

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Data *Asia Care Survey* 2024 yang dilaksanakan pada Januari 2024 dengan melibatkan lebih dari 1.000 responden, menunjukkan bahwa stres dan *burn-out* menjadi masalah kesehatan mental yang paling banyak dikhawatirkan. Gangguan ini menempati posisi teratas, dengan 56% dari total responden (Fatika, 2024). Prevalensi stres akademik pada kalangan mahasiswa di Indonesia berkisar 36,7% - 71,6% (Hakim et al., 2024). Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi pikiran berupa tekanan, kecemasan ataupun ketegangan yang terkait dengan pencapaian tujuan akademik (Pascoe et al., 2020).

Selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa seringkali merasakan berbagai macam tekanan, mulai dari tuntutan akademik, ekspektasi orang tua, hingga tekanan sosial. Fenomena stres akademik di tengah mahasiswa menjadi persoalan penting yang memerlukan kepedulian lebih mendalam. Meskipun idealnya mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan diri yang mumpuni untuk mengatasi masalah dan mencari solusi terbaik, kenyataannya, berbagai rintangan yang sulit dihindari tetap muncul dan dapat mengganggu kesehatan mental mereka selama masa kuliah, oleh karena itu fenomena stres akademik penting untuk diteliti (Mufatihah et al., 2021).

Stres akademik pada mahasiswa baru berkaitan dengan tekanan akibat tuntutan akademik selama masa transisi ke pendidikan tinggi. Mahasiswa baru perlu mempersiapkan diri terutama secara mental untuk mengatasi beban akademik yang meningkat dan materi yang lebih kompleks (Fernandes et al.,

2023) Stres akademik muncul pada seseorang ketika mereka menghadapi tekanan, tuntutan, dan rasa cemas terkait tugas-tugas perkuliahan. Akibatnya, kondisi ini dapat menghambat kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut secara optimal (Andini & Kinayung, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmadani & Rahmawati (2020), mengenai *college adjustment* mahasiswa baru di Universitas Al Azhar Indonesia, memperlihatkan hampir separuh (44,7%) mahasiswa baru masih kesulitan beradaptasi dengan lingkungan dan tanggung jawab perkuliahan secara keseluruhan. Lebih spesifik lagi, sekitar 35,3% mahasiswa tingkat pertama mengalami kendala dalam penyesuaian akademik. Sementara penelitian Sekh et al. (2021), menunjukkan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang mayoritas responden (45,4%) merasakan tingkat stres akademik pada kategori medium. Ini mengindikasikan bahwa walaupun kedua penelitian membahas kondisi psikologis mahasiswa tahun pertama, satu per satu terpusat oleh dimensi yang tidak sama dari pengalaman mereka.

Temuan ini menjadi perhatian penting karena kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dalam hal akademik memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan studi mereka selama masa kuliah. Selain itu, mereka harus menyesuaikan diri dengan norma baru dan berkomunikasi dengan orang lain dalam berbagai bahasa, termasuk memahami perbedaan agama, etnis, dan budaya (Milasari & Listyaningrum, 2023). Kurangnya persiapan ini dapat mempengaruhi proses belajar, seperti menurunnya motivasi, kebosanan, dan emosi negatif seperti cemas, sedih, atau rendah diri. Situasi ini dapat memperparah stres dalam proses belajar (Juniasi & Huwae, 2023). Jika stres terus berlanjut hingga jangka

panjang, hal ini dapat menyebabkan penurunan pencapaian akademik (Adha et al., 2019).

Beberapa tantangan umum yang dihadapi mahasiswa meliputi kesulitan dalam mengatur waktu, beban tugas kuliah yang berlebihan, berbagai harapan dan tuntutan dari orang tua yang harus dipenuhi, serta potensi prestasi belajar yang kurang memuaskan. Kombinasi faktor inilah yang dapat menyebabkan tingginya angka stres akademik di kalangan mahasiswa (Mufatihah et al., 2021). Stres akademik dikarenakan faktor internal dalam diri individu meliputi: *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi (Andini & Kinayung, 2024). Selain itu, faktor internal dapat dipicu oleh frustrasi akibat kegagalan. Di sisi lain, faktor eksternal dapat disebabkan oleh hal-hal seperti lingkungan kerja dan fasilitas yang tidak memadai (Rahmawati et al., 2024). Sejumlah riset menyatakan stres akademik dipengaruhi oleh beberapa variabel, antara lain *self-compassion* dan penyesuaian diri (Andini & Kinayung, 2024), efikasi diri (Fernandes et al., 2023), serta resiliensi (Anggraeni & Hidayati, 2024). Selain faktor yang telah dipaparkan, faktor lain yang mempengaruhi stres akademik ialah kecerdasan spiritual (Putri et al., 2021).

Kecerdasan spiritual merupakan intelegensi dimana individu memahami dan mengatasi masalah terkait makna serta nilai dalam hidup. Dengan kecerdasan tersebut, kita mampu melihat perilaku dan kehidupan kita keperspektif yang mendalam. Lebih jauh lagi, kecerdasan spiritual membantu kita membedakan dan menghargai tindakan dari pengalaman hidup (Ali et al., 2022).

Kecerdasan spiritual dipilih sebagai variabel bebas karena, dapat berfungsi sebagai panduan untuk membantu mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup yang penuh tantangan. Kecerdasan spiritual bukan hanya sarana untuk

mendorong pertumbuhan pribadi dan memenuhi kebutuhan spiritual (Giannone & Kaplin, 2020). Lewat kecerdasan spiritual tinggi mahasiswa lebih sanggup mengatasi stres. Kecerdasan spiritual berperan penting dalam membantu mengelola stres. Mahasiswa yang lebih religius umumnya mempunyai strategi penanganan stres secara fleksibel (Nurfajrin et al., 2023). Demikian memperlihatkan jika kecerdasan spiritual memiliki potensi sebagai sarana efektif dalam menghadapi tekanan (Asrun et al., 2020).

Penelitian terkait stres akademik pada mahasiswa sudah banyak diteliti, hasil penelitian Tindaon (2022) yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat satu mengalami stres akademik sedang. Putri et al. (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat pertama menunjukkan stres akademik tinggi. Hasil penelitian Juniasi & Huwae (2023) menyatakan dinamika tingkat stres akademik mahasiswa tahun pertama menempati golongan tinggi, sehingga menjadi tekanan yang signifikan dalam menjalani perkuliahan. Ketiga penelitian tersebut menyatakan bahwa mahasiswa baru mengalami stres akademik. Hal ini menunjukkan jika masa transisi ke perguruan tinggi merupakan periode yang penuh tekanan bagi sebagian besar mahasiswa.

Penelitian-penelitian tersebut secara konsisten menyoroti kerentanan mahasiswa tingkat pertama terhadap stres akademik, meskipun variasi hasil antar penelitian dapat disebabkan oleh perbedaan dalam metode penelitian, analisis data, serta skala pengukuran yang digunakan. Adapun inovasi terletak pada penggunaan kecerdasan spiritual sebagai variabel independen, yang menjadikannya studi yang relatif baru dalam menggabungkan kecerdasan spiritual dan stres akademik, terutama pada konteks mahasiswa baru. Tidak

sama dari studi sebelumnya, dalam penelitian ini dilakukan di salah satu universitas Kota Malang.

Pada awalnya, kota pada Pulau Jawa misalnya Yogyakarta, Jakarta, Bandung, Surabaya, serta Semarang menjadi tujuan utama mahasiswa untuk melanjutkan pendidikan tinggi. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, Kota Malang telah menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam menarik minat mahasiswa, terlihat dari peningkatan jumlah mahasiswa yang memilih melanjutkan studi di kota ini. Fakta ini menunjukkan bahwa Kota Malang kini mampu bersaing dengan kota-kota besar lainnya sebagai pusat pendidikan tinggi di Pulau Jawa (Sukmana, 2023). Beberapa artikel menunjukkan bahwa Yogyakarta mungkin memiliki jumlah mahasiswa yang lebih banyak dibandingkan Malang. Namun, Malang terkenal dengan komunitas mahasiswa yang lebih erat dan aktif, berkat ukuran kotanya yang lebih kecil (Chariro, 2024).

Kota Malang dikenal dengan kota pendidikan sebab terdapat banyak perguruan tinggi negeri serta swasta terpencar di sudut daerahnya (Nurwahdania et al., 2022). Oleh karena itu, Kota Malang menjadi pilihan favorit bagi banyak mahasiswa untuk meneruskan pembelajaran di perguruan tinggi.

Berlandaskan paparan latar belakang tersebut, penulis melaksanakan penelitian yang berjudul “Stres Akademik Mahasiswa Baru Ditinjau dari Kecerdasan Spiritual”.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang rumusan masalah penelitian ini ialah apakah kecerdasan spiritual berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa baru?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini guna mengidentifikasi pengaruh kecerdasan spiritual terhadap stres akademik pada mahasiswa baru.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi akademis, bisa menyalurkan sumbangan bagi pengembangan teori, khususnya terkait faktor-faktor protektif terhadap stres akademik.
- b. Bagi peneliti, bisa memperbanyak literatur tentang pengaruh kecerdasan spiritual, khususnya dalam memahami bagaimana kecerdasan spiritual mempengaruhi stres akademik.

2. Manfaat Praktis

Penulis berharap dapat memberikan masukan atau informasi bagi pihak kampus untuk memberikan strategi bantuan pada mahasiswa baru dalam upaya meminimalisir stres akademik melalui pengembangan kecerdasan spiritual.