

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Eksistensi mahasiswa tidak dapat luput dari berbagai probematik, salah satu probematik yang dihadapi yaitu stres. Handoyo (dalam Gamayanti et al., 2018) mengungkapkan stres dapat berupa tuntutan dari faktor eksternal yang individu hadapi, hal ini nyatanya berbahaya serta mengakibatkan permasalahan. Stres dapat muncul dari berbagai hal seperti; dari diri sendiri, teman, keluarga, pendidikan dan lingkungan sosial yang lainnya. Menurut Maramis (dalam Kiki, 2020) stres yaitu semua masalah ataupun tuntutan dalam penyesuaian diri yang mempengaruhi keseimbangan dalam diri seseorang, yang bilamana seseorang tidak dapat mengatasinya dengan baik maka dapat mengakibatkan gangguan pada raga maupun jiwa.

Stres yang dialami mahasiswa akhir diakibatkan oleh masalah akademik disebut stres akademik. Menurut Sarafino dan Smith (2011) stres akademik adalah situasi yang mana seseorang akan merasakan adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan dari fisik maupun psikologis mengenai suatu kondisi dan sumber daya biologis atau psikologis yang dirasakan. Menurut Habeeb jumlah keseluruhan mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan antara 38% hingga 71%, disisi lain Asia sebanyak 39,6% hingga 61,3% (Ambarwati et al., 2019). Sementara itu, di Indonesia terdapat sejumlah 36,7% hingga 71,6% mahasiswa yang mengalami stres (Ambarwati et al., 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas dan Fitriani (2020), sebanyak 48,1% mahasiswa tingkat akhir dikategorikan mengalami stres ringan, sedangkan 60,9% lainnya berada pada kategori stres sedang. Sementara

itu, studi yang dilakukan oleh Musabiq dan Karimah (2018) terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia menunjukkan bahwa dampak stres terbesar dirasakan pada kondisi fisik mahasiswa, dengan persentase sebesar 32%.

Penelitian dilakukan oleh Aprilia dan Yoenanto (2022) yang melibatkan 197 mahasiswa akhir yang menempuh skripsi sebagai responden. Penelitian mengatakan bahwa seluruh responden mengalami stres akademik dengan 37 diantaranya mengalami stres tingkat tinggi. Oleh karena itu, waktu yang paling krusial bagi mahasiswa yaitu terjadi saat mulai menyusun skripsi. Menurut Kurniawati dan Setyaningsih (2020) istilah skripsi digunakan untuk merujuk pada tugas akhir berupa karya tulis ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa S1 sebagai persyaratan kelulusan, membahas mengenai permasalahan atau fenomena yang berisi berbagai bidang ilmu, dan disusun berdasarkan kaidah ilmiah yang berlaku.

Stres akademik pada mahasiswa akhir perlu untuk mendapat perhatian serius. Hal ini dikarenakan stressor yang terpikirkan melebihi kemampuan dan kapasitas manusia dapat menjadi ancaman. Urgensi pentingnya dilakukan karena stres akademik mahasiswa akhir memiliki dampak negatif seperti; dapat menyebabkan gangguan makan, ketegangan dan nyeri otot, depresi hingga bunuh diri. Seperti pada beberapa kasus sebagai berikut: seorang mahasiswa berinisial MAS usia 24 tahun nekat bunuh diri di aliran sungai Brantas Malang. MAS diduga mengalami depresi karena skripsi yang tidak terselesaikan (Detik.com, 2024). MAS meninggalkan rumah dengan cara melompat pagar pada 06 Januari 2024 pukul 03.01 WIB diduga pada waktu itu korban bunuh diri.

Percobaan bunuh diri juga dilakukan oleh mahasiswa akhir berinisial MN. MN melakukan percobaan bunuh diri di Jembatan Sungai Brantas Malang. Motif percobaan bunuh diri diduga karena stres mengerjakan skripsi. Fenomena tersebut terjadi pada pukul 09.00 WIB (radarmalang.jawapos.com, 2021).

Menurut Fahlevi et al. (2023) faktor stres akademik disebabkan oleh dua kelompok utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal mencakup kompleksitas perkuliahan, tekanan dari tuntutan status sosial, dan dorongan untuk mendapatkan prestasi tertentu. Di sisi lain, faktor internal mencakup efikasi diri, ketahanan pribadi, sikap optimisme, motivasi untuk berprestasi, kebiasaan menunda tugas atau prokrastinasi, serta kecerdasan spiritual. Dalam konteks faktor internal, menurut Rosma et al. (2024) kecerdasan spiritual menjadi salah satu aspek paling penting yang belum banyak dijadikan fokus penelitian, padahal memiliki peran signifikan dalam membantu individu untuk menghadapi tekanan hidup termasuk stres akademik.

Menurut Rosma et al., (2024) kecerdasan spiritual adalah keterampilan individu untuk menghadapi suatu permasalahan terkait makna dan nilai dalam kehidupan. Kecerdasan bersama dengan peran agama, telah terbukti efektif dalam membantu mengatasi dampak negatif seperti penyakit, stres, dan perasaan tidak bahagia. Secara tidak langsung kecerdasan spiritual dapat berpengaruh pada stres akademik. Oleh karena itu, pemilihan variabel kecerdasan spiritual yang ada dalam penelitian ini didasarkan oleh asumsi bahwa mahasiswa akhir dengan kecerdasan spiritual yang tinggi menjadi lebih mampu menghadapi tekanan akademik, menjaga keseimbangan emosional, serta mengelola stres dengan lebih adaptif. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan spiritual dapat membuat individu lebih rentan terhadap stres akademik.

Ary (dalam Oktapiani, 2020) menyebutkan ada tujuh hal dapat mempengaruhi fitrah manusia, yang mana secara tidak langsung juga berdampak pada kecerdasan spiritual individu. Faktor-faktor tersebut meliputi pengalaman, prasangka, sudut pandang, prinsip hidup, kepentingan dan prioritas, perbandingan, dan literatur. Sebagian dari kita beranggapan kecerdasan spiritual akan selalu memiliki keterkaitan dengan agama. Sebenarnya kecerdasan spiritual berkaitan erat dengan kejiwaan. Menurut Ilmi dan Surya (2022) secara fundamental pada umumnya dalam kehidupan manusia terdapat sesuatu yang berkaitan dengan kejiwaan yaitu agama dan kepercayaan.

Penelitian terdahulu yang membahas mengenai variabel serupa sebagai berikut; penelitian pertama oleh Rosma et al (2024) hasil menunjukkan adanya pengaruh kecerdasan spiritual terhadap stres, dengan bukti $p \text{ value} = 0,009 < \alpha = 0,05$. Penelitian oleh Ayu Pratiwi et al (2021) hasil penelitian mengemukakan kecerdasan spiritual dengan tingkat stres perawat didapatkan hasil $p\text{-value} 0,000 < 0,05$ dengan pearson correlation 0,403 yang artinya tingkat hubungan sedang. Dan penelitian oleh Eka Ratnasari et al (2021), hasil penelitian uji statistik didapatkan $p \text{ value} < 0,001$ dan kekuatan ($r = -0,806$) yang berarti terdapat hubungan antara kecerdasan spiritual dengan stres.

Kota Malang menjadi tujuan penelitian karena Kota Malang dikenal sebagai kota pendidikan terbukti terdapat banyak perguruan tinggi negeri (PTN) dan swasta (PTS) didalamnya. Kota Malang menjadi tujuan utama bagi mahasiswa yang mengejar pendidikan tinggi, dengan lebih dari 40 universitas yang berlokasi di dalam kota (Unira, 2019). Mulanya, kota-kota di Pulau Jawa, seperti Yogyakarta, Surabaya, Bandung, Jakarta, dan Semarang menjadi tujuan mahasiswa melanjutkan pendidikan. Namun, beberapa tahun belakangan Kota Malang

menjadi semakin populer di kalangan pelajar, terlihat dari meningkatnya jumlah mahasiswa yang belajar di kota ini, sehingga membuat Malang mampu bersaing dengan kota-kota besar lainnya (Sukama, 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa penelitian sebelumnya telah mengkaji stres akademik pada mahasiswa akhir dipengaruhi oleh faktor internal efikasi diri dan ketahanan. Sebagian besar penelitian terdahulu, berfokus pada efikasi diri atau faktor kepribadian lainnya dalam kaitannya dengan stres akademik, belum ada yang mengkaji peran kecerdasan spiritual pada stres akademik mahasiswa akhir. Selain itu, penelitian sebelumnya tidak secara khusus menyoroti mahasiswa Universitas Merdeka Malang, yang memiliki karakteristik unik di juluki kota pendidikan dengan banyaknya perguruan tinggi banyak dalam satu kota. Penelitian ini menambahkan variabel kecerdasan spiritual yang belum banyak diteliti sebagai salah satu faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa akhir. Fokus pada mahasiswa akhir di Universitas Merdeka Malang sebagai tujuan penelitian memberikan konteks unik karena kota ini dikenal sebagai kota pendidikan dengan persaingan akademik yang tinggi. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan sebelumnya, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul stres akademik pada mahasiswa akhir ditinjau dari kecerdasan spiritual.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh kecerdasan spiritual terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir di Universitas Merdeka Malang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan spiritual terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir Universitas Merdeka Malang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Bagi akademis, bisa sebagai bahan informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan juga upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan dan tema terkait.
 - b. Bagi peneliti, dapat digunakan untuk masukan, motivasi dan perbandingan. Selain itu, dapat menjadi acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti lebih dalam khususnya yang berkaitan dengan pengaruh kecerdasan spiritual terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir.

2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap kajian ini bisa menyumbangkan gagasan, materi serta bahan masukan pada pihak sekolah atau kampus dalam rangka memberikan bantuan kepada siswa atau mahasiswa seputar kecerdasan spiritual untuk menurunkan stres akademik mahasiswa akhir.