

BAB I PENGANTAR

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang yang telah menyelesaikan Sekolah Lanjut Tingkat Atas (SLTA) dan sedang melanjutkan pendidikan tinggi, baik Universitas, Institut atau Akademik. Mahasiswa memiliki tugas penting yakni belajar, baik membuat makalah, membaca buku, presentasi, menghadiri seminar dan masih banyak kegiatan-kegiatan yang lain. Mahasiswa juga memiliki tugas lain diluar akademik yakni sebagai pelopor perubahan. Bangsa memiliki harapan yang besar pada mahasiswa dengan tugas-tugas ini, yakni menjadi orang setia yang memecahkan berbagai masalah yang dihadapi masyarakat.

Mahasiswa selain menjalankan aktivitas kuliah beberapa mahasiswa juga memiliki aktivitas lain, seperti menghafalkan Al Quran. Aktivitas menghafalkan Al Quran juga meliputi menjaga hafalan dan mengamalkan isi kandungannya baik kepada diri sendiri atau pun orang lain. Menjadi penghafal Al Quran bukanlah hal yang mudah karna terdapat sekitar 600 halaman yang bertuliskan Bahasa Arab. Ada berbagai macam alasan mahasiswa mengikuti aktivitas menghafalkan Al Qur'an, misal tuntutan orang tua, tuntutan guru atau kemauan diri sendiri yang bisa mempengaruhi semangat mahasiswa untuk menyelesaikan kedua tanggung jawab tersebut, yakni menyelesaikan kuliah sekaligus menghatamkan Al Qur'an.

Fenomena ini juga terjadi di PPTQ Nurul Furqon Malang, yang mana mayoritas santrinya adalah mahasiswa. PPTQ Nurul Furqon Malang adalah pondok pesantren bagi penghafal Al Quran. Program menghafal Al Quran ini diterapkan kepada semua santri, baik santri siswa (santri yang masih bersekolah

SMP,SMA), santri Kuliah (santri yang menjadi mahasiswa) maupun santri salaf (santri yang hanya mondok saja). Semua santri dituntut mengikuti kegiatan setoran yakni *menyetorkan* hafalan kepada guru 3 kali dalam sehari, baik hafalan baru, atau *nderesan* (mengulang hafalan yang sudah pernah dihafal). Kegiatan mahasiswa ketika berada dipondok selain kegiatan setoran juga ada kegiatan mengaji kitab, berjamaah dan lain-lain.

Mahasiswa yang memiliki banyak tugas dari kampus dan mengikuti aktivitas menghafal Al Quran pasti bukanlah hal yang mudah. Tekanan dari kampus dan pesantren yang terus menerus bisa mengganggu kesehatannya, kejiwaannya atau yang lainnya, yang memungkinkan seseorang mengalami stres (Fauziah, K. 2020). Peneliti melakukan wawancara pada 10 santri, 7 santri mengaku mengalami gangguan kesehatan dan gangguan emosional, seperti sulit tidur, nafsu makan menurun, sulit berkonsentrasi dan mudah tersinggung. Keadaan ini yang merupakan tanda dan gejala stres.

Stres adalah respon adaptif individu terhadap tuntutan atau tekanan eksternal yang menyebabkan beberapa gangguan, yakni gangguan fisik, gangguan emosional dan gangguan perilaku (Nurmaningtyasih, 2015). Stres merupakan keadaan psikis dan fisik, jiwa dan raga yang tidak bekerja dengan normal.

Nasution (2007) juga mengatakan bahwa stres merupakan kondisi jiwa yang sedang terbebani. Stres juga memiliki tahapan, tahapan ringan dan tahapan berat. Stres ringan dapat merangsang pada kehidupan yang mana kehidupan terasa menjenuhkan, stres berat bisa mengakibatkan gangguan pada kesehatan.

Sutjiato (2015) Stres bisa dipengaruhi oleh faktor dalam (diri sendiri) atau faktor luar (situasi). Faktor yang berasal dari diri sendiri yakni *self control*, *self*

efficacy, *hardines* dan penguasaan diri. Faktor yang berasal dari situasi seperti pelajaran yang berat, tuntutan tugas yang banyak dan tekanan dalam keberhasilan. Hal ini membuktikan bahwa stres yang dialami seseorang bisa berasal dari tuntutan dan juga dari sumber daya pribadi seseorang dalam mengatasi stresor.

Urgensi dari penelitian ini adalah stres yang dialami mahasiswa dalam menghafalkan Al Quran jika terjadi berlarut-larut akan menyebabkan dampak yang buruk pada kesehatan mental dan fisiknya. Seperti yang dikatakan Nasution (2007) bahwa stres yang dibiarkan terus menerus atau berlebihan bisa mengganggu kesehatan mental dan fisiknya bahkan sampai terjadi depresi. Berdasarkan fenomena yang dijelaskan diatas, gejala yang dialami mahasiswa menunjukkan dampak yang dimaksud. Dampak yang dimaksud adalah mahasiswa akan mengalami stres.

Upaya mengatasi permasalahan ini, peneliti menggunakan *self efficacy* sebagai salah satu cara mengelolah stres yang dialami mahasiswa. Hal ini karna *self efficacy* menentukan seberapa besar keyakinan individu akan kemampuannya memenuhi setiap tuntutan. Individu akan bisa mengatur tuntutan dengan baik ketika memiliki *self efficacy* yang tinggi (Hasmatang, H. 2019).

Self efficacy merujuk pada kepercayaan seseorang akan kemampuan diri dalam melaksanakan dan mengatur suatu tindakan (Himmi, 2017). *Self efficacy* adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mengoperasikan motivasi, sumberdaya kognitif dan tindakan yang dibutuhkan untuk memenuhi tuntutan (Bandura, 1997). keyakinan akan kemampuan bisa mempengaruhi stres yang dialami seseorang, Hal ini terkait dengan stresor dan kemampuan dalam mengontrol perilaku sehingga akan menimbulkan stres atau tidak (Sarafino &

Smith, 2011). Mengambil kesimpulan dari hal di atas yakni *self efficacy* bisa mempengaruhi tindakan seseorang untuk mengatasi keadaan yang menekan.

Pudjiastuti (2012) mengungkapkan bahwa *self efficacy* bisa membantu seseorang mengatasi situasi yang menekan serta mendorong seseorang untuk beradaptasi dengan situasi. *Self efficacy* juga mempengaruhi cara seseorang dalam mengelolah dan mengatasi stresor yang sedang dihadapi. Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi tidak gampang terpengaruh oleh stresor yang ada, tetapi akan terdorong untuk semakin berusaha dan semakin gigih lagi dalam proses memperoleh pencapaian akademik (You, 2018). Hal ini membuktikan bahwa *self efficacy* adalah salah satu sumber daya pribadi seseorang untuk mengatasi dan mengelolah stresor. *Self efficacy* bisa mendorong seseorang untuk mengatasi situasi ataupun stresor yang dihadapi.

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan *self efficacy* dan stres dengan subjek mahasiswa penghafal Al Quran di PPTQ Nurul Furqon Malang.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memusatkan perhatian pada upaya menjawab pertanyaan tentang apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa penghafal Al Quran di PPTQ Nurul Furqon Malang?

C. Tujuan dan Manfaat

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa penghafal Al Quran di PPTQ Nurul Furqon.

Manfaat yang ingin diperoleh dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan pendidikan, terutama hubungan *self efficacy* dan stres akademik pada santri mahasiswa penghafal Al Quran di Pondok Pesantren Nurul Furqon Malang. Selain itu juga diharapkan bisa menjadi rujukan atau masukan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Harapannya dengan hasil dari penelitian ini bisa dijadikan masukan bagi pihak pondok mengenai *Self efficacy* dan stres akademik pada santri mahasiswa penghafal Al Quran di Pondok Pesantren Nurul Furqon Malang. Sehingga bisa menjadi rujukan atau pertimbangan dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan stres akademik pada santrinya.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Banyak penelitian sebelumnya yang membahas hubungan *self efficacy* dengan stres, seperti penelitian yang dilakukan oleh Dhea Karina Pramesta dan Damajanti Kusuma Dewi (2021) dengan judul Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. Menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan stres yakni siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah rentan mengalami stres begitupun sebaliknya.

Perbedaan pada penelitian tersebut terletak pada teknik pengambilan sampel. Penelitian terdahulu menggunakan teknik sampling jenuh sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik Sampling Insidental. Penelitian terdahulu menggunakan teknik sampling jenuh karena peneliti ingin membuat generalisasi dengan meminimalkan tingkat kesalahan pada subjek yang hendak diteliti, sehingga semua anggota populasi dilibatkan dalam penelitian. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan Sampling Insidental karena dalam penelitian ini populasi yang besar dan semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi subjek.

Penelitian yang dilakukan oleh Anna Bela Diaz dan Agus Budiman pada tahun 2019 dengan judul Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi Unisba yang Mengambil Metodologi Penelitian III. Hasil dari penelitian ini yakni terdapat hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan stres yakni mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi kemungkinan rendah mengalami stres begitupun sebaliknya.

Perbedaan pada penelitian tersebut terletak pada teknik analisis data. Pada penelitian terdahulu menggunakan teknik *rank spearman* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik statistik *korelasi product moment pearson*. Penelitian terdahulu menggunakan teknik analisis data *rank spearman* karena data yang diukur berjumlah kecil. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik statistik *korelasi product moment pearson* karena data yang diukur berjumlah besar dan memiliki ukuran parameter standar deviasi populasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Mulia Sulistyowati (2016) dengan judul Hubungan *self Efficacy* dengan Stres Mahasiswa yang sedang Mengerjakan

Skripsi. Hasilnya adalah terdapat hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan stres yakni mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah sangat rentan mengalami stres begitupun sebaliknya.

Perbedaan pada penelitian tersebut terletak pada subjek. Subjek yang digunakan penelitian terdahulu adalah mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi sedangkan subjek pada penelitian yang akan dilakukan adalah santri mahasiswa penghafal Al Quran. Perbedaan semester ini dilakukan dengan harapan bisa mewakili semua mahasiswa tentang hubungan *self efficacy* dan stres pada mahasiswa.