

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Universitas adalah lingkungan yang penuh dengan tekanan dan tuntutan, terutama bagi mahasiswa yang harus menghadapi beban tugas dari dosen-dosen pengampu mata kuliah. Mahasiswa memiliki beragam tanggung jawab, seperti mempelajari ilmu pengetahuan, berpartisipasi dalam kegiatan organisasi, terlibat dalam kehidupan bermasyarakat, serta mengembangkan keterampilan kepemimpinan, yang semuanya bertujuan untuk meraih kesuksesan di masa depan (Bachtiar et al. 2023). Menurut Rahayu et al (2020), stres akademik yang tinggi bisa mengakibatkan berkurangnya semangat, minat, dan rasa ingin tahu dalam proses belajar. Tingginya beban tugas kuliah, persyaratan yang harus dipenuhi, dan kurangnya manajemen waktu merupakan faktor-faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Sarafino (2006) menyebutkan bahwa kondisi tersebut bisa menyebabkan stres jika mahasiswa tidak dapat memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut. Stres dapat timbul sebagai akibat dari berbagai tuntutan yang harus mereka penuhi, baik dari segi akademik maupun non-akademik. Stres yang berasal dari tuntutan tekanan akademik disebut dengan stres akademik (Heiman dan Kariv, 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Lubis et al. (2020) menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa dapat mempengaruhi aspek kognitif, emosional, dan fisik. Aspek kognitif, mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam fokus, memahami, dan mengingat informasi. Aspek emosional, stres ini dapat menyebabkan perasaan gelisah, mudah tersentuh, dan sensitif. Aspek fisik,

gejalanya dapat mencakup detak jantung yang tidak stabil, kelelahan, kantuk berlebih, dan rasa lemas. Agolla dan Ongori (2009) menyebutkan bahwa stres akademik dapat menghasilkan dampak positif seperti peningkatan kreativitas atau dampak negatif seperti penurunan motivasi belajar. Sependapat dengan pernyataan tersebut, Sosiady dan Ermansyah (2020) juga menyoroti bahwa peningkatan stres akademik dapat mempengaruhi kemampuan belajar dan prestasi mahasiswa, namun mereka menekankan bahwa stres tidak selalu berdampak negatif. Stres akademik yang terkendali justru dapat mendorong kreativitas dan perkembangan diri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Karel dan Reagan (2022) yang melibatkan 116 sampel menunjukkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa Keperawatan di Universitas Klabat mengalami tingkat stres akademik yang tergolong berat, yaitu sebanyak 90 responden (75,6%). Selanjutnya, sebanyak 20 responden (16,8%) berada pada kategori stres akademik sedang, dan 9 responden (7,6%) mengalami stres akademik dalam kategori sangat berat. Tingkat prevalensi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia pada tahun 2024 berada dalam kisaran 36,7% hingga 71,6% (Hakim et al., 2024).

Stres akademik sangat penting untuk diteliti karena stres ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk fungsi akademik, emosional, dan sosial. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan dalam memproses informasi, pengambilan keputusan, dan kemampuan belajar, terutama ketika berada di bawah tekanan (Heiman dan Kariv, 2005).

Puspitasari (dalam Ramadhani, 2022), menjelaskan adanya dua faktor yang bisa mempengaruhi stres akademik, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor

internal yang dapat menyebabkan stres akademik meliputi pola pikir, kepribadian, keyakinan, dan kecerdasan spiritual. Faktor eksternal yang dapat menyebabkan stres akademik meliputi beban pelajaran, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, dan orangtua.

Penulis menggunakan kecerdasan spiritual sebagai variabel bebas karena relevansinya yang signifikan dalam stres akademik. Kecerdasan spiritual berkontribusi terhadap kesejahteraan secara keseluruhan, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan spiritual tinggi cenderung lebih mampu menghadapi stres akademik (Syahidah, 2021). Kecerdasan spiritual adalah suatu kapasitas individu untuk menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan, serta menghadapi berbagai tantangan secara reflektif dan penuh makna (Zohar dan Marshall, 2000). Dengan mengintegrasikan kecerdasan spiritual, yang mencakup pemahaman akan makna hidup, kesadaran diri, dan kemampuan mengatasi tantangan secara bermakna, sehingga mahasiswa diharapkan dapat memiliki sumber daya tambahan untuk mengelola stres akademik mereka dengan lebih efektif.

Penelitian terkait stres akademik telah dilakukan pada peneliti terdahulu, penelitian pertama yang telah dilakukan oleh Ahmad dan Ambotang (2020) membahas mengenai pengaruh kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan persekitaran keluarga terhadap stres akademik murid sekolah menengah menunjukkan hasil bahwa kombinasi ketiga variabel (kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual, dan dukungan keluarga) tersebut dapat menjelaskan 44% dari variasi stres akademik.

Penelitian kedua yang telah dilakukan oleh Rahmawati et al, (2024) membahas mengenai peran kecerdasan spiritual dan dukungan orangtua terhadap stres akademik menunjukkan hasil bahwa kecerdasan spiritual berperan penting dalam mengurangi stres akademik dan dukungan orang tua juga terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebesar 10% variasi dalam tingkat stres akademik dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen, yaitu kecerdasan spiritual dan dukungan orang tua. Sementara itu, sebesar 90% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian tersebut, yang belum diidentifikasi secara spesifik dalam penelitian tersebut.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Qolbina dan Supriatna (2024) membahas mengenai pengaruh kesabaran terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara kesabaran dan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Pada penelitian-penelitian terdahulu tersebut terdapat *gap* penelitian yang dapat diisi oleh penulis, diantaranya subjek penelitian, lokasi penelitian, dan variabel bebas yang berpengaruh terhadap variabel terikat. Terkait dengan hal tersebut, kebaruan pada penelitian ini terletak pada lokasi penelitian dan subjek penelitian, dan jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian. Pada penelitian ini, penulis menggunakan Kota Malang sebagai tempat dilakukannya penelitian.

Dipilihnya Kota Malang sebagai tempat penelitian, karena Kota Malang merupakan salah satu pusat pendidikan di Provinsi Jawa Timur, kota ini memperoleh julukan sebagai 'Kota Pendidikan' di Indonesia. Julukan tersebut didasarkan pada banyaknya lembaga pendidikan yang tersebar di berbagai

jenjang, mulai dari Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK/MA), hingga Universitas (Haddad, 2024). Berdasarkan data yang diperoleh penulis artikel yang dipublikasikan oleh *malangposcomedia.id* dengan judul “Menyiapkan Malang sebagai Kota Destinasi Pendidikan”, menyatakan bahwa pada tahun 2022 di Kota Malang tercatat ada sekitar 62 perguruan tinggi baik negeri maupun swasta (Sukmana, 2023).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan isu yang kompleks dan perlu mendapatkan perhatian khusus di lingkungan perguruan tinggi. Tingginya tuntutan akademik dan non-akademik seringkali menyebabkan mahasiswa mengalami stres, yang berpotensi mempengaruhi kesehatan mental, prestasi akademik, serta kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai pengaruh kecerdasan spiritual terhadap stres akademik, khususnya pada mahasiswa di Kota Malang sebagai salah satu pusat pendidikan di Indonesia. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi landasan untuk merancang intervensi yang berfokus pada pengembangan kecerdasan spiritual sebagai salah satu strategi manajemen stres, sehingga mahasiswa dapat mengoptimalkan potensi mereka dalam aspek akademik maupun non-akademik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah kecerdasan spiritual memiliki pengaruh terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidanya pengaruh kecerdasan spiritual terhadap tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penulis berharap semoga dengan adanya penelitian dengan judul “Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Di Kota Malang” ini dapat menambahkan literatur bagi peneliti serta memperjelas kasus yang berkaitan dengan judul diatas sebagai kontribusi untuk memperkaya ilmu pengetahuan yang berguna untuk penelitian selanjutnya

2. Manfaat praktis

a. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai peran kecerdasan spiritual dalam mengelola stres akademik, sehingga pembaca, khususnya mahasiswa, dapat menerapkan kecerdasan spiritual dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi stres akademik

b. Bagi Institut Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program atau intervensi berbasis spiritualitas yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, serta membantu

institusi pendidikan di Kota Malang dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi dan inspirasi bagi peneliti lain yang tertarik untuk menggali lebih lanjut tentang hubungan antara aspek spiritualitas dan kesehatan mental, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi. Penelitian ini juga diharapkan dapat membuka peluang untuk eksplorasi variabel lain yang berperan dalam mengurangi stres akademik.