kemajuan diri. Siswa masih memerlukan stres untuk pengembangan diri mereka. Respon stres pada tiap mahasiswa bervariasi tergantung pada kondisi kesehatan, karakteristik pribadi, pengalaman sebelumnya dengan stres, cara mengatasi masalah, jenis kelamin, usia, tingkat stres, dan kemampuan individu dalam mengelola emosi (Tindaon, 2022).

Selain faktor eksternal, mahasiswa dapat berusaha mengatasi stres akademik dengan membangun resiliensi (Septiana, 2021). Selain itu, Levitt (2005) menemukan jika persepsi lingkungan belajar dan resiliensi siswa bisa memprediksi keberhasilan akademik (Suprpto, 2024). Pendapat Wayman (2002) juga menyatakan bahwa resiliensi digambarkan sebagai fenomena kompleks yang memungkinkan setiap orang untuk berhasil mengatasi kondisi atau hasil yang merugikan. Resiliensi secara umum didefinisikan sebagai kualitas proses yang mendorong keberhasilan adaptasi dan transformasi, terlepas dari risiko dan

kesulitannya. Resiliensi sering dikonseptualisasikan sebagai adaptasi yang efektif pada stres, kesulitan, atau perubahan (Pebria, 2020).

Peranan resiliensi bermanfaat bagi mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik, karena resiliensi dapat menolong mahasiswa untuk pulih dari kondisi terpuruk, tetap teguh, dan mengatasi rasa sedih yang sedang dialaminya. Reivich dan Shatte (2002), Resiliensi diartikan sebagai kemampuan mahasiswa agar mengendalikan diri, keinginan, kehendak, dan tekaan yang berawal dari dalam diri, yang berkembang didasarkan individu dan respons yang muncul jika adanya permasalahan (Kirana et al., 2022).

Mahasiswa yang mempunyai resiliensi (ketahanan) dalam menghadapi masalah dan tuntutan akademik mempunyai kemampuan dan kualitas positif dalam mengelola kesejahteraan serta stres yang mereka alami. Kemampuan atau seorang didikan dalam rangka berhadapan sma stres, atau tekanan dalam kondisi akademik secara efektif disebut dengan resiliensi akademik (Martin & Mash, 2003). Resiliensi akademik yaitu kondisi psikologis di mana siswa atau peserta didik mempunyai dan mengembangkan kemampuan untuk bangkit kembali dan beradaptasi hingga dapat menghadapi tuntutan dan tekanan dalam belajar atau menempuh pendidikan, meskipun menghadapi berbagai macam kesulitan karena mempertimbangkan kesuksesan di masa depan (Cassidy, 2015). Untuk mengatasi berbagai tantangan, permasalahan yang menyebabkan stres, depresi, dan kecemasan. Setiap mahasiswa perlu mengembangkan resiliensi dengan keinginan atau kemampuan untuk bangkit, bertahan, dan mengatasi kekecewaan yang dialami. (Kirana et al., 2022).

Penelitian ini mengaitkan stres akademik dan resiliensi karena adanya keterkaitan langsung antara keduanya, di mana resiliensi berperan sebagai faktor yang bisa mengurangi dampak negatif dari stres akademik di mahasiswa. Reivich dan Shatter (2002), resiliensi yaitu kemampuan setiap orang agar mengendalikan emosi, kehendak, dan tekanan dari dalam diri yang muncul saat berhadapan sama masalah. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang baik bisa berhadapan sama tekanan akademik contohnya tugas yang berta, ujian, dan ekspektasi sosial tanpa merasa terpuruk.

Tingginya stres akademik yang ada pada mahasiswa menimbulkan uergensi untuk penelitian ini karena berpotensi membahayakan kesehatan mental dan prestasi akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara resiliensi dan stres akademik, hingga bisa menjadi dasar dalam menrancang strategi untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Beberapa penelitian sebelumnya dimaksudkan untuk digunakan sebagai referensi dan perbandingan, serta menghindari anggapan bahwa penelitian ini serupa.

Penelitian Luvitha (2021) menunjukkan hasil jika adanya ada hubungan negatif antara resiliensi dan stres akademik sekitar 8,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar resiliensi sekitar 91,8%. Pada penelitian ini yaitu ukuran sampel yang dipakai relatif kecil, hanya melibatkan 58 siswa sehingga penelitian sult digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas. Selian itu, Penelitian Aisyah (2020) menunjukkan hasil penelitian yang sudah dilakukan ada hubungan negatif yang signifikan diantara resiliensi akademik dan stres akademik di mahasiswa mengerjakan selama pandemi COVID-19. Kekurangan pada penelitian ini jumlah sampel yang relatif kecil, memberi petunjuk kerana situasi pandemi covid-19 yang memaksakan pembelajaran dilakukan secara daring bisa menimbulkan

kemungkinan bias, karena subjek penelitian memungkinkan memberi jawaban normative tanpa mencerminkan kondisi mereka yang sebenarnya.

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yoven, dkk (2023), menemukan bahwa nilai korelasi antara ketahanan akademik dan stres akademik di kalangan siswa kelas XI C SMA Negeri 26 Batam tidak menunjukkan hubungan negatif, yang berarti tidak ada keterkaitan antara resiliensi akademik dan tingkat stres akademik. Kemudian, penelitian lain juga dilakukan oleh Nicolette (2024), yang memberi pernyataan jika ada hubungan positif signifikan diantara resiliensi di stres akademik di mahasiswa profesi ners dengan nilai 0,461. Penelitian ini dibandingkan dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini memfokuskan pada hubungan antara resiliensi dengan tingkat stres akademik di mahasiswa secara umum, bukan hanya pada kelompok atau situasi tertentu. Pada penelitian ini mencakup di mahasiswa lebih luas untuk memperoleh gambaran secara umum. Serta jumlah populasi sampel yang besar dibandingkan pada penelitian sebelumnya. Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dibahas sebelumnya, penulis tertarik untuk meneliti dengan judul “Hubungan antara Resiliensi dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa”

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara resiliensi dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah yang sudah diuraikan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini yaitu agar mengetahui hubungan antara resiliensi dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun penelitian ini bisa memberi manfaat diantaranya, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memperbanyak literatur keilmuan dan bisa memberi pemahaman, serta bisa menjadi bahan acuan untuk mengamabangkan penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

Pada penelitian ini diharapkan akan memberi informasi dan kajian pemikiran kedi mahasiswa mengenai resiliensi pada stres akademik. Dengan demikian, penelitian ini bisa menjadi dasar untuk pertimbangan antisipatif faktor yang menyebabkan stres akademik